**Polárník/Polárnice**

Splněním těchto aktivit prokážeš, že jsi v zimě a na sněhu jako doma. Umíš lyžovat, běžkovat, jezdit na bruslích, sáňkovat i hrát hokej. Víš, jak se správně obléknout i co dělat, když je tobě nebo kamarádce či kamarádovi zima.

1. **Ochranná pomůcka.** Přinesu na schůzku ochrannou pomůcku, kterou potřebuji zimnímu sportu a ukážu, jak se správně používá.
2. **Zimní výprava.** Zvládnu celodenní výpravu (min. 6 hodin v kuse) v zimním počasí. Jsem správně oblečen/a a vybaven/a, aby mi nebyla zima. Nakreslím nebo popíšu, co si vezmu na sebe a s sebou na zimní výpravu (pěší, na lyžích, sáňkovací…) včetně náhradních kusů oblečení.
3. **Bezpečnost.** Nakreslím nebo popíšu základní bezpečnostní pravidla při pobytu na horách, co dělat, abych neprochladl/a a co dělat, když je mně nebo někomu jinému zima. Předvedu, jak přivolat horskou službu.
4. **Ohleduplnost.** Jsem si vědom/a, že při hrátkách na sněhu musím být ohleduplný k druhým a chovám se podle toho (neházím sníh za krk druhým, neberu čepice...). Vysvětlím šestce, proč se máme chovat ohleduplně k ostatním.
5. **Stavba.** Postavím ze sněhu stavbu - iglú, bobovou dráhu, sochu, ....
6. **Krmítko.** Minimálně měsíc se v zimě starám o krmítko. Určím alespoň dva druhy ptáků, které na něm uvidím, a zjistím o nich zajímavost.
7. **Sjezdovky.** Samostatně si nazuji i zuji přezkáče (vím, jak je mít utažené, pokud nemám sílu na jejich zapnutí, dokážu požádat o pomoc), nasadím i sundám lyže a správně nasadím helmu. Bezpečně a správnou technikou sjedu modrou sjezdovku. Samostatně a bezpečně nastoupím na vlek/lanovku, vyjedu nahoru a vystoupím.
8. **Běžky.** Samostatně si zapnu i sundám běžky i nasadím a sundám hůlky. Na celodenním běžkařském výletě ujedu alespoň 12 km. Vyjdu kopec stromečkem nebo bokem, sjedu kopec v pluhu, po pádu v kopci se samostatně postavím.
9. **Bruslení.** Samostatně si brusle obuji a zuji. Předvedu jízdu na bruslích popředu i pozadu, přešlapování, zastavím bez mantinelu. Předvedu buď prvky z hokeje (vedu puk, přihraji ho a střelím branku) nebo z krasobruslení (nízký obyčejný skok, jednoduchou piruetu).
10. **Závod.** Zúčastním se libovolného zimního závodu nebo soutěže (sjezdovky, běžky, hokej,...).