



Hei hiihtokoululaiset ja vanhemmat!

Ensi viikolla alkaa Pakilan Vedon hiihtokoulu 2025!

Tässä vielä viimeisimmät tiedot hiihtokoulun aloituksesta.

HIIHTOKOULUKERRAT

Hiihtokoulu sisältää ilmoittautumisenne mukaan neljä tai viisi hiihtokoulukertaa:

Ke 8.1. (perinteinen)

Ke 15.1. (perinteinen)

Ke 22.1. (perinteinen TAI luisteluhiihto)

Ke 29.1. Lasten lumipäivät

Ke 5.2. (paikalla vain luisteluhiihtoa hiihtävät ryhmät)

Hiihtokoulukerrat ovat klo 18:00-19:00. Keskiviikkona 29.1. osallistumme ryhmänä Lasten lumipäiville ja Lasten leijonahiihtoihin mitaleineen. **Tällä kerralla hiihtokoulu alkaa**

puolta tuntia aikaisemmin eli klo 17.30-18.30.

Tapaaminen on jokaisella kerralla Paloheinän hiihtostadionilla ryhmittäin. Ryhmät tunnistaa ryhmän numerolla merkitystä kyltistä, jonka luona ohjaajat odottavat ryhmän jäseniä.

RYHMÄT

Olemme jakaneet lapset ensimmäistä opetuskertaa varten kuuteen ikäryhmään. Ryhmäjako löytyy liitteistä. Luisteluhiihdon valinneet hiihtokoululaiset ovat ryhmissä 5 ja 6.

Opettajat tekevät pieniä muutoksia ryhmiin seuraavaksi kerraksi lasten hiihtotaitojen mukaan. Näin oppiminen saadaan kaikille mahdollisimman motivoivaksi. Lapset ovat hiihdonopettajien vastuulla koulun keston ajan, ilman vanhempia. Opettajat tunnistaa keltaisista huomioliiveistä.

HIIHTOTYYLI

Kaikki ryhmät hiihtävät ensimmäiset kaksi (keskiviikko 8.1. ja 15.1.) opetuskertaa perinteistä.

Kolmannella hiihtokoulukerralla, keskiviikkona 22.1., luisteluhiihdon valinneet hiihtokoululaiset hiihtävät luisteluhiihtoa ja perinteisen valinneet jatkavat perinteisen harjoittelua.

Viimeisellä hiihtokoulukerralla, keskiviikkona 5.2., paikalla ovat luisteluhiihtoa harjoittelevat ryhmät.

SUKSET JA VOITELU

Hiihtokoulun ensimmäiset kerrat keskitytään perinteisen tyylin oppimiseen, lapsille siis perinteisen (ei luisteluhiihdon) sukset jalkaan. PaVen suksihuoltaja on voiteineen hiihtokoululaisten käytettävissä Pakilan Vedon majalla klo 17:00 lähtien, tulkaa kysymään neuvoja ja voiteluapua tarpeen mukaan.



Hiihtokouluun käyvät loistavasti monet erilaiset perinteisen sukset. Sukset voivat siis olla esimerkiksi ”kalanruotopohjaiset”, pitopohjasukset tai voideltavat. Mikäli sukset hankkiminen on nyt ajankohtaista, kannattaa apua kysyä urheiluliikkeiden henkilökunnalta. Suosittelemme kuitenkin monoihin, ei kenkiin, kiinnitettäviä suksia.

Luisteluhiihtoa harjoittelevien ryhmien lapset voivat luisteluhiihtokerralle laittaa joko luistelusukset tai voitelemattomat perinteisen sukset. Valitettavasti luisteluhiihton harjoittelu ”kalanruotosuksilla” tai pitopohjasuksilla ei onnistu. Luisteluhiihdossa sauva on hieman pidempi, noin hiihtäjän leukaan tai korvanlehteen asti.

Sauvojen käsilenkit pyydämme säätämään sopiviksi jo ennen tunnin alkua niin, että sauvat pysyvät napakasti käsissä.

Lisätietoa varusteista löytyy seuran nettisivuilta: <https://www.pakilanveto.fi/hiihtokoulut/ohjeita/>

VAATTEET

Säänmukainen varustus. Hiihtäessä tulee lämmin! Lapsille kannattaa pukea säänmukaiset ulkoliikuntavaatteet, jotka eivät ole liian paksut. Pitkät tukat kannattaa sitoa kiinni, ettei ne tule silmille hiihtäessä.

LOPETUS

Opettavat tuovat ryhmänsä kaikki lapset Paloheinän stadionille klo 19.00. Liivit palautetaan opettajalle. Tunnin jälkeen opettajat vastaavat mielellään vanhempien kysymyksiin ja neuvovat mm. varusteasioissa, kysy rohkeasti.

VALOKUVAUS

Kuvaamme luvan antaneiden vanhempien lapsia hiihtokoulun aikana, valokuvia saatetaan käyttää myöhemmin seuran markkinoinnissa.

PAKKANEN

Jos niin käy että pakkanen kipuaa hiihtokoulupäivinä -15 asteeseen, niin siirrämme aloituksen aina seuraavaan hiihtokoulupäivään. Lähetämme heti sähköpostia jos siirtoon päädytään ja ilmoitus tulee myös PaVen nettisivuille.

KOKEILUKERTA SEURAN VALMENNUSRYHMISSÄ

Hiihtokoulun jälkeen jokaisella osallistujalla on mahdollisuus maksuttomaan kokeilukertaan Pakilan Vedon valmennusryhmässä. Ilmoittautuminen tähän kokeilukertaan tapahtuu Pakilan Vedon nettisivujen kautta hiihtokouluilmoittautumisen kanssa samasta kohdasta. Ilmoittautuminen tulee täyttää viimeistään 8.2.



Kokeilukertojen ajankohdat:

Tenavat (5-7v): 27.1. ja 3.2.

- o lisätiedot: sari.pakilanveto@gmail.com

Minit (7-8v): 3.2. ja 4.2.

- o lisätiedot: emma.pakilanveto@gmail.com

Skidit (8-10v): 3.2. ja 4.2.

- o lisätiedot: liisa.pakilanveto@gmail.com

Junnut (11-12v): 3.2. klo 17.30 Hiihto/perinteinen ja 5.2. klo 19-20 Hiihto/vapaa

- o lisätiedot: anna.isokoski@gmail.com

Muistathan ilmoittautua kokeilukerroille erikseen seuran

nettisivuilta: <https://www.pakilanveto.fi/hiihtokoulut/ilmoittautuminen/6-12-vuotiaat/>

PALAUTE

Kaikki hiihtokouluun tai hiihdon harrastamiseen liittyvät kysymykset ja kommentit ovat tervetulleita!

Nappaa meitä seuran väreissä kulkevia hihasta tai lähetä viestiä osoitteeseen

miettinen.sanni@outlook.com