

# ŁYŻWIARZ



1. Ślizga się na łyżwach przodem i tyłem, przekłada nogi, wymija sprawnie innych łyżwiarzy.  
Zatrzyma się na lodzie w miejscu wskazanym.  
Wykaże się dobrym utrzymaniem łyżew.
2. Brał udział w urządzaniu przez zastęp zawodów łyżwiarskich.
3. Daje sobie radę wobec niebezpieczeństw na lodzie.  
Zna sposoby przewidywania pogody zimą według objawów przyrodniczych.
4. Stosuje w praktyce zasady higieny zimowej.  
Wie jaka jest wytrzymałość lodu zależnie od jego grubości.  
Zademonstruje pomoc w fikcyjnym wypadku załamania lodu pod człowiekiem.

ZHP  
Chorągiew Harcerzy w .....

Hufiec .....

Drużyna .....

## KARTA PRÓBY NA SPRAWNOŚĆ „Ł Y Ż W I A R Z A ”

Dopuszczam druha .....do próby.

Wyznaczam termin ukończenia próby do dnia.....

Czuwaj !

.....  
Podpis drużynowego

Data .....

### Próba

Zadanie	Data	Ocena	Podpis Instruktora
1. Wykaże się jazdą na lodzie.			
2. Brał udział w urządzaniu przez zastęp zawodów łyżwiarskich.			
3. Daje sobie radę wobec niebezpieczeństw na lodzie			
4. Zna zasady higieny zimowej.			

Sprawność przyznano Rozkazem Drużyny/Hufca z dnia.....

.....  
Podpis drużynowego

Data .....