

**דף מידע ואישור הורים מרוץ לשי"ר העשרים ושלושה**

ברביעי בפברואר 1997 נפלו שני מסוקים בצפון ובין 73 ההרוגים היו גם שני תלמידי תיכון הדרים **יפתח שלפוברסקי**   
 **ומשה (שיקו) סבן**.   
 באוקטובר אותה שנה נהרג בלבנון תלמיד נוסף מבית הספר **רונן חיון.**  
 ביולי 2010 נהרג בתאונת מסוק ברומניה **ליאור שי** שכתלמיד השתתף במרוץ ובכל מרוץ מאז היה מגיע לבית הספר   
 לספר לתלמידים על אסון המסוקים.

לזכרם אנו מקיימים מדי שנה מרוץ הנצחה המתחיל בשאר ישוב מקום נפילת המסוקים, ומסתיים בתיכון,

מרוץ **לשי"ר**.

המרוץ נמשך ארבעה ימים שבמהלכם הרצים מכירים את הנופלים דרך הסיפור הצבאי שלהם,

בסיור ברמת הגולן ובמקומות נוספים. תאריכי המרוץ: **11/2/20-14/2/20**.

במרוץ משתתפים תלמידי שכבת יב' שהתאמנו לשם כך מתחילת השנה ולא נמצא דופי בהתנהגותם במהלך

לימודיהם בתיכון.

**להלן מספר נקודות וכללים למשתתפי המרוץ ולידיעת הוריהם:**

1. האימונים יחלו בתחילת חודש ספטמבר בתדירות של מפגש אחד לשבוע בימי ו' בבוקר. בסמוך למרוץ יהיו 2 ו- 3 אימונים בשבוע.
2. בכל אימון יש להתייצב בשעה **שתיקבע** **בדיוק** על מנת לקבל תדרוך ולבצע חימום אישי לפני הריצה. מי שיגיע אחרי שעה זו יחשב כמאחר אפילו אם הספיק לרוץ.
3. נא להגיע לאימונים עם בגדי ריצה נוחים ונעליים מתאימות.
4. בכל אימון מוטלת האחריות על הרצים לרשום שהגיעו באמצעות **חתימה**. מי שלא ירשם יחשב כמי שלא הופיע.
5. יש להגיע בזמן לכל האימונים גם היעדרויות מוצדקות כולל כאלה המקבלות אישור מנות לא נחשבות בתהליך האימון, אלא אם התקבל אישור מרכזת השיכבה בלבד!
6. למירוץ יצאו רק העומדים בכל הקריטריונים.
7. לא ת/ישתתף בתהליך תלמיד/ה עם בעיית התנהגות ונוכחות בביה"ס .תלמיד שתהיה לו הערת מנות לא ישתתף במרוץ.
8. לא ת/ישתתף בתהליך רץ/ה שאינו/ה מתפקד/ת בשיעורי חנ"ג ו/או בשיעורי חינוך, ו/או לא נטל/ה חלק בפעילויות הערכיות האחרות בתיכון.
9. ללא אישור הורים לא ת/יורשה התלמיד/ה להשתתף באימון וזה יחשב לו/ה כהיעדרות.
10. אין לאחר או להחסיר מהשעורים המתקיימים אחרי האימונים! ניתן להתקלח באולם הספורט.
11. תלמיד שיחסיר ומישהו אחר יחתום בשמו לא יצא למרוץ אפילו אם זה נעשה שלא בידיעתו. אם ימצא גם מי שחתם אף הוא כמובן לא יצא למרוץ.
12. תלמידים שמסיבה רפואית אינם יכולים לרוץ ורוצים להיות חלק מהמרוץ יוכלו להיות בצוות שהולך ובתנאי **שיגיעו לאימונים ככל התלמידים.** תלמידים כאלה ירשמו מראש אצל **רכזת השיכבה בלבד.**
13. יש להודיע על כל שינוי במצב הרפואי המונע או מגביל אימון. תלמיד שסובל מבעיה רפואית יביא אישור מתאים למורה שלו/ה לחנ"ג ויקבל ממנו **אישור בכתב** מרכזת השיכבה לא להתאמן. ללא אישור כזה ההיעדרות תחשב.
14. ההשתתפות במרוץ כרוכה בתשלום על כך תבוא הודעה.

מרוץ לשי"ר מתקיים **זו השנה ה- 23** והוא כבר הפך לאחת החוויות הגדולות ביותר המזומנות לתלמידים במהלך שהותם בתיכון. המימון למרוץ לשי"ר באדיבות עירית הוד השרון לצד תשלום ההורים!

**בוובטופ** נפרסם הודעות, תכנית ריצה, תכנית המרוץ, אפיוני צוותים ועוד.

כל שאלה ובקשה ניתן להפנות אלינו לשם.

**זה לא רק ריצה, זה הרבה מעבר!**

צוות חנ"ג צוות השכבה מנהלת ביה"ס

**-------------------------------------- אישור הורים -----------------------------------------**

**תאריך 1/9/2019**

**אני מאשר/ת לבני/תי\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ מכיתה יב'\_\_\_\_**

להשתתף באימונים לקראת מרוץ לשי"ר שיחלו בחודש ספטמבר 2019 בימי ו מהשעה 6:45 בבוקר.

ידוע לי שבאימונים רצים לפארק ארבע עונות וסביבו.

ההגעה לתיכון לאימונים והחזרה מהם היא על אחריות התלמידים.

בסוף האימונים יתקיים יום לימודים רגיל מהשעה 8.50 (שעה שניה).אסור לאחר!

**לא ידוע לי על שום סיבה בריאותית** אשר תמנע מבני/תי לבצע מאמצים גופניים שכוללים ריצה למרחק שבין 2 קמ' ל – 14 קמ' בתנאי שטח שונים.

כמו כן אני מאשר את יציאתו/ה של בני/ביתי \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_במרוץ בין התאריכים **11-14/2/2020**.

שם ההורה \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ חתימה:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_