

Smernica pre organizáciu lyžiarskeho výcvikového kurzu /LVK/

1. Škola môže organizovať pre žiakov 1. ročníka (výnimočne aj z iných ročníkov) s informovaným súhlasom zákonného zástupcu žiaka, lyžiarsky výcvik .
2. Lyžiarsky výcvik vedie pedagogický zamestnanec, ktorý spĺňa kvalifikačné predpoklady na vyučovací predmet telesná výchova, alebo iný pedagogický zamestnanec s osvedčením viesť lyžiarsky výcvik. Ak počet účastníkov nepresahuje 60 žiakov, vedie zároveň výcvik jedného družstva.
3. Jedno lyžiarske družstvo tvorí najviac 15 žiakov.
4. Vedúci lyžiarskeho výcviku zodpovedá za riadnu prípravu a priebeh výcviku.
Zabezpečuje program výcviku a celého zájazdu, riadi prácu lyžiarskych inštruktorov a dbá na dodržiavanie denného programu.
5. Lyžiarsky inštruktor zodpovedá za výcvik zvereného družstva, zdravie a bezpečnosť jeho členov, vykonáva pedagogický dozor podľa pokynov vedúceho výcviku. Starostlivosť o zdravie účastníkov vykonáva vedúci zájazdu alebo inštruktor len ak má na prácu potrebné predpoklady (školenie prvej pomoci).
6. Ak má kurz viac ako 30 žiakov, musí byť ustanovený zdravotník. Každý inštruktor musí ovládať zásady poskytnutia prvej pomoci.
Lekár sa na lyžiarsky výcvik vysiela len vtedy, ak sa výcvik koná pobytovou formou.
7. Výcvik je súčasťou vyučovania, a preto preň platia zásady školského poriadku.
8. Na lyžiarsky výcvik sa volia len nelavinózne svahy, za vhodné sa považujú v zimných lyžiarskych strediskách svahy, ktoré sú upravované a ich terén je vhodný pre pohybové danosti žiakov.
9. Pri výcviku je potrebné riadiť sa všeobecnými bezpečnostnými predpismi vydanými príslušnou horskou službou.
10. Vedúci lyžiarskeho výcviku a inštruktori skontrolujú pred začiatkom výcviku výstroj žiakov. Dbajú na používanie bezpečnostného lyžiarskeho viazania a na oblečenie, prispôsobené poveternostným podmienkam.
11. Lyžiarsky výcvik sa koná formou sústredenej päťdňovej výchovnovzdelávacej činnosti v období mesiacov december – apríl.
12. Účastníci kurzu nesmú sami lyžovať pred začatím a po skončení výcviku a cez prestávky. Lyžovanie mimo družstva sa zakazuje. Pri lyžovaní v družstve treba dodržiavať bezpečné vzdialenosti, pri zastavovaní treba zastaviť tak, aby sme neprekážali iným lyžiarom.
13. Pri výcviku lyžuje žiak tak, aby lyže ovládal v každej situácii a mohol bezpečne zastaviť a vyhnúť sa prekážke. Za zrážku dvoch lyžiarov je zodpovedný lyžiar, ktorý prichádza zozadu.

14. Každý úraz je žiak povinný hlásiť vedúcemu okamžite po úraze. Podobne aj svedkovia úrazu sú povinní ho ohlásiť.

15. V mimo výcvikovom čase a v čase nočného odpočinku zodpovedá za bezpečnosť žiakov ped. dozor stanovený podľa harmonogramu, ktorý je prílohou dokumentácie vedúceho a podpísaný riaditeľom školy.

Ďalšie úlohy, ktoré vedúci lyžiarskeho kurzu zabezpečí v spolupráci s triednymi profesormi a ostatnými inštruktormi:

- a) vyzbierať záväzné prihlášky žiakov podpísané zákonným zástupcom,
- b) vyzbierať zdravotné anamnézy žiakov,
- c) poučiť žiakov o správaní sa na lyžiarskom výcviku a dodržiavaní BIELEHO KODEXU,
- d) vyzbierať vyhlásenia o bezinfekčnosti žiaka pred nástupom do autobusu
- e) zobrať so sebou cestovné príkazy pre všetkých zamestnancov sprevádzajúcich žiakov,
- f) zobrať so sebou zoznamy zúčastnených žiakov,
- g) pripraviť zoznamy zamestnancov s poverením funkciami a oboznámiť ich so svojimi povinnosťami,
- h) pripraviť s predstihom náhradný program pre prípad nepriaznivého počasia,
- ch) zabezpečiť rozpisy služieb, pedagogického dozoru – po prerokovaní s ostatnými účastníkmi,
- i) zaradiť žiakov, ktorí sa nezúčastnia lyžiarskeho kurzu do zostávajúcich tried.

PLÁN ÚLOH

na lyžiarskom výcvikovo-výchovnom zájazde

I. ZÁKLADNÝ LYŽIARSKY VÝCVIK

1. Nosenie lyží, pripínanie a odopínanie lyží. Chôdza sunom a sklzom, obraty na mieste, prípravné cvičenie. Základný zjazdový postoj, zjazd po spádnicí do roviny na miernom svahu, výstupy, pády.
2. Zjazd po spádnicí cez terénne nerovnosti, zjazd šikmo svahom, obšľapávanie. Cvičenie na rozvíjanie rovnováhy.
3. Jazda v pluhu – obojstrannom prívrate, oblúk v obojstrannom prívrate. Brzdenie z pluhu, oblúk z pluhu, zosúvanie.
4. Nadväzované oblúky z pluhu, oblúk z prívratu dolnej lyže, oblúk z prívratu hornej lyže.
5. Oblúk z rozšírenej stopy, oblúk z od šľapu, korčuľovanie.
6. Pre pokročilých nácvik znožných oblúkov so zvýšeným odrazom zo spodnej lyže. Jazda na vlnách – bubnoch, jazda v bránkach.
7. Karvingové oblúky.
8. Preteky v slalome a zjazde podľa miestnych podmienok.

II. TEORETICKÁ VÝUČBA

1. Nebezpečenstvo na horách, zásady pobytu na horách.
2. Výstroj a výzbroj lyžiara.
3. Druhy snehu a voskovanie lyží.
4. Pravidlá lyžiarskych súťaží, história lyžovania.

III. KULTÚRNO-SPOLOČENSKÁ ČINNOSŤ

1. Súťaže, hry, scény, hudobné programy.
2. Organizovaná zábava.

IV. VÝCHOVNÉ ÚLOHY A CIELE

1. Vzťah k prírodným krásam našej vlasti, jej spoznávanie a ochrana.
2. Disciplína, poriadok a dochvilnosť pri kolektívnom spôsobe života.
3. Presnosť a dôslednosť v plnení úloh.
4. Rozvíjanie morálno-vôľových vlastností pri prekonávaní fyzickej námahy, rozvoj súťaživosti.
5. Zvyšovanie fyzických vlastností a zlepšovanie psychických schopností študentov.
6. Utužovanie kolektívu študentov a rozvíjanie vzťahu študent – pedagóg a opačne.