

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 .
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.
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, prispôbené 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.
16. 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,

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 spádnici do roviny na miernom svahu, výstupy, pády.
- 2. Zjazd po spádnici cez terénne nerovnosti, zjazd šikmo svahom, obšľapávanie.
- 3. Cvičenie na rozvíjanie rovnováhy.
- 4. Jazda v pluhu – obojstrannom prívrate, oblúk v obojstrannom prívrate. Brzdenie z pluhu, oblúk z pluhu, zosúvanie.
- 5. Nadväzované oblúky z pluhu, oblúk z prívratu dolnej lyže, oblúk z prívratu hornej lyže.
- 6. Oblúk z rozšírenej stopy, oblúk z od šľapu, korčuľovanie.
- 7. Pre pokročilých nácvik znožných oblúkov so zvýšeným odrazom zo spodnej lyže.
- 8. Jazda na vlnách – bubnoch, jazda v bránkach.
- 9. Karvingové oblúky.
- 10. 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, scénky, 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.

Povinnosti žiakov

1. dodržiavať Vnútorný poriadok školy, denný režim kurzu, poriadok ubytovacieho zariadenia a športového areálu, nočný klud, pravidlá bezpečnosti, požiarnej ochrany a ďalšie všeobecne právne predpisy, vrátane pravidiel správania sa.
2. zúčastňovať sa všetkých výcvikov stanovených plánom kurzu a denným programom
3. riadiť sa pokynmi vedúceho kurzu a inštruktorov
4. udržiavať poriadok vo svojich izbách, ubytovacom zariadení a areále ubytovacieho zariadenia
5. zúčastňovať sa výcviku vo vhodnom oblečení a s určeným výstrojom
6. okamžite informovať inštruktora o úraze a zhoršení zdravotného stavu seba aj ďalších žiakov
7. absolvovať kurz bez vplyvu omamných a návykových látok vrátane alkoholu
8. podrobiť sa orientačnej dychovej skúške alebo orientačnému vyšetreniu testovacím prístrojom na zistenie alkoholu a omamných alebo psychotropných látok v súlade so zákonom NR SR č. 214/2009 Z. z.
9. uhradiť škodu na majetku, ktorú spôsobil úmyselne alebo vlastnou nepozornosťou
10. počas výcviku rešpektovať výstražné znamenia.

Žiakom je zakázané:

1. fajčiť počas celého kurzu
2. vlastniť, používať, donášať, distribuovať a zneužívať návykové a omamné látky vrátane alkoholu
3. prinášať nebezpečné, zdraviu ohrozujúce veci, šíriť tlačoviny a iné materiály propagujúce rasizmus, brutalitu, pornografiu, činnosť siekt a združení, ktoré poškodzujú fyzické a duševné zdravie človeka, alebo môžu
4. brať cenné veci a väčšie čiastky peňazí
5. používať a manipulovať s elektrickými zariadeniami bez súhlasu vedúceho kurzu alebo inštruktora
6. používať mobilný telefón počas výcviku, ak to nie je dohodnuté s vedúcim kurzu alebo inštruktorom inak
7. piť vodu z nepreverených vodných zdrojov
8. vzdaľovať sa a opúšťať družstvo bez vedomia inštruktora počas výcviku.

Bezpečnostné opatrenia

1. Zákonný zástupca predloží pred odchodom prehlásenie o tom, že žiak je zdravý, a nebolo mu nariadené žiadne karanténne opatrenie a ani im nie je nič známe o eventuálnom styku žiaka s nákazlivou chorobou. Pre prípad ošetrenia žiaka v zdravotníckom zariadení, musí mať študent k dispozícii svoju kartu poistenca.
2. Vedúci kurzu uskutoční pred zahájením kurzu preukázateľné poučenie žiakov, inštruktorov a zdravotníka o možnostiach vzniku úrazu.
3. Inštruktori sú povinní počas výcviku dbať na úroveň pohybovej vyspelosti, predchádzajúci výcvik, výkonnosť a zdravotný stav žiakov. Počas výcviku zohľadňujú stav a vývoj počasie, čas a v primeranej miere zaraďujú prestávky na odpočinok.
4. Za výber lyžiarskeho strediska ktorom bude prebiehať výcvik zodpovedá vedúci kurzu. Lyžiarske stredisko vyberá podľa technickej vyspelosti a celkovej zdatnosti študentov a s ohľadom na ďalšie objektívne príčiny prípadného zdravotného postihnutia študentov.
5. Prípadný úraz vedúci kurzu eviduje ako školský úraz a zabezpečí jeho riadne ošetrenie. Vedúci kurzu pred zahájením kurzu poučí účastníkov o celom programe, organizačných opatreniach, o tom ako sa majú správať v mieste kurzu (pri prechodoch, v navštívených objektoch, pri vodných tokoch, v jaskyniach, v horách pri výstupoch, v hmle, v búrke a pod.) o vhodnom výstroji, obuvi, batožine, príslušnom vybavení a pred každý presunom ho skontroluje.
6. Pri výcviku na lyžiarskom svahu je inštruktor povinný sa riadiť pokynmi Horskej záchranej služby a rešpektovať platné nariadenia príslušných kompetentných orgánov o predchádzaní úrazovosti a zabezpečovaní verejného poriadku.
7. Pri výcviku sa musia inštruktori so žiakmi pohybovať len po vyznačených lyžiarskych trasách a nesmú používať skratky. Horolezecké túry so žiakmi sa nepovoľujú.
8. Vedúci kurzu je povinný oznamovať miesto výcviku a včas hlásiť prípadné zdržanie.

Výchovné opatrenia

a) Pri porušení tohto poriadku, alebo porušení pravidiel bezpečnosti a ochrany zdravia udeľuje vedúci kurzu nasledujúce výchovné opatrenia:

- pokarhanie vedúcim kurzu
- podmiennečné vylúčenie z kurzu
- vylúčenie z kurzu.

b) O udelených výchovných opatreniach informuje zákonného zástupcu, riaditeľa školy a pedagogickú radu.

c) Ak je študent vylúčený z kurzu, zákonný zástupca si ho vyzdvihne do 8:00 nasledujúceho dňa a tým sa jeho účasť na kurze končí. Náklady na dopravu si hradí sám. Kurzovné sa nevracia.

Poistenie žiakov

Pred zahájením kurzu musia mať všetci žiaci platné úrazové poistenie a pedagogickí pracovníci poistenie zodpovednosti za škodu spôsobenú pri výkone povolania.

Prílohy:

PRÍLOHA A:

PRAVIDLÁ BEZPEČNOSTI A OCHRANY ZDRAVIA NA LYŽIARSKOM

1. Všetci účastníci kurzu sa musia oboznámiť so Smernicou pre organizáciu lyžiarskeho výcvikového kurzu /LVK/
2. Zákonný zástupca žiaka predloží pred zahájením kurzu prehlásenie o tom, že je študent zdravý, že mu nebola nariadená karanténna izolácia a ani mu nie je nič známe o eventúálnom styku študenta s nákazlivou chorobou.
3. Žiaci sú povinní pripútať sa v dopravnom prostriedku bezpečnostným pásom (ak je ním vybavený).
4. Žiaci sú na lyžiarskom kurze povinní dodržiavať Vnútorný poriadok školy doplnený Organizačným poriadkom lyžiarskeho kurzu, pokyny vedúceho kurzu, inštruktorov a zdravotníka, denný režim kurzu, poriadok ubytovacieho zariadenia a športového areálu, nočný klud, pravidlá bezpečnosti, požiarnej ochrany a ďalšie všeobecne právne predpisy, vrátane pravidiel správania .
5. Žiaci dodržia čistotu a poriadok v celom areáli ubytovacieho zariadenia (izby, jedáleň, spoločenské miestnosti, hygienické priestory, exteriér) a v oblastiach mimo ubytovacieho zariadenia.
6. Žiaci sa stretávajú v spoločenských miestnostiach. Vzájomné návštevy na izbách sú dovolené len po dohode s vedúcim kurzu.
7. Žiaci majú prísne zakázané opúšťať areál ubytovacieho zariadenia.
8. Vlastniť, donášať, distribuovať a zneužívať návykové a omamné látky vrátane alkoholu je prísne zakázané.
9. Závady zistené po príchode do ubytovacieho zariadenia nahlásia žiaci vedúcemu kurzu.
10. Všetky straty žiak okamžite nahlási vedúcemu kurzu.
11. Účasť všetkých žiakov na stanovenom dennom režime kurzu je povinná, žiak nesmie opustiť družstvo bez povolenia vedúceho družstva.
12. Ochorenie, alebo zranenie oznámi žiak okamžite vedúcemu kurzu alebo inštruktorovi.
13. Nad žiakmi, ktorí sú zo zdravotných dôvodov ospravedlnení z denného programu kurzu, je vykonávaný dozor. Žiak nesmie opustiť priestor, ktorý mu dozor určil.
14. Porušenie pravidiel lyžiarskeho kurzu bude posudzované v súlade s Vnútorným poriadkom školy a Smernicou pre organizáciu lyžiarskeho výcvikového kurzu

PRÍLOHA B:

POUČENIE O BEZPEČNOSTI A OCHRANE ZDRAVIA NA LYŽIARSKOM

Bol som poučený o Vnútornom poriadku školy, Smernicou pre organizáciu lyžiarskeho výcvikového kurzu a Pravidlách bezpečnosti a ochrany zdravia na lyžiarskom kurze. Počas kurzu budem tieto pravidlá dodržiavať a budem rešpektovať nariadenia vedúceho kurzu, inštruktorov a zdravotníka.

Budem dodržiavať denný režim lyžiarskeho kurzu a po celú dobu kurzu sa budem slušne správať.

Poučenie vykonal:

Por.č.	Meno	Priezvisko	Podpis	Dátum poučenia
1.				
2.				
3.				
4.				
5.				
6.				
7.				
8.				
9.				
10.				
11.				
12.				
13.				
16.				
17.				
18.				
19.				
20.				
21.				
22.				
23.				
24.				
25.				
26.				
27.				
28.				
29.				
30.				
31.				
32.				
33.				
34.				
35.				
36.				
37.				
38.				

vedúci kurzu:

PRÍLOHA C:

POUČENIE O ORGANIZAČNOM PORIADKU LYŽIARSKÉHO

Bol som poučený o Smernici pre organizáciu lyžiarskeho výcvikového kurzu a Pravidlách bezpečnosti a ochrany zdravia na lyžiarskom kurze.

Poučenie vykonal:

Por. č.	Meno	Priezvisko	Dátum poučenia	Podpis
1				
2				
3				
4				

.....
vedúci kurzu

(deň pred odchodom)

Podpis zákonného zástupcu

Bližšie informácie: Mgr. Ivan Feciskanin (0940134980) web: oabar.edupage.sk - Smernice a predpisy

PRÍLOHA F:

Zoznam účastníkov lyžiarskeho kurzu

Por.č.	Meno	Priezvisko	Bydlisko	Dátum narodenia	Telefón na zákonného zástupcu	
					Otec	Mama
1.						
2.						
3.						
4.						
5.						
6.						
7.						
8.						
9.						
10.						
11.						
12.						
13.						
16.						
17.						
18.						
19.						
20.						
21.						
22.						
23.						
24.						
25.						
26.						
27.						
28.						
29.						
30.						
31.						
32.						
33.						
34.						
35.						
36.						
37.						
38.						