

Závěrečná správa z lyžiarskeho výcviku

Termín: **20. 1. 2020 – 24. 1. 2020**

Miesto: lyžiarske stredisko s ubytovaním: **SKI centrum Mráznica Hnilčík**

V termíne 20. 1. 2020 – 24. 1. 2020 sa žiaci zo 7. a 8. ročníka ZŠ s MŠ Havaj zúčastnili lyžiarskeho výcviku v stredisku SKI centrum Mráznica Hnilčík. Zúčastnených bolo 18 žiakov a 2 pedagogickí zamestnanci, triedne učiteľky v 7. a 8. ročníku. V pondelok ráno o 7:30 sme odchádzali objednaným autobusom zo SAD Vranov nad Topľou, prevádzka Svidník. Cesta do Hnilčíka nám trvala necelé 3 hodiny s prestávkou na Odpočívadle Malý Šariš.

20. 1. – Pondelok

O 10:45 sme dorazili do Hnilčíka, kde nás hneď v ubytovacom zariadení privítali a ubytovali. Na 12:15 bol prichystaný obed a hneď po ňom krátky oddych. O 12:45 sme sa presunuli na svah, kde sme si v lyžiarni prebrali vopred rezervovanú lyžiarsku výstroj. Žiakom boli rozdane lyže, lyžiarky a prilba. Inštruktor Tomáš Kupčo skontroloval žiakom výstroj z požičovne, ale aj ich vlastnú. Zaviedol žiakov na svah, kde sa im predstavil a podal základné inštrukcie ohľadom výstroje, lyžovania a dodržiavania bezpečnosti na svahu. Všetci podstúpili potrebné cvičenia bez lyží aj s lyžami. Dôležité bolo obúvanie lyží, postoje na lyžiach a pohyb. K dispozícii sme mali počas celého výcviku na svahu i mimo neho strediskom dohodnutú zdravotníčku alebo zdravotníka, ktorí boli odborne vyškolení záchranári z praxe. O 16:00 sme sa presunuli na ubytovňu, kde bol oddych, nadväzovanie nových kontaktov so školou zo Sniny, ktorá sa LVK zúčastnila súčasne s nami. O 18:00 sme mali večeru, kde sme si vyhodnotili deň, rozdali pokyny na nasledujúci deň a dohodli sme si večerný program. O 21:00 mali žiaci čas na osobnú hygienu a prípravu na večierku, ktorá bola každý deň o 22:00.

21. 1. – Utorok

Po rozcvičke a raňajkách o 8:00 sme sa presunuli na svah, kde sme o 9:00 čakali s lyžiarkami na nohách a obutí v lyžiach na inštruktora. Žiaci pokračovali vo výcviku pod vedením inštruktora v spolupráci so svojimi pedagógmi. V lyžiarskej škôlke si overili svoje zručnosti z predchádzajúceho dňa a presunuli sa na detský svah, kde trénovali zjazd v pluhu. Naučili sa nasadnúť na vlek a vyviezť sa na kopec. Doobedňajší výcvik trval do 12:00 s krátkou prestávkou na občerstvenie v kolibe. Pre žiakov bol pripravený teplý čaj alebo čistá voda. V kolibe sa mohli zohriať a oddýchnuť si. O 12:15 nás čakal chutný obed v ubytovni, krátky oddych na izbe a od 14:00 pokračoval výcvik na svahu do 16:00. Potom sme sa presunuli do ubytovne, mali sme čas na hygienu, oddych a o 18:00 bola večera. Po večeri boli pripravené pre žiakov spoločenské hry, stolový futbal a biliard. Každý deň o 21:00 bola osobná hygiena a príprava na večierku o 22:00.

22. 1. – Streda

Po rannej hygiene, rozcvičke a raňajkách sme pokračovali vo výcviku na svahu so začiatkom o 9:00. Zdravotníčku p. Hanákovú vystriedal zdravotník p. Baluch, ktorý bol s nami pri všetkých činnostiach na svahu, počas voľného popoludnia a aj večernom korčuľovaní. Výcvik na lyžiach trval dopoludnia s krátkou prestávkou na oddych a občerstvenie v kolibe pri

svahu. Rozdelili sme sa do 3 skupín. Najzdatnejší lyžiari sa spolu s inštruktorom presunuli na veľkú zjazdovku, kde si vyskúšali nasadnúť na vlek, vyviezť sa na vleku, zjazdiť podľa pokynov inštruktora. Najzdatnejší žiaci boli Ivan Zelinka a Dominik Gundzik, ktorí v nasledujúci deň už lyžovali samostatne pod dohľadom pedagógov, inštruktora alebo zdravotníka. Takmer polovica žiakov spolu s inštruktorom jednotlivo dokázali zjazdiť dlhú zjazdovku. Všetci žiaci sa zdokonalili a perfektne zlyžovali cez prekážky krátku zjazdovku. O 12:15 sme mali obed a po ňom dohodnutý program. Navštívili sme banské múzeum a štôľňu Ľudmila s odborným sprievodcom. O 16:00 sme si požičali korčule v ubytovni a presunuli sme sa na krytú ľadovú plochu. Takmer všetci žiaci sa aktívne korčuľovali a mali z toho obrovskú radosť. O 18:00 sme mali večeru, vyhodnotili sme si deň, rozdali sme si pokyny na nasledujúci deň. Zábavný večerný program so žiakmi z vedľajšieho kurzu trval po večeri do 21:00. Potom nasledovala osobná hygiena a príprava na večierku.

23. 1. – Štvrtok

Program predposledného dňa LVK bol ako v utorok. Ranná hygiena, rozcvička a raňajky. Výcvik doobeda na svahu trval od 9:00 do 12:00 s krátkou prestávkou na občerstvenie v kolibe. O 12:15 sme mali obed a po ňom krátky oddych. Výcvik poobede trval od 14:00 do 16:00. Žiaci sa zdokonaľovali v zjazdovom lyžovaní s odborným hodnotením inštruktora. Absolvovali rôzne zábavné hry na lyžiach. Takmer polovica žiakov spolu s inštruktorom jednotlivo dokázali zjazdiť dlhú zjazdovku. Všetci žiaci sa zdokonalili a perfektne zlyžovali cez prekážky krátku zjazdovku. Žiaci inštruktora milovali, rešpektovali a obdivovali. Počas všetkých dní dodržiavali pokyny svojich pedagógov. Zdravotníci zasahovali len pri malých zdravotných problémoch ako boli hnačka, svalová únava a nevoľnosť v dôsledku malého vlásočnicového krvácania nad nechtom na ruke, ktoré spôsobilo zapínanie lyžiarok. Všetky pády na lyžiach absolvovali žiaci bez zranení a následkov. Po hygiene sme o 18:00 mali večeru a po nej voľný program. Súťažili sme v biliarde, v stolovom futbale, rozprávali sme si zážitky a hodnotili celý týždeň. Deň sme ukončili večierkou o 22:00.

24.1. – Piatok

V posledný deň výcviku sme boli po raňajkách ešte na svahu od 9:00 do 10:30, kde žiaci voľne lyžovali pod dozorom a podľa pokynov, ktoré dostali od inštruktora a pedagógov. Zohriať a občerstviť sa mohli v kolibe ako aj v iné dni. Po lyžovaní každý odovzdal lyžiarsku výstroj do požičovne. Nasledovalo vyhodnotenie kurzu inštruktorom. Všetkých žiakov pochválil za perfektné výkony a aj za správanie. Rozlúčili sme sa aj s kamarátmi zo Sniny a presunuli sme sa do ubytovne. Boli sme už zbalení na cestu, preto sme skontrolovali izby a ponosili batožinu do autobusu, ktorý na nás už čakal. Rozlúčili sme sa v ubytovni s personálom, poďakovali sme sa kuchárkam za výborné jedlo, zdravotníkovi za ľudský a kamarátsky prístup a pobrali sme sa na cestu domov. Spreádzalo nás pekné slnečné počasie, ktoré sme v Hnilčíku na svahu mali každý deň od utorka do piatku. Cestou domov sme zhladli aj zasnežené tatranské končiare, najväčšiu vežu v Spišskej Novej Vsi, Mariánsku horu v Levoči, Spišský hrad, tunel Branisko. Prestávku sme mali na Odpočívadle Malý Šariš a od Prešova sme sa unavení, ale spokojní tešili domov. Hlad sme zahnali suchým obedom, ktorý pre nás na cestu pripravili kuchárky ešte v ubytovni v Hnilčíku.

Počas lyžiarskeho kurzu vykonávali pedagogickí pracovníci dozor nad žiakmi zodpovedne a spolupracovali aj s kolegami zo školy zo Sniny. Výchovno-vzdelávacie ciele stanovené na lyžiarskom kurze boli splnené. Žiaci dodržiavali stanovený denný režim, spolupracovali so všetkými nadriadenými dospelými osobami. Tiež nadobudli špecifické lyžiarske zručnosti, ale aj nové kamarátske vzťahy. Všetci žiaci vedeli čo a kedy majú robiť, boli disciplinovaní a riadili sa podľa pokynov inštruktora a pedagógov. Večerné programy boli realizované spoločne za pomoci pedagógov zo Sniny zábavnou formou. Počas kurzu sa nikto nezranil a to najmä vďaka odbornej práci inštruktora, pedagógov a vďaka disciplinovanosti a opatrnosti žiakov. Stredisko SKI centrum Mráznica Hnilčík je bezpečné a vhodné pre začiatočníka i pokročilého lyžiara. Počasie vydržalo na jednotku a sneh sme mali každý deň. Spolupráca medzi pedagógmi, inštruktorom a zdravotníkmi bola veľmi príjemná.

Lyžiarsky kurz hodnotím ako veľmi úspešný. Všetkých 18 žiakov sa naučilo základy lyžovania a bezpečnosti správania na svahu. Dokázali sa bezpečne pohybovať po zjazdovke bez zranení, či svojich alebo iných. V závere chcem veľmi pekne poďakovať svojej kolegyni Mgr. Lucii Pecuchovej za skvelú spoluprácu a pomoc počas trvania celého lyžiarskeho výcviku. Atmosféra medzi všetkými pedagógmi a žiakmi bola veľmi príjemná. Určite odchádzali všetci zúčastnení spokojní ako samozrejme aj ja. Vďaka patrí samozrejme aj vedeniu školy za podporu našich žiakov pri žiadaní o štátny príspevok na lyžiarsky kurz ako aj vedeniu SKI centra Mráznica Hnilčík za vyjednanie výborných služieb zo strany vedúcej a organizátorky kurzu.

V Havaji dňa 27. 1. 2020

Vypracovala: PaedDr. Anna Komišáková,
vedúca a organizátorka kurzu