

Příloha A: Seznam použitých zkratk

FIS – Fédération internationale de ski (Mezinárodní lyžařská federace)

LSG – Letohradské soukromé gymnázium

LVK – lyžařský výcvikový kurz

MŠMT – Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy

R – respondent

RVP ZV – rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání

SLP – specializovaná lyžařská průprava

ŠVP – školní vzdělávací program

VLP – všeobecná lyžařská průprava

ZŠ – základní škola

Příloha B: Pravidla FIS

Pro pohyb na **sjezdových tratích** by měl lyžař či snowboardista dodržovat následující desatero zásad, které vydala *Mezinárodní lyžařská federace (FIS – Fédération Internationale de Ski)*. Řízením se těmito zásadami lyžař dbá na bezpečnost svoji i ostatních.

1 Ohled na ostatní lyžaře

Lyžař nebo snowboardista se musí chovat tak, aby neohrožoval nebo nepoškozoval někoho jiného.

2 Zvládnutí rychlosti a způsobu jízdy

Každý lyžař nebo snowboardista musí jezdit s přiměřeným odstupem a s ohledem na vzdálenost, na kterou vidí. Svou rychlost a způsob jízdy musí přizpůsobit svým schopnostem, sněhovým a povětrnostním poměrům a hustotě provozu.

3 Volba jízdy stopy

Lyžař či snowboardista přijíždějící zezadu nesmí ohrožovat svou jízdou stopou lyžaře jedoucího před ním.

4 Předjíždění

Předjíždět se může jak zespoda, tak shora, zprava nebo zleva, ale vždy s dostatečným odstupem, který poskytne předjížděnému lyžaři či snowboardistovi dostatek prostoru pro jeho pohyby

5 Vjíždění a rozjíždění

Každý lyžař nebo snowboardista, který chce vjet do sjezdové tratě nebo se znovu rozjet po zastavení, se musí rozhlédnout nahoru a dolů a přesvědčit se, že neohrozí sebe či ostatní.

6 Zastavení

Lyžař nebo snowboardista se nesmí zbytečně zdržovat na úzkých nebo nepřehledných místech sjezdové tratě. Ten, který upadl musí takové místo co nejrychleji opustit.

7 Stoupání a sestup

Při stoupání nebo sestupu pěšky lyžař či snowboardista využívá okraj sjezdové tratě.

8 Respektování značek

Lyžař či snowboardista je povinen respektovat značení a signalizaci.

9 Chování při úrazech

Při úrazech je každý pohybující se na trati povinen poskytnout první pomoc.

10 Povinnost prokázání se

V případě úrazu je každý lyžař/snowboardista, svědek/účastník povinen prokázat své osobní údaje.

Stejně tak, jak jsou sepsána pravidla pro sjezdové lyžování, jsou formulována i pro pohyb na **běžeckých tratích** (Příbyl, 2018):

1 Ohled na ostatní

Každý účastník sjezdových tratí se musí pohybovat tak, aby neohrožoval a neomezoval ostatní lyžaře.

2 Respektování značek

Každý uživatel běžeckých tratí musí respektovat a neporušovat značení.

3 Volba stopy

Pokud se na trati vyskytnou dvě a více souběžných tras, lyžař se musí držet ve stopě vpravo. Skupiny lyžařů jedou rovněž v pravé stopě za sebou, nikoliv vedle sebe.

4 Předjíždění

Předjíždět se může zprava i zleva. Lyžař vpředu však není povinen ustoupit předjíždějícímu. Měl by ale udělat místo rychlejšímu lyžaři vždy, když je to bezpečně možné.

5 Míjení

Lyžaři míjející se v opačném směru se musí držet v pravé stopě. V případě jedné stopy má přednost lyžař jedoucí z kopce.

6 Lyžařské hole

Každý lyžař by měl své hole držet co nejvíce u těla, pokud se nachází v bezprostřední blízkosti jiného lyžaře.

7 Kontrola rychlosti

Každý lyžař, zejména jedoucí z kopce, musí svoji rychlost přizpůsobit svým schopnostem, terénním podmínkám, viditelnosti a provozu na běžeckých tratích. Každý by měl dodržovat bezpečnou vzdálenost od lyžařů jedoucích před ním.

8 Opouštění běžeckých stop

Každý lyžař, který spadne či se zastaví musí běžeckou stopu co nejrychleji uvolnit pro bezpečný průjezd ostatních lyžařů.

9 Nehoda

V případě nehody je každý přítomný povinen poskytnout první pomoc.

10 Identifikace

Každý přítomný u nehody je povinen se prokázat svým platným dokladem totožnosti.

Příloha C: Metodický pokyn k zajištění bezpečnosti a ochrany zdraví dětí, žáků a studentů ve školách a školských zařízeních zřizovaných MŠMT č.j. 37014/2005-25 – účinnost od 1. 1. 2006

Čl. 15

Lyžařský výcvik

„(1) Lyžařský výcvik je veden pedagogickými pracovníky, kteří odpovídají za činnost instruktorů. Jejich kvalifikaci si ověří ředitel školy. Práci instruktorů řídí vedoucí kurzu určený ředitelem školy, který též schvaluje plán výcviku. Vedoucí kurzu před odjezdem na lyžařský výcvik upozorní na nutnost seřízení bezpečnostního vázání lyží. Žáci prokáží seřízení bezpečnostního vázání lyží potvrzením servisu, popř. čestným prohlášením zákonných zástupců nebo svým v případě zletilých žáků.

(2) Za řádnou organizační přípravu kurzu odpovídá jeho vedoucí. Zajišťuje vhodný objekt, dopravu, poučení žáků o předpisech a pokynech k zajištění bezpečnosti a ochrany zdraví žáků. Při realizaci kurzu řídí činnost jednotlivých pracovníků, dbá na dodržování stanoveného programu praktické i teoretické části kurzu.

(3) Doporučuje se, aby zákonní zástupci nezletilého žáka a zletilí žáci předložili před odjezdem prohlášení o tom, že je žák zdravý a ve stavu schopném absolvovat lyžařský výcvik.

(4) Před odjezdem na kurz se doporučuje sjednat pojistnou smlouvu s pojišťovnou. (Jednorázové úrazové připojištění žáků, pojištění z odpovědnosti za škodu vzniklou při výkonu povolání.).

(5) Účastníci kurzu jsou povinni dodržovat předpisy a pokyny vedoucí k zajištění bezpečnosti a ochraně zdraví, včetně pravidel bezpečného pohybu na sjezdových a běžeckých tratích. U žáků se při lyžařském výcviku na základě zhodnocení rizik doporučuje používání lyžařských ochranných přileb.

(6) Žáci jsou rozděleni do družstev podle své výkonnosti a zdravotního stavu. Při rozřazení do družstev se nevyžaduje od úplných začátečníků předvedení výkonu, který by byl nad jejich síly, ale zařadí se přímo do družstva. Tato hlediska jsou dodržována i v průběhu výcviku, při výběru místa výcviku, zvláště též na sjezdových tratích

a za ztížených podmínek, na zledovatělém povrchu, za snížené viditelnosti a podobně. Družstvo má nejvýše 15 členů, u žáků se zdravotním postižením se počet snižuje vzhledem k charakteru postižení žáků a dalším okolnostem.

(7) Péči o zdraví účastníků je povinen zajistit vedoucí kurzu nebo instruktor, který má pro tuto práci potřebné předpoklady, znalosti a případně i kvalifikaci. Účastní-li se kurzu více než 30 žáků do 15 let, je potřebné ustanovit zdravotníka; podrobnosti upravuje zvláštní předpis.

(8) Zpravidla třetí den lyžařského kurzu se doporučuje z hlediska zdravotního zařadit odpočinkový půlden s aktivním programem a bez lyžařského nebo snowboardového výcviku.

(9) Lanovky a vleky se používají jen pro organizovaný výcvik po řádném poučení o všech pravidlech a bezpečnostních předpisech o jízdě na vlecích a lanovkách. Během pobytu na horách je nutné dodržovat pokyny Horské služby a respektovat výstražné značky. Za nepříznivých podmínek (hustá mlha, sněhová bouře, teplota pod mínus 12 °C apod.) se výcvik a horské výlety omezují, popřípadě nekonají.

(10) Výcvik se provádí v terénu, který odpovídá lyžařské vyspělosti členů družstva. Zvýšená pozornost se věnuje výběru terénu pro začínající lyžaře, zvláště s bezpečným dojezdem.

(11) Při výletu jedou žáci ve skupině v pravidelných odstupech, které se při snížené viditelnosti zkracují až na dotek. Skupina se řídí pokyny vedoucího přesunu (určuje vedoucí kurzu), který jede v čele. V závěru jede vždy zkušený lyžař. V průběhu akce se pravidelně provádí překontrolování počtu účastníků. Totéž se provádí při jejím zakončení. O trase a časovém plánu výletu musí být informován vedoucí kurzu a odpovědný zástupce ubytovacího zařízení.

(12) Uvedené zásady se dodržují přiměřeně i při lyžařském výcviku konaném v hodinách tělesné výchovy v místě nebo blízkosti školy.

(13) Do programu lyžařského kurzu je možno zařadit i výcvik na snowboardu, pokud jsou zároveň dodržována pravidla k zajištění bezpečnosti a ochrany zdraví při jízdě na snowboardu. Při organizaci výcviku je nutno dbát na to, aby nedocházelo ke kolizi mezi účastníky obou výcviků.“

Příloha D: Modelová příprava pro výuku lyžování (LSG)

Pro vedení jednotlivých lekcí výuky je vytvořena modelová příprava LSG, která slouží jako předloha či inspirace pro instruktory lyžování v této škole. Pořadí jednotlivých úkonů této modelové přípravy se musí dodržovat. V přípravě jsou vyznačeny činnosti sloužící pro nácvik jednotlivých cviků. Všechny tyto činnosti musí instruktor dokonale žákům předvést. V modelové přípravě se prolínají činnosti z VLP s činnostmi se SLP. Tato modelová příprava je přílohou této práce.

Začátek výuky - na rovině (VLP)

- představení se (např. házení rukavicí v kroužku, předávání si hračky – záleží na věku dětí);
- rozcvička (bez lyží, instruktor předevičuje – *Děti leží na zemi a spí. Zazvoní budík a všichni vstanou z postele. Pak přijde ranní hygiena: čistí si zuby, myjí si obličej, češou se. Oblékají se: kalhoty, svetr, bunda, čepice, rukavice a vyrážejí na lyže.*);
- zvykání na chůzi v „přaskáčích“: bez lyží si vyzkouší špagetu (boty rovnoběžně vedle sebe), pizzu (špičky bot od sebe), myší kroky, sloní kroky, klokaní skoky, stoupaní do strany, stoupaní stromečkem, chůze s holemi.

Nácvik s jednou lyží – na rovině (VLP)

- pro malé děti se mohou lyže pojmenovat (Pat a Mat,...);
- zvedání, klouzání, chození jako myšky, sloni, čápi, klokani, indiáni, koloběžka;
- starší děti si mohou zahrát s míčem fotbal.

Nácvik s oběma lyžemi – na rovině (VLP)

- zvykání si na chůzi na lyžích: jako myšky, trpaslíci, sloni, obři;
- cviky: kymácíme se ve větru, letíme jako letadla, běžíme po žhavém uhlí, plížíme se jako indiáni;
- obraty (přívratem, odvratem, s výskokem);
- nácvik jízdy na vleku (prak, curling, skijoring);
- výstupy – na mírném svahu (šikmo stranou, stranou, stromečkem);

- nácvik postavení lyží pro výstup, jízdu, zastavení: špageta (lyže jsou rovnoběžně vedle sebe), pizza (lyže jsou špičkami od sebe nebo naopak špičkami u sebe a paty od sebe – pluh).

Jízda přímo (SLP)

- základní sjezdový postoj (jedeme jako trpaslík, obr);
 - ski aerobic (ruce za hlavu, kolena, na břicho, letadlo);
 - činnosti odvádějící pozornost (házení si drátěnkou, overballem – mohou jet ve dvojici a přihrávat si);
 - jízda přes terénní nerovnosti, případně houpání se na vlnách – podřepy v kolenou;
 - dřepy;
 - podjíždění;
 - před každou brankou žák zapluží do zastavení a poté pokračuje v jízdě;
 - dřep – výskok (klokání skoky);
 - žák předvede oblíbené zvíře;
 - zvedání jedné lyže (pozor kámen);
 - překračování tyče, hole na zemi, drátěnky aj.;
 - zvedání špičky, patky, celé lyže (čáp, jízda co nejdéle po jedné lyži).
- Je zapotřebí mírného svahu s bezpečným dojezdem nebo zvolení jízdy šikmo svahem; v družstvu jezdí jeden za druhým, vždy jeden žák sjíždí.
- Na závěr žák brzdí pluhem.

Nácvik regulace rychlosti (SLP)

- klouzavý pluh;
- brzdivý pluh;
- zastavení u mety;
- přihrávky ve dvojicích;

- střídání postavení lyží: špagety a pizza (paralelní stopa a pluh).

Jízda šikmo svahem – nácvik paralelních oblouků

- ruka v bok;
- dotek spodní nohy (boty);
- držení holí před sebou (ze svahu);
- sesouvání;
- buřtíky;
- hokejové zastavení;
- odšlapování ke svahu;
- odšlapování z jízdy přímo;
- bruslení;
- šikovní žáci – copánky.

Po nácviku paralelních i pluhových oblouků následuje jejich zdokonalování a větší upevňování pomocí her, vše se zkouší na vnější a vnitřní stranu oblouku, možno vyznačit trat' tyčemi, kužely apod.:

- ruce na kolena, boty, záda; trpaslíček; quatro; sbírání jablíček a jahod; klokaní skoky; letadlo; fotíme; střílíme puškou; pádlujeme v loďce; jedeme a troubíme jako auto; děláni indiána; mávání kolem sebe; zdravení rukavice na ruce, která je vzpažená ke svahu – žák se na ni podívá); tancování; semafor aj.