

Západočeská univerzita v Plzni

Fakulta pedagogická  
Katedra tělesné výchovy a výchovy ke zdraví

**ORGANIZACE ZIMNÍHO LYŽAŘSKÉHO KURZU PRO  
ZÁKLADNÍ ŠKOLY**  
DIPLOMOVÁ PRÁCE

**Bc. Jan Ticháček**

*Učitelství pro 2. stupeň ZŠ, obor Vy/Tv*

Vedoucí práce: Mgr. Daniela Benešová, Ph.D.

**Plzeň, 2016**

Prohlašuji, že jsem diplomovou práci vypracoval samostatně s použitím uvedené literatury a zdrojů informací.

V Plzni, 1. dubna 2016

.....  
vlastnoruční podpis

Zde bych rád poděkoval paní Mgr. Daniele Benešové, Ph.D. za vedení mé diplomové práce a za cenné rady, které mi poskytla. Dále bych chtěl poděkovat všem, kteří se ochotně podíleli na přípravě a realizaci lyžařského výchovně vzdělávacího kurzu a v neposlední řadě žákům, kteří se lyžařského kurzu účastnili.

ZÁPADOČESKÁ UNIVERZITA V PLZNI  
Fakulta pedagogická  
Akademický rok: 2014/2015

## ZADÁNÍ DIPLOMOVÉ PRÁCE

(PROJEKTU, UMĚLECKÉHO DÍLA, UMĚLECKÉHO VÝKONU)

Jméno a příjmení: Bc. Jan TICHÁČEK  
Osobní číslo: P14N0078P  
Studijní program: N7503 Učitelství pro základní školy  
Studijní obory: Učitelství tělesné výchovy pro základní školy  
Učitelství výchovy ke zdraví pro základní školy  
Název tématu: Organizace zimního lyžařského kurzu pro základní školy  
Zadávající katedra: Katedra tělesné a sportovní výchovy

### Zásady pro vypracování:


1. Vyhledání a sběr odborné literatury k danému tématu.
2. Zmapování dalších informačních zdrojů.
3. Studium dostupné literatury a dalších informačních zdrojů.
4. Zmapování podmínek materiálních, ekonomických a personálních.
5. Zpracování získaných informací a vypracování projektu.
6. Odevzdání práce do 15.04.2016

Rozsah grafických prací: 10 stran  
Rozsah pracovní zprávy: 40-60 stran textu A4  
Forma zpracování diplomové práce: tištěná  
Seznam odborné literatury:

1. CHOVANEC, F. Didaktika školního lyžování. vyd. Univerzita Karlova v Praze, 1980.
2. BENEŠOVÁ, D., ŠTUMBAUER, J. Školní lyžování. vyd. Nakladatelství Dr. Radovan Rebstöck, Plzeň 2004. ISBN 80-85301-97-0
3. BENEŠOVÁ, D., ŠTUMBAUER, J. Školní lyžování II. vyd. Nakladatelství Dr. Radovan Rebstöck, Plzeň 2006. SBN 80-86876-05-5
4. KOVAŘÍK, V. Lyžování. vyd. Rektorát UJEP Brno, 1979.
5. PŘÍBRAMSKÝ, M. Sjíždění a zatáčení na lyžích. vyd. Svaz lyžařů České republiky: Olympiapress, 1990.
6. PŘÍBRAMSKÝ, M. Lyžování. vyd. Grada Publishing, spol. s. r. o., 1999. ISBN 80-7169-786-9
7. ŠKOPEK, V., NETERDOVÁ, I., ŠVEC, J. Lyžování na Základní škole. vyd. Pedagogická fakulta v Hradci Králové. 1981.

Vedoucí diplomové práce: Mgr. Daniela Benešová, Ph.D.  
Katedra tělesné a sportovní výchovy

Datum zadání diplomové práce: 11. března 2015  
Termín odevzdání diplomové práce: 15. dubna 2016

  
Doc. PaedDr. Jana Čoufalová, CSc.  
děkanka



  
Doc. PaedDr. Jaromír Veselý, CSc.  
vedoucí katedry

V Plzni dne 18. března 2015

## Obsah

1	Úvod.....	8
2	Cíle a úkoly práce.....	9
2.1	Rozdělení podcílů, úkolů práce .....	10
3	Historie lyžování.....	11
4	Začátky lyžování u nás.....	12
5	Vývoj školního lyžování.....	13
5.1	Počátky lyžařských kurzů a školního lyžování.....	13
5.2	Současné lyžování ve školních osnovách.....	15
6	Teoretická východiska.....	16
6.1	Lyžařský výchovně vzdělávací kurz.....	16
6.1.1	Personální obsazení.....	18
6.1.2	Legislativa.....	20
6.1.3	Zákony, směrnice a předpisy pro LVVK.....	20
6.1.4	Výstroj a výzbroj pro sjezdové lyžování.....	21
6.1.5	Výstroj a výzbroj pro běžecké lyžování.....	24
7	Vlastní příprava kurzu pro ZŠ Nepomuk.....	25
7.1	Příprava organizace LVVK.....	25
7.2	Příprava obsahu LVVK.....	26
7.3	Průběh LVVK.....	27
7.3.1	Cíle LVVK.....	28
7.3.2	Řád a pravidla LVVK.....	28
7.3.2.1	Režim dne.....	29
7.3.2.2	Úkoly vedoucího LVVK.....	29
7.3.2.3	Základní povinnosti vedoucího dne.....	32
7.3.2.4	Služba dne.....	32
7.3.2.5	Zdravotník.....	33
7.3.2.6	Cestovní lékárnička.....	34
7.3.2.7	Stravování.....	35
7.3.2.8	Bezpečnost žáků.....	35
7.3.3	Rozdělení do družstev.....	36
7.3.4	Všeobecná lyžařská průprava.....	37

7.3.4.1 Manipulace s lyžařskou výzbrojí.....	37
7.3.4.2 Pády a vstávání.....	38
7.3.4.3 Postoje a pohyby na lyžích.....	38
7.3.4.4 Obraty na rovině a na svahu.....	40
7.3.4.5 Výstupy.....	41
7.3.4.6 Jízda na vleku.....	42
7.3.4.7 Postoje a pohyby při sjíždění.....	43
7.3.4.8 Odšlapování.....	43
7.3.4.9 Brzdění pluhem včetně zastavení.....	44
7.3.4.10 Překonávání terénních nerovností.....	44
7.3.4.11 Základní paralelní oblouky.....	45
7.3.5 Pravidla chování na sjezdových tratích.....	46
7.3.6 Výcvik na běžeckých lyžích.....	46
7.3.7 Pravidla chování na běžeckých tratích.....	48
7.3.8 Bezpečnostní pravidla skupinové výuky na LVVK.....	49
7.3.9 Předcházení úrazům při výuce lyžování.....	50
8 Diskuze.....	51
9 Závěr .....	52
10 Resumé.....	53
11 Seznam výchozí a použité literatury.....	54
12 Seznam fotografií a příloh.....	56

## **Seznam zkratk**

LVVK - Lyžařský výchovně vzdělávací kurz

MŠMT - Ministerstvo školství mládeže a tělovýchovy

ZŠ - Základní škola

RVP - Rámcový vzdělávací program

ŠVP - Školní vzdělávací program

SŠ - Střední škola

SL - Svaz lyžařů

TV - Tělesná výchova

ČR – Česká republika

APUL - Asociace profesionálních učitelů lyžování

ŠL - Školní lyžování

ZL - Základy lyžování

DVPP - Další vzdělávání pedagogických pracovníků

AZ - Akreditovaná zařízení (např. na MŠMT)

## 1 Úvod

V poslední době se často v odborných kruzích (literatura, semináře) i v řadách veřejnosti objevují diskuze na téma školních lyžařských kurzů. Řeší se otázka, zda tyto kurzy pořádat, jestli mají být povinné, proč je organizovat, když neustále roste jejich finanční náročnost a klimatické podmínky na našem území se stále zhoršují. Povinná účast žáků základních škol a studentů středních škol už byla zrušena. Domnívám se ale, že by bylo velkou chybou kurzy zrušit a nenabízet dětem školní lyžařské kurzy vůbec.

Osobně provozuji lyžařské sporty od dětství. Lyžování považuji za jeden z nejrozšířenějších a nejzajímavějších zimních sportů. Nabízí nejen způsob, jak kvalitně a pozitivně působit na lidský organismus, ale i velké množství jeho modifikací. Zvláště v dnešní době, kdy děti a mládež většinu svého volného času tráví sedavým způsobem u počítačů a mobilních telefonů, je důležité jim nabídnout atraktivnější způsob trávení volného času. Právě školní lyžařský kurz může být vhodnou alternativou, která jim v zimních měsících umožní trávit čas zábavnou pohybovou aktivitou s kamarády v krásném zdravém prostředí zimní přírody a možná je i získá pro aktivní rekreační sportování jako takové. V průběhu více než dvaceti let jsem byl aktivním účastníkem lyžařských kurzů – ať už jako žák základní školy, student střední a vysoké školy, později v roli lyžařského instruktora, nebo v posledních šesti letech jako vedoucí lyžařských kurzů na Základní škole Nepomuk. Vím tedy z praxe, jak velmi důležitou roli v získávání mladých lidí pro lyžování hraje důkladně promyšlená příprava a dobrá organizace lyžařského kurzu.

Když jsem byl postaven jako vedoucí lyžařského kurzu před úkol sám připravit a zorganizovat lyžařský kurz, zjistil jsem, jak náročný je to úkol po stránce manažerské, časové i materiální. Musel jsem se seznámit se všemi zákony, předpisy, normami, zajistit ubytování, dopravu, informovat a proškolit rodiče a žáky, aby žáci vyjeli na kurz vhodně připraveni a vybaveni. Uspořádání kurzu v sobě zahrnuje velké množství specifických činností manažerského charakteru. Příprava kurzu a jeho realizace musí být zajištěna především po stránce personální, materiální, ekonomické a organizační. Projekt lyžařského kurzu je tedy nutně naplánovat, připravit, zrealizovat a poté vyhodnotit. Zjistil jsem, že neexistuje žádný ucelený metodický



materiál, který by mi mohl v mé práci pomoci. Rozhodl jsem se tedy zpracovat v rámci své diplomové práce projekt Organizace zimního lyžařského kurzu pro základní školy.

V mé diplomové práci se bude jednat o naplánování a přípravu projektu, určení termínu, místa konání a délky projektu, počtu účastníků a personálního zajištění. Je nutné zjistit a vypočítat finanční krytí, vybrat a zajistit vhodné ubytování v termínu konání. Dále půjde o přípravu obsahového programu kurzu a režimu dne. Práce poslouží učitelům tělesné výchovy, lyžařským instruktorům, ale i dalším příznivcům lyžování k rozšíření jejich dosavadních zkušeností z oblasti rozvoje, metod a technik lyžařských sportů. Cílem projektu je příprava, organizace, samotná realizace a vyhodnocení lyžařského výchovně výcvikového kurzu pro žáky VII. ročníku ZŠ Nepomuk. Chtěl bych tak v rámci své diplomové práce připravit metodický materiál, který by mohl sloužit organizátorům školních lyžařských kurzů jako rukověť a provedl by je celým procesem organizace kurzu od samého začátku až po závěrečné zhodnocení.

## 2 Cíle a úkoly práce

Cílem diplomové práce je příprava, organizace, samotná realizace a vyhodnocení lyžařského výchovně vzdělávacího kurzu pro žáky VII. ročníku ZŠ Nepomuk.



## **2.1 Rozdělení podcílů, úkolů práce**

Teoretická východiska:

- Vyhledání odborné literatury k danému tématu.
- Zmapování dalších informačních zdrojů.
- Konzultace s vedoucí práce.
- Studium dostupné literatury a dalších informačních zdrojů.

Sestavení plánu projektu:

- Zmapování podmínek materiálních, ekonomických a personálních.
- Metodický postup při výcviku.
- Organizace výcviku.
- Zpracování získaných informací a vypracování projektu.

Příprava projektu:

- Vytvoření kontaktních míst.
- Vytvoření dotazníků a přihlášek.
- Určení termínu a místa konání projektu.
- Určení délky projektu.
- Zjištění počtu účastníků a personální zajištění
- Vypočítání finančního krytí.
- Vybrání a zajištění vhodného ubytování v termínu konání.
- Příprava a rozšíření informací o kurzu, popřípadě přihlášek.
- Zajištění dopravy na kurz.
- Příprava obsahového programu kurzu a režimu dne.
- Předání informací rodičům a žákům, informační schůzka.
- Odevzdání povinných dokumentů řediteli školy.

Realizace projektu:

- Doprava na LVVK.
- Ubytování a kontrola pokojů.
- Stravování a sestavení jídelníčku.
- Plnění obsahové náplně LVVK.
- Informace řediteli školy o průběhu kurzu.
- Ukončení a vyhodnocení kurzu.
- Předání objektu.

Zhodnocení projektu:

- Vyúčtování LVVK.
- Předání zprávy o průběhu a hodnocení řediteli školy.

Sepsání diplomové práce:

- Práce bude sloužit učitelům tělesné výchovy, lyžařským instruktorům k rozšíření jejich dosavadních zkušeností z oblasti rozvoje, metod a technik lyžařských sportů, přispěje zároveň k zlepšení dalších LVVK a umožní dětem vzdělávání v oblasti lyžařských sportů, pobytu, pohybu a chování v horských oblastech.

### **3 Historie lyžování**

Nelze s jistotou určit, kdy přesně lyžování vzniklo. Můžeme však předpokládat, že se lyže vyvinuly ze sněžnic, které člověk vynalezl již v pravěku. Sněžnice se využívaly jako prostředek k ulehčení pohybu na sněhu. Vznikly z důvodu snahy zvětšit plochu chodidla a zamezit tak boření nohy do sněhu při chůzi. Postupným prodlužováním a zužováním sněžnic se vyvinuly první lyže pravděpodobně na konci doby kamenné, zhruba 10 000 let před naším letopočtem. Tehdy člověk využíval lyže při dopravě a lovu. Z jednoduchého pohybu chůze po sněhu se postupně vyvinul pohyb klouzavý, neboli skluz na lyžích.

Období, ve kterém lyže sloužily k ulehčení života, nebo jako pracovní pomůcka např. lovců, je označováno jako předsportovní epocha. V této době se lyžování týká

převážně severských zemí na Skandinávském poloostrově. Od 19. století lze mluvit již o období sportovního lyžování. V této době se lyžování rozšířilo do Evropy a dalších zemí a lidé začali vnímat lyže nejen jako pracovní prostředek, ale začali je využívat i pro sportovní a rekreační vyžití ve volném čase. Lyžování se tak stalo zimním sportem, který byl založen na pohybu člověka vlastní silou po sněhu pomocí páru dlouhých úzkých dřevěných desek připojených k botám pomocí vázání řemenem. Do poloviny 19. století se používala jen jedna hůl, která byla dlouhá asi 170 cm a byla užívána k odrazu a brzdění.

Za průkopníka moderního lyžování bývá považován Nor Sondre Norheim, kterému je přisuzován vynález vázání, které lyžaři umožňovalo při sjezdu zatáčet. Tento typ vázání, kdy je k lyži připevněna jen špička nohy a lyžařský styl, který se díky tomu vyvinul, bývají označovány jako telemarkové podle norského kraje Telemark, kde Sondre Norheim žil. Sjezdové lyžování na rozdíl od běhu, popřípadě chůze na lyžích vzniklo jako druh zimní zábavy. Jedním ze zakladatelů sjezdového lyžování byl Čechorakušan Matyáš Žďárský, který byl vynálezcem upraveného typu vázání. Od této chvíle dochází k rychlému vývoji lyžařské výbavy, technik i sportovních disciplín. Za počátek rozvoje sportovního lyžařství jsou všeobecně pokládány lyžařské závody v Tronso v Norsku v roce 1843. Dalším významným mezníkem v dějinách lyžování se stal rok 1877, kdy byl v Kristiánii (dnešní Oslo) založen první lyžařský klub. Vynikající technika ovládání lyží, kterou předváděli Sondre Nordheim a bratři Hemmestveiové, vedla k založení první lyžařské školy v Oslo (1880-1890). Počátky sportovního lyžování ve střední Evropě, kterému předcházely četné ojedinělé pokusy v jízdě na lyžích, se datují od devadesátých let minulého století. Rozvoj lyžování byl velmi prudký a probíhal současně ve většině evropských zemí. Základními odvětvími lyžování se stává sjezdové lyžování a klasické lyžování, které zahrnuje běh a skoky na lyžích. Nejnovějším odvětvím je lyžování akrobatické, které zahrnuje akrobatické prvky a jízdu přes umělé překážky.

#### **4 Začátky lyžování u nás**

Zmínky o lyžování v českých zemích spadají do druhé poloviny 19. století. Průkopníkem lyžování v Čechách je Josef Rössler Ořovský. V listopadu 1886 posílá Ořovský firmám v Kristiánii objednávku bruslí, souběžně s nabídkou bruslí dostává

nabídku lyží. První dva páry lyží přišly do Čech v lednu 1887. Ve stejném roce zakládá Josef Rössler Ořovský první lyžařský kroužek v Evropě s výjimkou Skandinávie. V historii lyžování se toto datum považuje za počátek organizovaného lyžování v Evropě. Lyžařský kroužek byl v r. 1894 přejmenován na Český ski klub Praha. S rostoucím počtem lyžařských klubů dochází po vzoru jiných sportovních odvětví k jejich sdružování pod jednotné národní svazy. V roce 1903 je založen Svaz lyžařů v Království českém jako první lyžařský svaz v Evropě. Vedle Ořovského je významným šířitelem lyžařského sportu v Čechách také Jan Buchar, učitel z Dolních Štěpanic u Jilemnice. Spolu s Ořovským se zasloužili o rozvoj zimních sportů v Krkonoších, které se staly významným sportovním střediskem zejména pro obyvatele Prahy a blízkého okolí. Na přelomu 18. a 19. století se lyžuje v Krkonoších, Krušných horách, Beskydech, Jeseníkách a na Šumavě (Kutáč, 2009). Buchar vytvořil první metodické články o lyžování a v r. 1896 zavedl lyžování do školní tělesné výchovy. Byl prvním učitelem, který v zimě nahradil tělocvik lyžováním. V roce 1903 se Jan Buchar stal prvním předsedou Svazu lyžařů Království českého. K další významné osobnosti lyžování v Krkonoších patřil Josef Aleš, zvaný Lyžec, nadšený propagátor především lyžařské turistiky. Psal články a pořádal přednášky o krásách zimní turistiky na lyžích. O masové rozšíření lyžování v Krkonoších se zasloužil hrabě Jan Harrach, který přivezl lyže do Čech r. 1892 z výstavy v Kristianii. Jeho lesní správa zahajuje výrobu lyží na pile v Dolních Štěpanicích. Tyto lyže slouží potřebám lesních dělníků a sportovců z Jilemnice a okolí (Jandová, 2012).

## **5 Vývoj školního lyžování**

### **5.1 Počátky lyžařských kurzů a školního lyžování**

Na rychlý vývoj našeho lyžařství měli značný vliv zahraniční instruktoři a závodníci. Již v roce 1895 působil u nás Franjo Bučar ze Záhřebu, který studoval v Oslu a ovládal norskou školu. Dalším instruktorem byl Fin ing. Estlander, který jako host bruslařského klubu v Praze předváděl finské závodní tempo a ostatní lyžařskou techniku. Po čtyři sezony v roce 1896 -1900 vedl kurzy a účastnil se závodů u nás ing. Hagbarth Steffens z Kristianie. Tito instruktoři učili české lyžaře norskou techniku a

ovlivnili tak její vývoj na dlouhá léta (Chovanec, 1989). Tak např. B. Hanč působil v letech 1911 - 1913 na Novoměstsku v lyžařských kurzech. Nejen norským instruktorům byl pojem lyžařského kurzu jako takového celkem neznámý. U nás však pod vlivem Sokola, kde nácvik a školení probíhalo kurzovní formou, byl i v lyžařství zaveden podobný způsob hromadného výcviku, kterému byl dán určitý program, vytvořený na metodických základech. Lyžařské kurzy byly zhruba od roku 1900 vedeny tímto postupem:

- nástup sokolským způsobem
- prostná cvičení bez holí na místě
- nácvik stability a základních prvků
- výcvik v terénu
- výcvik v zatáčení – telemark (Chovanec, 1989).

Lyžování v tělesné výchově má u nás na školách dlouholetou tradici. Byli jsme jednou z prvních zemí, kde lyžování našlo uplatnění při výchově školní mládeže. Již koncem minulého století se objevilo lyžování na školách v Krkonoších. Jan Buchar zaváděl organizovaný školní výcvik a prosadil jeho zařazení do školních předpisů a později i do školních osnov. Roku 1890 si vymohl u školských úřadů právo nahradit v zimě tělocvik sáňkováním. O pět let později povolily školské úřady Janu Bucharovi a po něm i dalším školám v hodinách tělocviku lyžovat. Kromě lyžařských závodů dětí v běhu a skoku se pořádaly i žákovské výlety na lyžích. Mimo krkonošské oblasti proniká lyžování v Českých zemích i do škol na Šumavě, na Novoměstsku a jinde. Později se rozšířilo lyžování i mimo horské oblasti. Lyžování na školách se šíří také v dalším období s výjimkou druhé světové války. Lyžování v tělesné výchově na školách získává významnější úlohu. Byly organizovány kurzy pro učitele, závody školní mládeže a konečně i zájezdy škol z měst na lyžařské túry i na několikadenní pobyty na horách. V období od roku 1920 až 1939 lyžování pevně zakotvilo v osnovách školní tělesné výchovy a organizovaly se i lyžařské zájezdy do hor (Kulhánek, 1989). Ve školních osnovách se první zmínka o lyžování objevuje v „Prozatímních osnovách“ z roku 1922, kde je lyžování uvedeno jako vhodný doplněk tělesné výchovy. V „Definitivních normálních učebních osnovách pro obecné školy“ z roku 1933 je zařazeno lyžování pro střední a vyšší stupeň tam, kde jsou k němu podmínky. Rovněž „Normální učební osnovy“ z roku 1939 zařazují lyžování jako příležitostné cvičení, ale uvádějí daný rozsah lyžařského výcviku podle věkových stupňů. V „



Přechodných osnovách pro školy obecné, měšťanské a střední na školní rok 1945- 46“ je lyžování uvedeno jako povinná sezonní činnost. V učebních osnovách z roku 1953 a 1954 je lyžování zařazeno od 4. ročníku pro školy s vhodnými podmínkami. Pevně bylo lyžování na školách zakotveno teprve v „Jednotných osnovách tělesné výchovy“ z roku 1960 ve formě základního učiva programu rozšiřujícího a výběrového. Dále pak v nových připravovaných osnovách tělesné výchovy, podle kterých je dána možnost žákům, aby si v míře odpovídající jejich tělesné zdatnosti, pohybové vyspělosti a mentálnímu rozvoji osvojili správnou techniku lyžování, a to jak v hodinách tělesné výchovy, tak i v hodinách pohybových her, v zájmových pohybových kroužcích nebo na lyžařském zájezdu (Čtvrtečka, 1972).

## **5.2 Současné lyžování ve školních osnovách**

Pojetí výuky je komplexním souhrnem lyžařských dovedností, tj. výuky běhu, skoku, sjíždění a zatačení. Vlivem vzniku tzv. „Rámcových vzdělávacích programů“ v roce 2004 mají školy možnost vytvářet náplň osnov jednotlivých předmětů, a tedy i tělesné výchovy. Lyžování po těchto úpravách může, ale také nemusí být zakotveno v rámcovém vzdělávacím programu pro základní školy, gymnázia, střední odborné školy a odborná učiliště. V Národním programu rozvoje vzdělávání v ČR (tzv. Bílé knize) a v zákoně č. 561/2004 Sb. o předškolním, základním, středním, vyšším odborném a jiném vzdělávání (Školský zákon), se do vzdělávací soustavy zavádí nový systém kurikulárních (zásadních změn vzdělávání) dokumentů pro vzdělávání žáků od 3 do 19 let. Dokumenty jsou dvojí úroveň – státní a školní. Státní úroveň v systému kurikulárních dokumentů představují Národní program vzdělávání a Rámcové vzdělávací programy (dále jen RVP). Národní program vzdělávání vymezuje počáteční vzdělávání jako celek. RVP vymezují závazné rámce vzdělávání pro jeho jednotlivé etapy – předškolní, základní a střední vzdělávání. Školní úroveň představují školní vzdělávací programy (dále jen ŠVP), podle nichž se uskutečňuje vzdělávání na jednotlivých školách. Dle RVP si školy mohou připravit vlastní vzdělávací programy, které budou vyhovovat škole i požadavkům regionu. Vychází z nové strategie vzdělávání, která zdůrazňuje klíčové kompetence, jejich provázanost se vzdělávacím obsahem a uplatnění získaných vědomostí a dovedností v praktickém životě. V současnosti je lyžování zakotveno ve školních vzdělávacích programech pro základní

školy, gymnázia, střední odborné školy a odborná učiliště. V rámci výuky lyžování se počítá též s možností výuky dalšího oblíbeného zimního sportu - snowboardingu, přestože v osnovách pro základní ani střední školy konkrétní zmínku dosud nenajdeme. Na základních školách je lyžování začleněno do osnov vzdělávacího programu Základní škola v rámci tělesné výchovy. Tematické celky, vyžadující zvláštní materiální, prostorové nebo klimatické podmínky (plavání, lyžování, bruslení, turistika a pobyt v přírodě), jsou do výuky vřazeny v případě vhodných podmínek školy ve formě kurzů, soustředěné výuky nebo v jiných organizačních formách. Učivo tohoto tematického celku je zařazováno zpravidla do 7. ročníku ve formě týdenního kurzu. Na víceletých i čtyřletých gymnáziích je lyžování zařazeno do osnov v rámci tělesné výchovy. Lyžařský výcvik se uskutečňuje v 1. eventuálně 2. ročníku střední školy (popř. v odpovídajících ročnících víceletých gymnázií). Podobně je tomu i na odborných učilištích. Žáci se lyžařských zájezdů účastní se souhlasem zákonného zástupce. Na vysokých školách mají studenti možnost absolvovat jeden zimní kurz (lyžařský, snowboardový). Na školách pedagogického směru jsou lyžařské kurzy dva až tři, zaměřené na techniku, metodiku a didaktiku sjíždění a zatačení na lyžích, běh na lyžích, popřípadě snowboarding. Během studia na sportovních školách si mohou studenti vybrat z široké nabídky doplňkových zimních, vodáckých, či turistických kurzů, které nabízí daná sportovní katedra. V horských a podhorských oblastech je možnost využít spojování vyučovacích hodin tělesné výchovy a lyžařský výcvik uskutečnit v místě školy, či v jejím blízkém okolí. Ostatní školy využívají týdenního pobytu na horách. Z dokumentů MŠMT týkajících se RVP pro základní vzdělávání lze vyčíst, že lyžování, bruslení a snowboarding patří mezi činnosti ovlivňující úroveň pohybových dovedností a doporučuje se, aby se žáci během kurzů seznámili s lyžařskou turistikou, sjezdovým a běžeckým lyžováním a bezpečností pohybu v zimním prostředí. Jak bylo zmíněno výše o zařazení či nezařazení lyžařských kurzů do ŠVP rozhoduje konkrétní škola (Tupý, 2011).

## **6 Teoretická východiska**

### **6.1 Lyžařský výchovně vzdělávací kurz**



Součástí vyučování tělesné výchovy na školách poskytujících základní a střední vzdělání je lyžařský výcvik. Provádí se podle platných učebních osnov a plní cíle vzdělávací a výchovné. Další významnou funkcí je funkce zdravotní a zotavovací. Lyžařský kurz je určen pro žáky 7. ročníku základní školy. Je zpravidla sedmidenní v rozsahu 42 hodin.

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

*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 kurz upozorní na nutnost seřízení bezpečnostního vázání lyží. Žáci prokáží seřízení bezpečnostního vázání lyží potvrzením servisu, popř. čestným prohlášením zákonných zástupců.*

*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.*

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

*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 a chráničů páteře.*

*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 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 (§ 11 vyhlášky č. 73/2005 Sb.,*

vyhláška č. 48/2005 Sb.).

*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 (§ 11 zákona č. 258/2000 Sb.).*

*Zpravidla třetí den lyžařského kurzu se doporučuje z hlediska zdravotního zařadit odpočinkový půlden (§ 8 odst. 2 vyhlášky č. 106/2001 Sb.) s aktivním programem a bez lyžařského nebo snowboardového výcviku.*

*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 -12 °C apod.) se výcvik a horské výlety omezují, popřípadě nekonají.*

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

*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.*

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

*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.*

### **6.1.1 Personální obsazení**

Kvalifikačním předpokladem pro výuku na LVVK je úspěšné absolvování

minimálně padesáti hodin školení kvalifikace Instruktor základního lyžování nebo specializace školní min. 50 hod. Instruktor sjezdového (běžeckého) lyžování případně snowboardingu podle druhu výuky na kurzu. Tyto nové názvy kvalifikací jsou platné od roku 2014. Nahrazují a korespondují se staršími, dříve udělovanými názvy kvalifikací MŠMT odborem pro sport a odborem pro DVPP - Instruktor lyžování



a Instruktor školního lyžování z let 2004 - 2013. Odpovídají si vzájemně délkou a obsahem školení min. 50 hodin. (Na tomto místě je nutné zmínit, že od roku 2013 podle nového akreditačního systému MŠMT je kvalifikace Instruktor lyžování udělována jako profesní kvalifikace se 150 hodinami povinného školení). Výše zmíněné 50-ti hodinové kvalifikace bylo možno a i nyní lze získat u sportovních zařízení s akreditací MŠMT pro oblast sportu nebo pro oblast DVPP. Obsahová náplň školení však již není jako dříve upravena MŠMT, ale je interní záležitostí AZ. Je vymezena v nových „Zásadách činnosti AZ pro oblast lyžování“ a „snowboardingu“ z roku 2014 vydaných Interski ČR jako závazná pro jednotlivé AZ MŠMT pro oblast sportu. Pro pedagogické pracovníky nadále organizuje odbor DVPP MŠMT obdobná školení v délce min. 50 hod. a jimi udělovaná kvalifikace se nazývá Instruktor školního lyžování. ([www.interski.cz](http://www.interski.cz)).

### 6.1.2 Legislativa LVVK

Právní odpovědnost za personální zajištění lyžařského zájezdu nenese vedoucí lyžařského zájezdu, ale ředitel školy, a proto musí vedoucí zájezdu nechat seznam instruktorů schválit ředitelem školy. Při realizaci kurzu řídí vedoucí práci lyžařských instruktorů, dbá na dodržování teoretického i praktického programu kurzu. Nepřesáhne-li počet účastníků kurzu 60 žáků, vedoucí sám vede jedno družstvo (Jandová, 2012).

Vedoucí kurzu nesmí zapomenout ani na zajištění zdravotnické péče. Účastní-li se LVVK více než 30 žáků, musí být zajištěn zdravotník. Tuto funkci může zastávat vhodný pracovník ČČK, lékař či posluchač IV. a vyššího ročníku lékařské fakulty. Každý i drobný úraz je nutné zaevidovat. Každá škola si vede knihu úrazů, do které se zaznamenávají jednotlivé úrazy, v případě nutnosti lze vše dohledat. Do zápisu o úrazu zaznamenáváme, jak k události došlo, kdo byl zraněn, jak byl úraz ošetřen a vyřešen (Pátý, 2005).

Zdravotní způsobilost dítěte účastnit se LVVK posuzuje a posudek vydává praktický lékař. Ochranou zdraví dětí, žáků a studentů se zabývá přímo i zákon č. 258/2000Sb. o ochraně veřejného zdraví. Vzhledem k tomu, že se lyžařského zájezdu mohou žáci zúčastnit jen se svolením zákonného zástupce, je důležité informovat o lyžařském zájezdu rodiče. Ti jsou povinni vystavit pro účast na LVVK prohlášení o bezinfekčnosti, to znamená, že dítě ve 14 kalendářních dnech před odjezdem na LVVK nepřišlo do styku s osobami, které onemocněly přenosnou nemocí. Též jsou povinni dodat potvrzení o seřízení bezpečnostního vázání. (Lochmanová, Mazal, 1998).

Počet žáků v družstvu je právně omezen výše zmíněným pokynem MŠMT. Družstvo má mít max. 15 členů, které má na starost jeden instruktor. U žáků se zdravotním postižením se počet snižuje podle charakteru postižení dle vyhlášky č. 73/2005 Sb. o vzdělávání dětí, žáků a studentů se speciálními vzdělávacími potřebami a dětí, žáků a studentů mimořádně nadaných. Jinak obecně platí, že žáci jsou rozděleni do družstev podle své výkonnosti a zdravotního stavu (Dandová, 2010).

### 6.1.3 Zákony, směrnice a předpisy pro LVVK

Umožňují přípravu a provedení LVVK realizovat v takové míře, aby byl splněn

výukový program a zajištěna bezpečnost žáků i instruktorů.

- zákon č. 258/2000 Sb. o ochraně veřejného zdraví
- vyhláška č. 291/1991 Sb. o základní škole
- vyhláška č. 185/1990 Sb. o zotavovacích a jiných podobných akcích pro děti
- metodický pokyn MŠMT ČR k organizaci lyžařského výcviku žáků č.j. 24799/93-50 zveřejněný ve Věstníku MŠMT ČR 94, sešit 12
- metodický pokyn MŠMT ČR k personálnímu zabezpečení lyžařských výcvikových kurzů pořádaných základními a středními školami a ke vzdělávání instruktorů školního lyžování pro LVVK č.j. 25861/93-50, Věstník MŠMT ČR 94, sešit 12
- vyhláška MŠMT ČR č. 105/1998 Sb., kterou se ruší některé právní předpisy vydané v působnosti MŠMT ČR
- metodický pokyn k zajištění bezpečnosti a ochrany zdraví žáků ve školách a školských zařízeních č.j. 29159/2001-26
- školská legislativa – část 2, § 16 v č. 127/1997 Sb. péče o zdraví a dozor nad žáky speciálních školních
- organizační řád školy - „Metodický pokyn k organizaci lyžařského výcviku“ vydává ředitelství školy

#### **6.1.4 Výstroj a výzbroj pro sjezdového lyžování**

Lyžařské vybavení zaznamenalo od svého vzniku výrazné změny. Lyže, boty i vázání se výrazně liší svým zaměřením a konstrukcí. O vývoj lyžařského vybavení se starají zkušení specialisté a při výběru lyží pomohou školení prodavači.

Do výzbroje patří → lyže, boty, vázání a hole.

Do výstroje řadíme → oblečení, lyžařské brýle, rukavice a přilbu.

VÝZBROJ- neměli bychom vybírat jen podle značky a materiálu, ale podle zkušenosti a zdatnosti lyžaře, pro kterého jsou určeny. Při výběru bychom neměli opomenout značení lyží písmeny L, A, S (najdeme na boku lyže), které určují druh lyže. Skupina L značí lyže pro začátečníky, které jsou poměrně měkče a lehce ovladatelné. Do skupiny A patří lyže pro zkušenější lyžaře a třetí skupina S označuje lyže, které byly vytvořeny pro specifické závodní a extrémní lyžování.

Vázání - je jednou z nejdůležitějších součástí výzbroje. Upevňuje botu k lyži a zároveň umožňuje při velké síle a tlaku vypnout a uvolnit botu z vázání. Při špatném seřízení může docházet k těžkým úrazům, je dobré nechat seřizovat vázání před každou sezonou v odborném servisu. Vázání se skládá ze dvou částí – špička a pata. U carvingového lyžování jsou tyto části spojeny deskou s lyží, což umožňuje lepší ovladatelnost. Zvyšuje se výška mezi botou a zemí, čímž při nasazení oblouku dochází k většímu tlaku na hranu a oblouk dosáhne většího úhlového zakřivení (radiusu).

Boty - jsou skeletové s vnitřní botičkou a s přezkovým zapínáním. Při výběru bot se řídíme věkem, lyžařskými schopnostmi, způsobem a stylem jízdy, hmotností a druhem lyžování. Při zkoušení se do boty upneme a sledujeme její působení na nohu. Bota by neměla nikde tlačit, ale pevně sedět a pata by se při náklonu vpřed neměla zvedat. V přední části by měl být prostor pro mírný pohyb prstů.

Hole - většina holí se dnes vyrábí z lehkých slitin s malým talířkem. Rukojeť má regulovatelnou délku poutka. Je důležité zvolit správnou délku. Zjistíme ji uchopením za rukojeť a opřením hole o podlahu. V ideálním případě svírá ohnutá ruka v loketním kloubu pravý úhel.

VÝSTROJ – je vhodné mít na sobě více vrstev, které lze v případě potřeby odkládat. Vzduchové vrstvy mezi jednotlivými kusy oděvu chrání před povětrnostními vlivy. Pro různé druhy lyžování existuje osobitý styl oblékání, který však musí být také vhodný a účelný. Základním požadavkem je udržovat tělo v tepelné izolaci tak, abychom se nepřehřívali a nebylo nám chladno a oblečení nás při pohybové aktivitě neomezovalo. Efektivní oblečení se obvykle skládá ze tří základních vrstev – transportní sací vrstva, izolační tepelná vrstva a ochranná vnější vrstva, které společným úsilím regulují přenos tepla a udržují příjemný pocit pohodlí. Je důležité naučit se tento systém oblečení optimálně využívat a v závislosti na změnách počasí a stupni aktivity jej obměňovat.

Helma – velmi důležitý prvek bezpečnosti, musí dobře sedět na čelní i týlní straně hlavy a být zapnutá. Úrazů hlavy neustále přibývá.

Bryle - chrání oči před UV zářením, sněhovými vločkami, prouděním chladného vzduchu a před odletováním sněhu od ostatních účastníků na svahu. Podle počasí volíme různé druhy lyžařských skel.



Chrániče - stejně jako helmy jsou prvkem bezpečnosti, chrání tělo před úrazem a jeho poškozením. Patří sem chrániče zápěstí, kolen, loktů, ramen, zad, páteře a hrudníku. Jsou vhodné především pro děti, začátečníky, ale i pro zkušené jezdce, kteří jezdí odvážně, vyhledávají nové terény a testují své možnosti nejen při skocích.

Rukavice – měly by být dostatečně silné a odpovídat velikosti ruky. Vyrábějí se ze silnějšího a vodě odolného materiálu. Některé speciální rukavice mají umělohmotné výtuhy, které chrání zápěstí při pádech.

Sjezdové lyže rozdělujeme do několika skupin:

- Race: Lyže určené pro trénink závodníků nebo vysoce sportovní lyžování na tvrdých upravených tratích. Jsou to podélně i příčně velmi tuhé lyže, vyžadují velmi dobrou fyzickou kondici a techniku. Jsou určeny pro krátké řezané oblouky (slalomky).
- Racecarver: Jsou vhodné pro volné vysoce sportovní lyžování. Důraz je kladen na rychlost v delších řezaných obloucích. Nabízejí velmi dobrou stabilitu ve vyšších rychlostech.
- Skicrosscarver: Styl lyže se nachází mezi slalomkou a obřáčkou. Jsou určeny pro sportovní jízdu ve vyšším tempu. Jsou připravovány pro vysoce sportovní lyžaře a experty. Vyznačují se tužší podélnou a příčnou konstrukcí.
- Allroundcarver: Univerzální lyže se širokou možností využitelnosti, určené pro nejširší lyžařskou veřejnost. Vhodná i pro školní lyžování. Dále se dělí na : *Allround top* – tyto lyže mají výborne a vyrovnané vlastnosti a jízdni výkony. *Allround performance* – mají vyrovnané vlastnosti a jízdni výkony. *Allroundladyski* – tyto lyže jsou lehké a točivé, splňují nároky na estetiku. *Easycarver* – jsou snadno točivé v malé i střední rychlosti, jsou vhodné pro ŠL.
- Crosscarver: Lyže jsou určeny pro volný terén i sjezdovku. Dělí se do dalších podkategorií: *Allmountain* – univerzální lyže na sjezdovku i do terénu, vhodné pro všechny druhy sněhu i ŠL. *Powder ski* - („prašanovky“) lyže určené pro hluboký a měkký sníh a neupravené svahy. Jsou výrazně širší než základní kategorie, ale mají zřetelné vykrojení. *Freerider* – lyže pro volné ježdění v nedotčeném terénu, extrémní sjíždění a terén. Robustní konstrukce lyže.
- Funcarver: Jedná se o extrémní carvingové lyže pro čisté carvingové oblouky.
- Lyže pro freestyle: Mívají oba konce lyží zahnuté, jsou velmi odolné a kvalitní s

konstrukčními zvláštnostmi a designem.

- Shortcarver: Tzv. krátké lyže určené pro výuku začátečníků.
- Super shorties: Velmi krátké lyže s délkou pod jeden, výborne také pro výuku začátečníků, kteří ztrácejí strach z dlouhých těžko ovladatelných lyží.
- Zvláštní kategorie: Skialpinismus, telemark a speciály do boulí. (Benešová, Štumbauer, 2006).

### 6.1.5 Výstroj a výzbroj pro běžecké lyžování

Hole – V závislosti na způsobu běhu na lyžích volíme různé délky holí. Délka holí pro klasickou techniku běhu by neměla dosahovat výšky nad ramenní kloub a pro bruslení nad úroveň nosu. Delší hole znemožňují správné technické provedení a kratší zase efektivitu záběru. Poutka holí jsou nastavitelná podle potřeb lyžaře.

Lyže klasika - Pro výběr klasických lyží jsou důležité dva parametry, a to délka a tvrdost. Délku určíme podle naší tělesné výšky, k níž přičteme 20 – 30 cm. Tvrdost je většinou dělena na tři základní: Hard (tvrdé), Medium (střední), Soft (měkké). Výběru tvrdosti lyží je třeba věnovat velkou pozornost, protože zásadně určuje možnost jejího použití. Tvrdost se určuje individuálně podle tělesné váhy, podle ní následně vybereme ze tří tvrdostí. Při výběru lyží je vhodné využít služeb speciální prodejny, která je vybavena měřením tvrdosti. Díky tomuto přístroji je možno přesně zaměřit délku mazací komory pro nanášení stoupacích vosků.

Lyže bruslení - Výběr lyží pro bruslení je relativně snadnější. Stejně jako u klasických lyží jsou hlavní dva parametry délka a tvrdost (hard, medium a soft). Tvrdost vybíráme podle váhy lyžaře. Délka lyží se volí podle tělesné výšky s přidáním 10 – 15 cm (spíše je doporučováno 10 cm).

Boty pro běh klasickou technikou – jsou nižší a nemají výrazné zpevnění v oblasti hlezenního kloubu. Jsou měkké, ohebné a elastické.

Boty pro bruslení – jsou vyšší, mají velmi tvrdou podrážku a zpevněný plastový skelet v oblasti nad hlezenním kloubem. Skelet je s botou spojen kloubem, který umožňuje ohyb v kotníku ve směru vpřed a zamezuje bočnímu pohybu nohy.

Boty combi – jsou určeny pro klasiku i bruslení, jsou vybaveny přezkami, které



určují povolením nebo dotažením použitelnost boty k jednotlivým stylům.

Boty turistické běžecké – boty jsou zatepleny a přizpůsobeny i chůzi bez vázání, jsou velmi komfortní.

Vázání – pro běžecké lyže vybíráme společně s běžeckou obuví z důvodu kompatibility. Vázání jsou vybavena vodící lištou, která umožňuje přesnější vedení lyže a přenos sil při odrazu. Pro bruslení a pro klasiku se vázání liší především tvrdostí gumy před špičkou.

## **7 Vlastní příprava kurzu pro ZŠ Nepomuk**

### **7.1 Příprava organizace LVVK**

Ředitel školy pověří písemnou formou zkušeného učitele TV přípravou a vedením LVVK. Stanoví jeho úkoly a povinnosti. Vedoucí kurzu je odpovědný řediteli školy za plnění zadaných úkolů. Řídí se schválenými prepisy a metodickými pokyny, vydaných příslušným státním orgánem (Benešová, Štumbauer, 2006). Příprava LVVK začíná zpravidla ještě koncem školního roku. Kurz je určen převážně žákům 7. tříd. V případě neobsazení je možné kurz doplnit zájemci z nižších či vyšších ročníků. Informace o kurzu jsou zákonným zástupcům sdělovány na informačních schůzkách nebo pomocí textového dokumentu. Jedná se o informace o termínu, místě konání, přibližné ceně, způsobu placení apod. Rodičům se předá doporučený seznam vybavení žáka na lyžařský kurz (výstroj, výzbroj a jiné potřeby). Před odjezdem jsou rodiče informováni o době a místě odjezdu, způsobu dopravy a celkových nákladech kurzu. Jsou jim podány informace o nezbytném, odborném seřízení lyžařského vázání v servisu. Potvrzení o seřízení vázání odevzdají vedoucímu kurzu, a to před odjezdem na LVVK (Jandová, 2012). Místo LVVK musí splňovat několik podmínek: kvalitní sněhové podmínky a odpovídající charakter terénu, kde se budou žáci pohybovat. Neměly by se zde nacházet jen tratě pro zdatnější lyžaře, ale především pro začínající lyžaře (mírný sklon, dojezd do roviny až protisvahu) s dobře upraveným povrchem. Při výběru lyžařského střediska se dává důraz na kvalitní ubytování a stravování, a to z hlediska zdravotního (obecně závazné právní předpisy a směrnice). Je vhodné, aby v objektu byla k dispozici společenská místnost pro konání kulturně výchovné a

vzdělávací části kurzu. K povinnostem vedoucího kurzu patří také zajištění dopravy do místa konání kurzu. Je nutné, aby vedoucí kurzu zvolil takový způsob dopravy (autobus, vlak), který je nejvhodnější z hlediska organizačního i finančního. Vedoucí kurzu musí vypracovat program kurzu, který předkládá řediteli ke schválení. Program zájezdu by měl obsahovat metodické rozpracování výcviku na lyžích, odborné přednášky a také kulturní část (Kutač, Navrátilová, 2003).

## 7.2 Příprava obsahu LVVK

Základem pro vypracování obsahového plánu kurzu jsou schválené osnovy MŠMT ČR, které jsou závazné a osnovy školní tělesné výchovy. Výběr jednotlivých činností a jejich zařazení je závislé na obsahu a formě výcviku, který může být sjezdový, běžecký nebo kombinovaný. Doporučuje se kombinovaná forma výcviku s využitím sjezdových i běžeckých lyží. Při sestavování tematického a časového plánu kurzu je nutné přihlídnout k těmto okolnostem:

- době a délce LVVK
- místu konání LVVK, terénním a sněhovým podmínkám, vzdálenosti ubytovny od sjezdových a běžeckých tratí, možnosti využití lanovky
- materiálnímu vybavení a technické vyspělosti žáků
- finančním možnostem žáků (Benešová, Štumbauer, 2004)

Výcvik je veden a organizován podle předem stanoveného plánu, popřípadě upravován podle klimatických a sněhových podmínek. Vedoucí kurzu sestavuje celkový výcvikový plán, instruktoři družstev pak výcvikové plány svých družstev. Obsah výcviku je rozdělen na praktickou a teoretickou část. Praktická část je zaměřena na výuku lyžařských dovedností na sjezdových a běžeckých lyžích. Řadíme sem hry, lyžařské závody, vyjížděky do terénu, soutěže a výlety. Teoretická část obsahuje přednášky, besedy, videoprojekce, fotoprojekce či instruktáže (Jandová, 2012). Na lyžařském výcvikovém kurzu základních škol by neměla chybět přednášková činnost, která je přizpůsobena věku a vnímání dětí. Témata teoretické části mohou být následující:

- zimní nebezpečí hor
- lyžařská výstroj a výzbroj
- druhy lyží

- mazání lyží
- historie lyžování
- formy lyžování
- bílý kodex aj.

Předpokladem pro úspěšné splnění cílů lyžařského výcviku je dobře připravená obsahová a organizační stránka.

### 7.3 Průběh LVVK

LVVK začíná shromážděním na určeném místě a v předem dohodnutém čase, pokračuje naložením zavazadel, výstroje a výbroje do připraveného dopravního prostředku. Pokračuje kontrolou dokumentů a zdravotních průkazů při nástupu do autobusu. Následuje doprava do místa konání kurzu. Délka kurzu bývá 6-7 dní. Po příjezdu a příchodu na chatu následuje ubytování, prohlídka ubytovacího areálu, vybalení věcí a úprava lyžařské výbroje a výstroje. Kurz zahájíme po ubytování. Seznámíme žáky s instruktory, personálem, ubytovacím řádem chaty a režimem dne, který vyvěsíme na určeném místě. Je jmenován vedoucí dne, který dohlíží nad dodržováním denního režimu a programu kurzu. První a poslední den kurzu je vedoucím dne vedoucí kurzu, a to z důvodu jeho zahájení a zakončení. Při prvním zaměstnání na svahu rozřadíme žáky do družstev podle lyžařských dovedností. Po úplných začátečnických nepožadujeme předvedení výkonu. Žáky zařazujeme rovnou do skupiny začátečníků. Rozřazená družstva si instruktoři rozdělí. Lyžařský výcvik začne všeobecnou lyžařskou přípravou a pokračuje technikou a metodikou sjíždění a zatáčení na lyžích. Třetí den kurzu zařazujeme volný půlden bez zaměstnání z důvodu zvýšené tělesné únavy. Ve volném dopoledni nebo odpoledni žáci aktivně odpočívají. Následující den pokračuje výcvik dle denního rozkazu. Předposlední den kurzu je vhodné připravit a uspořádat lyžařský závod. Žáci si ověří doposud získané lyžařské dovednosti. Závěrečný den vedoucí kurzu zhodnotí průběh a výsledky kurzu. Dá na vědomí dobu odjezdu a pokyn k úklidu. Po úklidu zkontroluje a předá pokoje vedoucímu chaty. Následuje přesun k dopravnímu prostředku. Po návratu z LVVK provede vedoucí vyúčtování celého kurzu. Vypracuje zprávu o průběhu kurzu, podepíše ji, přiloží zdravotní deník a vše předá vedení školy.

### 7.3.1 Cíle LVVK

Výchovný cíl – zařazujeme do něho kolektivní pohyb, společný výcvik a pohyb v zimním terénu hor, který prohlubuje v žácích smysl pro povinnost, kázeň a vzájemnou pomoc. Pobyt a pohyb v přírodě rozvíjí smysl pro krásu a estetično.

Vzdělávací cíl- k lyžařskému sportu je nutná celá řada znalostí a dovedností z různých oblastí a odvětví. Vychází ze všeobecné zdatnosti a lyžařské všestrannosti. Žáci rozšiřují své znalosti o specifické pojmy z lyžařské teorie a praxe. Poznávají krajinu a přírodu v různých oblastech hor. Při výuce lyžování se u žáků vychází z jejich tělesných a duševních předpokladů, dále z věkové a individuální zvláštnosti žáka. Pohyb na lyžích rozvíjí především obratnost, vytrvalost a tělesnou zdatnost.

Zdravotní cíl- správně vedený lyžařský kurz uspokojuje přirozenou potřebu pohybu dětí. Při jízdě na lyžích děti zapojují velký počet svalových skupin, čímž se zajišťuje všestranný tělesný rozvoj. Při tomto pohybu dochází k vysokým energetickým ztrátám. Pohyb v různých povětrnostních podmínkách a při rychle se měnící teplotě i vlhkosti ovzduší přispívá k otužilosti a celkové odolnosti organismu. Aktivní odpočinek v zimní přírodě pozitivně působí na nervovou soustavu, zlepšuje průběh nervových procesů a zrychluje reakce na změny situací.

### 7.3.2 Řád a pravidla LVVK

Řád LVVK je součástí povinné dokumentace a obsahuje závazné pokyny pro jeho účastníky. Tento řád schvaluje ředitel školy před odjezdem na LVVK. Lyžařský výcvik je pro přihlášené žáky povinný. Je prováděn podle platných osnov a je součástí tělesné výchovy. Povinná účast je vyžadována i na dalších akcích spojených s LVVK jako jsou besedy a přednášky.

V řádu kurzu jsou konkretizovány informace a doporučení, jak se chovat v různých situacích a při potížích.

- je-li žák nemocen nebo zraněn je povinen tuto skutečnost hlásit před zahájením zaměstnání zdravotníkovi kurzu. Ten rozhodne o jeho uvolnění a dalším postupu
- poranění při výcviku hlásí zraněný ihned instruktorovi svého družstva
- je-li žák uvolněn z výcviku nebo jiné činnosti nesmí bez dovolení vedoucího dne nebo kurzu opustit prostor chaty

- kouření, používání drog nebo alkoholu je zakázáno
- na chatě i v pokojích jsou žáci povinni udržovat pořádek a dodržovat hygienická pravidla
- cenné předměty žáci na zájezd neberou, není-li tomu tak, požádají vedoucího kurzu o jejich bezpečné uložení
- lyžařská výzbroj se odkládá na místa k tomuto účelu určená
- údržba lyží a opravy se provádějí jen ve vyhrazených prostorách
- případnou škodu vzniklou na zařízení chaty hlásí žák okamžitě vedoucímu kurzu nebo vedoucímu dne
- ke všem ubytovaným i personálu se žáci chovají slušně a zdvořile, svá přání a případné stížnosti hlásí vedoucímu kurzu nebo vedoucímu dne
- při hrubém porušení řádu může být LVVK může být žák v krajním případě a se souhlasem ředitele školy z dalšího pobytu vyloučen bez nároku na vrácení vzniklých finančních výloh (Benešová, Štumbauer, 2006)

### **7.3.2.1 Režim dne**

Režim dne obsahuje časové rozvržení denní činnosti. Je v něm pevně vymezena doba na spánek (minimálně 9 hodin), vzdělávací činnost, která je v rozsahu 5 – 6 hodin výcviku za den, s výjimkou dne, kdy se pořádá celodenní výlet, osobní hygienu, jídlo a zájmovou činnost. Fyzická a psychická zátěž musí být přiměřená věku, schopnostem, možnostem a zdravotnímu stavu jednotlivých účastníků LVVK, pro které je závazný. Kontrolu režimu dne provádí vedoucí dne a využívá k této činnosti službu dne. Třetí den LVVK je vyhrazen odpočinku. K péči o osobní hygienu se vyhradí denně nejméně půl hodiny - jak po probuzení, tak i před uložením ke spánku.

### **7.3.2.2 Úkoly vedoucího LVVK**

Před odjezdem na LVVK plní vedoucí kurzu tyto úkoly:

- do poloviny června předcházejícího školního roku sežene vhodný objekt ve vhodném termínu pro konání LVVK
- v září podává informace o plánovaném LVVK rodičům a žákům daného ročníku, informuje je o objektu, místu, cílech a finančních záležitostech kurzu, dále

informuje o potřebné výzbroji a výstroji

- rozdá předběžné přihlášky pro zjištění zájmu a předběžně přihlášeným rozdá závazné přihlášky, které eviduje
- vyžádá si povolení k uspořádání lyžařského kurzu, zatím bez personálního obsazení
- pravidelně informuje ředitele školy o stavu příprav
- nejdéle v listopadu daného školního roku písemně objedná LVVK v dohodnutém termínu dle zákona č. 258/2000 Sb. o ochraně veřejného zdraví
- dohodne hodinu nástupu na ubytovací zařízení a ukončení ubytování
- měsíc před konáním kurzu objedná písemně autobus
- upozorňuje na nutnost seřízení bezpečnostního vázání (potvrzení servisu o seřízení lyží nebo písemné prohlášení rodičů), písemné prohlášení kontroluje. Tato prohlášení jsou součástí povinné dokumentace LVVK, týden před zahájením kurzu vybere od dětí tato potvrzení ne starší čtyř měsíců
- ověřuje zdravotní stav účastníku a v případě pochybností konzultuje způsobilost žáka s ošetřujícím lékařem
- zajistí jednorázové pojištění žáků, pojištění z odpovědnosti za škodu vzniklou při výkonu povolání
- vypracovává seznam účastníku, který předává vedení školy
- seznámí se s příslušnými předpisy, zákony, vyhláškami, pokyny a dokumenty k zajištění bezpečnosti a ochraně žáků a řídí se jimi
- vypracuje řád kurzu, denní řád, program lyžařského výcviku, organizační pokyny, metodickou řadu lyžování, denní rozkazy a zpracuje témata přednášek
- před zahájením kurzu odevzdá plán kurzu obsahující program na jednotlivé dny, rozvrh služeb a vedoucí jednotlivých dnů řediteli školy
- zajišťuje a kontroluje materiál potřebný k realizaci a případné nedostatky odstraní
- zabezpečuje kvalifikované instruktory, které schvaluje ředitel školy, nejpozději měsíc před zahájením kurzu si vyžádá rozhodnutí ředitele o personálním

obsazení kurzu

- pověřuje instruktory přípravou materiálu<sup>o</sup> pro přednášky a zajišťuje s instruktory před každým výcvikem kontrolu výstroje a výzbroje, dbá, aby výcvik neprobíhal za nevyhovujících podmínek
- pověřuje zdravotníka, aby zajistil tiskopisy záznamů školních úrazů a deník zdravotníka a aby převzal od pověřené pracovníce školy lékárničku s doporučeným obsahem, v případě nedostatku provede se školní zdravotníci nákup nutných léků pro vybavení přenosné lékárničky, ve spolupráci se zdravotníkem kontroluje dodržování režimu LVVK, hygienické podmínky, kvalitu stravy, ubytování, úklid, zaměstnání a vzdělávací akce
- projednává s ředitelem školy plán nočních pohotovostí nebo nočních služeb, noční službu nebo pohotovost musí nařídit ředitel školy
- ohlásí termín, místo konání, počet dětí a způsob zajištění stravování LVVK příslušnému orgánu ochrany veřejného zdraví (Krajská hygienická stanice), jeden měsíc před zahájením akce
- předává žákům formulář pro potvrzení o bezinfekčnosti (dítě nepřišlo do styku s infekčním onemocněním nebo podezřelou osobou z nákazy), který nejpozději těsně před odjezdem vybere od žáku<sup>o</sup> vyplněný a zákonnými zástupci podepsaný
- poučuje žáky o bezpečnosti při cestě na hory
- doporučuje žákům potřebné osobní vybavení a věci osobní hygieny
- obstarává veškeré finanční záležitosti týkající se kurzu, stanoví termín pro úhradu nákladů LVVK, vypracuje rozpočet, zajistí po dohodě s vedením školy vyplnění příkazů k pracovní cestě
- rozdělí a ubytuje žáky na jednotlivé pokoje, o jejichž umístění a kapacitě se předem informuje, překontroluje stav pokojů
- zajistí bezpečné uložení lyžařské výzbroje
- z pedagogického doprovodu určuje pro každý den službu, která zajišťuje organizaci celého dne včetně výcviku, odpočinku, stravování a hygieny
- s dodavatelem sestaví jídelní lístek a kontroluje jeho dodržování

- provede poučení o bezpečnosti na horách při výcviku i mimo něj, o poučení je nutné provést písemný zápis s podpisy všech účastníků. Poučení žáků zapíše do třídních knih – zejména o způsobu dopravy a chování během ní
- na LVVK organizuje, řídí a kontroluje práci a činnost instruktorů a zdravotníka, kontroluje dodržování smlouvy s dodavatelem, jídelníček a režim dne
- informuje zákonné zástupce žáků a vedení školy o vzniklých potížích (zdravotní potíže více žáků, úraz - sepíše záznam o úrazu, který po příjezdu odevzdá, závažné nedostatky v ubytování a stravování apod.)
- v polovině kurzu zavolá do školy, aby vedení školy stručně informoval o průběhu kurzu
- při ukončení LVVK si nechá dodavatelem předložit vyúčtování, zkontroluje správnost, shodu s objednávkou, zajistí vyúčtování zvlášť na žáky a zvlášť na dospělé účastníky
- po návratu z LVVK zkontroluje a potvrdí správnost došlých faktur a vypracuje zprávu o této pracovní cestě (hodnocení LVVK), s hospodářkou školy provede vyúčtování, vrátí nespotřebované léky

### **7.3.2.3 Základní povinnosti vedoucího dne**

- vykonávat službu dne po dobu 24 hodin
- zodpovídá za splnění denního rozkazu, včasné nástupy, přítomnost všech žáků na vzdělávacích činnostech
- kontroluje přítomnost žáků na chatě v době volna
- vyhlašuje večerku
- provádí kontrolu pokojů
- přijímá hlášení při nástupech
- odpovídá za dodržování výchovného a výcvikového programu, zdraví a bezpečnost

### **7.3.2.4 Služba dne**

- je složena ze dvou účastníků kurzu



- vyhlašuje nástupy dle denního rozkazu a kontroluje dodržování času nástupů na stravování a k výkonu zaměstnání
- kontroluje uzamčení pokojů při zaměstnání a stravování
- kontroluje dodržování stanoveného času budíčku na všech pokojích
- předává hlášení vedoucímu dne
- dle pokynů vedoucího dne může být pověřena přiměřenými úkoly

### 7.3.2.5 Zdravotník

Na LVVK musí být přítomen v případě, že počet žáků přesáhne třicet.

- zodpovídá za lékárníčku a její vybavení
- vykonává službu dle pokynů vedoucího kurzu
- pravidelně navštěvuje nemocné a zraněné, nosí jim stravu a pití
- vede zdravotní deník a ostatní zdravotní dokumentaci
- Ošetřuje drobná poranění a poskytuje první pomoc, doprovází nemocné nebo zraněné do zdravotnického zařízení
- společně s vedoucím dne kontroluje pořádek na ubytovně, pokojích a dalších prostorách ubytovny využívaných žáky
- kontroluje dodržování stravovacích norem a jídelníčku
- zajistí přednášku o bezpečném pohybu na horách
- převezme písemná prohlášení zákonných zástupců dětí o bezinfekčnosti
- oznámí po příjezdu na místo konání LVVK praktickému lékaři jeho zahájení
- sleduje dodržování zásad osobní hygieny žáků
- účastní se, pokud není vázán péčí o nemocné, denního programu, spolupracuje z hlediska ochrany zdraví na sestavování režimu dne a usměrňuje otužování dětí
- musí být přítomen 24 hodin denně po celou dobu konání LVVK
- informuje osoby, které mají dítě v péči, o zdravotních potížích, které dítě v průběhu akce prodělalo a o případném kontaktu s infekcí

### 7.3.2.6 Cestovní lékárnička

Minimální rozsah lékárničky upravuje vyhláška MZSV č. 106/2001 Sb., o hygienických požadavcích pro zotavovací akce pro děti, obsahem mohou být pouze léčiva, která nejsou vázána lékařským předpisem, patří sem především:

- přípravky proti teplotě a bolestem (antipyretika, analgetika)
- tablety proti nevolnosti při jízdě dopravním prostředkem (antiemetika)
- přípravky k užití při průjmu
- přípravky proti kašli (antitusika, expektorancia)
- kloktadlo pro dezinfekci dutiny ústní a při bolestech hltanu (stomatologika)
- oční kapky nebo oční mast s dezinfekčním účinkem, oční voda na výplach očí (oftalmologika)
- mast nebo gel při poštípání hmyzem (lokální antihistaminika)
- tablety při systémové alergické reakci (celková antihistaminika)
- přípravek k dezinfekci kůže a povrchových ran
- inertní mast nebo vazelína

Obvazový a jiný zdravotnický materiál:

- gáza hydrofilní skládaná kompresy sterilní, různé rozměry
- náplast na cívce, různé rozměry
- rychloobvaz na rány, různé rozměry
- obinadlo elastické, různé rozměry
- obvaz sterilní, různé rozměry
- obinadlo škrťící pryžové
- tejpovací pásy
- šátek trojcípý
- vata obvazová a buničitá

Další vybavení:

- teploměr lékařský
- rouška resuscitační
- pinzeta anatomická
- pinzeta chirurgická rovná
- lékařské rukavice pryžové
- rouška PVC 45 x 55 cm

- masážní emulze chladivá, hřejivá
- nůžky
- zavírací špendlíky, různé velikosti
- záznamník s tužkou
- svítilna/baterka včetně zdroje

### **7.3.2.7 Stravování**

Pro děti musí být na LVVK zajištěno stravování, snídaně, oběd, svačina a večeře. Součástí snídaně musí být teplý nápoj. Jedno z hlavních jídel musí být teplé. Strava podávaná dětem musí odpovídat jejich věku a fyzické zátěži. Na sestavování jídelního lístku se podílí zdravotník. Nápoje musí být pro účastníky LVVK k dispozici po celý den. Uchovávají se v krytých nádobách s výpustným kohoutem, nebo se rozlévají přímo z originálních balení.

### **7.3.2.8 Bezpečnost žáků**

Je řešena § 11 vyhlášky č. 73/2005 Sb., o vzdělávání dětí, žáků a studentů se speciálními vzdělávacími potřebami a dětí, žáků a studentů mimořádně nadaných a vyhláškou č. 48/2005 Sb., o základním vzdělávání a některých náležitostech plnění povinné školní docházky.

Lyžařský výcvik provádí jeden instruktor s nejvýše 15 žáky, u žáků se zdravotním postižením s nejvýše 8 žáky a u žáků slabozrakých a tělesně postižených připadá na jednoho instruktora nejvýše 6 žáků. Maximální zatížení žáků při běžeckém výcviku záleží nejen na věku, ale i na tělesné zdatnosti a předchozí přípravě dětí a také na obtížnosti terénu a počasí. Podle toho se řídí i rychlost pochodu, 2 – 3 km za hodinu u mladších žáků, 3 – 4 km za hodinu u starších žáků, rychlost odpovídá tempu nejméně zdatného jedince. Po delším putování zařadíme další den jen kratší vycházku. Délka vycházek doporučená v osnovách tělesné výchovy pro 7. ročník je 8 km. Je-li vložen odpočinek, je možno s dětmi zvládnout i delší trasy.

## Maximální zatížení žáků

Věk	Začátečníci		Pokročilí		Vyspělí	
	km	zátěž v kg	km	zátěž v kg	km	zátěž v kg
6 – 7 let	7	-	8	-	9	-
7 – 9 let	8	2	10	2	12	2
9 – 11 let	10	4	12	5	14	8
11 – 13 let	12	6	15	7	18	8
13 – 15 let	15	7,5	18	9	21	10,5

### 7.3.3 Rozdělení do družstev

Při rozdělování žáků do jednotlivých družstev musíme zvolit takový postup výuky, aby odpovídal motorickému vývoji lidského organismu, zralosti nervové soustavy a smyslových orgánů. Lyžování je koordinačně náročná činnost. I přes velké individuální rozdíly žáků v technice a způsobu jízdy lze rozlišit čtyři základní úrovně zvládnutí lyžařské techniky: začátečníci, pokročilí, vyspělí a závodní lyžaři. Toto rozdělení využíváme pro rozřazení žáků do družstev, ne však vždy musí vzniknout všechny uvedené kategorie (Jandová, 2012).



Kategorie úplných začátečníků° - Žák, který se nikdy s lyžováním aktivně nesetkal, o pohybu na lyžích nemá žádnou představu a konkrétní zkušenost.

Kategorie lyžařů° začátečníků° - Žák s malými lyžařskými zkušenostmi.

Zpočátku jsou jeho pohyby neúspěšné, nepřehledné, nekoordinované. Do činnosti jsou zapojovány svalové skupiny, které nejsou zapotřebí. Opakováním a opravováním chyb je pohybový projev jistější, lze zařazovat další prvky jízdy.

Kategorie pokročilých lyžařů. - Žák sám zastaví jízdu pluhem a rozpozná, že nacvičovaný pohyb zvládl a provedl bez větších chyb. Motorické projevy jsou přesnější, ekonomičtější a elegantnější. Nové prvky jízdy jsou osvojovány snadněji.

Kategorie vespělých lyžařů - Žák nad správným provedením pohybu nepřemýšlí, pohyb se automatizuje, je účelný, úsporný, elegantní a odpovídá terénu.

Kategorie závodních lyžařů - Žáci nepřemýšlí o provedení samotného pohybu, každou jízdu dopředu programují, analyzují a v kritických momentech pružně reagují a mění pohybový projev jízdy (Gnad, 2008).

#### **7.3.4 Všeobecná lyžařská průprava**

Je základem pro další lyžařský výcvik, zaměřujeme se na zvládnutí základních lyžařských dovedností a klademe důraz na vytváření komplexních lyžařských pocitů (pocit lyže, skluzu, rychlosti aj.). Teprve po jejím zvládnutí můžeme přistoupit k nácviku specializované lyžařské průpravy. Obsahem všeobecné lyžařské průpravy je:

##### **7.3.4.1 Manipulace s lyžařskou výzbrojí**

- Svazování lyží – lyže svazujeme u špiček a u patek lyží, skluznice jsou proti sobě.
- Nošení lyží a holí – lyže nosíme v jedné ruce vždy špičkami vzhůru. Neseme-li lyže na rameni, pak špičky směřují vpřed a dolů, vázání je za ramenem. Hole nosíme v druhé ruce, hroty vzad a dolů. Další možností nošení lyží jsou lyžařské vaky, do kterých vkládáme lyže i hole.
- Připínání a odepínání lyží – při připínání lyží na svahu dbáme na to, aby byly položeny do vrstevnice. Nejprve připínáme nižší lyži, potom lyži vyšší. Na strmém svahu nejprve lyži vyšší, potom se otočíme o 180° a připneme druhou lyži. Při odepínání lyží na svahu odepínáme nejprve lyži vyšší, poté nižší.



#### 7.3.4.2 Pády a vstávání

Mezi prvními lyžařskými dovednostmi je zařazen nácvik techniky pádu a vstávání. Z jízdy šikmo svahem natočíme trup tak, aby se do kontaktu se sněhem dostal co největší plochou. Hole držíme od těla, ruce roztažené. Nohy zůstávají uvolněné, při pádu se snažíme udržet je před sebou. Srovnáme lyže tak, aby podélná osa lyží byla kolmá se spádnicí. Oporou o hole vstáváme.

#### 7.3.4.3 Postoje a pohyby na lyžích

- Základní postoj na lyžích - lyže jsou na plochách v rovnoměrném postavení, vnitřní hrany jsou od sebe vzdáleny 15 – 20 cm. Dolní končetiny jsou mírně pokrčeny v kyčelním, kolenním a hlezenním kloubu. Hmotnost těla je rovnoměrně rozložena na obě lyže. Trup mírně předkloněný, hlava vzpřímená, paže mírně pokrčené a hole směřují vzad.
- Rovnovážná cvičení s lyžemi na místě -  
podřepy, dřepy  
pohyby trupem – předklony, úklony  
pohyby pažemi – předpažení, zapažení, vzpažení, rozpažení, upažení  
sunutí jedné lyže vpřed a vzad





střídavé předsouvání pravé a levé lyže  
přenášení hmotnosti těla z lyže na lyži  
zvedání celé lyže, špičky, patky  
útkroky v rovnoběžném postavení lyže  
přešlapování v přivrátu a odvrátu  
ve stoje na jedné noze přednožení, unožení, zanožení  
uvedení obou lyží do skluzu pohybem trupu  
výskoky na místě, do strany, do širší stopy a zpět, výskoky s poloobraty

- Skluz na obou lyžích s pomocí holí – lyže postavíme do rovnoběžného postavení, zapíchneme hole před vázání. Soupažným nebo střídavým odpichem holí přivedeme lyže do skluzu.
- Chůze na lyžích – odlehčenou nohu pohybujeme sunem, skluzem nebo přídupem po sněhu vpřed. Současně zapichujeme hůl na úrovni vázání lyže, která je vpředu. Udržujeme širší stopy danou šířkou pánve.
- Bruslení na lyžích – důležité je základní postavení – oboustranný odvrat, pata za patou. Hmotnost těla přeneseme na jednu lyži. Z vnitřní strany zatížené lyže se odrazíme, odlehčenou lyži položíme na sněh a po dokončení odrazu na ni přenášíme hmotnost těla a lyže klouže v odvráceném postavení. Cyklus opakujeme a dbáme na co nejdelší skluz na jedné lyži. Nácvik bruslení

provádíme bez odpichu holí nebo se soupažným odpichem holí.

#### 7.3.4.4 Obraty na rovině a na svahu

- Přešlapování přívratem – střed otáčení tvoří špičky lyží, kolem kterých se otáčíme opakovaným úkrokem jedné lyže v přívratu a přisouváním druhé.
- Přešlapování odvratem – střed otáčení tvoří patky lyží, kolem kterých se otáčíme



opakovaným úkrokem jedné lyže v odvratu a přisouváním druhé.

- Obrat přednožením – hůl souhlasnou se směrem otáčení zapíchneme u patky vnitřní lyže, druhou hůl u špičky vnější lyže. Vnitřní nohu přednožíme, přičemž celou váhu těla přeneseme na stojnou lyži, patka přednožené lyže se dotýká sněhu. Tuto lyži přeneseme do protisměru, špička vnitřní lyže se dostane k patce vnější lyže, přeneseme na ni váhu těla a odlehčenou lyži připojíme rovnoběžně se současným přemístěním hole do nového směru.
- Obrat překročením vpřed – odlehčenou lyži přemístíme překročením před lyži stojnou předním obloukem. Lyže jsou v rovnoběžném postavení, ale špičkami směřují opačným směrem. Obě hole zapíchneme před lyži, kterou jsme přemístili, opřeme se o ně, přeneseme váhu těla na tuto lyži a obrat dokončíme vytočením odlehčené lyže.
- Obrat překročením vzad – odlehčenou lyži přemístíme překročením za lyži stojnou



patkou napřed. Lyže jsou v rovnoběžném postavení, špičky směřují opačným směrem. Opřeme se o hole zapíchnuté u špičky a patky přemístěné lyže a dokončíme obrat vytočením druhé lyže.

- Obrat výskokem - bez opory hole: po odrazu stočíme lyže, které se dostaly nad sněh do žádoucího směru.
  - s oporou hole: odrazu nohou pomáháme vzepřením o hole.
- Obrat přešlapováním přívratem – z postoje na vrstevnici přivracíme lyže špičkami ze svahu. Opíráme se o hole zapíchnuté před špičkami lyží.
- Obrat přešlapováním odvratem – hole zapíchneme u patek lyží a přešlapujeme kolem patek čelem ke svahu.
- Obrat přednožením ke svahu – v postoji na vrstevnici zapíchneme vyšší hůl pod nižší lyži mezi patu boty a patku lyže, nižší hůl pod nižší lyži mezi špičku boty a špičku lyže. Přeneseme hmotnost těla na nižší lyži a opřeme se o hole. Vyšší lyži přednožíme a zvrátíme do protisměru. Nižší hůl zapíchneme nad špičku vyšší lyže a nižší odlehčenou lyži připojíme.
- Obrat přednožením od svahu – v postoji na vrstevnici se opřeme o hole zapíchnuté nad vyšší lyží. Po stočení nižší lyže do protisměru přeneseme hmotnost těla na tuto lyži a spolu s holemi přemístíme vyšší odlehčenou lyži.
- Obrat překrokiem vpřed, vzad – technické provedení je stejné jako na rovině, pouze na svahu je náročnější. Provádíme ho vždy ke svahu.
- Obrat odskokem – obrat výskokem oporou o hole z postoje na vrstevnici do polohy, která umožňuje sjezd po spádnicí nebo šikmo svahem.

#### **7.3.4.5 Výstupy**

- Výstup chůzí po spádnicí pomocí kratších kroků – zvýrazníme práci paží, hole zapíchujeme šikmo vzad. Při podkluzování lyže využijeme přídupu lyže.
- Výstup chůzí šikmo svahem – lyže stavíme na vyšší hrany, kombinujeme s obraty na svahu.
- Výstup jednostranným odvratem – vyšší lyže zachovává přímý směr, nižší se přemísťuje nad sněhem v mírném odvratu.
- Výstup oboustranným odvratem – lyže pokládáme na vnitřní hrany lyží v

odvratu. Holemi doprovázíme střídavý pohyb.

- Výstup stranou – provádíme z postoje na vyšších hranách, kolena přikloněná ke svahu, trup mírně odkloněn od svahu. Do svahu vystupujeme opakovaným úkrokem stranou ke svahu. Zachováváme rytmus práce paží a dolních končetin → vyšší lyže vyšší hůl a nižší lyže nižší hůl.
- Výstup stranou vpřed – výstup stranou spojíme s chůzí šikmo svahem.

#### 7.3.4.6 Jízda na vleku

Nám pomáhá získat některé dovednosti a umožňuje rychlejší získání lyžařských dovedností a jejich procvičování. Vybíráme takový lyžařský vlek, aby vyhovoval potřebám začátečníků. Aby si lyžař uvědomil, že se musí nechat táhnout, zařadíme před vlastní jízdou na vleku cvičení na rovině. Např. lyžaři se ve dvojicích vzájemně tahají na holích. Při jízdě na vleku je třeba dodržovat tyto zásady:

- nesedat si na unašeč
- nepředklánět se ani nezaklánět
- nechat se táhnout přibližně v základním postoji na lyžích
- podsadit pánev nikoli vysazovat



#### 7.3.4.7 Postoje a pohyby při sjíždění

- Sjíždění po spádnicí v základním sjezdovém postoji – lyže jedou po plochách rovnoběžně vedle sebe ve vzdálenosti přirozeného postoje, paže jsou mírně před tělem, hole směřují mírně vzad.
- Sjíždění po spádnicí v různých sjezdových postojích – snížený sjezdový postoj, nízký sjezdový postoj, podřep, dřep, náklony aj.
- Sjíždění šikmo svahem – vyšší lyže jede po vnější hraně, nižší po vnitřní hraně.
- Rovnovážná a průpravna cvičení při sjíždění – dřepy a podřepy, pohyby pažemi, předsouvání pravé a levé lyže, přenášení hmotnosti těla z lyže na lyži, zvedání patky, špičky, celé lyže, jízda po jedné lyži, rozšiřování a zužování stopy za jízdy, poskoky výskoky → tato cvičení můžeme provádět ve dvojicích, trojicích, bez holí, ale také formou her a soutěží.
- Oblouk ke svahu – při sjezdu šikmo svahem přeneseme váhu těla na nižší lyži. Pohybem těžiště shora dolů a pohybem kolen dopředu a dovnitř tvořeného oblouku za současného přiklonění pánve ke svahu a kompenzačního odklonu trupu uvede lyže do točení. Oblouk do svahu ukončujeme vyjetím do vrstevnice do zastavení.

#### 7.3.4.8 Odšlapování

- Odšlapování ke svahu – při sjezdu šikmo svahem přeneseme váhu těla na nižší lyži. Odlehčenou vyšší lyži zvedneme, odvrátíme a položíme do nového směru. Současně s položením lyže na sníh provádíme odraz z hrany nižší lyže. Hmotnost těla přenášíme na odvrácenou vyšší lyži, která se dostává do skluzu. Odraz nohou můžeme doprovázet odpichem soupaž. Postupně se přibližujeme spádnicí. Nakonec odšlapujeme přes spádnicí, které vyžaduje výrazné vedení zatížené lyže po hraně. Při překonání spádnicí zmenšíme odvrát a rychleji vyměníme lyže.
- Odšlapování přes spádnicí – po zvládnutí odšlapování ke svahu přejdeme k odšlapování přes spádnicí, které vyžaduje dokonalou koordinaci pohybů a správný rytmus.

#### 7.3.4.9 Brzdění pluhem včetně zastavení

Brzdění jednostranným přívratem – při sjíždění se jedna lyže vysouvá do přívratu, poté se váha těla přesouvá na lyži v přívratu. Tato lyže zahraní, což způsobuje brzdění. Procvičujeme jak pravou, tak levou lyží.

Brzdění pluhem – z jízdy po spádnicí vytlačíme kolena dopředu a dovnitř, odtlačíme pater do stran uvedeme lyže do pluhového postavení. Zvětšením přívratu a hranění zvětšujeme brzdící účinek až do zastavení. Paže držíme volně podél těla.



Zastavení vzpříčením z pluhu – z jízdy po spádnicí uvedeme lyže do pluhového postavení, přeneseme váhu těla na jednu lyži, odlehčenou lyži přesuneme vzduchem k lyži jedoucí. Pohybem těžiště dolů a pomocí rotace nebo protirotače trupu vedeme lyže do smýkání kolmo na spádnicí. Smýkáme v tomto postavení až do úplného zastavení.

Sesouvání – lyžař stojí kolmo ke spádnicí v základním sjezdovém postoji. Odkloněním kolen ze svahu postavíme lyže na plochy, při rovnoměrném zatížení dochází k sesouvání po spádnicí. Přikloněním kolen ke svahu postavíme lyže na hrany, čímž regulujeme rychlost sesouvání nebo zastavíme.

#### 7.3.4.10 Překonávání terénních nerovností

Při najetí na terénní nerovnost je potřeba výrazně pokrčit nohy v kolenou a ihned za vrcholem nerovnosti je dynamicky natáhnout.

#### 7.3.4.11 Základní paralelní oblouky

Vždy vychází z paralelního postavení lyží, šíře stopy se pohybuje od cca 10 cm až do šíře boků, pohyby paží a zapichování holí jsou synchronizované s pohyby dolních končetin. Vždy jsou prováděny s určitým podílem smyku. Jedná se o střední otevřené oblouky s rádiusem 12 – 15 m. Jedná se o tradiční techniky nadlehčení v okamžiku ukončení jednoho oblouku a zahájení následujícího, kdy máme těžiště těla nejnižší, začínáme zahraněním, následně zapíchneme hůl a mírně se odrazíme z hran lyží. Navazuje zdvih doprovázený mírným rotačním impulsem pánve. Tento vertikální pohyb směrem nahoru nám usnadní uvedení lyží do točení a přenos hmotnosti těla. Přenos většiny hmotnosti na vnější lyži provádíme plynule, když jsou lyže v postavení přibližně rovnoběžném se spádnicí. Po přechodu spádnice mírným plynulým pohybem dolů dále aktivně zatěžujeme především vnější lyži. Tlakem do patek lyží vyvoláme a udržujeme větší, či menší řízený smyk lyží. V průběhu druhé části oblouku vysouváme vnitřní bok vpřed, vkláníme pánev dovnitř tvořeného oblouku a trup naopak máme v mírném kompenzačním odklonu směrem ven z oblouku. Příčná ramenní osa je v mírné protitotaci. Po ukončení jednoho oblouku okamžitě navazuje následující oblouk na druhou stranu (Benešová, Štumbauer, 2006).





### **7.3.5 Pravidla chování na sjezdových tratích**

Na sjezdových tratích se pohybujeme jen na lyžích nebo snowboardu, jízda na saních je povolena jen na vyznačených tratích. Pokud dojde k poškození výzbroje, sestupujeme po okraji sjezdovky. Vjíždíme-li do sjezdovky, dáváme přednost sjíždějícím. Předjíždět je možné po obou stranách v bezpečné vzdálenosti, za předjíždění odpovídá předjíždějící. Výstroj a výbroj lyžaře nesmí ohrožovat ostatní účastníky na svahu. Tato pravidla upravuje i tzv. Bílý kodex. Jedná se o souhrn bezpečnostních pravidel chování na sjezdových tratích:

- 1) Ohled na jiné. Každý lyžař se musí chovat tak, aby neohrozil jinou osobu či jiné osobě nezpůsobil škodu.
- 2) Přiměřená rychlost a chování. Každý musí jet rychlostí a způsobem odpovídajícím jeho možnostem, podmínkám a počasí.
- 3) Volba směru. Lyžař musí volit směr pohybu tak, aby se vyhnul srážce s lyžařem pohybujícím se před ním.
- 4) Předjíždění. Předjíždět se může zleva i zprava, ale vždy s dostatečným odstupem.
- 5) Přejíždění svahu a křížení cesty. Lyžař, který vyjíždí na sjezdovku nebo ji přejíždí, musí věnovat pozornost všemu před i nad sebou.
- 6) Zastavení. Zastavovat je povoleno pouze na přehledném místě na okraji sjezdovky.
- 7) Výstupy. Výstupy jsou povoleny pouze na okraji sjezdovky. Se zvláštní opatrností v místech se zhoršenou viditelností.
- 8) Respektování značení a signalizace. Každý lyžař je povinen respektovat značení (uzavření sjezdovky z důvodů tréninku, úpravy trati, atd.).
- 9) Povinnost poskytnutí první pomoci. Každý lyžař je povinen v případě nehody poskytnout první pomoc a přivolat horskou službu. Neposkytnutí pomoci zraněnému je podle platných zákonů ve většině zemí právně postiženo.
- 10) Povinnost identifikace. Účastník i svědek nehody je povinen poskytnout základní údaje o své osobě.

### **7.3.6 Výcvik na běžeckých lyžích**

Běh na lyžích je komplexní pohybová činnost a jedna z nejrozšířenějších pohybových aktivit vytrvalostního charakteru. Při běhu na lyžích je zapojeno kosterní svalstvo dolních a horních končetin a trupu, nedochází však k nadměrnému

zatěžování kloubních spojů. Běh na lyžích je důležitý pro zdokonalení pohybových dovedností (osvojení pocitu skluzu, přenášení tělesné hmotnosti a rozvoj dynamické rovnováhy), které pak žáci mohou převést na složitější pohybové prvky v lyžování. Při výuce běžeckého lyžování je nezbytné vzít v potaz konkrétní osobní cíle žáků, jejich pohybové i materiální vybavení a pokusit se kromě výuky techniky vzbudit u dětí pocit radosti z pohybu.



- Všeobecná lyžařská příprava - seznámení s lyžařskou a běžeckou výzbrojí a manipulací s ní. Ověření základních lyžařských pohybových dovedností. Základní postoj při jízdě na lyžích, pohyb těžiště těla ve všech směrech, rovnovážná cvičení a brzdění jednostranným či oboustranným přivrátím.
- Základní běžecké lyžování - je založeno na všeobecné přípravě základních technik klasického běhu a bruslení, zdokonalují se zde základní pohybové dovednosti a techniky. Radíme sem - všeobecnou běžeckou přípravu pro klasickou techniku: chůze sunem, přenášení hmotnosti těla z jedné lyže na druhou, jízda ve skluzu s pomalou výměnou nohou, odraz z plochy lyže, jízda se střídáním odrazu a - specializovanou běžeckou přípravu pro bruslení: vertikální pohyb těžiště, horizontální pohyb těžiště, opakované úkroky stranou, vychylování těžiště těla, odraz z plochy nebo vnitřní hrany lyže, odpich holemi střídavý, soupažný.

- Závodní běžecké lyžování - využívá se jen ve školách se sportovní specializací na běh na lyžích. Dochází k účelnému zdokonalování běžecké techniky z hlediska závodní činnosti. (Gnad, Psotová 2005).
- Základní vyučované techniky běhu na lyžích
  - klasická technika = střídavý běh dvoudobý a soupažný běh jednodobý.
  - bruslení = oboustranné jednodobé a oboustranné dvoudobé
  - sjíždění, změny směru, brzdění, zrychlování, odšlapy.

Bruslení = volný styl, vzniká díky neustálé úpravě běžeckých tratí, vytváří se lepší povrch a širší rozměry tratí, které dovolují zvyšování rychlosti. To umožňuje vyšší trénovanost běžců a nárůst fyzického fondu. Objevuje se v osmdesátých letech 20. století, kdy také dochází k rozdělení disciplín na klasickou a bruslařskou techniku. Bruslařská technika je výrazně rychlejší a technicky méně náročná a tedy lépe zvládnutelná. Při bruslení se využívá odraz vnitřní hranou lyže a lyžař celý pohybový proces setrvává ve stavu, kdy jeho lyže připomínají tvar písmene V. Rozeznáváme několik základních stylů, které lze volně kombinovat v závislosti na profilu tratě: Oboustranné bruslení jednodobé - při každém odrazu soupaž dochází k pohybu, odrazu z jedné nohy. Využíváme ho především na rovině nebo v mírném stoupání. Výhodou je nižší náročnost na koordinaci pohybu, ale nevýhodou je větší nárok na stabilitu celého těla lyžaře. Oboustranné bruslení dvoudobé - používáme ho na rovině i při stoupání. Žáci při něm využívají soupažné odpichy, na dva skluzy a odrazy. V rekreačním bruslení se jedná o nejčastější techniku běhu na lyžích, která nevyžaduje vysoké nároky na stabilitu a rovnoměrně využívá vlastní fyzický fond.

### 7.3.7 Pravidla chování na běžeckých tratích

Také na běžeckých tratích platí určitá pravidla, která je nutné respektovat. Na běžeckých tratích se pohybujeme pouze na lyžích. Dodržujeme informační značky, příkazy a směrovky. Každý lyžař se musí chovat tak, aby neohrozil ostatní lyžaře a nezpůsobil škodu. Na upravených tratích se musí dodržovat předepsaný směr a běžecká technika (bruslení, klasická technika). Při větším množství upravených stop vedle sebe můžeme použít kteroukoli, pokud není v protisměru. Předjíždět je možné zprava i zleva. Předjížděný nemusí svoji stopu uvolnit, nepřekáží a hole drží u těla. Při



setkání s jiným lyžařem se vyhýbáme vpravo. Sjíždějící lyžař má přednost. Každý běžec musí svou rychlost přizpůsobit svým schopnostem, profilu tratě, viditelnosti a množství lyžařů, dodržujeme bezpečný odstup od ostatních lyžařů. Při pádu či zastavení musíme co nejdříve opustit stopu. Každý lyžař je povinen v případě nehody poskytnout první pomoc. Další povinností lyžaře je poskytnout základní osobní údaje.

### 7.3.8 Bezpečnostní pravidla skupinové výuky na LVVK

Také při lyžování vznikají určitá rizika, nebezpečí a úrazové situace. Během výuky provádíme různá cvičení na sjezdových tratích, např. křížujeme sjezdovku a zastavujeme. Důležitou roli při těchto cvičeních hrají organizační schopnosti učitele, tělesná a psychická odolnost žáka, učivo, výzbroj a výstroj. Dodržování bezpečnostních pokynů a pravidla:

Při křížení sjezdovky a jízdě šikmo svahem by měl jedoucí lyžař kontrolovat situaci na sjezdové trati nad sebou i pod sebou. V případě jízdy za sebou udržujeme dostatečné rozestupy, k jízdě využíváme široké a přehledné části sjezdové tratě. Při rozřazování žáků do družstev využíváme přehledný, mírný a upravený terén s dojezdem do roviny nebo mírného protisvahu. Žáky bez zkušeností, řadíme přímo do nejslabšího družstva. Při výcviku se žáci řadí vždy pod sebou ve směru spádnice. V případě zahájení jízdy se musí lyžař vždy rozhlédnout nad sebe i pod sebe. Instruktor vždy volí vhodný terén pro výuku, v návaznosti na dovednosti svěřenců a druhy jednotlivých cviků. Při zastavení družstva instruktor vybírá dostatečně přehledné místo. Neměli bychom zastavovat na nepřehledných zúžených místech, v zatáčkách a pod ostrými hranami. Při vysvětlování stojí učitel čelem ke družstvu cca 2 metry od



žáků uprostřed skupiny. Prostor pro zastavení volí instruktor takový, aby byl

přehledný, dovolil nerušenou komunikaci a případnou názornou ukázkou žákům. Náročnost a metodiku lekce připravujeme podle úrovně výkonnosti a dovedností všech členů družstva. Při jízdě na vleku nebo lanovce jede instruktor poslední za skupinou. Po vyjetí na konec vleku či lanovky žáci opustí ihned prostor pro výstup a řadí se do družstev na kraji sjezdovky nebo volném prostoru. V průběhu výcviku bychom měli mít vždy vizuální přehled o žácích, a to i v případě oprav jednoho žáka. Všichni žáci jsou povinni respektovat pravidla bezpečnosti na sjezdových tratích. Vhodně zvolená a upnutá výstroj a výzbroj pro sjezdové lyžování pomáhá předejít zranění a následkům při pádech a kolizích. Kladem lyžařských areálů jsou stále se zlepšující prvky bezpečnosti a úprava tratí. Před každou lekcí bychom měli zařadit rušnou část pro rozcvičení a zahřátí těla, pomáháme tak k bezpečnému lyžování a předcházíme zranění. Instruktor vždy lekci začíná nástupem, zkontroluje výstroj a výzbroj žáků a seznámí je s obsahem lekce.

### **7.3.9 Předcházení úrazům při výuce lyžování**

Vedoucí kurzu a instruktoři družstev jsou hlavním a nezastupitelným činitelem, který předvídavostí, odhadem situace a možností členů družstva, přímo ovlivňují možná rizika vzniku úrazu. Cílem přípravy budoucích instruktorů a cvičitelů lyžování je vybavit je takovými teoretickými znalostmi a praktickými dovednostmi, aby nebyli přinuceni za daných okolností improvizovat, nebo porušovat pravidla bezpečnosti práce. Nejčastější příčinou úrazů jsou pády při jízdě. Jejich příčinou bývá nejčastěji:

- nezvládnutí techniky jízdy na lyžích
- špatný odhad svých dovedností
- neznalost terénu
- nepozornost
- nekázeň
- nedbalost

Na úrazech se mohou také podílet takzvané skryté příčiny:

- špatná nebo nedůsledná organizace výcviku
- příliš náročné terénní podmínky

- rychlost jízdy
- chyba na výzbroji

## 8 Diskuze

V této diskuzi bych rád přistoupil k celkovému zhodnocení jednotlivých cílů a úkolů a ke zhodnocení realizace projektu, posoudil výsledky, které jsem v průběhu kurzu nasbíral a nastínil některé z možných alternativ pro další realizace LVVK. Úspěšné realizace projektu je závislá na teoretických znalostech z oblasti plánování a organizace sportovních kurzů, ekonomiky a práva. Kurz byl organizován pro žáky sedmého ročníku ZŠ Nepomuk. Zkušenosti s výukou dětí na LVVK mám již z předchozích let. Práce s dětmi vyžaduje větší pozornost, zodpovědnost a více zkušeností. Pro realizaci LVVK bylo nutné sehnat zkušeného instruktora a zdravotníka. Ubytování s plnou penzí činilo 2700,- Kč, šestidenní permanentka 800,- Kč, dopravu žáci hradili po obdržení faktur od dopravce, celková částka za dopravu byla 323,- Kč. Další otázkou byla volba vhodného termínu a místa pro konání kurzu. Termín v polovině února jsem vybral s ohledem na jarní prázdniny a pololetní vysvědčení žáků a také pro nejpravděpodobnější dobré sněhové podmínky na českých horách. Kurz se konal od soboty do pátku, což se ukázalo jako výhodné z důvodu malé návštěvnosti na sjezdovce. Místo pobytu a realizace kurzu bylo dobře zvolené. Bydleli jsme hned u sjezdovky, tudíž se žáci neunavovali docházením a přepravou výstroje a výzbroje na svah.



Sjezdová trať byla ideální pro realizaci všeobecné lyžařské průpravy. Šest dní LVVK je dostačujících i pro naprosté začátečníky, a to i při zařazení všeobecné běžecké průpravy. Jako nevhodné vidím při realizaci a samotné praxi možnost až 15 žáků na jednoho instruktora, v případě nutnosti věnovat zvýšenou pozornost jednomu nebo více žákům je velmi zdlouhavé a výcvik to zřetelně zpomaluje. Doporučením pro tuto situaci je přibrat dalšího instruktora, což samozřejmě zvedne finanční náročnost kurzu. Další nevýhodou je povinnost účasti zdravotníka až na třicet a více žáků, při úrazu nebo nemoci v případě nepřítomnosti zdravotníka musí zraněného nebo nemocného doprovázet instruktor nebo vedoucí kurzu, což naruší další průběh výcvikových lekcí, které následně v průběhu výcviku lze individuálně upravovat. Do budoucna bych LVVK rád rozšířil o počet žáků a instruktorů. Chtěl bych oslovit sponzory a zřizovatele školy, kteří by mohli pomoci s LVVK po finanční stránce a umožnit tak LVVK i dětem z finančně slabších rodin. Jako alternativu pro LVVK bych volil jeho realizaci v alpských zemích, z důvodu lepších a stabilnějších lyžařských podmínek. V návaznosti na to bych upravil obsah kurzu a zařadil do výuky v osmém či devátém ročníku LVVK2. Lyžařský kurz 2016 byl úspěšně zrealizován a velmi se vydařil, dodrželi jsme obsahovou stránku kurzu, metodické postupy, ubytování a stravování bylo bez závad a v průběhu kurzu nedošlo k žádnému zranění ani nikdo neonemocněl, to znamená, že všichni žáci LVVK úspěšně dokončili. Lyžařský kurz 2017 bude organizován ve stejné délce, obsahu a personálním obsazení.

## **9 Závěr**

Organizace zimního lyžařského kurzu pro základní školy v sobě zahrnuje velké množství specifických činností manažerského charakteru. Příprava kurzu a jeho realizace musí být zajištěna především po stránce personální, materiální, ekonomické a organizační. Projekt lyžařského kurzu je tedy nutné naplánovat, připravit, zrealizovat a poté vyhodnotit. Diplomová práce je zaměřena na komplexní přípravu, realizaci a zhodnocení LVVK na základních školách druhého stupně v ČR. Podle projektu zadání a úkolů práce byla nejprve analyzována a nastudována odborná literatura a ostatní dostupné zdroje k projektu. Na základě nastudovaných materiálů jsem zpracoval teoretický základ o LVVK (podmínky materiální, ekonomické, personální, vyhlášky, zákony a paragrafy) a didaktických metodách. V další kapitole

diplomové práce jsou prezentovány cíle a úkoly práce. Navazující kapitoly se věnují prezentaci získaných informací a jejich shrnutí. Tato část je doplněna tabulkou. Doufám, že uvedené informace podají dobrý přehled o organizaci, náplni, ekonomickém zajištění, personálních otázkách, vyhláškách i zajištění bezpečnosti žáků ZŠ na LVVK. Pokud bych měl zhodnotit tento projekt, označil bych jej na základě výše uvedených faktů za zdařilý a cíl diplomové práce byl úspěšně splněn. Samotný LVVK proběhl bez komplikací, a to v přípravě, organizaci i vyhodnocení. Potěšující byl ohlas žáků, kteří vyžadují LVVK i v dalších ročnících ZŠ a převážně v pokročilé formě. Projekt DP mě obohatil o mnohé zkušenosti nejen v organizaci a realizaci kurzu, ale také v sociálních vztazích žák - žák a žák - učitel. Tato práce mě velmi nadchla a bavila. Navržený metodický postup a organizace kurzu má především sloužit k organizaci dalších lyžařských kurzů na základních školách, k jejich zlepšení, usnadnění přípravy, zlepšení služeb a náplně kurzu pro žáky. Výsledky práce bude moci využít i široká veřejnost, například při organizaci rekreačního lyžařského kurzu. Budu také rád, když DP bude sloužit jako rukověť pro tělovýchovnou praxi (nejen) učitelům tělesné výchovy, lyžařským instruktorům, ale i dalším příznivcům lyžování k rozšíření jejich dosavadních zkušeností z oblasti rozvoje, metod a technik lyžařských sportů. Přispěje zároveň k zlepšení dalších LVVK a umožní dětem vzdělávání v oblasti lyžařských sportů, pobytu, pohybu a chování v horských oblastech.

## **10 Resumé**

The organisation of winter ski course for primary schools includes a great deal of specific activities of managerial character. The preparation of the course and its realization must be guaranteed in the personal, material, economic and organizational respects. It is necessary to plan prepare, realize, and evaluate the ski course project. My dissertation is focused on the overall preparation, realization and evaluation of ski course for older pupils at primary school in the Czech Republic. First I analysed and studied specialized literature and other available sources according to tasks. Then on the basis of materials I processed theoretical work about ski course (material, economic and personal conditions, regulations, laws and articles) and didactic methods. The aims and tasks of the work are presented in the next chapter of my

dissertation. The following parts are devoted to presentation of acquired information and its summary. It is completed with a chart. I hope this information will give a good survey about organization, description, economic funding, personal questions, regulations and pupils' safeguarding on the course. Evaluating this project I can say it is successful on the basis of facts above mentioned and the aim of the dissertation was fulfilled with success. The ski course passed without any complications in preparation, organization and evaluation. It met with a good response of pupils who want the course in next classes at primary school mostly in advanced form. The project of dissertation enriched me with a lot of experience not only in organization and realization of the course but also in social relations pupil – pupil and pupil teacher. I am very enthusiastic about it and enjoyed it very much. Suggested methodical way and organization of the course should help with organization of other ski courses at primary school, making preparation easier and improving services and description of the course for pupils. The general public will be able to make use of results of my work, for example when organizing relaxing ski courses. I will be also glad if my dissertation serves as a handbook for training (not only) to PT teachers, ski instructors but also to other ski lovers to extend their experience in the area of development, methods and techniques of ski sport. At the same time it contributes to improve next ski course and makes it possible for children to educate in the area of ski sports, stay, activities and behavior in mountain regions.

## **11 Výchozí a použitá literatura**

- 1) BRKLOVÁ, D., a kol. *Diplomová a závěrečná práce studujících tělesnou výchovu a sport*. 2.vyd. Plzeň: Vydavatelství Západočeské univerzity, 1998. 58 s. ISBN 80-7082-413-1
- 2) BENEŠOVÁ, D., ŠTUMBAUER, J. *Školní lyžování*. vyd. Nakladatelství Dr. Radovan Rebstůck, Plzeň 2004. ISBN 80-85301-97-0.
- 3) BENEŠOVÁ, D., ŠTUMBAUER, J. *Školní lyžování II*. vyd. Nakladatelství Dr. Radovan Rebstůck, Plzeň 2006. ISBN 80-86876-05-5.
- 4) PŘÍBRAMSKÝ, M. *Sjíždění a zatáčení na lyžích*. vyd. Svaz lyžařů České republiky: Olympiapress, 1990.



- 5) DANDOVIÁ, E. *Naše třída pojedje na lyžařský výcvik*. Řízení školy, 2010 č. 1, s. 11-14
- 6) PŘÍBRAMSKÝ, M. *Lyžování*. vyd. GradaPublishing, spol. s. r. o., 1999. ISBN 80-7169-786-9 .
- 7) JANDOVÁ, S. *Základy alpského a běžeckého lyžování*. 3. roz. vydání: Technická univerzita v Liberci, 2012.181 s.ISBN 978-80-7372-922-6
- 8) ŠKOPEK, V., NETERDOVÁ, I., ŠVEC, J. *Lyžování na Základní škole*. vyd. Pedagogická fakulta v Hradci Králové. 1981.
- 9) GNAD, T. *Bezpečnost při lyžování a snowboardingu. Tělesná výchova a sport mládeže*. 2007, roč. 73, č. 1, s. 23-31.17.
- 10) GNAD, T., PSOTOVÁ, D. *Běh na lyžích*. Praha: Karolinum. 2005. 151 s. ISBN 80-246-0995-920.
- 11) MATOŠKOVÁ, P. *Pořádáme školní lyžařský a snowboardový kurz*. Tělesná výchova a sport mládeže, 2006, roč.72, č.8, s. 15-22.
- 12) CHOVANEC, F. *Dějiny lyžování*. Praha: SPN 1989.132 s.
- 13) KUTÁČ, P., NAVRÁTILOVÁ, T. *Lyžařský kurz od A do Z, Učební texty pro lyžařské instruktory*, Olomouc: Hanex, 2003.105 s. ISBN 80-85783-60-6.
- 14) KUTÁČ, P. *Lyžařský kurz v kostce*. Olomouc: Hanex,2009.ČTVRTEČKA, J. *Týden na horách, aneb jak se naučit jezdit na lyžích*. Praha: Olympia, 1972. 133 s.
- 15) CHOVANEC, F. *Dějiny lyžování*. Praha: SPN 1989.132 s
- 16) KULHÁNEK, O. *Zlatá kniha lyžování*.Praha: Olympia, 1989. 591 s.
- 17) Metodický pokyn k zajištění bezpečnosti a ochrany zdraví dětí, žáků a studentů ve školách a školských zařízeních zřizovaných Ministerstvem školství, mládeže a tělovýchovy (č.j. 37 014/2005-25 ze dne 22.12.2005). In: *Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy* [online]. 2006, 2014 [cit. 2014-08-31]. Dostupné z: <http://www.msmt.cz/sport/metodicky-pokyn-k-zajisteni-bezpecnosti-a-ochranyzdravi?highlightWords=Metodick%C3%BD+pokyn>
- 18) PÁTÝ, J. *Lyžařský výcvik mezi paragrafy*. *Rodina a škola*, 2005, č. 1, s. 22.



19) LOCHMANOVÁ. L., MAZAL. F. *Učitel tělesné výchovy mezi paragrafy*. Olomouc: Hanex, 1998. s. 112 ISBN 80- 85783-21-5

20) TUPÝ, J. *Metodický pokyn k organizaci lyžařského výcviku žáků. Tělesná výchova a sport mládež*. 2000, roč. 66. č. 7 s. 8-17.

21) ORGODNÍK,Z.: *Povinnosti vedoucího kurzu*. Retrieved 1.4.2007 from WorldWideWeb: <http://internet.ceskaskola.cz/Ceskaskola/Ar.asp?ARI=101484&CAI=2125>

## 12 Seznam fotografií a příloh

fotografie 1.....	Ubytování.....	57
fotografie 2.....	Nošení lyží.....	57
fotografie 3.....	Individuální korigování chyb.....	58
fotografie 4.....	Přejezd terénních nerovností.....	58
příloha 1.....	Předběžná přihláška.....	59
příloha 2.....	Možnost organizace snowboardového kurzu.....	60
příloha 3.....	Základní informace LVVK , závazná přihláška.....	61
příloha 4.....	Podrobné informace o LVVK.....	62
příloha 5.....	Bezpečnostní pokyny LVVK.....	63
příloha 6.....	Obsahový plán LVVK a časový harmonogram.....	64
příloha 7.....	Denní rozkaz.....	65
příloha 8.....	Seznam Žáků.....	66
příloha 9.....	Potvrzení o zaplacení LVVK.....	67
příloha 10.....	Hodnocení LVVK.....	68
příloha 11.....	Smlouva o dopravě na lyžařský kurz.....	69
příloha 12.....	Cestovní příkaz.....	70
příloha 13.....	Povolení školního výletu, exkurze.....	71
příloha 14.....	Organizační zajištění školního výletu.....	72
příloha 15.....	Vyúčtování školního výletu, exkurze, LVVK.....	73

fotografie 1. Ubytování



fotografie 2. Nošení lyží





fotografie 3. Individuální korigování chyb



fotografie 4. Přejezd terénních nerovností



Věc:

**Předběžná přihláška** na LVVK (lyžařský výchovně vzdělávací kurz).

Zjištění zájmu žáků o LVVK, z důvodu zajištění ubytování.

Datum konání LVVK: 13.02.2016 – 19.02.2016

Místo konání LVVK: Železná ruda, Ski Apartmens Samoty

Předběžná cena: 2 800,- ubytování/plná penze

350,- doprava

850,- vleky

✂.....

SOUHLASÍM / NESOUHLASÍM, aby se můj syn /moje dcera

.....  
zúčastnil/a LVVK 2016. (nehodící se škrtněte)

Podpis rodiče.....

Věc:

**Předběžná přihláška** na LVVK (lyžařský výchovně vzdělávací kurz).

Zjištění zájmu žáků o LVVK, z důvodu zajištění ubytování.

Datum konání LVVK: 13.02.2016 – 19.02.2016

Místo konání LVVK: Železná ruda, Ski Apartmens Samoty

Předběžná cena: 2 800,- ubytování/plná penze

350,- doprava

850,- vleky

✂.....

SOUHLASÍM / NESOUHLASÍM, aby se můj syn /moje dcera

.....  
zúčastnil/a LVVK 2016. (nehodící se škrtněte)

Podpis rodiče.....

Věc:

**Předběžná přihláška** na LVVK (lyžařský výchovně vzdělávací kurz).

Zjištění zájmu žáků o LVVK, z důvodu zajištění ubytování.

Datum konání LVVK: 13.02.2016 – 19.02.2016

Místo konání LVVK: Železná ruda, Ski Apartmens Samoty

Předběžná cena: 2 800,- ubytování/plná penze

350,- doprava

850,- vleky

✂.....

SOUHLASÍM/NESOUHLASÍM, aby se můj syn /moje dcera

.....  
zúčastnil/a LVVK 2016. (nehodící se škrtněte)

Podpis rodiče.....

Vážení rodiče,

v rámci LVVK je možné zorganizovat snowboardový kurz, zjišťuji zájem o tento výcvikový kurz na snowboardu.

Podmínkou otevření kurzu je minimálně 10 žáků maximálně však 15 žáků. Každý žák má samozřejmě svůj snowboard.

Škola nemá snowboardy k zapůjčení.

Mám zájem / nemám zájem o snowboardový kurs (nehodící se škrtněte)

Jméno žáka.....

Podpis rodičů

Vážení rodiče,

v rámci LVVK je možné zorganizovat snowboardový kurz, zjišťuji zájem o tento výcvikový kurz na snowboardu.

Podmínkou otevření kurzu je minimálně 10 žáků maximálně však 15 žáků. Každý žák má samozřejmě svůj snowboard.

Škola nemá snowboardy k zapůjčení.

Mám zájem / nemám zájem o snowboardový kurs (nehodící se škrtněte)

Jméno žáka.....

Podpis rodičů

Vážení rodiče,

v rámci LVVK je možné zorganizovat snowboardový kurz, zjišťuji zájem o tento výcvikový kurz na snowboardu.

Podmínkou otevření kurzu je minimálně 10 žáků maximálně však 15 žáků. Každý žák má samozřejmě svůj snowboard.

Škola nemá snowboardy k zapůjčení.

Mám zájem / nemám zájem o snowboardový kurs (nehodící se škrtněte)

Jméno žáka.....

Podpis rodičů

Vážení rodiče,

v rámci LVVK je možné zorganizovat snowboardový kurz, zjišťuji zájem o tento výcvikový kurz na snowboardu.

Podmínkou otevření kurzu je minimálně 10 žáků maximálně však 15 žáků. Každý žák má samozřejmě svůj snowboard.

Škola nemá snowboardy k zapůjčení.

Mám zájem / nemám zájem o snowboardový kurs (nehodící se škrtněte)

Jméno žáka.....

Podpis rodičů

ZÁKLADNÍ ŠKOLA NEPOMUK, OKRES PLZEŇ – JIH, 33 501 NEPOMUK, IČ 70889414

Vážení rodiče,

ve školním roce 2015/2016 opět organizujeme lyžařský výchovně výcvikový kurz v Železné Rudě a okolí.

Ubytování s plnou penzí je zajištěno v pensionu Samoty Apartmens. Termín je od 13.02.2016 do 19.02.2016. Cena je 450,- Kč ubytování/plná penze, pitný režim na osobu/den.

Stravování začíná večeří a končí obědem. Celková cena za ubytování/plná penze 2 700,-Kč Rekreační poplatek pro školy činí 5,-Kč za osobu/kalendářní den. Není zahrnut v ceně ubytování.

Cena za dopravu minulý rok činila 350,- Kč, není zahrnuta v ceně za ubytování, vybírá se po obdržení faktur od dopravce.

Permanentka na vlek samoty speciálně pro školy 800 Kč/6dní, není zahrnuto v celkové ceně.

Sumu 2700,-Kč posílají rodiče na školní účet **do 20.11.2015** (číslo účtu s variabilním symbolem upřesníme pro každého žáka zvlášť do žákovské knížky, prosím, **při platbě uvádějte vždy VS** pro možné dohledání platby).

Podmínkou účasti je naprostá kázeň, **chování bez přestupků (NTU, ŘD, dvojka z chování atd.)**, dobrý zdravotní stav dítěte, ohleduplné chování a vlastní vybavení na alpské lyžování = sjezdové lyže s bezpečnostním vázáním (doporučujeme kratší carvingové lyže) a **přilba. Doporučuji chránič páteře!**

Běžecské vybavení veze škola. Vlastní běžecská výstroj a výzbroj není zakázána.

Odjezd je v sobotu 13.02.2016 z autobusové točny u školy v 10 hod. Příjezd v pátek 19.02.2016 přibližně v 16 hodin.

**Podrobnější informace je možné získat na třídních schůzkách 19.11.2015 ve 14:40 hodin v aule školy.**

**Přihlášku oddělte a odevzdejte obratem.**

**Zrušení přihlášení dítěte je možné pouze ze závažných důvodů!**

Děkujeme.

Na účet:            ubytování            2 700,-

-----  
Celkem            2 700,-

✂.....

**Závažná přihláška na lyžařský výcvik v Železné rudě od 13.02.2016 do 19.02.2016.**

SOUHLASÍM / NESOUHLASÍM s podmínkami účasti a přihlašuji / nepřihlašuji (nehodící se škrtněte) svého syna / dceru .....  
třída.....zdravotní stav mu / jí zařazení umožňuje.

.....  
datum

.....  
podpis zákonného zástupce

## **Podrobné informace o lyžařském kurzu**

**Místo:** Železná Ruda, Apartments Samoty.

**Termín konání:** 13.02. - 19.02.2016

**Cena kurzu:** 2700,- Kč ubytování/PP (posíláno na školní účet 726987369/0800 + uvést variabilní symbol žáka). **Doprava bude žákům účtována po obdržení faktur za dopravu.**

**S sebou:** 800,- Kč na vleky.

**Sraz k odjezdu:** 13.02.2016 v 9<sup>45</sup> hod. na autobusové zastávce u školy (točna).

**Návrat:** 19.02.2016 kolem 16. hod. – autobusová zastávka u školy (točna).

### **Lyžařská výzbroj a výstroj:**

Sjezdové lyže (carvingové) s bezpečnostním vázáním (správně seřizené) a brzdou, přiměřené délky. Hole – dobře svázat, popř. dát do obalu. Boty na sjezd (přezkové).

**Přilba!** Doporučuji také chránič páteře a vlastní běžecké boty.

Lyžařské kalhoty (šponovky, oteplováčky), bundu, větrovku nebo oteplovací soupravu. Čepici přes uši, šátek na krk, pevné nepromokavé rukavice, vše 2x (na běžecký výcvik stačí lehčí nepromokavá bunda), **Lyžařské brýle.**

Dále: stěrku na zledovatělý sníh, spínací špendlík nebo karabinu na permanentku. Lyžařské vosky obstaráme – úhrada 10,- Kč na účastníka.

**Veškerou výstroj a výzbroj si doma řádně vyzkoušej.**

**Nech odborně seřídít bezpečnostní vázání. Závady oprav již doma!**

**Oblečení do chaty:** Kalhoty nebo tepláky, tričko, svetr, přezůvky.

Další vybavení: teplé spodní prádlo (funkční prádlo) – nátělníky, spodky, punčocháče. Osobní prádlo, teplé ponožky, triko s dlouhým rukávem nebo rolák, pyžamo, kapesníky, ručník, hygienické potřeby, krém na obličej, sluneční brýle, šicí a psací potřeby, jelení lůž na rty, náplast s polštářkem, elastický obvaz, masážní krém. Knížku, společenské hry.

**Průkaz zdravotní pojišťovny, peníze na vleky a drobná vydání.**

**Potvrzení o bezinfekčnosti (ne starší 3 dnů) píše rodiče!**

**Potvrzení o seřizení vázání píše rodiče nebo servis!**

**Důležité upozornění: Každý účastník kurzu je povinen řídit se pokyny instruktorů, dodržovat domácí a denní řád kurzu!**

**Žáci jsou povinni zúčastnit se veškerého zaměstnání, bez dovolení instruktorů se nesmí nikdo vzdálit z ubytovny ani z výcviku.**

**Doporučujeme odborné seřízení lyží podle váhy a zdatnosti lyžaře v servisu!**

✂.....

**Prohlašuji, že můj syn/moje dcera.....  
nejeví známky akutního onemocnění a nepřišel/nepřišla v poslední době do styku s infekční chorobou.**

**Ručím za správné seřízení bezpečnostního vázání na lyžích mého syna/mé dcery.**

**Datum: ...11.02.2016...**

**Podpis rodičů:.....**



## Bezpečnostní pokyny LVVK 2016

Svým podpisem stvrzuji, že jsem byl/a seznámen/a s organizací, BESIPEM, slušným chováním při přepravě na lyžařský výcvik v Železné Rudě - Apartmány Samoty a zpět. S ubytovacím řádem, s chováním při přepravě na svah a ze svahu. S chováním a pravidly chování na svahu (bílý kodex), v běžecké stopě, s chováním a bezpečností na lyžařském vleku a nebezpečím hor. Budu se řídit pokyny instruktorů, dodržovat školní řád a řád LVVK, který se koná 13.02.2016 – 19.02.2016.

Jméno	Podpis
Benediktová Barbora	
Berkovec Matěj	
Česká Lenka	
Eret Antonín	
Fialová Petra	
Flandera Matyáš	
Fořtová Kateřina	
Hájek Jiří	
Hofreiterová Tereza	
Holub Ondřej	
Chára Josef	
Kalabza Jan	
Koubová Romana	
Králová Lucie	
Krumpholc František	
Kulová Václava	
Lazariková Gabriela	
Michálková Kristýna	
Pleskačová Kateřina	
Prchal Daniel	
Šedivá Aneta	
Šeflová Eliška	
Šmídová Markéta	
Štědronská Bára	
Štěpánková Barbora	
Vajskébr David	
Vaník Petr	

## Výcvikový plán LVVK ZŠ Nepomuk 2016

<b>DOPOLEDNE</b>	<b>ODPOLEDNE</b>	<b>VEČER</b>
1. Příjezd, ubytování rozřazení do družstev.	Výcvik: nošení lyží, obraty, výstupy, hry na rovnováhu.	Beseda: organi- zační pokyny
2. Výcvik: Sjezd: lyž. postoj, přenášení váhy, sjezd šikmo svahem, jízda v pluhu, hry.	Běh: brzdění v pluhu, běh 2dobý střídavý.	Beseda: mazání lyží
3. Výcvik: Sjezd: opakování prvků, oblouk v pluhu, vlnovka	Běh: sjezd šikmo svahem zastavení odšlapem	Beseda: výstroj, výzbroj
4. Osobní volno.	Výcvik: Sjezd: zvýraznění nacvičených prvků, brzdění pluhem, bruslení	Osobní volno
5. Sjezd: Otevřený oblouk. Historie lyžování	Běh: hry na získání jistoty, bruslení	Beseda: historie lyžování
6. Sjezd: Uzavřený oblouk.	Běh: soupaž, jízda krajinou.	Společenské hry
7. Závody ve sjezdu.	Vyhodnocení kurzu, odjezd.	

### Režim dne LVVK ZŠ Nepomuk 2016

7:15	budíček, osobní hygiena
8:00	snídaně
8:30	příprava na výcvik
9:00 – 12:00	výcvik v družstvech
12:30	oběd
13:00 – 14:00	polední klid
14:00 – 14:30	příprava na výcvik
14:00 – 16:30	výcvik v družstvech
17:00 – 18:30	úprava výstroje, výzbroje, občerstvení, odpočinek na pokoji
18:30	večeře
19:30 – 21:00	večerní zaměstnání
21:00 – 22:00	osobní hygiena
22:00	večerka

**Denní rozkaz číslo:**

**Na den:**

**Vedoucí dne:**

**Služba dne:**

**Dopolední program:**

**Odpolední program:**

**Večerní program:**

**Připomínky, pochvaly, napomenutí, diskuze:**

V Železné Rudě dne: .....

Vedoucí dne.....

## Seznam žáků LVVK 2016, ZŠ Nepomuk

<b>Jméno</b>	<b>Třída</b>
Benediktová Barbora	B
Berkovec Matěj	A
Česká Lenka	A
Eret Antonín	A
Fialová Petra	A
Flandera Matyáš	A
Fořtová Kateřina	A
Hájek Jiří	A
Hofreiterová Tereza	B
Holub Ondřej	B
Chára Josef	A
Kalabza Jan	B
Koubová Romana	A
Králová Lucie	B
Krumpholc František	B
Kulová Václava	B
Lazariková Gabriela	B
Michálková Kristýna	B
Pleskačová Kateřina	B
Prchal Daniel	A
Šedivá Aneta	A
Šeflová Eliška	B
Šmídová Markéta	B
Štědronská Bára	B
Štěpánková Barbora	A
Vajskébr David	B
Vaník Petr	A



**ZŠ Nepomuk**  
**Školní 546**  
**Nepomuk 33501**

**Jméno a příjmení: Jan Ticháček**

**Adresa:**

**Telefon:**

**e-mail:**

# Potvrzení

ZŠ Nepomuk potvrzuje, že DD Nepomuk uhradil poplatek za LVVK v částce 2700,- Kč dne 01.02.2016. LVVK se zúčastní Michala Šrámková ve dnech 13.02. – 19.02.2016.

## Odůvodnění potvrzení

Vyžádáno Dětským domovem Nepomuk.

**Přílohy: Výpis z účtu ZŠ Nepomuk**

11.02.2016  
datum

.....  
razítko, podpis

## Hodnocení LVVK

Termín: .....

Místo konání: .....

Počet žáků: .....

Vedoucí akce: .....

Zdravotník: ..... Způsobilost:.....

Lyžařský instruktor: .....

.....

.....

1) Splnění cílů LVK (dodržení plánu kurzu, řádu kurzu, programu lyžařského výcviku, metodiky lyžování, přednášek):

2) Hodnocení ubytování a stravování:

3) Nemocnost žáků, úrazy:

4) Jiné:

Zpracoval:

Datum a podpis:

## Smlouva o dopravě na lyžařský kurz

Dopravce ..... se zavazuje, že dne ..... v ..... hod přistaví autobus k budově ZŠ ..... a dne ..... v ..... hod. k ..... a přepraví ..... žáků a ..... dospělých spolu se zavazadly (lyže, tašky, batohy, slalomové tyče) dne ..... do ..... a dne ..... zpět do.....

Bude si účtovat ..... Kč za 1 km a ..... Kč za čekací hodinu.

.....

ředitel

.....

dopravce



VYÚČTOVÁNÍ PRACOVNÍ CESTY												
Datum	Odjezd - příjezd Místo jednání podtrhněte <sup>1)</sup>		Použitý dopr. prostředek <sup>2)</sup>	Vzdálenost v km <sup>3)</sup>	Počátek a konec pracovního výkonu (hodina)	Jízdné a míst. přepr.	Strav. (přípl. na strav.)	Noc- ležné	Nutné vedlejší výdaje	Celkem	Upraveno	
	Kč	Kč				Kč	Kč	Kč	Kč			
1	2		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	Odjezd											
	Příjezd											
	Odjezd											
	Příjezd											
	Odjezd											
	Příjezd											
	Odjezd											
	Příjezd											
	Odjezd											
	Příjezd											
	Odjezd											
	Příjezd											
	Odjezd											
	Příjezd											
	Odjezd											
	Příjezd											
	Celkem											
	Záloha											
	Doplatek - Přepatek											

Stravování bylo poskytnuto bezplatně: ano - ne  
 Ubytování bylo poskytnuto bezplatně: ano - ne  
 Volná - zlevněná jízdenka: ano - ne  
 Pobírám odlučné: ano - ne

O - osobní vlak    A - autobus    AUS - auto služební    MOS - motocykl služební    **Prohlašuji, že jsem všechny údaje uvedl úplně a správně:**  
 R - rychlík    L - letadlo    AUV - auto vlastní    P - pěšky

<sup>1)</sup> Dobu odjezdu a příjezdu vyplňte podle jízdního řádu.

<sup>2)</sup> Uvádějte ve zkratkách.

<sup>3)</sup> Počet km uvádějte jen při použití jiného než veřejného hromadného dopravního prostředku.

.....  
Datum a podpis účtovatele

Firma - razítko		CESTOVNÍ PŘÍKAZ		Útvar .....
1. Příjmení, jméno, titul .....		2. Bydliště .....		Telefon, linka .....
3. Zaměstnanec s pracovní cestou souhlasí .....		Datum a podpis zaměstnance		Normální pracovní doba
4. Spolucestující .....		5. Určený dopr. prostředek (u vlast. voz. druh, Ø spotř. dle TP, druh PH) .....		od ..... do .....
6. Předpokládaná částka výdajů Kč .....		7. Povolená záloha Kč .....		vyplacená dne ..... pokl. doklad číslo .....
..... Podpis pokladníka		..... Datum a podpis zaměstnance oprávněného k povolení cesty		
VYÚČTOVÁNÍ PRACOVNÍ CESTY				
8. Zpráva o výsledku pracovní cesty byla podána dne .....				
Se způsobem provedení souhlasí: .....				
Datum a podpis odpovědného zaměstnance				
9. Výdajový - příjmový pokladní doklad		Účtovací předpis		
Účtovaná náhrada byla přezkoušena a upravena na		Má dát	Dal	Částka
Kč .....				Středisko
Vyplacená záloha .....				Zakázka
Doplatek - Přepatek .....				
Kč .....		Poznámka o zaučtování		
Slovy .....				
Datum a podpis zaměstnance, který upravil vyúčtování		Datum a podpis příjemce (příkaz totožnosti)		Datum a podpis pokladníka
		Schválil (datum a podpis)		

IČO: 00191161  
 Titul, OPTYS, OPKVA, IČO: 553 777 381, IČO: 553 777 383, IČO: 553 777 318  
 WWW.OPTYS.CZ © OPTYS 1998

OP 1051 Do 2/11 47521

### Povolení školního výletu, exkurze

Název akce:.....  
Třída:..... Vedoucí akce:.....  
Pedagogický dozor:.....  
Místo akce:..... Telefon:.....  
Přesná adresa:.....  
Odjezd:..... Příjezd:.....  
Použitý dopravní prostředek:.....  
Program akce – časové rozvržení:.....  
Další informace:.....  
Datum a podpis vedoucího akce:.....  
Povoluji – Nepovoluji  
Datum a podpis ředitele školy:.....  
Přílohy:.....

### Povolení školního výletu, exkurze

Název akce:.....  
Třída:..... Vedoucí akce:.....  
Pedagogický dozor:.....  
Místo akce:..... Telefon:.....  
Přesná adresa:.....  
Odjezd:..... Příjezd:.....  
Použitý dopravní prostředek:.....  
Program akce – časové rozvržení:.....  
Další informace:.....  
Datum a podpis vedoucího akce:.....  
Povoluji – Nepovoluji  
Datum a podpis ředitele školy:.....  
Přílohy:.....

Příloha č. 1

**Organizační zajištění školního výletu**

(zpracuje vedoucí akce, přeloží řediteli jako podklad pro schválení akce)

Třída	
Vedoucí akce	
Další zaměstnanci školy určení k zajištění akce	
Jiné zletilé osoby činné na akci / funkce	
Termín akce	
Místo a čas odjezdu	
Místo a čas návratu	
Kdy byli rodiče písemně informováni o zajištění akce	
Písemný souhlas rodičů s účastí dítěte na akci je zajištěn	
Trasa výletu	
Dopravní prostředek	
Čísla mobilních telefonů pracovníků činných na akci	
Poučení žáků o BOZP bylo provedeno - termín, kým.	

Povinnosti vedoucího akce:

1. Zajistit dopravu, ubytování a stravování v souladu s příslušnými právními předpisy.
2. Poučit dospělé účastníky akce a žáky o BOZP, zejména o dopravní kázní, poskytování první pomoci, organizačním a časovém průběhu celé akce, jejich povinnostech. Dodržovat specifické předpisy podle charakteru akce a poučit o nich žáky - zákaz rozdělávání ohňů v lese, pravidla pro pohyb v přírodních rezervacích či chráněných oblastech,...
3. Během celé akce řídit a kontrolovat práci všech dospělých osob činných na akci.
4. Zajistit dostatečnou informovanost rodičů žáků.
5. Zajistit od rodičů přihlášku dítěte na akci včetně oznámení o jeho zdravotní způsobilosti a souhlas s poskytnutím zdravotních služeb.
6. Zajistit dostatečný dohled nad žáky po celou dobu akce.
7. Náročnost činností během akce volit s ohledem na fyzickou zdatnost dětí a jejich zdravotní stav.
8. Zajistit zdravotní péči nad účastníky akce - lékárnička, kontakty na lékařskou pomoc v místě akce, upozornění rodičům a škole, záznamy do knihy úrazů,...
9. Bez zbytečného odkladu telefonicky informovat vedení školy o mimořádných událostech během akce, zejména změně programu, trasy, časového plánu.

Datum

Podpis vedoucího akce, podpis ředitele školy

Vyúčtování školního výletu, exkurze, LVVZ

VYÚČTOVÁNÍ ŠKOLNÍHO VÝLETU, EXKURZE, LVVZ			
Třída(y):			
Datum konání akce:			
Místo pobytu:			
Učast celkem:		z toho:	
		žáků	
		učitelů:	
		ostatních	
PŘÍJEM		ŽÁCI (celkem)	UČITELÉ, OSTATNÍ (celkem)
Vybráno za 1 účastníka.....			
Příspěvek od .....			
Příjem celkem			
VYDÁNÍ		ŽÁCI (celkem)	UČITELÉ OSTATNÍ (celkem)
Jízdné	doklad č.		
Ubytování	doklad č.		
Stravování	doklad č.		
Vstupné	doklad č.		
Ostatní výdaje	doklady č.		
Vydání celkem			
Rozdíl	+ k vrácení účastníků		
	- k doplacení účastníků		
Přeplatek byl vrácen dne ..... doklad č. .... ve výši ..... Kč na žáka, dle přiloženého seznamu			
Dne:		Vedoucí školní akce:	
Přílohy: - seznam žáků - vlepit kopie výdajových dokladů			