

# Lyžiarsky výcvik v Bachledovej doline

V dňoch 22. 1. -26. 1. 2024 sa uskutočnil základný lyžiarsky výcvik pre žiakov 2. stupňa ZŠ. Dodávateľom výcviku bola CK Andromeda, s.r.o., 972 02, Opatovce nad Nitrou 622.

Výcvik prebiehal v lyžiarskom stredisku Bachledová dolina. Ubytovanie a stravovanie bolo zabezpečené v hoteli Sova v obci Ždiar. Dopravu z penziónu na svah zabezpečoval denne skibus.

Vedúcim lyžiarskeho výcviku bol Mgr. Gabriel Ličák. Samotný výcvik na svahu ako inštruktori zastrešovali Mgr. Gabriel Ličák a dvaja externí inštruktori, ktorých zabezpečila CK. Ďalším pedagogickým zamestnancom a zároveň pedagogickým dozorom bol Mgr. Vladimír Jacko. Zdravotníkom bola pani Bc. Alena Ludrovská.

Výcviku sa zúčastnilo spolu 23 žiakov (11 žiakov z 8.A triedy a 12 žiakov z 8.B triedy). Na začiatku výcviku boli žiaci na základe ich lyžiarskej zdatnosti rozdelení do troch skupín .

Cieľom výcviku bolo naučiť sa, alebo zdokonaľiť sa v základoch lyžovania. Všetci žiaci sa v úvode oboznámili s lyžiarskou terminológiou, naučili sa základné znalosti a zručnosti ohľadom lyžiarskej výstroje, jej prípravy, nosenia a správneho zapínania. Zároveň boli poučení o používaní kabínovej a sedačkovej lanovky. Na svahu si vyskúšali základný lyžiarsky postoj a základne pohyby na lyžiach, t.j. chôdzu, obraty, výstupy a samotný sklz. Nasledovala jazda na lanovom vleku resp. na „pome,,. Po zvládnutí základov sa ďalej venovali jazde, oblúku a brzdeniu v obojstrannom prívrate. V priebehu prvých dvoch dní tieto veci takmer všetci študenti zvládli. Nasledujúce tri dni sa venovali zdokonaľovacím a drilovým cvičeniam v rôznych variáciách, ktorými upevňovali nadobudnuté zručnosti. Lepší lyžiari zvládli aj jazdu v paralelnom postavení lyží a vyskúšali si aj základy carvingového lyžovania.

Popoludňajšie hodiny boli venované oddychu, psychohygiene a rôznym animačným aktivitám. K dispozícii bola spoločenská miestnosť a herňa, kde si žiaci pravidelne zahrli stolný futbal, stolný tenis, alebo rôzne spoločenské stolové hry. Stred týždňa sme si spestrili návštevou Belianskej jaskyne. Vo večerných hodinách mali žiaci osobné voľno v priestoroch ubytovne.

Aj keď nám jeden deň výcviku trochu pokazilo počasie, celkovo hodnotím výcvik ako veľmi vydarený. Cieľ bol splnený a až na jedno menšie poranenie kolena to všetci zvládli na

jednotku. Vyzdvihnúť a poďakovať sa chcem všetkým žiakom za vzorné správanie, kolegom za pomoc a vzorné plnenie si pracovných povinností počas celého týždňa.

Mgr. Gabriel Ličák

