

Záverečná správa z lyžiarskeho výcviku

Miesto: Lyžiarske stredisko Vernár – Studničky

Termín: 7.I. – 11.I.2020

Počet účastníkov: 35 žiakov

Vedúci LV: Mgr. Martin Ujhelyi

Inštruktori: Mgr. Dušan Bajus, Mgr. Jaroslav Lajoš

V dňoch 7. – 11. januára 2020 sa uskutočnil pre žiakov siedmeho, ôsmeho a deviatego ročníka našej školy lyžiarsky výcvik. Aj v tomto školskom roku ministerstvo školstva poskytlo na lyžiarske výcviky príspevok v hodnote 150 eur na žiaka, čo využilo spomínaných 35 žiakov.

Lyžiarsky výcvik sa uskutočnil v malom lyžiarskom stredisku Vernár – Studničky, ktoré sa nachádza 3,5 km od penziónu Sabina, kde sme boli ubytovaní. Lyžiarske stredisko je 20 km južne vzdialené od Popradu. Používali sme tri lyžiarske vleky v dĺžke 250, 300 a 750 metrov. Prvé dva vleky využívali začiatočníci, ten najdlhší stredne dobrí a dobrí lyžiari. Lyžiarsky výcvik mal formu dennej dochádzky. Na svahu sme boli od deviatej do dvanástej a potom od 13,15 do 15,30. Žiaci mali v stredisku k dispozícii jeden priestor, kde sa prezúvali a druhý kde si odkladali lyže. Strava bola podávaná trikrát denne. Priamo v lyžiarskom stredisku si mohli zakúpiť čaj a iné občerstvenie.

Lyžiarsky výcvik prebiehal podľa stanoveného harmonogramu. **Cieľom pre začiatočníkov** bolo zvládnuť jazdu terénom oblúkmi v obojstrannom prívrate (pluhu). Prvý deň získavali žiaci zručnosti v ovládaní lyží, ďalšie dni sa už učili oblúky. Takmer všetci to hravo zvládli, čoho dôkazom bolo, že na tretí deň už všetci (až na jednu, či dve výnimky) požívali vlek. Štvrtý deň, až na dvoch žiakov, všetci svišťali po celom svahu.

Cieľom pre pokročilých bolo zvládnuť jazdu terénom paralelnými oblúkmi. Sústredili sme sa zjazdenie terénu so správnym držaním tela a znožnými oblúkmi. Všetci to zvládli priam perfektne.

Počasie bolo zo začiatku veľmi príjemné a v stredu sme ho mali priam ideálne. Teplota tesne nad bodom mrazu a krásny slnečný deň s „vyzametanou“ oblohou.

Účelom zájazdu bolo nielen naučiť žiakov lyžovať, ale aj vychovávať k vzťahu k prírode, dodržiavaniu horských a lyžiarskych pravidiel, vedieť pomôcť slabšiemu a brať na seba zodpovednosť za dodržiavanie denného režimu, poriadku, a svojho správania a činov.

Že sa to podarilo, svedčí to, že sme sa zaobišli bez jediného úrazu (čo je naozaj potešujúce).

V rámci oddychu mali žiaci v penzióne k dispozícií spoločenskú miestnosť s možnosťou zahrať si stolný tenis, stolný futbal, alebo biliard. Potešilo nás aj to, že sa naše lyžiarske umenie prišiel pozrieť pán riaditeľ.

Rád by som sa poďakoval svojim kolegom za bezproblémový a zdarný lyžiarsky výcvik. Moje poďakovanie aj pánu šoférovi za príjemnú cestu tam, aj späť.

Nezostáva nič iné, len dúfať, že lyžiarske zručnosti absolventi zájazdu zúročia na zasnežených svahoch aj v budúcnosti.

[A takto to na výcviku vyzeralo](#)