



Dovolujeme si Vás pozvat na seminář Skialp do škol. Jedná se o akreditovaný kurz MŠMT v systému DVPP, č.j.: MSMT-21698/2022-1-667.

**Termín konání:** 5. 1. – 7. 1. 2024

(termín přihlášení do 22. 12. 2023)

**Místo konání:** Pec pod Sněžkou, penzion Nikola, Pec pod Sněžkou 170, 542 21 Pec pod Sněžkou, přímo v centru města



**Datum a čas:** 5. 1. příjezd a prezence účastníků do 17:00 hod.,

7. 1. ukončení kurzu cca v 14:00 hod.

**Kapacita semináře:** max. 20 míst

**Cena: 6.000,- Kč** – bude vystavena faktura ze strany AŠSK, cena zahrnuje ubytování, stravování (polopenze), metodické materiály, zapůjčení skialpového vybavení

- každý účastník obdrží osvědčení o absolvování kurzu, které mu umožní pořádat kurzy pro žáky na své škole

**Přihlášení zde:**

<https://docs.google.com/forms/d/1ECmWARcxj2VobF3QWhcMa-ub6FG0tz4jLI87TS1ppE/edit>

**Pro koho je seminář určen:** učitelé základních a středních škol, pedagogové volného času, asistenti pedagoga

**Předpoklady účastníka:** zvládnuté techniky lyžování, dobrá fyzická kondice, dobrý zdravotní stav

**Co s sebou:** oblečení jako na běžky nebo zimní turistiku + zateplovací vrstvu + nepromokavá bunda, náhradní čepice, rukavice, spodní prádlo, osobní lékárničku, batoh 30 litrů, termosku, lyžařské brýle, helmu, psací potřeby

**Kontaktní osoby:** Gabo Adamec – tel.: 733 113 210, e-mail: [branislav.adamec@gmail.com](mailto:branislav.adamec@gmail.com)

Ondřej Moravec – tel.: 601 569 951, e-mail: [ondrej.moravec99@gmail.com](mailto:ondrej.moravec99@gmail.com)

Leoš Bím – tel.: 732 111 446, e-mail: [leos.bim@jergym.cz](mailto:leos.bim@jergym.cz)

### **Časový harmonogram kurzu:**

	<b>ČAS</b>	<b>OBSAH</b>
Den 1.	17:00 – 19:00	Prezence, ubytování, org. pokyny, večere
Den 1. - 1	20:00 – 21:30	Didaktika I. + Modelová vyučovací jednotka
Den 2. - 2	9:00 – 10:00	Selekce a seřízení skialpového vybavení pro jed. účastníky
Den 2. - 3	10:30 – 16:30	Praxe s účastníky
Den 2. - 4	17:00 – 18:30	Právní předpisy – právní odpovědnost, metodické pokyny
Den 2. - 5	19:30 – 21:00	Didaktika II. + Modelová vyučovací jednotka Metodické výstupy - teorie
Den 3. - 6	9:00 – 12:30	Metodické výstupy - praxe
Den 3. - 7	13:00 – 14:00	Zpětná vazba, diskuze, zakončení

### **Součástí kurzu bude:**

- vybavení skialpinistickým vybavením – každý účastník dostane půjčený skialpový set (lyže, pásy, boty, hůlky) a nastavíme mu správné vypínací síly

#### **Manipulace se skialpinistickým vybavením:**

- jak nastavit délku vázání a vypínací síly, přepínání z polohy chůze na sjezd, manipulace s podpatěnkou, brzdy, jak určit správnou délku lyží a hůlek pro skialp apod.
- skialpinistické boty, manipulace, jak nastavit šířku v kotníku, jak přepínat do polohy sjezd a chůze
- pásy – manipulace s pásy; jak lepit pásy, jak je správně sbalit, jak sušit a ošetřovat
- jak nabalit baťoh na túru, obsah baťohu, velikost, jak připnout lyže a přilbu apod.
- oblečení na skialp

## Skialpinismus:

- druhy skialpinismu, skialpinistické oblasti v ČR
- bezpečnost: lékárnička, zásady bezpečného plánování túry, dynamika skupiny, předpověď počasí
- kontrola družstva před odchodem na túru a během túry
- základní pohyb na skialpech, technika výstupu, manipulace s podpatěnkou; technika výstupu a otoček ve strmém terénu a nácvik otoček
- výběr a hledání správné výstupové trasy rozestupy při výstupu i sjezdu
- taktika vedení túry, přestávky a bezpečné vedení výstupu
- zvládnutí organizace záchranné akce po úrazu nebo podchlazení včetně první pomoci a příprava na transport zraněného
- sjezd: technika sjezdu, bezpečnost při sjezdu, používání přilby, přestávky
- úvod do lavinové problematiky, lavinové stupně, předpověď, lavinové vybavení
- pravidla pro půjčování skialpové výstroje, seznam půjčoven

## Metodika

- zadání pro metodické výstupy + příprava na metodické výstupy
- metodické výstupy po skupinách - teorie
- nastavení vázání, zabalení baťohu, naplánování trasy pro školní výstup, naplánování sjezdu
- diskuse, zpětná vazba
- metodické výstupy po skupinách - praxe
- organizace a kontrola skupiny před výstupem; výklad trasy
- technika výstupu, otočky, vedení skupiny v terénu, volba tempa
- sjezd: příprava, kontrola a vedení sjezdu

## Závěr

- vrácení materiálu
- vyhodnocení, zpětná vazba a odjezd domů