



Program Obozu Narciarstwa  
Zjazdowego  
20.01.2018-28.01.2018r. Małe Ciche

W obozie bierze udział grupa dzieci i młodzieży szkolnej powiatu iławskiego.

**Kadra:**

Aurelia Waruszewska - kierownik obozu (pytania pod nr tel. 604 783 160)  
Krzysztof Waclawski - instruktor narciarstwa  
Michał Mańkiewicz - instruktor narciarstwa  
Arkadiusz Michalski – instruktor sportu  
Joanna Szczekało – instruktor sportu  
Katarzyna Zalewska - wychowawca

Czas trwania - 8 dni

Miejsce wyjazdu – Iława

**Miejsce pobytu –Małe Ciche 46– Dom Wczasowy Oliwia**

Program zajęć opracowano w oparciu o „Program Nauczania Narciarstwa Zjazdowego Stowarzyszenia Instruktorów i Trenerów Narciarstwa PZN”

**Cele obozu narciarskiego:**

- Zapoznanie ze sprzętem i ekwipunkiem narciarskim, zasady doboru sprzętu.
- Poznanie zasad bezpieczeństwa na stoku / zgodnie z 10 regułami FIS/
- Zdobycie umiejętności jazdy na nartach oraz doskonalenie technik narciarskich.
- Aktywny wypoczynek połączony z pobytem w górach
- Integracja grupy, nauka współdziałania, kształtowanie właściwych postaw społecznych.

**Przebieg obozu:**

W pierwszym dniu na stoku ocena umiejętności uczestników i podział na grupy.

**Grupa początkująca**

1. 20.01-przejazd z Iławy do Małego Cichego, dobór sprzętu,
2. 21.01- oswojenie ze sprzętem, równowaga, przemieszczanie się w terenie płaskim, nauka bezpiecznego upadku i podnoszenie, podchodzenie, ustawianie się do linii spadku stoku, zjazd w linii spadku stoku i w skos stoku, pług
3. 22.01- krok łyżwowy, łuki płużne, kulig góralski, wyjazd do Aquaparku w Zakopanem
4. 23.01 - łączenie nart z pozycji kątowej do równoległej; skręt z pługu, skręt z pół pługu, skręt z poszerzenia kątowego, kontrolowanie prędkości, ześlizg, skręt „stop”,
5. 24.01- wycieczka do Jaskini Bielańskiej(Słowacja), termy w Bukowinie Tatrzańskiej
6. 25.01 –skręt równoległy NW, doskonalenie poznanych technik narciarskich,
7. 26.01 – doskonalenie poznanych technik narciarskich/doskonalenie umiejętności jazdy na łyżwach
8. 27.01– przyjazd do Iławy ok. godz. 3.-00-4.00 ( w zależności od warunków na drodze)

**Grupa średniozaawansowana**

1. 20.01-przejazd z Iławy do Małego Cichego, dobór sprzętu,
2. 21.01- oswojenie ze sprzętem , przypomnienie technik narciarskich, nauka bezpiecznego upadku i podnoszenie, podchodzenie, krok łyżwowy, zjazd w linii spadku stoku i w skos stoku, łuki płużne, ześlizg, skręt „stop”
3. 22.01 - łączenie nart z pozycji kątowej do równoległej; skręt z pługu, skręt z pół pługu, kontrolowanie prędkości, kulig góralskie, wyjazd do Aquaparku w Zakopanem

4. 23.01 – doskonalenie poznanych technik narciarskich, skręt NW, śmig, skręt równoległy,
5. 25.01 – wycieczka do Jaskini Bielańskiej(Słowacja), Termy w Bukowinie Tatrzańskiej
6. 26.01 – ćwiczenia do jazdy na krawędziach, skręt równoległy długi i krótki, skręt równoległy długi i średni na krawędziach, – doskonalenie poznanych technik narciarskich/ doskonalenie umiejętności jazdy na łyżwach
7. 27.01 – przyjazd do Hawy ok. godz. 3.-00-4.00 ( w zależności od warunków na drodze)

### **KONTRAKT**

1. Tworzysz przyjazną atmosferę podczas zajęć i po zajęciach.
2. Jesteś punktualny!
3. Podczas zajęć uważnie obserwujesz instruktora i innych uczestników, starasz się dokładnie wykonywać ćwiczenia, słuchasz radą i pomocą posiadającym mniejsze umiejętności od siebie.
4. Wykonujesz polecenia i stosujesz się do rad opiekuna.
5. Nie oddalasz się od grupy!
6. Pod żadnym pozorem nie odchodzisz z nieznajomym!
7. Dbasz o czystość w miejscu zakwaterowania i pomieszczeniach, z których korzystasz.
8. Przestrzegasz zasad higieny i bezpiecznego zachowania!
9. Odpoczywasz w czasie poobiednim.
10. Wychodząc z pokoju zamykasz okna, balkony, drzwi.
11. Pilnujesz swoich rzeczy.
12. Wszelkie używki i tzw. dopalacze są kategorycznie zabronione.

### **EKWIPUNEK NARCIARZA**

- kask narciarski !!!/jeżeli posiadam/
- gogle
- narty, buty, kije / jeżeli posiadam/
- kurtka zimowa / dobrze widziana druga na zmianę/
- rękawice zimowe 2 pary
- spodnie na narty ocieplane
- czapka, szalik
- podkolanówki
- wygodne obuwie zimowe oraz obuwie sportowe
- 7 zmian bielizny, skarpety
- kalesony /rajtuzy/bielizna termoaktywna
- 2 dresy, (lub 2 bluzy, wygodne spodnie ),
- 1-2 ciepłe swetry
- piżama
- klapki pod prysznic
- przybory do mycia /2 ręczniki, w tym kąpielowy, mydło, szampon, przybory do mycia zębów/
- chusteczki higieniczne
- plecak / do butów narciarskich/
- krem ochronny do twarzy
- zdrowie i dobry humor (w dużych ilościach),
- kąpielówki /strój kąpielowy/
- ważna legitymacja szkolna
- dowód osobisty/ paszport/
- Europejska Karta Ubezpieczenia Zdrowotnego (DLA CHĘTNYCH)

Wyjazd z Hawy 20.01.2017 r. (sobota) godz. 5.45 powrót 27.01.2017 r. godz. 3.00-4.00