

Program Obozu Narciarstwa  
Zjazdowego  
26.01.2019 - 02.02.2019 r. Małe Ciche



**Kadra:**

Aurelia Waruszewska - kierownik obozu ( potwierdzenie zgłoszenia pod nr tel. 604 783 160)  
Krzysztof Waclawski - instruktor narciarstwa  
Michał Maśkiewicz - instruktor narciarstwa  
Arkadiusz Michalski – instruktor sportu  
Mariusz Kosyl – instruktor sportu

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. 26.01-przejazd z Iławy do Małego Cichego, dobór sprzętu,
2. 27.01- 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. 28.01- krok łyżwowy, łuki płużne, wyjazd do Aquaparku w Zakopanem
4. 29.01 - łączenie nart z pozycji kątowej do równoległej; skręt z pługu, skręt z pół pługu, skręt z poszerzenia kątowego, kontrolowanie prędkości, ześlizg, skręt „stop”,
5. 30.01- doskonalenie poznanych technik narciarskich,
6. 31.01 –skręt równoległy NW,
7. 01.02 – doskonalenie poznanych technik narciarskich/doskonalenie umiejętności jazdy na łyżwach
8. 02.02– przyjazd do Iławy we wczesnych godz. rannych

**Grupa średniozaawansowana**

1. 26.01-przejazd z Iławy do Małego Cichego, dobór sprzętu,
2. 27.01- 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. 28.01 - łączenie nart z pozycji kątowej do równoległej; skręt z pługu, skręt z pół pługu, kontrolowanie prędkości, wyjazd do Aquaparku w Zakopanem
4. 29.01 – doskonalenie poznanych technik narciarskich, skręt NW, śmig, skręt równoległy,
5. 30.01 – skręt równoległy długi i średni na krawędziach,
6. 31.01 – ćwiczenia do jazdy na krawędziach, skręt równoległy długi i krótki,
7. 01.02 – doskonalenie poznanych technik narciarskich/ doskonalenie umiejętności jazdy na łyżwach
8. 02.02 – przyjazd do Iławy we wczesnych godz. rannych

## **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, służysz 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 nieznanym!
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/