

PŘÍLOHY

Příloha č. 1

UNIVERZITA KARLOVA
FAKULTA TĚLESNÉ VÝCHOVY A SPORTU
Josef Martího 31, 162 52 Praha 6-Vešleslavín

Žádost o vyjádření Etické komise UK FTVS

k projektu výzkumné, kvalifikační či seminární práce zahrnující lidské účastníky

Název projektu: Lyžařský kurz dětí s mentálním postižením

Forma projektu: výzkumná práce - bakalářská práce

Období realizace: leden 2023 - duben 2023

Výzkum bude realizován v souladu s platnými epidemiologickými opatřeními Ministerstva zdravotnictví ČR.

Předkladatel: Zuzana Buroňová

Hlavní řešitel: Zuzana Buroňová

Místo výzkumu (pracoviště): DownSyndrom CZ, z.s. – pension Modřín, Velká Úpa 124, 542 21 Pec pod Sněžkou

Spoluřešitel(é): žádný

Vedoucí práce (v případě studentské práce): Mgr. Ilona Pavlová, MBA

Finanční podpora: žádná

Popis projektu: Ve své bakalářské práci, se budu věnovat výuce lyžování dětí s mentálním postižením (dále jen MR). Nastíním možnosti realizace metodické řady u začátečníků i pokročilých lyžařů s MR. Chtěla by vyzkoušet, do jaké míry jsou děti s mentálním postižením schopny sjezdového lyžování a jak vnímají zimu, sníh. Zda je to pro ně překážkou či obohacením. Teoretická část bude věnována nastínění problematiky mentální retardace a s ní přidružené kombinované komplikace v biopsychosociálním vývoji dítěte. V praktické části, bych se chtěla věnovat pozorování jedinců na kurzu lyžování, kteří mají diagnostikovanou vrozenou vývojovou vadu dle MKN 10 v rozmezí F 70 -79 ve věku 3-18 let.

Moje práce využije empirického postupu – pozorování. Budu se snažit využít modernizované přístupy výuky lyžování a zkoumat jejich potenciální přednosti proti současným metodám. Důležitá bude úprava nároků pro děti s MR a modifikace i ve vysvětlování.

Charakteristika účastníků výzkumu: Předpokládaný počet účastníků jsou 4 děti ve věku 7, 12, 13, 14 let. Zdravotní prohlídka musí být potvrzena od pediatra, který má dítě v péči – se současným výpisem všech omezení, které jedinec má. Zkušenosti účastníků jsou různé, budu mít úplné nelyžaře, začátečníky, mírně pokročilé i pokročilejší lyžaře. Do projektu nemůže být zařazen jedinec úplně imobilní, nekomunikativní či naopak jedinec bez MR. Odborníkem, který jedince vybírá, je paní Ing. Gabriela Šalková, předsedkyně DownSyndrom CZ, z.s. a pobytová vedoucí spolku. Testování se nezúčastní osoby s akutním (zejména infekční) onemocněním či v úrazu a v rekonvalescenci po onemocnění či úrazu.

Zajištění bezpečnosti: Jedná se o neinvazivní metodu výzkumu. Prostor, na kterém bude testování účastníků probíhat, bude vyznačené a ohraničené místo pro výzkum. Zajistím bezpečnost prostoru, ve kterém bude výzkum probíhat. Budou zajištěné adekvátní podmínky prostředí a adekvátní příprava účastníků k provádění aktivit v rámci daného výzkumu. Rozcvičení před aktivitou, výuka probíhá individuálně, což je skvělé, jelikož z hlediska bezpečnosti se mohu soustředit jen na jedno dítě. Bezpečnost bude zajištěna hlavní řešitelkou a lyžařskými instruktory. Také je důležité vhodné a přiměřené oblečení. Rizika prováděného výzkumu nebudou vyšší než běžně očekávaná rizika u aktivit a testování prováděných v rámci tohoto typu výzkumu. Bezpečnost bude zajištěna standardním způsobem.

Etické aspekty výzkumu: Výzkum je zaměřen na výuku lyžování dětí s mentálním postižením na lyžařském kurzu, speciálně dělaný pro jejich kategorii. Proto nemůže dojít ze strany instruktorů či jiných dětí a jejich rodičů, kteří se účastní kurzu, k žádným posměšným či jinak nevhodným aktivitám. Z hlediska zdravotního probíhá výzkum celou dobu ve venkovním prostředí (na svahu), což v čistém prostředí vede k rovnováze organismu díky pozitivnímu působení na žlázy s vnitřním vyměšováním – především štítnou žlázu. Při nevhodném počasí (tj. extrémní zima, prudký déšť apod.) nebude projekt probíhat.

Potenciální střet zájmů: Výzkum bude prováděn na lyžařském pobytu pořádaným spolkem DownSyndrom CZ, z.s., který pořádají již několik desítek let. Já jakožto výzkumník ani spolek nebudeme mít z výsledku výzkumu žádný osobní prospěch a nebude jím ohrožena integrita, kvalita ani důvěryhodnost výzkumu. Nejsem v pracovně právním (ani rodinném) vztahu k žádnému účastníkovi výzkumu ani nejsem zaměstnaná ve spolku DownSyndrom CZ, z.s.. Neexistuje žádná skutečnost, která by mohla ovlivnit objektivitu výzkumu. Nemám soukromý zájem na výsledku výzkumu a ani výzkum nevede k osobnímu prospěchu. Vedoucí práce bude dohlížet nad korektností a nestranností posuzování výsledků výzkumu mou osobou.

Ochrana osobních dat: Data budou shromažďována a zpracovávána v souladu s pravidly vymezenými nařízením Evropské Unie č. 2016/679 a zákonem č. 110/2019 Sb. – o zpracování osobních údajů. Budou získávány následující osobní údaje: jméno, věk, pohlaví, postižení (kategorie mentální retardace, přidružené), zkušenosti v lyžování. Data získaná výše uvedenými metodami budou bezpečně uchovány v písemné či elektronické podobě v počítači pod heslem v uzamčeném prostoru. Přístup k nim budu mít pouze já. Uvědomuji si, že text je anonymizován, neobsahuje-li jakékoli informace, které jednotlivě či ve svém souhrnu mohou vést k identifikaci konkrétní osoby – budu dbát na to, aby jednotliví účastníci nebyli rozpoznatelní v textu práce. Osobní data, která by vedla k identifikaci účastníků výzkumu, budou do 1 dne po testování anonymizována. Získaná data budou zpracovávána, bezpečně uchována a publikována v anonymní podobě v bakalářské práci, případně v odborných časopisech, monografiích a prezentována na konferencích, případně budou využita při další výzkumné práci na UK FTVS.

Fotografie: K neanonymizovaným fotografiím budu mít přístup pouze já a vedoucí mé práce tj. Mgr. Ilona Pavlová, MBA a budou bezpečně uloženy v elektronické podobě v počítači pod heslem v uzamčeném prostoru. Fotografie budou v průběhu 1 měsíce výzkumu předělané do publikovatelné anonymní podoby. Anonymizace osob na fotografii bude provedena rozmazáním obličejů či částí těla, znaků, které by mohly vést k identifikaci jedince. Publikovány budou pouze anonymizované fotografie.

Video: K neanonymizovaným videonahrávkám budu mít přístup pouze já a vedoucí mé práce tj. Mgr. Ilona Pavlová, MBA a budou bezpečně uloženy v elektronické podobě v počítači pod heslem v uzamčeném prostoru, smazány budou do 1 měsíce po ukončení testování. Videonahrávky budou v průběhu března předělané do publikovatelné anonymní podoby. Použita budou pouze u obhajoby mé bakalářské práce. Anonymizace osob na videonahrávkách bude provedena rozmazáním obličejů či částí těla, znaků, které by mohly vést k identifikaci jedince.


Požizování fotografií/videí/audio nahrávek účastníků: Během výzkumu nebudou požizovány žádné audionahrávky.

V maximální možné míře zajistím, aby získaná data nebyla zneužita.

Text informovaného souhlasu (IS): zjednodušený IS ve formě úvodu k dotazníku přiložen

Povinností všech účastníků výzkumu na straně řešitele je chránit život, zdraví, důstojnost, integritu, právo na sebeurčení, soukromí a osobní data zkoumaných subjektů, a podniknout k tomu veškerá preventivní opatření. Odpovědnost za ochranu zkoumaných subjektů leží vždy na účastnících výzkumu na straně řešitele, nikdy na zkoumaných, byť dali svůj souhlas k účasti na výzkumu. Všichni účastníci výzkumu na straně řešitele musí brát v potaz etické, právní a regulační normy a standardy výzkumu na lidských subjektech, které platí v České republice, stejně jako ty, jež platí mezinárodně. Potvrzuji, že tento popis projektu odpovídá návrhu realizace projektu a že při jakékoli změně projektu, zejména použitých metod, zašlu Etické komisi UK FTVS revidovanou žádost.

V Praze dne: 20. 12. 2022

Podpis předkladatele: 

Datum a podpis odpovědného pracovníka z místa výzkumu:

Vyjádření Etické komise UK FTVS

Složení komise: Předsedkyně: doc. PhDr. Irena Parry Martínková, Ph.D.

Členové: prof. MUDr. Jan Heller, CSc.

Mgr. Eva Prokešová, Ph.D.

prof. PhDr. Pavel Slepíčka, DrSc.

Mgr. Tomáš Ruda, Ph.D.

PhDr. Pavel Hráský, Ph.D.

MUDr. Simona Majorová

Projekt práce byl schválen Etickou komisí UK FTVS pod jednacím číslem: 268/2022

dne: 22. 12. 2022

Etická komise UK FTVS zhodnotila předložený projekt a **neshledala rozpory** s platnými zásadami, předpisy a mezinárodními směricemi pro provádění výzkumu zahrnujícího lidské účastníky.

Řešitel projektu splnil podmínky nutné k získání souhlasu Etické komise UK FTVS.

Příloha č.2

INFORMOVANÝ SOUHLAS k žádosti 268/2022

Vážený pane, vážená paní,
v souladu se Všeobecnou deklarací lidských práv, nařízením Evropské Unie č. 2016/679 a zákonem č. 110/2019 Sb. – o zpracování osobních údajů a dalšími obecně závaznými právními předpisy (*jakož jsou zejména Helsinská deklarace, přijatá 18. Světovým zdravotnickým shromážděním v roce 1964 ve znění pozdějších změn (Fortaleza, Brazílie, 2013); Zákon o zdravotních službách a podmínkách jejich poskytování (zejména ustanovení § 28 odst. 1 zákona č. 372/2011 Sb.) a Úmluva o lidských právech a biomedicině č. 96/2001, jsou-li aplikovatelné*), Vás žádám o souhlas s účastí Vašeho syna/dcery ve výzkumném projektu na UK FTVS v rámci bakalářské práce s názvem Lyžování dětí s mentálním postižením prováděné na lyžařském kurzu pořádaném DownSyndrom CZ, z.s., - pension Modřín, Velká Úpa 124, 542 21 Pec pod Sněžkou.

Lyžařský kurz bude probíhat v termínu leden 2023 – duben 2023
Výzkum bude realizován v souladu s platnými epidemiologickými opatřeními Ministerstva zdravotnictví ČR.

Projekt není financován.

Cílem výzkumného projektu je naučení, osvojení si a zhodnocení lyžařských schopností Vašeho dítěte. Způsob zásahu bude neinvazivní, Vaše děti budou pozorovány při plnění různých úkonů. Bude probíhat normální plánovaný lyžařský výcvik, kdy pozorování budou probíhat 3x: na začátku pobytu, v průběhu a na závěru. Nebudou to nijak extrémně složité úkoly, budou tu úkoly odpovídající schopnostem Vašeho dítěte. Jde o všeobecnou lyžařskou průpravu, která zahrnuje: vhodnou výstroj a výzbroj, pády a vstávání z nich, pohyb a obraty na rovině i v mírném kopci, základní sjezdový postoj, kontrola rychlosti, oboustranný přívrat (pluh) do úplného zastavení, jízdu na vleku, do které ale řadíme i bezpečný příjezd k vleku, nástup, samotnou jízdu, načasování výstupu a opuštění vystupovací plochy. Poslední z bodů ve všeobecné průpravě jsou obloučky v pluhu. Po zvládnutí této průpravy bude následovat specializovaná průprava a to konkrétně zastavované oblouky, oblouky za přívratu vyšší lyže a průpravná cvičení pro jízdu s holemi.

Časová náročnost nepřesáhne hodinovou dotaci výuky na lyžích v kurzu, tj. 1-2h denně. Zbytek pobytu není součástí výzkumu, proběhl by i mimo něj.

Prostor, na kterém bude testování účastníků probíhat, bude vyznačené a ohraničené místo pro výzkum. Zajistím bezpečnost prostoru, ve kterém bude výzkum probíhat. Budou zajištěné adekvátní podmínky prostředí a adekvátní příprava účastníků k provádění aktivit v rámci daného výzkumu. Rozcvičení před aktivitou, výuka probíhá individuálně, což je skvělé, jelikož z hlediska bezpečnosti se mohou soustředit jen na jedno dítě. Bezpečnost bude zajištěna hlavní řešitelkou a lyžařskými instruktory. Také je důležité vhodné a přiměřené oblečení. Rizika prováděného výzkumu nebudou vyšší než běžně očekávaná rizika u aktivit a testování prováděných v rámci tohoto typu výzkumu. Bezpečnost bude zajištěna standardním způsobem.

Testování se nezúčastní osoby s akutním (zejména infekčním) onemocněním či v úrazu a v rekonvalescenci po onemocnění či úrazu.

Přínosem tohoto výzkumného projektu pro Vás bude zhodnocení jízdy na lyžích Vašeho dítěte, dle metodiky lyžování.

Účast Vašeho dítěte v projektu je dobrovolná a nebude finančně ohodnocená.

S celkovými výsledky a závěry výzkumného projektu se můžete seznámit v bakalářské práci v studentském informačním systému (SIS), nebo na e-mail adrese zuzana@buron.cz

Ochrana osobních dat: Data budou shromažďována a zpracovávána v souladu s pravidly vymezenými nařízením Evropské Unie č. 2016/679 a zákonem č. 110/2019 Sb. – o zpracování osobních údajů. Budou získávány následující osobní údaje: jméno, věk, pohlaví, postižení (kategorie mentální retardace, přidružené), zkušenosti v lyžování, data získaná výše uvedenými metodami - které budou bezpečně uchovány v písemné či elektronické podobě v počítači pod heslem v uzamčeném prostoru. Přístup k nim budu mít pouze já. Uvědomuji si, že text je anonymizován, neobsahuje-li jakékoli informace, které jednotlivě či ve svém souhrnu mohou vést k identifikaci konkrétní osoby – budu dbát na to, aby jednotliví účastníci nebyli rozpoznatelní v

textu práce. Osobní data, která by vedla k identifikaci účastníků výzkumu, budou do 1 dne po testování anonymizována. Získaná data budou zpracovávána, bezpečně uchována a publikována v anonymní podobě v bakalářské práci, případně v odborných časopisech, monografiích a prezentována na konferencích, případně budou využita při další výzkumné práci na UK FTVS.

Fotografie: K neanonymizovaným fotografiím bud mít přístup pouze já a vedoucí mé práce tj. Mgr. Ilona Pavlová, MBA a budou bezpečně uloženy v elektronické podobě v počítači pod heslem v uzamčeném prostoru. Fotografie budou v průběhu 1 měsíce výzkumu předělány do publikovatelné anonymní podoby. Anonymizace osob na fotografii bude provedena rozmazáním obličejů či částí těla, znaků, které by mohly vést k identifikaci jedince. Publikovány budou pouze anonymizované fotografie.

Videa: K neanonymizovaným videonahrávkám bude mít přístup pouze já a vedoucí mé práce tj. Mgr. Ilona Pavlová, MBA a budou bezpečně uloženy v elektronické podobě v počítači pod heslem v uzamčeném prostoru, smazány budou do 1 měsíce po ukončení testování. Videonahrávky budou v průběhu měsíce března předělány do publikovatelné anonymní podoby. Použita budou pouze u obhajoby mé bakalářské práce. Anonymizace osob na videonahrávkách bude provedena rozmazáním obličejů či částí těla, znaků, které by mohly vést k identifikaci jedince.

Pořizování fotografií/videí/audio nahrávek účastníků: Během výzkumu nebudou pořizovány žádné audionahrávky.

V maximální možné míře zajistím, aby získaná data nebyla zneužita.

Jméno a příjmení předkladatele a hlavního řešitele projektu: Zuzana Buroňová
Jméno a příjmení osoby, která provedla poučení: Zuzana Buroňová Podpis:.....

Prohlašuji a svým níže uvedeným vlastnoručním podpisem potvrzuji, že dobrovolně souhlasím s účastí ve výše uvedeném projektu a že jsem měl(a) možnost si řádně a v dostatečném čase zvážit všechny relevantní informace o výzkumu, zeptat se na vše podstatné týkající se účasti ve výzkumu a že jsem dostal(a) jasné a srozumitelné odpovědi na své dotazy. **Potvrzuji, že moje dítě má platnou zdravotní prohlídku od sportovního lékaře bez omezení způsobilosti k pohybovým aktivitám.** Byl(a) jsem poučen(a) o právu odmítnout účast ve výzkumném projektu nebo svůj souhlas kdykoli odvolat bez represí, a to písemně Etické komisi UK FTVS, která bude následně informovat předkladatele projektu. Dále potvrzuji, že mi byl předán jeden originál vyhotovení tohoto informovaného souhlasu.

V Praze dne
Jméno a příjmení účastníka:

Jméno a příjmení zákonného zástupce:.....

Vztah zákonného zástupce k účastníkovi: Podpis:

Příloha č.3



PROPOZICE

V4 Winter Games Emil Open 2023

OBECNÉ INFORMACE

PARA SJEZDOVÉ LYŽOVÁNÍ A SNOWBOARDING

BĚŽECKÉ LYŽOVÁNÍ

SNĚŽNICE

Co jsou V4 Winter Games Emil Open?

V4 Winter Games Emil Open jsou mezinárodním sportovním a společenským setkáním mladých lidí se zdravotním postižením. Očekávaným počtem účastníků, mezinárodním pojetím a rozsahem sportovních aktivit, doprovodného a kulturního programu, představují ojedinělou akci evropského formátu. Akce je financována z Visegradského fondu.

OBECNÉ INFORMACE

- 1. Jednací jazyk** – čeština, angličtina
- 2. Cílová skupina** – mládež se zdravotním postižením (tělesné, zrakové, sluchové, mentální a kombinované postižení); ve věku **od 10 do 26 let** (závodníci musí být narozeni v době mezi 2.1.1997 a 31.12.2013).
- 3. Soutěžní sporty** – 1. sekce sjezdové lyžování, snowboard, 2. sekce běžecké lyžování, sněžnice.
- 4. Kategorie soutěžních sportů:**

OPEN

- podporuje a motivuje začátečníky
 - otevřená všem jedincům z cílové skupiny – začínajícím i pokročilým bez ohledu na to, zda jsou nebo nejsou registrováni ve sportovních klubech, bez podmínky registrace v národní či mezinárodní federaci
 - zasláním přihlášky se potvrzuje, že přihlášený závodník je:
 - a) závodník zdravotně způsobilý pro výkon sportovní činnosti v daném sportu,
 - b) je zdravotně způsobilý z hlediska aktuálních zdravotně hygienických opatření,
 - c) má v daném sportu tréninkové zkušenosti a dovednosti ve sjezdovém, běžeckém lyžování a snow-boardingu.
 - **hodnocení** (sjezdové lyžování, běžecké lyžování, snowboard) - bude užito principu relativity, který je založen na hodnocení aktuálních výkonů ve vztahu k danému jednotlivci, což umožňuje postup do adekvátních finálových skupin všem závodníkům dle vypsání pravidel. Všichni soutěžící postupují do finále. Více bude upřesněno na technické poradě daného sportu před konáním soutěží.
 - **ocenění** – v rámci medailového ceremoniálu budou vyhlášeni a oceněni všichni účastníci finále, přičemž první tři místa budou oceněna medailemi.
- 5. Každý závodník si může přihlásit pouze jeden soutěžní sport.**

6. **Ukázkových sportů (sněžnice)** se každý sportovec účastní na základě vlastního rozhodnutí a časových možností.
7. Sportovci a jejich doprovod jsou **povinni seznámit se s pravidly sportů a dodržovat je**, včetně dodržování časového harmonogramu, stanovených časů nástupu na sportoviště.
8. **Dopravu** z místa ubytování na sportoviště bude pořadatel zajišťovat na základě poptávky. Případný vypsání harmonogramu dopravy je nutné dodržovat. V případě vlastní dopravy bude zajištěno bezplatné parkování.
9. Každý sport bude mít **večer a ráno před závody zásadní technickou poradou** trenérů a doprovodů, na které dostanou vedoucí delegací daného sportu všechny potřebné pokyny. Místo a čas budou upřesněny.
10. Na veškerá sportoviště mají přístup z organizačních i bezpečnostních důvodů pouze sportující a jejich povolený doprovod, což se týká i asistenčních psů.
11. Sportovci jsou povinni **soutěžit s vlastním sportovním vybavením (seřízené a upravené sjezdové a běžecké lyže/ monolyže, snowboard apod.) či kompenzačními pomůckami a ochrannými pomůckami (helma, brýle, rukavice) způsobilými pro bezpečnou soutěž.** Čestné prohlášení budou trenéři/ odpovědná osoba odevzdávat na úvodní technické poradě.
12. **Časový harmonogram** jednotlivých soutěží bude oznámen (email, web, Facebook).
13. Pojem **PARA** vyjadřuje odvození **slova paralelní** pro všechny zúčastněné, nikoli paralegické postižení.

HARMONOGRAM PŘIHLAŠOVÁNÍ

02.01.2023	Zveřejnění sportovních propozic	Maximální počet sportovců za zemi je 10.
02.01.2023	Otevření přihlášek	Závazné přihlášky – osobní údaje, typ postižení, sportovní kategorie, disciplíny, informace o ubytování, stravě, dopravě apod.
06. 01. 2023	Uzavření přihlášek	

Pozn.: Organizační výbor si vyhrazuje právo na případné změny v časovém harmonogramu přihlášek.

HARMONOGRAM HER

Středa	25. 01. 2023	Dopoledne	Příjezdy zahraničních a českých týmů
		Odpoledne	Slavnostní zahajovací ceremoniál

Čtvrtek	26. 01. 2023	Do 15 hodin	Sportovní soutěže
		Odpoledne	Doprovodný program
Pátek	27. 01. 2023	Do 15 hodin	Sportovní soutěže
		Večer	Závěrečný ceremoniál
Sobota	28. 01. 2023	Dopoledne	Doprovodný program
		Odpoledne	Odjezdy

Pozn.: Organizační výbor si vyhrazuje právo na případné změny v časovém harmonogramu her.

**Sportovci by měli dorazit ve středu 25.1. nejpozději do 14:00 tak, aby stihli zahajovací ceremoniál (více informací v ubytovacím manuálu). Večer 25. 1. bude probíhat technická porada, na které by měla být zastoupena každá delegace.*

winter.emilopen.cz/prihlaska

PARA ALPSKÉ LYŽOVÁNÍ + SNOWBOARD

Ředitel sportu: Ilona Pavlová, Jan Komůrka

Název: **Sjezdové lyžování / snowboarding**

Datum a čas: 26. – 27. 1. 2023; 10:00 - 14:00

Místo: Ski areál Lipno, 382 78 Lipno nad Vltavou, www.lipno.info

Závodišťe:

- Ski areál Lipno, sjezdovka Snowcross (délka 500 m, šířka 15 – 50 m, převýšení 54 m).
- Lanová dráha Lipenská (dvousedáčka, délka 400 m, doba jízdy 3 minuty, kapacita 1 200 os/h).
- Parkoviště P2, vzdálené od lanové dráhy cca 50 m
- Závodní trať bude stejná pro všechny typy sjezdu:
 1. stojící (mentální postižení, zrakové p., sluchové p., tělesné p. chodící)
 2. sedící (tělesně p. monolyžaři)

Disciplíny:

- modifikovaný slalom

Soutěžní systém, trénink, kvalifikační a finálové jízdy se budou odvíjet od sněhových podmínek. Upřesnění nejpozději na poradě vedoucích.

Hodnocení: **OPEN** kategorie – viz Obecné informace, bod 4

Pravidla: Závodí se dle pravidel FIS se zde vymezenými doplňky pro formát **OPEN a pravidlo relativity**

Upozornění pro trenéry/doprovod: Prezentace sportovců bude každé ráno na sportovišti. Trenéři jsou odpovědní za včasný nástup sportovce (po rozcvičení) k prezentaci a ve svolatelně (CALL ROOM – umístěna na dolním stanovišti lanovky) dle startovního času. Registrace na startu nejdříve 15 min. a nejpozději 10. min. před zahájením vlastního startovního času. Trenéři se musí zdržovat pouze ve vymezených prostorech, bližší upřesnění na úvodní technické poradě.

Soutěžící musí prokázat řádně seřízené lyže, snowboard, atd. jinak nebude vpuštěn na sjezdovku. Doložení čestného prohlášení trenéra/doprovodu na úvodní technické poradě.

Pořadatel si vyhrazuje právo na změnu či případné úpravy propozic a pravidel sjezdového lyžování a snowboardingu, pokud si to vyžádá zachování fair play a sněhové či mezinárodní hygienické podmínky dané situace.

PARA BĚŽECKÉ LYŽOVÁNÍ

Ředitel sportu: Jakub Válek

Název: **Běžecké lyžování**

Datum a čas: 26. – 27. 1. 2023; 10:00 - 14:00

Místo: Ski areál Lipno, 382 78 Lipno nad Vltavou, www.lipno.info

Závodistiště: Okruh pro běžecké lyžování v délce 1 km až 2,5 km (bude upraveno dle aktuálních sněhových podmínek). Lokace tratě a vytvoření okruhu je závislé na sněhových podmínkách.

Kategorie OPEN:

- stojící (**mentální postižení, zrakové p., sluchové p., tělesné p. chodící**)

Disciplíny: 1 km, 2,5-3 km, 5 km

Soutěžní systém se bude odvíjet od sněhových podmínek a doby potřebné pro trénink na trati. Závodník v kategorii OPEN se může přihlásit na jednu z vypsaných disciplín (1 km nebo 2,5-3 km nebo 5 km) plus štafetu MIX 3x 1 km. Kvalifikační soutěže se uskuteční dne 27. 1. v době od 10:00 do 14:00 hod.

MIXED kategorie – pouze pro štafety 3x 1 km. Tj. dvojice sportovce z kategorie OPEN + přihlášeného intaktního doprovodu nebo dobrovolníka z řad organizátorů (sportovec si v přihlašovací systém sám tvoří dvojici + jejich partner/doprovod, případně organizátor doplní dvojici sportovců dobrovolníkem). Není třeba dodržovat klubovou nebo národnostní příslušnost.

Hodnocení: **OPEN** kategorie – dle principu relativity. Všichni postupují do finále sestaveného dle aktuálních výkonů dosažených s maximálním úsilím v kvalifikaci.

Pravidla: Závodí se dle platných pravidel. Startovní povel píšťalkou, praporkem. Dle sněhových podmínek budou starty intervalové v 15-30 sec, a to individuálně až po čtveřici.

Upozornění pro trenéry/doprovod: Prezentace sportovců bude každé ráno na sportovišti. Trenéři jsou odpovědní za včasný nástup sportovce (po rozcvičení) k

prezentaci a ve svolavatelně (CALL ROOM) dle startovního času. Registrace na startu nejdříve 15 min. a nejpozději 10. min. před zahájením vlastního startovního času. Trenéři se musí zdržovat pouze ve vymezených prostorech, bližší upřesnění na úvodní technické poradě.

Soutěžící musí prokázat řádně připravené běžky, jinak nebude vpuštěn na start. Doložení čestného prohlášení trenéra/doprovodu na úvodní technické poradě.

Pořadatel si vyhrazuje právo na změnu či případné úpravy propozic a pravidel běžeckého lyžování, pokud si to vyžádá zachování fair play a sněhové či hygienické podmínky dané situace.

SNĚŽNICE

Ukázková disciplína

Datum: 26. – 27. 1. 2023

Ukázky tréninku běhu na sněžnicích se budou provádět v prostoru běžeckého lyžování až po ukončení běžeckých disciplín. Program bude ve formátu MIX. Nutné je dobré zimní obutí.

Pozn. pořadatel si vyhrazuje – vzhledem k aktuálním podmínkám hygienických opatření či sněhových – změnu programu.

Místo: Ski areál Lipno, 382 78 Lipno nad Vltavou, www.lipno.info

V Brně dne 31. 12. 2022,
Prof. Hana Válková,
Sportovní ředitelka Emil Open

DESATERO ZÁSAD

BEZPEČNÉHO CHOVÁNÍ

PŘI POHYBU V HORSKÉM TERÉNU

- 1.** Vždy pečlivě naplánovat trasu túry a vybavení na ni (nezapomenut na léky). Túru plánovat podle fyzické a psychické kondice nejslabšího ze skupiny.
- 2.** S předstihem získat co nejvíce informací o prognóze počasí, sněhové a lavinové situace.
- 3.** Před odchodem na túru předat informace o trase a předpokládané době návratu. Tempo na túře zvolit podle nejslabšího ze skupiny.
- 4.** Správně používat mapu, znát druhy značení turistických cest specifické pro jednotlivá pohoří.
- 5.** Znat typy výstražných tabulí a jejich význam.
- 6.** Nepohybovat se mimo značené cesty.
- 7.** Mít s sebou lékárníčku a v případě potřeby umět poskytnout první pomoc.

- 8.** Znáť kontakty na Horskou službu, nebo na Zdravotní záchrannou službu. Mít vždy nabitý a zapnutý mobilní telefon.

- 9.** Znáť zásady chování pro případ zbloudění, pádu laviny, nebo zřícení v exponovaném terénu.

- 10.** Nikdy nepodceňovat hory a nevystavovat nezodpovědným chováním do nebezpečí sebe ani ostatní.

10 PRAVIDEL FIS PRO CHOVANÍ NA SJEZDOVÝCH TRATÍCH

1. Ohled na ostatní lyžaře

Každý lyžař nebo snowboardista se musí neustále chovat tak, aby neohrožoval nebo nepoškozoval někoho jiného.



2. Zvládnutí rychlosti a způsobu jízdy

Každý lyžař nebo snowboardista musí jezdit spřiměřeným odstupem a s ohledem na vzdálenost, na kterou vidí. Svou rychlost a svůj způsob jízdy musí přizpůsobit svému umění, terénním, sněhovým a povětrnostním poměrům jakož i hustotě provozu.



3. Volba jízdni stopy

Lyžař nebo snowboardista přijíždějící zezadu musí svou jízdni stopu zvolit tak, aby neohrožoval lyžaře jedoucího před ním.



4. Předjíždění

Předjíždět se může ze shora nebo zespoda, zprava zleva, ale vždy jen s odstupem, který poskytne předjížděnému lyžaři či snowboardistovi pro všechny pohyby dostatek prostoru.



5. Vjíždění a rozjíždění

Každý lyžař nebo snowboardista, který chce vjet do sjezdové tratě nebo se chce po zastavení opět rozjet, se musí rozhlédnout nahoru a dolů a přesvědčit se, že to může učinit bez nebezpečí pro sebe a pro ostatní.



6. Zastavení

Každý lyžař nebo snowboardista se musí vyhýbat tomu, aby se zbytečně zdržoval na úzkých nebo nepřehledných místech sjezdové tratě.

Lyžař nebo snowboardista, který upadl, musí takové místo uvolnit co nejrychleji.



7. Stoupání a sestup

Lyžař nebo snowboardista, který stoupá nebo sestupuje pěšky, musí používat okraj sjezdové tratě.



8. Respektování značek

Každý lyžař nebo snowboardista musí respektovat značení a signalizaci.



9. Chování při úrazech

Při úrazech je každý lyžař nebo snowboardista povinen poskytnout první pomoc.



10. Povinnost prokázání se

Každý lyžař nebo snowboardista, ať svědek nebo účastník, ať odpovědný nebo ne, je povinen v případě úrazu prokázat své osobní údaje.



PŘÍLOHA č. 6

1. Výstroj - Nejprve s dětmi řešíme oblečení. Vhodná volba je nedílnou součástí pohodové hodiny a další spolupráce. Při komplikacích se je snažíme upozornit na fakt, že mi máme totožné vybavení, které je nutné pro další aktivitu.
2. Výzbroj - Seznámení s lyžařskými botami, lyžemi, helmou, případně holemi je důležité pro jejich následující použití. Proto by mělo být zařazeno na začátku kurzu, pokud je nutné na začátku každého dne.
3. Skluz lyže a rovnováha - koloběžka - připne si jednu lyži a druhou nohou se odráží od sněhu a snaží se sklouznout co nejdále. Vystřídáme obě nohy.
4. Obraty na rovině - sluníčko - provádíme na rovném povrchu, kde nemá dítě kam sjet, obrat provádíme opakovanými odvraty či přivraty, tvoříme tak paprsky sluníčka.
5. Pohyb na rovině - dostihy - uděláme si s dětmi startovní a cílovou čáru a následně odstartuje "závod".
6. Po provedení těchto cvičení trénujeme základní sjezdový postoj. Pomoc nám mohou pomůcky (např. pěnové žízaly, obruče, šátky, obruče,...) které si dítě drží. Pro zařazení základního sjezdového postoje do sjezdu provádíme následující cvičení:
 - 1) Dlaně na kolena, podřepy v kolenou
 - 2) Paže v upažení - dotek špiček bot
 - 3) Paže střídavě upažit a vzpažit
 - 4) Doteky vnějších okrajů bot
 - 5) Projíždění branami z holí či pěnových žízal
 - 6) Házení a chytání předmětů.
7. Pro dobrou techniku pádu můžeme použít změkčení pro pád, v podobě pěnové podložky, na kterou dítě bude padat. Postupně se snažíme dávat pryč.
8. Oboustranný přívrat je nezbytný pro bezpečný pohyb po sjezdovce. Je to nezbytné pro kontrolu rychlosti, ale i pro nastávající oblouky. Průpravná cvičení, která budeme dělat:
 - 1) Pizza a hranolky - pizza je oboustranný přívrat, kde dbáme o snahu zahranění vnitřních hran lyží a pohyb kolenou vpřed a dovnitř; zatímco hranolky jsou paralelní postavení lyží při jízdě ze svahu. Dobré je v průběhu kopce tyto dva prvky střídát a požadovat pizzu do úplného zastavení.
 - 2) Paže střídavě upažit, vzpažit
 - 3) Střídát klouzavý a brzdivý pluh
 - 4) Garáž - zastavit v ohraničeném prostoru vytvořeném z holí či jiných pomůcek.

9. Nedílnou součástí je i jízda na vleku. Tu zařadíme v průběhu výuky oboustranného přívratu.
- a. Začneme na lyžařském koberci, kde dbáme na udržení základního lyžařského postoje při jízdě nahoru. I přes nenáročnost typu tohoto vleku zařadíme před jízdou na něm pár cvičení:
 1. Trpasličí rytíř - lyže dáme do paralelního postavení a snažíme se o cupitání v jedné linii. Toto cvičení je vhodné jak pro nácvik nástupu, tak výstupu.
 2. Zvířátková cesta - občas je náročné udržet děti na páse celou dobu, proto je skvělé, když podél koberce jsou nějaké předměty. Okolo toho našeho máme pěnová zvířátka vysoká přibližně 1 m, která mají horní končetiny v upažení a děti na ně z koberce dosáhnou. Pokaždé když nějaké míjíme, tak si s ním plácnu.
 - b. Jízda na pomě je náročnější, proto ji zařadíme až když si je dítě na koberci úplně jisté a je připraveno na fyzicky náročnější formu vleku. Před jízdou zařadíme průpravná cvičení, na která jsou většinou v lyžařském středisku připravení a mají jednu pomu na straně pro nácvik.
 1. Horká židle - nejdůležitější u přechodu z koberce na pomu či kotvu, je obeznámení dětí s tím, že na tažný vlek si neseďme. Slouží jen jako opora, niko-li jako židle. Proto představa, že je, v našem případě talířek na pomě, horký a spálíme se, když si sedneme nám poslouží místo složitějšího vysvětlování.
 2. Ruce nejsou provazy - U začínajících lyžařů je také nutné připomenout, že rukami je dobré držet se tyče, což nám pomůže k lepšímu zvládnutí jízdy.
 - c. Jízda na kotvě následuje zpravidla po jízdě na pomě, proto už je lyžař seznámen s faktem, že si nesmí sedat na tažné zařízení. Rozdíl mezi pomou a kotvou je nejdůležitější v tom, že kotva bývá většinou pro dva lyžaře, proto je nutné naučit se komunikaci a kooperaci. V případě užívání holí, jsou ve vnější ruce a vnitřní se držíme tyče mezi lyžaři. Při výstupu vystupuje vždy první lyžař, který je blíže do sjezdovky o odevzdání kotvy se stará druhý. Proto je dobré pokud s dítětem jezdí instruktor, aby dítě bylo po většinu času na straně bližší sjezdovce. U pokročilých lyžařů však můžeme zařadit i učení odevzdávání kotvy. Jízda na kotvě vyžaduje trénink, proto budeme na kotvě jezdit a padat, tak dlouho dokud to nenatrénujeme.
 - d. Jízda na sedačkové lanovce je oproti výše uvedeným typům vleků jedna z nejjednodušších. Lyžař přijede pod začátek lanovky, dojde k počátečním závorám, to má již natrénované, jako pohyb na rovině. A následně na zvednutí závor dá impuls pohybu dopředu a najede na koberec. Klademe důraz na včasné otočení na příjíždějící sedačkovou lanovku a pokrčená kolena, která zaručí hladký nástup. Nutné je

stáhnutí bezpečnostního zábradlí a nahoře jeho včasné odstranění. Při vystupování si každý lyžař musí držet svoji dráhu, aby nedošlo ke střetu a co nejrychleji, ale bezpečně, opustit výstupní prostor. Při počátečních jízdách či nezvládnutí rychlosti lanovky lyžařem se můžeme domluvit s obsluhou na zpomalení při výstupu.

10. Obloučky v pluhu a navazované - při provádění oblouků v oboustranném přívratu se snažíme především o přenášení váhy a rychlému snížení ve fázích vedení oblouku a následnému pomalejšímu zvedání po dokončení. Cvičení která provádíme jsou již ověřena a děti baví:
 1. Letadlo - vnější ruka na koleno - jízda začíná v pluhu šikmo svahem, ruce v upažení. Přenos hmotnosti těla na vnější lyži se současným úklonem vně oblouku a položení vnější ruky na koleno. Mezi oblouky se narovnají a rozloží hmotnost na obě lyže.
 2. Jednorožec - nutnost jedné hole pro každého. Začátek v pluhu šikmo svahem, před sebou drží vztyčenou hůl za madlo, jako roh jednorožce. Přenesou hmotnost těla na vnější lyži a s mírným úklonem vně oblouku pokládají hrot hole na vnější stranu a kreslí na sněhu čáru. Mezi oblouky se narovnají, rozloží hmotnost těla na obě lyže a vrátí hůl do svislé polohy.
 3. Motorkář - nutnost jedné hole pro každého. Začínají šikmo svahem s holí vodorovně před sebou, držení v širokém úchopu podhmatem obouřuč. Přenesou hmotnost těla na vnější lyži a s mírným úklonem vně oblouku naklání také hůl (vnější ruka je níže než vnitřní). Narovnání mezi oblouky.
 4. Dvojčata - nutnost jedné hole pro dvojici. Dítě s instruktorem vytvoří dvojici, kde každý drží hůl na jedné straně. Společně vedle sebe sjíždějí svah oblouky v pluhu. Soustředí se na přenášení hmotnosti těla z jedné lyže na druhou a na regulaci rychlosti jízdy.
 5. Divočina - slalom mezi náhodně rozloženými kužely. Kužely rozmístíme náhodně po svahu a děti si samy volí cestu.
 6. Dřep a vztyk - děti začínají jízdu šikmo svahem v základním lyžařském postoji. V průběhu jízdy střídají dřepy a základní lyžařský postoj.
 7. Poskoky - děti začínají jízdu šikmo svahem v základním lyžařském postoji. V průběhu jízdy se odrážejí z pokrčených dolních končetin a vyskakují. Snaží se na krátký okamžik dostat své lyže do bezoporové fáze.
 8. Přemist'ovačka - Kloboučky položíme na sníh v dostatečných rozestupech vpravo a vlevo tak, aby

vyznačovaly směr jízdy šikmo svahelem. Děti začínají jízdu šikmo svahelem v základním lyžařském postoji před dráhou vymezenou kloboučky. Střídavě sbírají kloboučky jednou rukou a předávají je na druhou stranu. Mezi kloboučky se narovnají.

9.

11. Obloučky zastavované nám pomohou v propojení již dvou natrénovaných dovedností, a to pluhu brzdného a oblouku za oboustranném přívratu.

1. Skála - zapojíme s dětmi představivost a uvedeme je na místo kde jsou po obou stranách sjezdovky vysoké skály. Naším úkolem je vždy ke skále dojet, tam zastavit, otočit se a pokračovat dál.

12. Jízda s holemi - je celkem komplikovaná dovednost při sjezdovém lyžování. Jde o koordinaci dolní a horní části těla. Průpravná cvičení která zařadíme ještě předtím, než si děti samotné hole do ruky vezmou.

1. Bonbony - zde můžeme zapojit představivost či použít pomůcky (bonbony). Já použiji pomůcky. Dítěti dám do každé ruky jeden bonbon, která musí dovézt dolů. Držení rukou je před tělem, aby si mohlo kontrolovat, zda je má. Ruce jsou v supinačním postavení, tj. dlaněmi vzhůru. Lokty volně u těla. Slouží ke správnému držení rukou pro budoucí držení holí. Hlídáme aby si dítě nepřidržovalo bonbony tělem.

Následně si již vezmeme hole a provádíme cvičení s nimi.

1. Quatro - Za lyžařem zůstávají 4 stopy – dvě od lyží a dvě od holí. Oblouky provádíme s holemi taženými po sněhu. Dbáme na správné snižování těžiště ve vedení oblouku.
2. Píchnutí do kloboučku - v zatáčkách se snažíme píchnout do středu předem umístěného kloboučku. Během jízdy mezi nimi máme hole zdvižené.