

Stowarzyszenie Instruktorów i Trenerów Narciarstwa Polskiego Związku Narciarskiego



ISSN: 1732-4483



# INFORMATOR PRZEDSEZONOWY 2009/2010

Kraków 2009



 RZECZPOSPOLITA

Wydawca:  
Stowarzyszenie Instruktorów i Trenerów Narciarstwa PZN

Redaktor:  
Zbigniew Stanisławski

Redaktor techniczny:  
Paweł Kąkol

Projekt okładki i opracowanie graficzne:  
Izabela Kruźlak

Skład i przygotowanie do druku:  
Wydawnictwo „Dla szkoły”

Zdjęcia uzyskane dzięki uprzejmości uczestników imprez organizowanych przez SITN

Zdjęcie na okładce:  
Mieszko Stanisławski

© Copyright by Stowarzyszenie Instruktorów i Trenerów Narciarstwa PZN  
Kraków 2009

Nakład: 20 000 egz.

SITN-PZN nie bierze odpowiedzialności za treść zamieszczonych reklam

ISSN: 1732-4483

## SPIS TREŚCI

<b>ADRESY I TELEFONY STOWARZYSZENIA</b>	4
<b>KALENDARZ IMPREZ</b>	6
<b>WŁADZE STOWARZYSZENIA</b>	10
<b>WALNE ZEBRANIE SPRAWOZDAWCZO-WYBORCZE</b>	12
<b>SŁOWO PREZESA SITN</b>	13
<b>SŁOWO PREZESA PZN</b>	15
<b>KOMISJA MARKETINGU</b>	
Słowo wstępne	18
Demo-Team	21
<b>KRONIKA</b>	
Podsumowanie sezonu 2008/2009	26
Strefa ISIA	36
Mistrzostwa Świata Instruktorów ISIA – Maribor	39
INTERSKI w sezonie 2008/2009	41
<b>ARTYKUŁY</b>	
Na nartach biegowych	43
Przygotowanie fizyczne do uprawiania narciarstwa w kontekście bezpieczeństwa	44
Polska szkoła narciarstwa we Francji	47
Narciarstwo alternatywne	48
Freeriding... ponieważ narciarstwo potrzebuje przyszłości	50
Co nieco na temat przekazu słownego w nauczaniu narciarstwa zjazdowego	52
Morze i góry, ale niebo wspólne	55
O bezpieczeństwie na nartach... jeszcze raz	58
10 reguł FIS	60
Nauczanie sportów śnieżnych a bezpieczeństwo na stokach	61
Nasi instruktorzy – Leszek Krzeszowiak	64
<b>BIEŻĄCE INFORMACJE</b>	
Słowo wstępne	71
Elektroniczna wymiana informacji	71
Ubezpieczenie instruktorów i trenerów	72
Nasze legitymacje instruktorskie	73
Uprawnienia narciarstwa ski-tourowego w Tatrach	74
Nasza witryna www.sitn.pl	76
Pomocnik Instruktora – stażysta	78
Zgłoszenia na kursy	79
Centralny kurs na stopień Instruktora Rekreacji	80
Vademecum dla uczestników Centralnego Kursu Instruktorskiego	82
<b>SYSTEM UZYSKIWANIA UPRAWNIEŃ</b>	
System uzyskiwania uprawnień instruktorskich	86
System szkolenia	87
Schemat szkolenia instruktora amatora 2009/2010	90
<b>KOMISJA EGZAMINACYJNA 2009/2010</b>	
Słowo wstępne	92
Terminy egzaminów 2009/2010	93
<b>ZAWODY</b>	
Regulamin Regionalnych Zawodów SITN-PZN	94
Terminarz zawodów 2009/2010	95
Ważne informacje dotyczące jubileuszowych 50. Ogólnopolskich Zawodów Instruktorów	96
Regulamin 50. Ogólnopolskich Zawodów Instruktorów SITN-PZN	97
Regulamin Mistrzostw SITN Demonstratorów Szkolnych	98
Regulamin Biegu Narciarskiego Instruktorów SITN-PZN	99
Regulamin 1. Ogólnopolskich Zawodów w Gigancie Telemarkowym	100
Regulamin Mistrzostw Polski Amatorów w Narciarstwie Alpejskim – eliminacje	101
Kalendarz eliminacji Mistrzostw Polski Amatorów PZN 2009/2010	102
Regulamin Mistrzostw Polski Amatorów w Narciarstwie Alpejskim – finał	103
<b>KLUB SENIORA</b>	
Skład Zarządu	104
Unifikacja Klubu Instruktora Seniora	104
VI Otwarte Zawody Klubu Instruktora Seniora	105
Formularze zgłoszeń	106
<b>KOMISJA LICENCJONOWANYCH SZKÓŁ NARCIARSKICH</b>	
Posezonowe podsumowania	116
Warunki uzyskania licencji PZN dla Szkół Narciarskich	116
Informacje dla Szkół Narciarskich	117
Katalog Szkół Narciarskich	118
Oferta Szkół Narciarskich	140
<b>CENNIK</b>	168

# ADRESY I TELEFONY STOWARZYSZENIA

## **Stowarzyszenie Instruktorów i Trenerów Narciarstwa PZN**

ul. Dębowa 6/1, 30-308 Kraków  
tel.: (012) 636 17 75, (012) 636 29 30  
fax.: (012) 638 23 20  
NIP: 677-10-88-007

### **Adresy poczty elektronicznej**

Biuro: [biuro@sitn.pl](mailto:biuro@sitn.pl); [sitn@pol.ski.instr.pl](mailto:sitn@pol.ski.instr.pl)  
Komisja Szkolenia: [szkolenie@sitn.pl](mailto:szkolenie@sitn.pl)  
Komisja Egzaminacyjna: [egzamin@sitn.pl](mailto:egzamin@sitn.pl)  
Komisja Szkół Narciarskich: [szkoly@sitn.pl](mailto:szkoly@sitn.pl)  
Komisja ds. Promocji i Marketingu: [marketing@sitn.pl](mailto:marketing@sitn.pl)

### **Godziny pracy Biura SITN w Krakowie**

Poniedziałek: 13:00 do 18:00  
Wtorek: 10:00 do 14:00  
Środa: nieczynne  
Czwartek: 13:00 do 18:00  
Piątek: 10:00 do 14:00

### **Pracownicy biura SITN-PZN**

Ewa Mierzwa, Elżbieta Owsieńska – gł. księgowa, Elżbieta Nowaczyńska

### **Konto bankowe**

Bank Pekao S.A. Oddział w Krakowie Rynek Główny 47  
58 1240 4650 1111 0000 5152 2902

W rozliczeniach transgranicznych należy używać numeru rachunku  
IBAN oraz kodu Banku BIC / SWIFT.

Numer IBAN: PL 58 1240 4650 1111 0000 5152 2902

Kod BIC / SWIFT Banku Pekao SA: PKOPPLPW

# Zaufaj profesjonalistom!

Od wyboru instruktora może zależeć bezpieczeństwo  
Twoje lub Twoich bliskich

## BEZPIECZNIE

### na narty z Instruktorem PZN



Stowarzyszenie Instruktorów i Trenerów Narciarstwa PZN

Patronat medialny

 RZECZPOSPOLITA



[www.sitn.pl](http://www.sitn.pl)

# KALENDARZ IMPREZ

## ZBIORCZE ZESTAWIENIE KALENDARZA IMPREZ CENTRALNYCH W SEZONIE 2009/2010 (wg dat)

Rodzaj kursu
<b>2009</b>
Kurs teoretyczny na państwowy stopień instruktora rekreacji (kurs nr 1)
Unifikacja
Kurs lawinowy
Kurs teoretyczny na państwowy stopień instruktora rekreacji (kurs nr 2)
Kursokonferencja instruktorów wykładowców + unifikacja (IA i IZ)
Centralny Kurs Instruktorski (część techniczna) – kurs t-s nr 1
Unifikacja
Unifikacja
Unifikacja (Sudety)
<b>2010</b>
Unifikacja MEN
Centralny Kurs Instruktorski (część techniczna) – kurs t-s nr 2
Unifikacja dla Klubu Seniora – instruktorzy i pomocnicy instruktora
Unifikacja
VI Zawody Klubu Seniora im. Józefa Zolla – zawody otwarte
Unifikacja dla IZ
Mistrzostwa Świata MASTERS
ferie: Kujawsko-Pomorskie, Lubuskie, Małopolskie, Świętokrzyskie, Wielkopolskie

**Terminy i miejsca kursów oraz zawodów mogą ulec zmianie.  
Kursy i zawody mogą być odwołane. Przy dużym zainteresowaniu kursami  
mogą zostać przeprowadzone dodatkowe kursy.**

**Aktualne informacje tylko na stronie [www.sitn.pl](http://www.sitn.pl) lub w biurze Stowarzyszenia.**

	Termin	Uwagi	Miejsce
	16–18, 23–25 października 2009		Kraków (50 osób)
	8–10 listopada 2009		Moelltaler
	8–10 listopada 2009		Moelltaler
	13–15, 20–22 listopada 2009		Kraków (50 osób)
	4–12 grudnia 2008	trening KE	Trentino
	12–19 grudnia 2009		Austria
	18–20 grudnia 2009	(rozpoczęcie 18 grudnia 9.00)	Szczyrk
	18–20 grudnia 2009	(rozpoczęcie 18 grudnia 9.00)	Kluskowce
	18–20 grudnia 2009	(rozpoczęcie 18 grudnia 9.00)	Harrachov (CZE)
	8–10 stycznia	Rozpoczęcie 7 stycznia wieczorem	Muszyna
	8–15 stycznia	rozpoczęcie 8.01 po południu	2 Doliny (Muszyna)
	7–9 stycznia	rozpoczęcie 6.01 o godz. 19.30	Białka Tatrzańska – Kaniówka
	8–10 stycznia	(rozpoczęcie 8 stycznia 9.00)	Zakopane
	10 stycznia	szczegóły w regulaminie zawodów	Białka Tatrzańska – Kaniówka
	16–17 stycznia	(rozpoczęcie 16 stycznia 9.00)	Kluskowce
	25–31 stycznia	szczegóły na stronie <a href="http://www.2010mastersgames.com">www.2010mastersgames.com</a>	Słowenia
	18–31 stycznia		

# KALENDARZ IMPREZ

ferie: Podlaskie, Warmińsko-Mazurskie
Kurs na stopień instruktora rekreacji (cz. techniczna) – dla osób z ukończonym kursem teoretycznym
ferie: Dolnośląskie, Mazowieckie, Opolskie, Zachodniopomorskie
ferie: Lubelskie, Łódzkie, Śląskie, Podkarpackie, Pomorskie
Kurs lawinowy
Kurs ustawiania slalomów
Kurs na stopień instruktora rekreacji (cz. metodyczno-sportowa) – dla osób z ukończonym kursem teoretycznym
Kurs telemarku
Centralny Kurs Instruktorski (część techniczna) – kurs t-s nr 3
Kurs na stopień Instruktora Biegów PZN
Unifikacja dla instruktorów biegowych
Kurs freeskiingu
50 Ogólnopolskie Zawody Instruktorów (jazda techniczna) IV Mistrzostwa Demonstratorów (GS + jazda techniczna) I Ogólnopolskie Zawody w Gigancie Telemarkowym (otwarte) Bieg Narciarski Instruktorów PZN
50 Ogólnopolskie Zawody Instruktorów (GS – 2 przejazdy) podczas zawodów: sprawdzian dla IZ Zawody Szkół Narciarskich
Centralny Kurs Instruktorski (część metodyczna)
Kursokonferencja IW
KKIW – Sprawdzian na współczynniki dla IW (GS, SL)
Puchar Prezesa – zawody otwarte (z przelicznikiem wiekowym)
Kurs ski-tourowy
Walne Zebranie Członków SITN



# I N F O R M A T O R 2 0 0 9 / 2 0 1 0

	25 stycznia – 7 lutego		
	31 stycznia – 6 lutego	rozpoczęcie 31 stycznia po południu	Krynica (20 osób)
	1–14 lutego		
	15–28 lutego		
	5–7 lutego	rozpoczęcie 5 lutego o 18.00	Hala Gąsienicowa (20 osób)
	28 lutego – 3 marca	rozpoczęcie 28 lutego po południu	Wisła
	28 lutego – 5 marca	rozpoczęcie 28 lutego po południu	Krynica (20 osób)
	1–5 marca	rozpoczęcie rano 1 marca	2 Doliny (Muszyna/ Wierchomla)
	5–12 marca	rozpoczęcie 5 marca wieczorem	Krynica (50 osób)
	14–20 marca	rozpoczęcie 13 marca po południu	Zakopane
	19, 20 marca		Zakopane
	12–14 marca		Zakopane
	13 marca (sobota)		Krynica
	14 marca (niedziela)		Krynica
	14–20 marca	rozpoczęcie 14 marca o 19.00	Zakopane
	26 marca (piątek)	rozpoczęcie KKIW 19.00 25 marca (czwartek)	Krynica lub Kluszkowce
	27 marca (sobota)		Krynica lub Kluszkowce
	28 marca (niedziela)		Krynica lub Kluszkowce
	10–16 kwietnia		Hala Gąsienicowa (20 osób)
	12 czerwca (sobota)		Kraków

# WŁADZE STOWARZYSZENIA

## ZARZĄD

Zarząd został wybrany przez Walne Zebranie na okres od 2006 do 2010 i kieruje bieżącą pracą Stowarzyszenia.

e-mail: [biuro@sitn.pl](mailto:biuro@sitn.pl)

Prezes: Zbigniew Kucia

V-ce Prezes ds. krajowych: Zbigniew Stanisławski

V-ce Prezes ds. zagranicznych: Krzysztof Zięba

Sekretarz: Zuzanna Podgórna

Członkowie: Piotr Górnicki, Piotr Kapustiany, Marek Palik, Maciej Powolny, Jacek Żaba

## KOMISJA REWIZYJNA

Skład komisji został wybrany przez Walne Zebranie Stowarzyszenia na okres od 2006 do 2010 roku.

Przewodniczący: Czesław Marek

Z-ca przew.: Stanisław Tatka

Sekretarz: Barbara Chmielarz

Członkowie: Andrzej Krzyżaniak, Tomasz Kunicki

## KOMISJA SZKOLENIA

Przewodniczący: V-ce prezes SITN Zbigniew Stanisławski

e-mail: [szkolenie@sitn.pl](mailto:szkolenie@sitn.pl)

### Podkomisja Narciarstwa Zjazdowego

Członkowie: Sławomir Banaszak, Jacek Gracz, Krzysztof Horecki, Andrzej Milewski

### Podkomisja Narciarstwa Biegowego

Przewodniczący: Jerzy Dyczkowski

### Podkomisja Telemarku

Przewodniczący: Piotr Kapustiany

### Podkomisja Kształcenia Specjalistycznego

Przewodniczący: Adam Marasek

Członek: Józef Michalec

### Podkomisja ds. Naboru i Kształcenia Kadry IW

Przewodniczący: Marek Palik

Członkowie: Zuzanna Podgórna, Przemysław Klimczak

## KOMISJA DS. PROMOCJI I MARKETINGU

Przewodniczący: Maciej Kwiatkowski

Z-cy przew.: J. Grzymała, L. Żukowski

Członkowie: J. Adamczyk, D. Nasiłowski

## Demo Team

Odpowiedzialny: Piotr Górnicki



### **KOMISJA EGZAMINACYJNA**

Przewodniczący: Piotr Kapustianyń

Z-ca przewodniczącego: Aleksander Karolus, Przemysław Klimczak

e-mail: egzamin@sitn.pl

### **KOMISJA LICENCJONOWANYCH SZKÓŁ NARCIARSKICH**

Przewodniczący: Jacek Źaba

Z-ca przewodniczącego: Piotr Bogusz

Członkowie: Anna Klepacka, Bogdan Pietrykowski

### **KLUB INSTRUKTORÓW SENIORÓW**

Przewodniczący: Jerzy Sukow

Sekretarz: Leszek Krzeszowiak

Członkowie: Zbigniew Őwikowski, Elźbieta Kaczmarek, Stanisław Tatka,

Bogumiń Bujak, Witold Kowalczyk

### **KOMISJA ETYKI**

Przewodniczący: Jerzy Sukow

Członkowie: Witold Kowalczyk, Stanisław Tatka

Kraków, 24.05.2010 r.

# ZARZĄD

## UPRZEJMIE ZAPRASZA

### NA WALNE ZEBRANIE SPRAWOZDAWCZO-WYBORCZE

Stowarzyszenia Instruktorów i Trenerów Narciarstwa PZN

które odbędzie się w dniu 12 czerwca 2010 r. (sobota)  
w Krakowie w Centrum Sportu i Rekreacji Politechniki Krakowskiej  
30-001 Kraków ul. Kamienna 17

Początek zebrania:

- pierwszy termin godz. 10.00
- drugi termin godz. 10.30

*Za Zarząd  
PREZES SITN-PZN  
Zbigniew Kucia*

### PORZĄDEK OBRAD

1. Otwarcie Walnego Zebrania.
2. Wybór Prezydium Walnego Zebrania.
3. Przyjęcie porządku obrad i regulaminu obrad.
4. Wybór Komisji Mandatowo-Skrutacyjnej oraz Uchwał i Wniosków.
5. Sprawozdanie z działalności Zarządu Stowarzyszenia SITN-PZN w latach 2006–2010.
6. Sprawozdanie Komisji Rewizyjnej SITN-PZN.
7. Dyskusja nad sprawozdaniami.
8. Głosowanie nad udzieleniem absolutorium ustępującemu Zarządowi.
9. Wybory Prezesa Stowarzyszenia SITN-PZN.
10. Wybory członków Zarządu.
11. Wybory członków Komisji Rewizyjnej.
12. Wybór Delegatów na Walny Zjazd PZN.
13. Dyskusja programowa.
14. Wystąpienie wybranego Prezesa SITN-PZN.
15. Przyjęcie uchwał Walnego Zebrania.
16. Zakończenie Walnego Zebrania.

Wszystkie materiały dot. Walnego Zebrania dostępne na stronie **[www.sitn.pl](http://www.sitn.pl)**

*PS. Ze względów logistyczno-organizacyjnych prosilibyśmy o wstępne potwierdzenie udziału telefonicznie 012/636 17 75 lub e-mail: [biuro@sitn.pl](mailto:biuro@sitn.pl)*

## JUBILEUSZE: 90-LECIE PZN (1919-2009) 20-LECIE SITN (1989-2009)

Przyszły sezon, to czas już nowego Zarządu SITN-PZN, który wybierając będziemy na Walnym Zgromadzeniu latem 2010. Nie będzie też już takiej okazji, aby spokojnie przekazać parę myśli i podsumować docierając do wszystkich członków naszego Stowarzyszenia.

W 2010 roku dobiega końca 4-letnia kadencja Zarządu, którym mam zaszczyt kierować. To wasza ocena naszej pracy – Koleżanki i Koleźdy – zostanie wyrażona na zbliżającym się Walnym Zjeździe Członków naszego Stowarzyszenia.

Po ośmioletniej przerwie nasi Delegaci będą reprezentować nas na Walnym Zjeździe PZN posiadając czynnie i bierne prawo wyborcze, zgodnie z zatwierdzonym statutem.

Pragnę przypomnieć, że każdy członek naszej organizacji z aktualnie opłaconymi składkami jest ubezpieczony od odpowiedzialności cywilnej (OC) oraz następstw nieszczęśliwych wypadków (NNW).

Wiele się wydarzyło do tej pory i warto o tym wspomnieć:

Kongres Interski w Korei Płd. w 2007 roku, to świetnie przygotowany występ całej polskiej ekipy: Demo Team'u SITN-PZN występującego na nartach w ludowych strojach góralskich i z Lajkonikiem, własnych workshop'ów, udział w prezentacjach i spotkaniach roboczych. Należy zauważyć, iż polska ekipa dzięki odpowiedniej kampanii promocyjnej i wzbudzonemu zainteresowaniu wśród naszych Członków, okazała się jedną z najliczniejszych ekip świata narciarskiego (40 osób), a polski Lajkonik stał się nieoficjalną maskotką Kongresu.

Na Kongresie IVSI w 2009 roku w Matrze na Węgrzech, w skromniejszym składzie Demo-Team przedstawił w sposób profesjonalny pokaz jazdy technicznej. W Zarządzie IVSI przez kolejną kadencję będzie reprezentował Polskę kol. J. Kaliski. Z kolei w Komisji Szkolenia pracuje kol. K. Zięba v-ce Prezes SITN-PZN.

Nasz instruktor Janusz Dmochowski reprezentuje nas w Zarządzie IVSS czynnie pracując nad



zmianą statutu umożliwiającego formalne finansowanie tej grupy nauczycieli akademickich i szkolnych.

Rozpoczęliśmy przygotowania do kolejnego kongresu INTERSKI 2011 mając na uwadze rok 2019 (stulecie PZN). Chcielibyśmy zaznaczając w sposób zauważalny swoją aktywną obecność na kongresach 2011 i 2014 przygotować się organizacyjnie do tego światowego wydarzenia narciarskiego właśnie w roku stulecia PZN. To są oczywiście plany wykraczające poza kolejną kadencję, ale to już widoczny cel. Na razie zdobywamy doświadczenia organizacyjne. I tak podczas ostatniego Walnego Zebrania Interski w kwietniu 2009 nasza ekipa pilnie „podglądała” działania organizacyjne gospodarzy.

Rozwinięcie współpracy z Samorządem regionu Trentino dało nam możliwość wzajemnej konsultacji programów nauczania w teorii i praktyce, a także zapoznania się z wieloma aspektami prawnymi funkcjonowania całej organizacji sportów śnieżnych w kraju alpejskim. Podobną współpracę próbujemy rozwinąć z innymi krajami alpejskimi – Austrią i Francją.

Poza bardzo zauważalnym udziałem w kongresach i spotkaniach międzynarodowych mamy wiele ciekawych osiągnięć na arenie krajowej.

Odnotowaliśmy wzrost ilości członków naszego Stowarzyszenia. Jest to bardzo istotny fakt świadczący o tym, iż pomimo możliwości robienia stopnia instruktora rekreacji w tańszej i krótszej czasowo formule, nasza formuła o diametralnie wyższych wymaganiach, zwłaszcza jakościowych, jak i czasowych, cieszy się nadal rosnącym zainteresowaniem.

Ilość Licencjonowanych Szkół Narciarskich wzrosła znacząco i w tym sezonie już ponad 80 będzie posiadało licencje SITN-PZN. W ramach swojej działalności przeprowadzają one 350 zawodów narciarskich, w których startuje około 8000 zawodników. Komisja Narciarstwa Powszechnego PZN wspólnie z nami organizuje MP Amatorów w slalomie gigancie, w których



bierze udział ponad tysiąc osób w różnych grupach wiekowych.

Spowodowaliśmy zainteresowanie polskich mediów tematyką poprawy bezpieczeństwa w sportach śnieżnych. Naszymi Partnerami i Patronami Medialnymi stali się Polskie Radio oraz Dziennik Rzeczpospolita. Wykorzystujemy wszelkie możliwości docierania do naszego społeczeństwa z koniecznością poprawy bezpieczeństwa w sportach śnieżnych i pokazaniem profesjonalnego sposobu nauczania z odpowiednią kadrami instruktorską, korzystającą z bazy szkoleniowej Licencjonowanych Szkół Narciarskich.

Jako Stowarzyszenie staramy się również coraz lepiej funkcjonować.

Dzięki staraniom wielu ludzi i przychylności władz Miasta Krakowa mamy nowe i funkcjonalne biuro wyposażone w nowoczesną sieć komputerową oraz niezbędne urządzenia multimedialne. Czynimy oficjalne starania o wykup od Skarbu Państwa na własność hipoteczną wynajętego lokalu.

Jedną z najważniejszych spraw nad którymi intensywnie pracujemy jest odpowiednie umocowanie prawne stopnia Instruktora PZN oraz formalne przyjęcie naszego systemu nauczania kadrowego. Chcielibyśmy, aby był on był zgodny z wytycznymi światowych organizacji instruktorskich, których jesteśmy członkiem.

Jako stowarzyszenie, organizacja działająca na zasadach non profit, koncentrujemy naszą całą działalność na misyjnym charakterze dbałości o bezpieczeństwo w sportach śnieżnych.

Celem naszej pracy jest nie tylko najlepsze przygotowanie kadry instruktorskiej, ale i przybliżenie naszemu społeczeństwu zagadnień związanych z jak najbezpieczniejszym korzystaniem ze sportów śnieżnych. Stopień instruktora PZN każdego roku uzyskuje od 100 do 200 kandydatów, a podobna liczba uzupełnia swoje kwalifikacje na prowadzonych przez SITN-PZN kursach doszkoleniowych tzw. unifikacjach. Liczba osób jaką szkołą w ciągu roku instruktorzy sięga niemal 200 tysięcy.

Niewątpliwym jest to, iż charakter sportów śnieżnych w naszym kraju bardzo się zmienił. Wzrost popularności, dostępność korzystania z nich – prawdziwie masowy charakter tych dyscyplin bardzo nas cieszą, ale stawiają przed nami ciągle nowe wyzwania. Istotną kwestią jest docieranie do tych rzesz amatorów „białego szaleństwa” i przekazywanie im zagadnień związanych z bezpieczeństwem.

W zbliżającym się sezonie narciarskim 2009/2010 życzę wszystkim członkom SITN-PZN, kierownikom szkół narciarskich i ich instruktorom sukcesów w pracy zawodowej i życiu osobistym.

*Prezes SITN-PZN  
Zbigniew Kucia*

## PRZEDMOWA PREZESA POLSKIEGO ZWIĄZKU NARCIARSKIEGO

**Z przyjemnością przyjąłem zaproszenie kierownictwa SITN do przekazania kilku słów do oddawanego w Wasze ręce informatora przedsezonowego, który będzie służyć trenerom, instruktorom, przedstawicielom szkół narciarskich oraz przyjaciółom szeroko rozumianego narciarstwa powszechnego.**

W 2010 roku Polski Związek Narciarski oraz Stowarzyszenie Instruktorów i Trenerów Narciarstwa PZN przeprowadzą swe walne zjazdy, na których wybiorą nowe władze i nakreślą zadania na nadchodzące czterolecie. Bezpośrednio po walnych zjazdach zostanie podpisane nowe porozumienie pomiędzy PZN oraz SITN o współpracy w zakresie: działania narciarstwa powszechnego oraz szkolenia kadr instruktorskich i trenerskich w sportach śnieżnych. Porozumienie ma zabezpieczyć najistotniejsze interesy PZN i SITN, a także ma normalizować i integrować nasze środowiska.

Myślę, że znaki firmowe naszych stowarzyszeń są coraz bardziej rozpoznawalne i musimy nadal walczyć o ich dobre imię tak, aby były powodem dumy wielotysięcznej rzeszy narciarzy wyczyńców, amatorów, instruktorów i trenerów.

W imieniu własnym oraz Zarządu PZN życzę udanego sezonu narciarskiego 2009/10, satysfakcji z przebywania na stokach i trasach narciarskich, radości z uprawiania tej pięknej dyscypliny sportu.

Wspierajmy się, współdziałajmy, brońmy wspólnego interesu, umacniajmy pozytywny wizerunek PZN i SITN, w powszechnym odbiorze społecznym i medialnym.

Przesyłam braci narciarskiej sportowe pozdrowienia.

*Apoloniusz Tajner  
Prezes Polskiego Związku Narciarskiego*





## REWOLUCJA W BEZPIECZEŃSTWIE Z FUNKCJĄ „CITY SAFETY”

Czy samochód może się sam zatrzymać w obliczu groźby kolizji? Nowa Volvo XC60 może. Poznaj rewolucyjny system „City Safety”, który z nowego Volvo XC60 czyni najbezpieczniejszą Volvo w historii. Układ „City Safety” dostępny jest w wyposażeniu standardowym, podobnie jak super luksusowo, pięknie wnętrza z dynamicznym charakterem oraz genialne osiągi. Spokreślająca nowa Volvo XC60 dostępna jest już od 133 900 złotych. Dodaj do tego swoje emocje, i miasto należy do Ciebie.

[WWW.VOLVOXC60.TV](http://WWW.VOLVOXC60.TV), Infolinia 0 801 1 VOLVO (0 801 1 86586), 0 502 2 VOLVO (0 502 2 86586)



# INSTYKTYWNI NAJBEZPIECZNIEJSZE. NOWE VOLVO XC60



Volvo. for life

## SZANOWNE KOLEŻANKI, SZANOWNI KOLEDZY, SYMPATYCY SPORTÓW ŚNIEŻNYCH

Kolejny sezon za nami, kolejny przed nami. Kontynuujemy rozpoczętą wcześniej akcją „Bezpiecznie na narty z Instruktorem PZN”. Celem akcji jest przybliżenie naszemu społeczeństwu zagadnień związanych z jak najlepszym i najbezpieczniejszym korzystaniem ze sportów śnieżnych, czyli jak najlepszym wypoczynkiem i rekreacją na śniegu.

Z roku na rok zwiększamy zakres działalności i udaje się nam nadać jej coraz bardziej powszechny charakter.

W imieniu SITN-PZN chciałbym serdecznie podziękować naszym „Patronom Medialnym”: „Trójce” Polskie Radio SA i Dziennikowi Rzeczpospolita, jak i wszystkim biznesowym Partnerom za chęć dalszego wspierania naszej misyjnej aktywności na rzecz poprawy bezpieczeństwa w sportach śnieżnych. To ma swoje coraz bardziej widoczne efekty.

Cieszy nas fakt opublikowania na początku ostatniego sezonu w Dzienniku Rzeczpospolita, wielu obszernych artykułów dotyczących przygotowania fizycznego, zasad doboru sprzętu, kształcenia kadr, bezpieczeństwa i zasad poruszania się na stokach – Dekalogu FIS, czy odpowiedzialności cywilnej, autorstwa naszych kolegów ekspertów w tej materii.

W „Trójce” Polskiego Radia, poza stałą obecnością przy „zapowiedziach śniegowych”, bardzo dużo czasu poświęcone zostało tematyce bezpieczeństwa na stokach.

Relację z naszej Przedsezonowej Kursokonferencji IW SITN-PZN w Passo Tonale na żywo przeprowadził osobiście Red. Henryk Sytner.

Odbyła się również seria audycji na temat bezpieczeństwa w sportach śnieżnych na antenie Polskiego Radia Kraków w formie wywiadów z naszymi Kolegami ekspertami.

Dzięki wsparciu PZU SA wyprodukowaliśmy pierwszy profesjonalnej jakości film dot. Dekalogu FIS, zasad poruszania się na stokach. Będzie on udostępniony do wszelkiej publicznej prezentacji np. w stacjach narciarskich, kolejach i wyciągach narciarskich itp.



Jest on również dostępny dla wszystkich Licencjonowanych Szkół Narciarskich SITN-PZN.

W tym roku planujemy również opublikować szereg artykułów, uczestniczyć w różnych programach i eksperckich wywiadach poświęconych właśnie poprawie bezpieczeństwa i uświadamianiu wszystkim sympatykom tych sportów, iż są to sporty tzw. wysokiego ryzyka.

Propagowanie zasad „Dekalogu FIS”, zwracanie uwagi na korzyści nauczania z Instruktorami PZN i w Szkołach Narciarskich posiadających licencję SITN-PZN oraz przybliżanie tematyki odpowiedzialności cywilnej wszystkim uprawiających sporty śnieżne, pozostają podstawowymi elementami naszej akcji.

Liczymy w tym względzie również na wsparcie Rządu RP jak i polskiego Parlamentu.

Paradoksem jest dotychczas nieuregulowana sprawa statusu prawnego Instruktora PZN.

Na dzień dzisiejszy, formalnie nauczaniem sportów śnieżnych, prowadzeniem kursów narciarskich, prowadzeniem grup narciarskich i snowboardowych w górach zajmować się mogą tzw. instruktorzy rekreacji, którzy na tygodniowych kursach instruktorskich w większości przypadków dopiero zaczynają naukę jazdy na nartach czy snowboardzie.

Mamy nadzieję, że już niedługo władze Polski – MSiI i Parlament, stosownie do wcześniejszych zapowiedzi, dostosują odpowiednio nasze regulacje do światowego systemu nauczania sportów śnieżnych, co bezwzględnie bardzo istotnie wpłynie na poprawę bezpieczeństwa wszystkich sympatyków sportów śnieżnych.

Warto wspólnie pochylić się nad tym tematem i uczynić coś ważnego, zanim na szybko nie wymusi tego seria wypadków ze smutnym zakończeniem.

Dla wszystkich członków Stowarzyszenia posiadających ważne uprawnienia i opłacone składki kontynuujemy ubezpieczenie odpowiedzialności cywilnej z tytułu zarówno wykonywania



swojego instruktorskiego zawodu na śniegu oraz podczas jazdy prywatnej, jak również (od ubiegłego sezonu), ubezpieczenie NNW w zakresie podstawowym (w tym kosztów leczenia i rehabilitacji w kraju) do kwoty 5.000 zł, z możliwością bardzo dogodnego rozszerzenia tego ubezpieczenia stosownie do swoich potrzeb i uznania.

Inicjatywa ta zabezpiecza w sposób instytucjonalny wszelkie działania czynnych Instruktorów PZN wobec swoich klientów oraz osób trzecich.

**PZU SA uznało, iż profesjonalizm wykonywanego zawodu przez Instruktorów PZN, ich przygotowanie merytoryczne i praktyczne w zakresie m.in. bezpieczeństwa i odpowiedzialności są gwarantem niskiego ryzyka szkodowości !!! Za sezon 2008/9 PZU SA podało nam iż szkodowość dot. tej polisy wyniosła 0%.**

Organizowane Przedsezonowe Kursokonferencje IW SITN-PZN we Włoszech stały się naszym wspaniałym doświadczeniem.

Samorząd Trentino ponownie zaaranżował spotkanie z naczelnymi przedstawicielami wło-

skich organizacji instruktorskich, w tym z Panem Dino De Gaudenz – v-ce prezesem ISIA, prawnikami, zajęcia praktyczne z włoskimi instruktorami narodowymi.

Wystarczy powiedzieć, iż udział w ostatnim wyjeździe podwoił się (ponad 100 osób).

Spotkania te wniosły bardzo wiele do obojawnego zrozumienia wzajemnych oczekiwań co do możliwości korzystania z ich terenów, jak i naszej aktywnej promocji ich regionu.

Intencją obu stron jest utrzymanie tej formy relacji i merytorycznej dyskusji, zwłaszcza w zakresie bezpieczeństwa poruszania się na śniegu.

Namawiam wszystkich IW, zwłaszcza kierowników szkół narciarskich do udziału w tych spotkaniach. W tym sezonie nasi włoscy Partnerzy planują kolejne nowe ciekawe atrakcje.

Chcielibyśmy w tym jeszcze roku usprawnić działanie naszego sklepu internetowego. Nie udało się to nam w ostatnim sezonie ponieważ wymaga to modernizacji naszej strony internetowej (co również mamy w naszych najbliższych planach), jak i wprowadzenia odpowiedniego oprogramowania kompatybilnego z posiadanymi



w naszym biurze, ale intensywnie nad tym pracujemy.

Z pewnością wzbogacimy posiadany w sklepie asortyment stosownie do oczekiwań Członków Stowarzyszenia.

**Jednocześnie chciałbym przypomnieć wszystkim Członkom SITN-PZN, a zwłaszcza Licencjonowanym Szkołom Narciarskim, iż promowanie naszej działalności poprzez m.in. bezwzględnie czytelne oznakowanie uczących właściwymi oznaczeniami stopni Pomocnika Instruktora PZN, Instruktora PZN i Instruktora Wykładowcy PZN, jak i logotypem Stowarzyszenia jest wspólnym obowiązkiem. Dla wszystkich nauczanych, jak i obserwowatorów powinno być czytelne, iż prezentowany profesjonalizm, wykształcenie, doświadczenie i odpowiedzialność związane są właśnie z naszą wspólną Organizacją reprezentującą najwyższe standardy, których nikt z nas nie powinien się wstydić.**

Niebawem, bo już w przyszłym sezonie, kolejny światowy Kongres Interski 2011 w St. Anton am Arlberg. Przygotowania Austriaków idą pełną parą. Gospodarze, jak widać z przygotowań, nie zmarzną tej okazji, aby pokazać swoją potęgę w sportach śnieżnych.

Z pewnością będzie to wielka impreza i wspinała narciarski show.

Mam nadzieję, że ekipa reprezentująca polskie sporty śnieżne będzie równie wspaniała, jak na ostatnim kongresie w Korei.

Zapraszamy już teraz wszystkich chętnych do wspólnego udziału w tej znamienitej imprezie.

Powoli zbliżamy się do wspaniałej rocznicy 100-lecia Polskiego Związku Narciarskiego 1919-2019. Będzie to bardzo ważne wydarzenie dla wszystkich związanym z historią polskiego narciarstwa. Dla nas, Instruktorów Polskiego Związku Narciarskiego, kadry nauczającej i tworzącej zaplecze rozwoju sportów śnieżnych w Polsce, będzie to szczególnie ważna rocznica.

Mamy wspaniałą możliwość włączenia się w obchody tej rocznicy i uświetnienia jej naszą inicjatywą i proponuję zorganizowanie w 2019 roku kolejnego Kongresu Interski w Polsce przez nasze Stowarzyszenie. Walne Zgromadzenie SITN-PZN, które odbędzie się w przyszłym roku jest właściwym miejscem do omówienia tematu i podjęcia decyzji.

Koleżanki, Koledzy !

Każdy z Was może nas wspomóc swoimi pomysłami i wesprzeć swoim zaangażowaniem.

Liczmy na Waszą pomoc i gorąco zapraszamy.

Z narciarskim pozdrowieniem

*Maciej Kwiatkowski*

Pięty sezon działalności DemoTeamu należał do najbardziej pracowitych. Demonstratorzy uczestniczyli w 15-tu imprezach promujących nasze Stowarzyszenie. Do najważniejszych z nich należały:

1. Wizualizacja najnowszego programu nauczania (Moelltaler, listopad 2008).
2. Film dla PZU (listopad, grudzień, styczeń).
3. Otwarcie kolei gondolowej w Świeradowie (styczeń 2009).
4. Kongres IVSI (styczeń 2009 – Węgry).
5. Finał akcji „Zima z Trójką” (luty 2009).
6. Święto sportów zimowych Uniwersytetu Jagiellońskiego (marzec 2009).

Z powyższego wynika, że byliśmy obecni na wszystkich imprezach organizowanych przez SITN. Dużą w tym zasługą szefa marketingu Maćka Kwiatkowskiego, który był moderatorem większości imprez. Dziękuję mu za to bardzo.

Pomimo różnego rodzaju trudności, z którymi spotykamy się na co dzień, uważam sezon za bardzo udany. Nasz udział w różnego rodzaju imprezach pozwalał na promowanie naszej organizacji w coraz szerszym kręgu.

Moja przygoda z demo-teamem dobiegła końca. Za te 5 lat wszystkim, którzy ze mną współpracowali serdecznie dziękuję. Jestem przekonany, że mój następca kolega Piotr Górnicki, który jest doskonałym menadżerem będzie mógł się realizować w nowej roli przygotowując zespół do zbliżającego się kongresu INTERSKI 2011.

*Marek Palik*





**SPYDER**

**OFICJALNĄ  
ODZIEŻĄ  
DEMO TEAM  
POLAND**



**UBIERAMY NAJLEPSZYCH**  
***www.ski team.pl***

Warszawa: ul. 17 Stycznia 36/38

Warszawa: ul. Karolkowa 17/19

Poznań: ul Bułgarska 117 A

Gdynia: ul. Świętojańska 36

Outlet Warszawa-Ursus: pl. Czerwca 1976 r. nr 6

Outlet Wrocław: ul. Graniczna 2

[www.lot.com](http://www.lot.com)



# Wyskocz na śnieżne szaleństwa

Grenoble i Verona w zimowej ofercie LOT Charters





# PENSJONAT TRÓJKA I JAWEL



wczasy całoroczne, kursokonferencje, obozy sportowe,  
imprezy okolicznościowe, bankiety

Sale konferencyjne z wyposażeniem, kawiarnia, jadalnia, sauna,  
TV SAT, internet bezprzewodowy, gabinet odnowy biologicznej,  
siłownia, solarium, jacuzzi, tenis stołowy, billard, tenis ziemny,  
boiska do koszykówki i siatkówki, zaadaptowane palenisko, basen letni.  
OSW znajduje się u podnóża stoków narciarskich Góry Żar.  
110 miejsc w apartamentach i pokojach 2 osobowych.

Oficjalny Ośrodek Szkoleniowo-Wypoczynkowy  
PKES.A. Biedronnia Jaworzno III „TRÓJKA” („JAWEL”  
34-312 Międzybrodzie Żywieckie, ul. Beskidzki 42.  
tel. (033) 866 13 54-56, fax. (033) 866 13 57  
[www.osw-trojka.n3.pl](http://www.osw-trojka.n3.pl) e-mail: [osw-trojka@n3.pl](mailto:osw-trojka@n3.pl)







HOTEL  
KRYNICA

CONFERENCE & SPA



Hotel Krynica Conference & SPA to malowniczo położony na zboczu Góry Krzyżowej, a zarazem w centrum Krynicy-Zdroju, czterogwiazdkowy hotel z 147 pokojami i apartamentami dla ponad 300 os. Wypoczynek i integracja w Hotelu Krynica to źródło dobrego samopoczucia.

Nasz Świat Biznesu to strumień twórczej inspiracji... a dysponując największym w regionie zapleczem konferencyjnym zapewniamy sukces każdemu spotkaniu biznesowemu.

Galeria Smaku w Hotelu Krynica to możliwość rozkoszowania się kulinarnymi doznaniem w restauracji „Różanej”, lobby barze „Deja Vu” lub też rozrywkowego spędzenia wieczoru w klubie „U Stonsów”.

Strefa SPA, jako bogaty kompleks usług SPA oferuje całe spektrum atrakcji oraz zabiegów relaksujących, upiększających i zdrowotnych.

Organizując imprezy integracyjne w Hotelu Krynica gwarantujemy niezapomniane chwile przez cały rok. Integracja w Krynicy-Zdroju to gejer wyzwań i dobrej zabawy.



Zapraszamy na naszą stronę [www.hotelkrynica.eu](http://www.hotelkrynica.eu) do zakładki oferty, gdzie znajdziecie Państwo najatrakcyjniejsze i najciekawsze propozycje pobytów indywidualnych i integracyjnych.

Grupa Hoteli Elbest



Hotel Krynica Conferenc & Spa\*\*\*\*  
ul. Park Sportowy 3, 33-380 Krynica Zdrój

Tel. +48 (18) 473 71 00  
Fax +48 (18) 473 71 10

repcja@hotelkrynica.eu  
[www.hotelkrynica.eu](http://www.hotelkrynica.eu)



## PODSUMOWANIE SEZONU 2008/2009

### KURSOKONFERENCJA INSTRUKTORÓW WYKŁADOWCÓW

Jesienna kursokonferencja podobnie jak w roku ubiegłym odbyła się we Włoszech w rejonie Trentino – Passo del Tonale w dniach 22–29.11.2008 r.

W czasie kursokonferencji udało się przeprowadzić unifikację dla instruktorów z uprawnieniami ISIA.

Wiosenna kursokonferencja została zorganizowana zgodnie z kalendarzem imprez w dniach 25–27 marca 2009 r. w Kluszkowcach. 27 marca 2009 r. został przeprowadzony sprawdzian na współczynniki dla IW (GS, SL). W czasie kursokonferencji została zaprezentowana praca asystencka Piotra Bogusza, który po obronie został przyjęty w poczet Instruktorów Wykładowców SITN-PZN.





## UNIFIKACJE

W sezonie 2008/2009 udało się zorganizować 11 unifikacji, które zostały przeprowadzone w Maso Corto, Stubaiu, Kluszkowcach, Zieleńcu, Korbielowie, Krynicy (GOPR), Zakopanem, Białce Tatrzańskiej. Łącznie w unifikacji wzięło udział 354 instruktorów w tym Klub Instruktora Seniora (52 osoby) i grupa nauczycieli akademickich (38 osób).

## V OTWARTE ZAWODY KLUBU INSTRUKTORA SENIORA im. Józefa Zolla

Białka Tatrzańska 11 stycznia 2009 r.

Zwycięzcy zawodów:

I grupa	Pietrzyk Ewa
V grupa	Krzeszowiak Leszek
VII grupa	Iwanowski Andrzej
VIII grupa	Zubek Kazimierz
IX grupa	Błaszczak Włodzimierz
XIV grupa	Marusza Wojciech
XVII grupa	Włodek Przemysław (gościnnie zaproszono grupę młodzieżową)

## II ZAWODY O PUCHAR PREZESA SITN-PZN

Świeradów Zdrój, 22 lutego 2009 r.

Zawody o Puchar Prezesa SITN-PZN są imprezą mającą na celu promowanie Stowarzyszenia Instruktorów i Trenerów Narciarstwa jako największej i najbardziej prestiżowej organizacji zrzeszającej i nadającej uprawnienia Instruktorom Narciarstwa w Polsce oraz promocję nowych stacji narciarskich na terenie Polski.

Wyniki II otwartych Zawodów o Puchar Prezesa SITN-PZN

Grupa kobiet:

1 miejsce	Kudera Waleria
2 miejsce	Orłowska Zuzanna
3 miejsce	Gurba Zofia

Grupa mężczyzn:

1 miejsce	Chachulski Jakub
2 miejsce	Zaczyk Wojciech
3 miejsce	Badura Jacek

## CENTRALNY KURS INSTRUKTORSKI

W sezonie 2008/2009 odbyły się cztery części sportowo-techniczne, które zorganizowane były w Passo del Tonale, Muszynie i Civettcie. Część metodyczna została tradycyjnie przeprowadzona w Zakopanem.

Oto nasi nowi instruktorzy:

1. ANUSZCZYK Paweł
2. BRACHA Maciej
3. BUKOWIECKI Wojciech
4. BYRSKI Piotr
5. CHRZANOWSKA Małgorzata
6. CIEŚLIŃSKA Zuzanna
7. DACYL Paweł
8. DANECKA Barbara
9. DĄBROWSKA Juliana
10. FORTUNA Karolina
11. GARDON Miłosz
12. GLAJCAR Miłosz
13. HADY Agnieszka
14. HELLSTEIN Piotr
15. HUGUES Piotr
16. JANUSZEWSKI Oskar
17. JAŁAJSKI Ryszard
18. KALEMBA Łukasz
19. KARPIEL Jakub
20. KĘPA Piotr
21. KĘSEK Marcin
22. KOENIG Michał
23. KONARSKA Nina
24. KORZENIOWSKI Michał
25. KOTOWSKA-SARAPATA Ariana
26. KOZŁOWSKI Krzysztof
27. KRZYŻANIAK Mikołaj
28. KUZDROWSKI Rafał
29. LACH Grzegorz
30. LESZCZYŃSKI Mateusz
31. LEWICKA Berenika
32. LIBER Piotr
33. LIEBERSBACH Wojciech
34. ŁAJCZAK Rafał
35. ŁAZ Krzysztof
36. MAJCHRZAK Stanisław
37. MAKUCH Anna
38. MARKIEWICZ Michał
39. MARUSZA Wojciech
40. MATEJAK Filip
41. MAĆCZYŃSKI Mateusz
42. MĘDOŃ Piotr
43. MIERNIK Andrzej
44. MROWCA Katarzyna
45. NIKLIŃSKI Michał
46. OBIDOWICZ Anna
47. OSTROWSKI Aleksander
48. PACZUT Matylda
49. PAJĄK Artur
50. PALUCH Michał
51. PAWLIK Szymon
52. PAWŁOWSKA Agata
53. PIASZCZYŃSKA Anna
54. PIERZCHAŁA Jakub
55. PINDYCKI Igor
56. PINKAS Paulina
57. PLEWA Krzysztof
58. PŁANIK Rafał
59. PODGÓRNY Maciej
60. PODLEŚNA Ewa
61. POLAKIEWICZ Rafał
62. POŻOGA Michał
63. PUŁKOWSKA Małgorzata
64. RADZISZEWSKI Krzysztof
65. RAJPOLD Anna
66. RITTER Łukasz
67. RZEPKA Konstanty
68. SAWCZUK Paweł
69. SIEDLECKI Dariusz
70. SŁOWIACZEK Jakub
71. SOBCZAK Paweł
72. STOKŁOSA Paweł
73. STRYCHARCZYK Milena
74. SUCHY Barbara
75. SZCZERSKA Kinga
76. SZEFER Paweł





77. SZOT Józef
78. SZYMAŃSKI Maciej
79. SZYMURA Krzysztof
80. ŚWIERŻEWSKA Anna
81. TYLKA SULEJA Błażej
82. WACŁAWIK Karolina
83. WASILEWSKI Maciej
84. WĄS Jarosław
85. WIJASZKA Jarosław
86. WILCZYŃSKI Tomasz
87. WILK Piotr
88. WITEK Marcin
89. WITOR Kamil
90. WÓJCİK Mirosław
91. WYSOKIŃSKA Jolanta
92. ZWIJACZ Dawid
93. BOROWIEC Izabela AWF Katowice
94. BYRTEK Sylwester AWF Katowice
95. JEZIEŃSKI Tomasz AWF Katowice
96. JUSZCZYK Małgorzata AWF Katowice
97. PATRYŚ Mikołaj AWF Katowice
98. POWROŃNIK Agnieszka AWF Katowice
99. SOŁODUCHA Anna AWF Katowice
100. JANISZEWSKI Maciej AWF Katowice
101. GUSKA Sandra AWF Wrocław
102. KOWALSKI Jakub AWF Wrocław
103. KWIEK Bartłomiej AWF Wrocław
104. ŁAGOWSKI Mateusz AWF Wrocław
105. SZMURŁO Anna AWF Wrocław

## KURS NA STOPIEŃ INSTRUKTORA BIEGÓW PZN

W minionym sezonie przeprowadzono dwa kursy biegowe w Zakopanem i na Śnieżniku

w terminach 07–14.03.2009 r. i 17–24.04.2009 r. Kierownikiem wyszkolenia na obu kursach był IW Jerzy Dyczkowski, a na Śnieżniku nieocenioną pomocą służył kol. IW Lucjan Morajda z Bystrzyckiego Centrum Kultury Fizycznej „Czarna Góra”.

Absolwentami kursu zostali

1. BISKUPSKI Wojciech
2. CZECH Dariusz
3. DYMUS Piotr
4. KACPRZYK Łukasz
5. KLIMAS Janusz
6. KRYTAK Kamil
7. KULPA Paweł
8. LIBARDI-KŁYŚ Sylwia
9. MACIĄŻEK Katarzyna
10. MAŁEK Andrzej
11. MUCHA Ewelina
12. OLCON Edyta
13. OGORZAŁEK Arkadiusz
14. PAŁGAN Szymon
15. PATALITA Piotr
16. PUCHALSKI Daniel
17. RZESZÓTKO Leszek
18. RZANY Mariusz
19. SKOCZYŁAS Jarosław
20. SÓJKA Mirosław
21. ZOWADA Mariusz
22. ŻERDZICKA Klara

W czasie kursu biegowego dwie osoby odbyły unifikację instruktora biegów:

1. NIEWIADOMSKA Kornelia
2. PUCHALSKI Mieczysław



## KURS TELEMARUKU

W dniach 1–5 marca 2009 r. w Wierchomli został zorganizowany trzeci kurs telemarku; zajęcia prowadził nasz IW Piotr Kapustnianyk.

Absolwenci kursu:

1. BUCZEK Anna
2. BLAUT-JANULIDIS Beata
3. CHMIELARZ Joanna
4. GŁOWACKI Rafał
5. GROTOWSKI Dominik
6. IŻYCKI Krystian
7. KONCEWICZ Renata
8. MAURIN Henryk
9. PEĆKIEWICZ Krzysztof
10. POPLAWSKI Tomasz
11. WOŻNICA Wojciech

## KURS USTAWIANIA ŚLALOMÓW

W Wiśle w dniach 8-11.03.2009 r. odbył się kurs ustawiania ślalomów. Zajęcia prowadzili instruktorzy wykładowcy Tomasz Cichy i Krzysztof Horecki.

Absolwenci kursu:

1. CHOMICZ Jarosław
2. CHOMCZYŃSKI Bartosz
3. DZIURNY Marcin
4. FRYCZ Wojciech
5. HELLER Arkadiusz
6. JURCZYK Grzegorz
7. KONARSKI Wojciech
8. KOWALCZYK Robert
9. OSTAFIN Łukasz
10. WALKOWIAK Dariusz



## 49 OGÓLNOPOLSKIE ZAWODY INSTRUKTORÓW

W dniach 28 i 29 marca 2009 w Kluszkowcach odbyły się zawody instruktorskie. Rozegrano jazdę techniczną, dwa przejazdy slalomu giganta, a 28 marca przeprowadzono III Mistrzostwa Demonstratorów PZN. Na podstawie rozegranego slalomu giganta sklasyfikowano ekipy szkół narciarskich w grupach A oraz A+B

Wyniki slalomu giganta:

Grupa III, Instruktor i PI – kobiety powyżej 30 lat

- |           |                  |
|-----------|------------------|
| 1 miejsce | LIWSKA Joanna    |
| 2 miejsce | JANICKA Elżbieta |
| 3 miejsce | KLEPACKA Anna    |



Grupa IV, Instruktor i PI – kobiety 18–30 lat

- 1 miejsce MACHALICA Katarzyna
- 2 miejsce MAŁYSA Katarzyna
- 3 miejsce BUCZEK Anna

Grupa V, Instruktor i PI – mężczyźni powyżej 60 lat

- 1 miejsce KLIMCZAK Przemysław
- 2 miejsce CYGAŃCZUK Ryszard
- 3 miejsce STĘPIEŃ Edward

Grupa VI, Instruktor i PI – mężczyźni 51–60 lat

- 1 miejsce BADURA Jacek
- 2 miejsce PALIK Marek
- 3 miejsce MATYFI Grzegorz

Grupa VII, Instruktor i PI – mężczyźni 41–50 lat

- 1 miejsce SŁOWIK Piotr
- 2 miejsce RAKSZAWSKI Jacek
- 3 miejsce MAKUCH Tadeusz

Grupa VIII, Instruktor i PI – mężczyźni 31–40 lat

- 1 miejsce PILCH Leszek
- 2 miejsce STAWARZ Piotr
- 3 miejsce ŁODZIŃSKI Kazimierz

Grupa IX, Instruktor i PI – mężczyźni 18–30 lat

- 1 miejsce PODGÓRNY Wojciech
- 2 miejsce GUNKA Łukasz
- 3 miejsce GIZICKI Jacek



Wyniki Jazdy Technicznej:

Grupa kobiet

- 1 miejsce BUCZEK Anna
- 2 miejsce ELAGAŃCZYK-KOT Helena
- 3 miejsce LIBERA Aleksandra

Grupa mężczyzn

- 1 miejsce BIEN Wojciech
- 2 miejsce ŚMIETANA Maciej
- 3 miejsce PILCH Leszek  
KAMINSKI Wojciech

Wyniki Dwuboju:

Grupa kobiet:

- 1 miejsce BUCZEK Anna
- 2 miejsce KWIETNIEWSKA Anna
- 3 miejsce LIWSKA Joanna

Grupa mężczyzn:

- 1 miejsce PILCH Leszek
- 2 miejsce GIZICKI Jacek
- 3 miejsce NIEDZIELSKI Mirosław

## MISTRZOSTWA SZKÓŁ NARCIARSKICH SITN-PZN

Kluskowce 29.03.2009 r.

Szkoły A+B

- 1 miejsce Blizzard Demo Team
- 2 miejsce Nartus
- 3 miejsce Fun Ski

Szkoły A

- 1 miejsce Skizy
- 2 miejsce Karpacz
- 3 miejsce Pinki Sport

## III MISTRZOSTWA DEMONSTRATORÓW SITN-PZN

Kluskowce 28.03.2009 r.

Grupa dziewcząt:

- 1 miejsce LIBERA Agata
- 2 miejsce STASZEL Stefania
- 3 miejsce KONDELKA Edyta

Grupa chłopców:

- 1 miejsce WŁÓDEK Przemysław
- 2 miejsce STYPA Maciej
- 3 miejsce BUGIEL Maciej

## KURS LAWINOWY

W sezonie 2008/2009 zostały przeprowadzone dwa kursy lawinowe w terminach 15–18.10.2008 r. w Kaunertall (Austria) i 19–22.03.2009 r. i na Hali Gąsienicowej. Kursy prowadzili: IW, instruktor TOPR – Adam Marasek; IW, instruktor ratownictwa GOPR – Zbigniew Stanisławski i przewodnik IVBV – Józef Michalec.



Kurs zaliczyły 24 osoby:

1. BADURA Jacek
2. CHACHULSKI Jakub
3. GOŁĘBIEWSKI Jakub
4. LIWSKA Joanna
5. LIWSKI Marek
6. ZACZYK Wojciech
7. BIEN Wojciech
8. CIECHANOWICZ Adam
9. DUDEK Iwona
10. FUCHS Paweł
11. GRUHN Alicja
12. HELLER Arkadiusz
13. HELLMANN Michał
14. JANKOWICZ Michał
15. JURCZYK Grzegorz
16. KUŹMIŃSKI Łukasz
17. LOREK Tomasz
18. MAŁYSA Katarzyna
19. NIEDZIELA Michał
20. NOWAK Agnieszka
21. PICHÓRZ Marcin
22. SIDOR Alicja (PZS)
23. ŚMOLIK Tomasz
24. STOBIECKI Tomasz





## KURS SKI-TOUROWY

W minionym sezonie udało zorganizować się aż trzy kursy ski-tourowe w terminach: 18–23.10.2008 r. w Kaunertall (Austria) oraz 19–24.04.2009 r. i 26.04.–01.05.2009 r. tradycyjnie w Tatrach w rejonie Hali Gąsienicowej. Zajęcia były prowadzone przez: IW, instruktora ratownictwa TOPR – Adama Maraska; IW, instruktora ratownictwa GOPR – Zbigniewa Stanisławskiego; przewodnika IVBV – Józefa Michalca.

Kurs zaliczyły osoby:

1. BADURA Jacek
2. CHACHULSKI Jakub
3. GOŁĘBIEWSKI Jakub
4. LIWSKA Joanna
5. ZACZYK Wojciech
6. BASEL Agnieszka
7. BOROWIK Mariusz

8. FUCHS Paweł
9. JANKOWICZ Wojciech
10. JONAS Dominik
11. JURCZYK Grzegorz
12. KOCHAJ Jerzy
13. LOREK Tomasz
14. MAŁYSA Katarzyna
15. NIEĆ Maciej
16. NOWAK Agnieszka
17. ORŁOWSKA Zuzanna
18. PICHÓRZ Marcin
19. PIĘKOŚ Andrzej
20. STOBIECKI Tomasz
21. WOŹNICA Wojciech
22. CIECHANOWICZ Adam
23. GRONUŚ Radosław
24. ORANGE Robert
25. PŁANIK Rafał
26. SAMULSKI Gabriel (spoza SITN-u)

Opracowała: Elżbieta Nowaczyńska

# BLAZZARD

## DEMO TEAM POLAND

Zapraszamy  
na szkolenia narciarskie  
w Maso Corto w terminach:  
07-14. 11. 2009r.  
05-12. 12. 2009r.  
30.01.-06.02.2010r.  
20-27. 03. 2010r.  
11-18. 04. 2010r.  
25.04-02.05.2010r.

ORGANIZACJA ZAWODÓW NARCIARSKICH-DLA-FIRM  
Z PROFESJONALNYM POMIAREM CZASU

ZAUFAJ NAJLEPSZYM



Piotr  
Górnicki



Wojciech  
Podgórnny



Jacek  
Gizicki



Anna  
Buczek



Łukasz  
Guńka

# Mistrzowie Polski

Szkół Narciarskich 2008, 2009

**Skizy**  
www.skizy.pl

# Mistrzowie Polski Szkół Narciarskich 2009 zapraszają na :

- szkolenia narciarskie
- szkolenia snowboardowe
- szkolenia GRASSKI



Nasza szkoła ubiera

**BRUGI**

SKIZY

Beskidzka Szkoła Narciarska  
Stacja Narciarska Cienków  
Wista Malinka  
tel.: +48 504 28 55 99  
e-mail: biuro@skizy.pl



*Leszek Pilch  
Mistrz Polski  
Instruktorów 2009*

**www.skizy.pl**

Organizujemy również  
imprezy sportowe:

- zawody narciarskie
- off road - jeepy • waterball



## STREFA ISIA

Na podstawie decyzji Zebrania Delegatów ISIA 22 maja 2008 roku w Jesolo (Włochy) nastąpiły zmiany w minimalnych wymaganiach szkoleniowych dotyczących stopnia instruktora zawodowego. Jako członkowie tej organizacji musimy dostosować się do jej wymagań.

Minimalne standardy ISIA są ukierunkowane na cele Copenhagen Process (European Credit System for Vocational Education and Training [ECVET], appendix I).



### Przedstawiamy najistotniejsze zmiany.

Zdobywanie stopnia instruktora zawodowego jest podzielone na dwa etapy różniące się programem i wymaganiami egzaminacyjnymi.

### WYMAGANIA ISIA, ABY OTRZYMAĆ ZNACZEK ISIA

Wykaz zajęć:

1. Technika.
2. Bezpieczeństwo w jeździe po trasach i poza nimi.
3. Metodyka / dydaktyka.
4. Pierwsza pomoc.
5. Turystyka, marketing, komunikacja, podstawy prawa.
6. Język.
7. Środowisko.
8. Historia i kultura.

Minimalne wymagania przedstawione powyżej odpowiadają w części wymaganiom, jakie stawiamy instruktorom PZN (amatorom). Czas

szkolenia nie może być krótszy niż 320 godzin. 2/3 czasu poświęcone jest praktyce na śniegu, 1/3 teorii.

Bezpieczeństwo w narciarstwie pozatrasowym jest u nas zaliczane na kursie skiturowym i lawinowym.

Tematy związane z turystyką, marketingiem, komunikacją, podstawami prawa oraz wiadomości o środowisku będą przekazywane podczas kursu teoretycznego.

### WYMAGANIA, ABY OTRZYMAĆ LEGITYMACJĘ ISIA

Legitymacja ISIA jest najwyższym wydawanym wyróżnieniem dla instruktora sportów śnieżnych przez ISIA. Otrzymanie jej następuje po spełnieniu wymagań dla stopnia „2” (znaczek ISIA) oraz po zaliczeniu testów. Czas szkolenia nie może być krótszy niż 450 godzin.

#### 1. Test techniczny.

Kandydat powinien mieć odpowiednie przygotowanie techniczne i metodyczne poparte odpowiednią praktyką. Powinien kompetentnie nauczać na najwyższym poziomie. Powinien zdać test sprawnościowy (zawody) w głównej dyscyplinie (aktualnie tylko narciarstwo zjazdowe) na określonym poziomie czasowym.

#### Test techniczny – parametry trasy i zasady wyliczenia czasu obliczeniowego.

- długość trasy – czas bazowy 50 sek. (+/- 10%),
- różnica wysokości: 250 – 400 m,
- ustalający czas: 2 zawodników (mężczyzn) z 50 FIS punktami (+/- 10%),
- czas kwalifikujący: 2 zawodników ustalających czas przejeżdża trasę slalomu dwa razy – raz na początku zawodów, raz na końcu. Czas obliczeniowy jest średnią czasów dwóch przejazdów obu zawodników.

**czas kwalifikujący dla kobiet**

**t<sub>obliczeniowy</sub> + 17,5%**

**czas kwalifikujący dla mężczyzn**

**t<sub>obliczeniowy</sub> + 12,5%**

## 2. Test bezpieczeństwa.

Kandydat powinien mieć przygotować i przeprowadzić zjazdy pozatrasowe z klientami (bez lodowców i zjazdów ekstremalnych). Musi mieć posługiwać się niezbędnym ekwipunkiem (kompas, wysokościomierz, mapa, wykrywacz lawinowy, sonda, itp.) oraz znać sposoby analizowania sytuacji lawinowej umożliwiające mu podjęcie właściwej decyzji. Powinien rozumieć

i interpretować prognozę pogody. Podczas wypadku musi odpowiednio szybko i prawidłowo reagować, koordynując działania ratownicze i udzielając pierwszej pomocy.

Test bezpieczeństwa będzie się odbywał podczas kursu lawinowego oraz kursu skiturowego. Test będzie obejmował teorię oraz praktykę.

*Opracował: Zbigniew Stanisławski*



Odbyły się również dwie unifikacje ISIA (10 osób),

Oto uczestnicy unifikacji ISIA:

1. JAGIELAK Janusz
2. JANUĆ Wiesław
3. ORZECHOWSKI Krzysztof
4. OZAIST Piotr
5. SMAJDOR Jarosław
6. GARGUL Maciej
7. NIEĆ Maciej
8. NIEDZIELSKI Mirosław
9. NOWACKI Paweł
10. WELCZ Wojciech

Instruktorzy ISIA, pełniący funkcję Instruktorów Wykładowcy PZN odbywają unifikację ISIA podczas warsztatów przeprowadzanych na Kursokonferencji Instruktorów Wykładowców i Asystentów.

## INSTRUKTOR ZAWODOWY (ISIA)

W bieżącym sezonie po spełnieniu odpowiednich warunków i wymagań – legitymację instruktora zawodowego (ISIA) otrzymali:

1. BADURA Jacek
2. BOROWIK Mariusz
3. CHACHULSKI Jakub
4. DMOCHOWSKI Janusz
5. GŁOWACKI Rafał
6. JONAS Dominik
7. KONCEWICZ Renata
8. LIWSKA Joanna
9. LIWSKI Marek
10. ORŁOWSKA Zuzanna
11. WILK Aleksandra
12. WOŹNICA Wojciech
13. ZACZYK Wojciech



## WNIOSEK

### O WYDANIE LEGITYMACJI INSTRUKTORA ZAWODOWEGO (ISIA) LUB O WYKUPIENIE ZNACZKA PROLONGUJĄCEGO LEGITYMACJĘ

Oświadczam, że spełniłem wymagania określone przez Stowarzyszenie Instruktorów i Trenerów PZN:

1. Jestem instruktorem PZN.
2. Mam opłacone składki członkowskie w Stowarzyszeniu za rok, w którym staram się o wydanie legitymacji lub jej przedłużenie.
3. Ukończyłem kurs lawinowy i kurs ski-turowy organizowany przez SITN.
4. Mam uprawnienia w drugiej dyscyplinie sportów śnieżnych (jedna pozycja do wyboru):
  - a) jestem instruktorem biegów PZN,
  - b) mam snowboardowe uprawnienia instruktorskie,
  - c) ukończyłem kurs telemarku organizowany przez SITN.
5. Osiągnąłem (-am) wynik kwalifikujący w slalomie gigancie w sprawdzianie dla IZ. Wynik jest ważny 2 lata. Kobiety powyżej 40 lat i mężczyźni powyżej 45 lat muszą podać swój wynik z Ogólnopolskich Zawodów Instruktorów z ostatnich 2 lat.
6. Odbylem praktykę instruktorską w Licencjonowanej Szkole Narciarskiej (co najmniej 3 lata po 2 tygodnie). Potwierdzeniem odbycia praktyki jest umieszczenie w rocznym sprawozdaniu Szkoły.

Udokumentowanie ww. punktów:

1.
  - a) podać nr leg. instruktora PZN .....
  - b) podać rok ważności przeszkolenia. ....
2. Nie wymaga dokumentowania.
3.
  - a) podać rok ukończenia kursu lawinowego, .....
  - b) podać rok ukończenia kursu ski-turowego. ....
4.
  - a) nie wymaga dokumentowania,
  - b) dołączyć kopię legitymacji PZS,
  - c) nie wymaga dokumentowania.
5. Podać rok uzyskania wyniku w GS .....
6. Podać dane dotyczące odbycia praktyki:

Szkoła Narciarska .....	rok .....
Szkoła Narciarska .....	rok .....
Szkoła Narciarska .....	rok .....

Do wniosku dołączam 1 zdjęcie.

Jednocześnie przyjmuję do wiadomości, że:

- a) obowiązują mnie okresowe doszkolenia (unifikacje) co 2 lata warunkujące przedłużenie ważności legitymacji,**
- b) moja przynależność do Związku Instruktorów Zawodowych jest związana z regularnym opłacaniem składek.**

W wypadku nieuregulowania składek na bieżąco obowiązuje ich opłacenie wstecz.

\_\_\_\_\_  
data złożenia wniosku

\_\_\_\_\_  
podpis

\_\_\_\_\_  
Imię i nazwisko wnioskującego

\_\_\_\_\_  
telefon

## MISTRZOSTWA ŚWIATA INSTRUKTORÓW ISIA – MARIBOR



*Oficjalne otwarcie Mistrzostw Świata na rynku w Mariborze*

**W sezonie 2008/2009 nasi instruktorzy brali udział w trzech imprezach organizowanych przez Związek Instruktorów Zawodowych (ISIA).**

### Mistrzostwa Świata Instruktorów ISIA – Maribor

W dniach 02–07.03.2009 r. w słoweńskim Mariborze odbyły się rozgrywane co cztery lata Mistrzostwa Świata Instruktorów Zawodowych ISIA.

Program zawodów obejmował następujące dyscypliny: skicross, boardercross, jazda synchroniczna demo-team'ów, slalom gigant w kategorii wiekowej elita (poniżej 35 lat) oraz senior (35 lat i więcej).

W slalomie gigancie, rozgrywanym na trasie Pucharu Świata, Polskę reprezentowali instruktorzy ISIA z Dolnośląskiej Szkoły Narciarskiej: Joanna Liwska, Zuzanna Orłowska, Bogdan Pietrykowski, Jacek Badura, Kuba Chachulski, Wojciech Zaczyk oraz Andrzej Milewski i Maciej Nieć.



*Po zakończonych zawodach na Stadion Arena w Mariborze*

## ISIA TEST ŠPINDLERŮV MLÝN

03.04.2009 r. w czeskim Špindlerův Mlýn rozegrano po raz pierwszy ISIA-test dający pełne, najwyższe kwalifikacje instruktorom ISIA. W zawodach wystartowało 43 zawodników i zawodniczek z Czech, Słowacji i Polski. Ekipa liczyła 10 zawodników – z Dolnośląskiej Szkoły Narciarskiej: Julia Jurkanis, Joanna Liwska, Wojtek Zaczek, Kuba Chachulski, Czesław Dąbrowski oraz Ania Kwietniewska, Roman Kędzior, Tomek Cieślar ze SN Nartus, Wojtek Woźnica z Wrocławskiej SN i Dominik Więckowski.



*ISIA Test Stoh, Špindlerův Mlýn  
– reprezentacja Polski*

## ISIA TEST ZERMATT

Przy fantastycznych warunkach śniegowych i pogodowych 01.05.2009. w szwajcarskim Zermatt przeprowadzono trzeci w tym sezonie ISIA Test (drugi odbył się w St. Moritz)

Do Zermatt z Polski pojechali: Kuba Chachulski i Czesław Dąbrowski z Dolnośląskiej Szkoły Narciarskiej. Jednym z zawodników zakładających czas był Pirmin Zurbriggen – syn sławnego Pirmina. Nasi obydwaj zawodnicy zakończyli zawody z sukcesem i uzyskali niezbędny limit czasowy już w pierwszym przejeździe, stając się pierwszymi w Polsce instruktorami z zaliczonym ISIA Testem.



*Kuba Chachulski i Czesław Dąbrowski  
w towarzystwie Prezydenta ISIA Riet'a Campell'a  
po zawodach*

*Opracował J. Chachulski*





## INTERSKI W SEZONIE 2008/2009

Skład PREZYDIUM INTERSKI: Prezes INTERSKI – E. Melmer (A), Wiceprezysi: K. Ruder (S), Neil D. Tanner (CAN), Sekretarz Generalny Interski: F. Mares (A) oraz Prezesi ISIA – R. Campbell (CH), IVSI – N. Barthle (D), IVSS – K. Astrand (S). BIURO INTERSKI obsługuje Hannes Fritz. Prezydium rozpoczęło przygotowanie merytoryczne do XIX kongresu w 2011 w Austrii w St Anton. Wybrano motto „do it feel it be it”.

Walne Zebranie INTERSKI (w połowie kadencji) odbyło się w dniu 21 kwietnia 2009 r. tradycyjnie w miejscu przyszłego kongresu. Oceniono stan przygotowania do tego wydarzenia przez organizatora. Zaprezentowano aktywną już stronę kongresu [www.interski-2011.com](http://www.interski-2011.com). Do grona rodziny INTERSKI przyjęto San Marino. Zapoznano się z Austriacką Akademią Narciarską w St. Christoff, a w szczególności uczczono pamięć wielkiego nauczyciela narciarstwa austriackiego prof. F. Hoppichlera.



INTERSKI aktualnie zrzesza 37 krajów i 3 stowarzyszenia międzynarodowe ISIA, IVSI i IVSS.

Strona: [www.interski.org](http://www.interski.org)

**ISIA** – Międzynarodowe Stowarzyszenie Instruktorów Zawodowych

Prezesom tego liczącego prawie 60 000 instruktorów z 38 krajów jest Riet Cambell, który osobiście uczestniczył we wszystkich wydarzeniach ISIA. Wielkim wydarzeniem roku 2009 były Mistrzostwa ISIA rozgrywane w MARIBORZE w Słowenii w terminie 2–7 marca 2009 roku. Naszych instruktorów reprezentowała grupa 10-ciu zawodników.

W listopadzie 2008 r. ISIA rozpoczęło wdrażanie TESTU ISIA w Szwajcarii, organizując zawody pilotujące. W 2009 r. TEST ISIA przeprowadzono w kwietniu w Spindlerowym Młynie w Czechach oraz w maju w St. Moritz i Zermatt w Szwajcarii.

W Spindlerowym Młynie starowało 10-tu naszych instruktorów z SN Dolnośląskiej

i SN Nartus, a w Zermatt 2-ch. Nasi instruktorzy ISIA koledzy Jakub Chachulski i Czesław Dąbrowski w dniu 1 maja spełnili wymóg TESTU uzyskując czas w slalomie gigancie w limicie 12,5% straty czasu wzorcowego obliczanego od zawodnika posiadającego do 50 FIS punktów. W przyszłym sezonie do organizacji testu ISIA przymierza się Bułgaria.

Od ubiegłego sezonu następuje wzrost ilości naszych kontaktów międzynarodowych. Ponownie otrzymaliśmy zaproszenie z Rosji na swoje krajowe Mistrzostwa Instruktorów w maju. Nasze stowarzyszenie otrzymało propozycję nawiązania współpracy ze organizacjami instruktorskimi z Ukrainy.

Strona: [www.isiaski.org](http://www.isiaski.org)



**IVSI** – Międzynarodowe Stowarzyszenie Instruktorów Amatorów.

XI Kongres odbył się w terminie 24–31 stycznia 2009 roku w górach Matra w Matraszentivstan na Węgrzech. Uczestniczyło 12 ekip narodowych; odbyły się pokazy DEMO-TEAM-ów z Austrii (20 osobowy team), Francji (grupa amatorów seniorów), Niemiec (perfekcyjne wykonania ewolucji z programu niemieckiego), Polski (w składzie 5-cio osobowym) i Węgier (przeгляд osiągnięć). Ciekawie przygotowane były warsztaty Austrii, Japonii, Niemiec i Szwajcarii. Tradycyjnie odbywały się wykłady, a organizatorzy zadbali by treść była dostępna na oficjalnej stronie kongresu.

W dniu 29.01.2009 r. odbyło się Walne Zebranie IVSI, na którym wybrano Prezesa i Zarząd na kadencję 2009–2013 oraz miejsce następnego XII Kongresu (2013) – Alpe D’Huez we Francji obok Grenoble.

### SKŁAD ZARZĄDU:

Prezes: Norbert Barthle, Niemcy  
 V-ce Prezes: NN, Japonia  
 V-ce Prezes: Hans-Peter Kunz, Austria  
 członek: Jerzy Kaliski, Polska  
 członek: Jean Marc Villemin, Francja

Przewodniczący Komisji Szkolenia: Norberth Schied, Niemcy  
Skarbnicy: Katelin. Egri (Węgry) i Marc. Hendrix (Belgia)

W skład 9-cio osobowej Komisji Szkolenia wszedł kol. Krzysztof Zięba.



IVSI w roku 2009 obchodzi swoje 40 lecie powstania i z tej okazji wręczono władzom IVSI oraz Prezesowi Stowarzyszenia Instruktorów Węgrskich pani Katelin Egri okolicznościowe adresy.



Od roku 2010 IVSI wprowadza obowiązkową legitymację instruktora IVSI w formie plastikowej karty. Celem tej wymiany jest ułatwienie między innymi korzystanie ze zniżek instruktorskich w alpejskich ośrodkach narciarskich.

Poniżej przedstawiamy wzór legitymacji instruktora OVSI z Austrii. Na naszej karcie-legitymacji widoczne będą polskie elementy związane i stowarzyszeniowe a drukowane będzie nazwisko i imię, zdjęcie, data urodzenia i numer legitymacji instruktora. Posiadaczy tradycyjnych papierowych legitymacji zapraszamy do wymiany od listopada 2009 roku.

Do IVSI należą aktualnie 21 krajów.

Strona: [www.ivsi.info](http://www.ivsi.info)



**IVSS** – Międzynarodowe Stowarzyszenie Sportów Śnieżnych w Szkołach i Uniwersytetach.

Zarząd IVSS ze względów ekonomicznych zmuszony był odwołać swój XIV kongres planowany w dniach 23–28 marca 2009 r. w Rovaniemi (Finlandia). W dniu 19.04.2009 r. korzystając z obecności delegatów z tak wielu krajów podczas Walnego Zebrania INTERSKI również stowarzyszenie IVSS przeprowadziło swoje Walne Zebranie. Przeprowadzono wybory, ponownie Prezesem został Klas Astrant ze Szwecji, a do składu Zarządu kadencji 2009–2011 również ponownie wybrano kol. J. Dmochowskię. Aktualnie kol. J. Dmochowski przygotowuje wspólnie Prezesem IVSS zmiany statutowe IVSS umożliwiające finansowanie tego stowarzyszenia.

IVSS formalnie jest odpowiedzialne za logistycznie i merytoryczną przygotowanie części teoretycznej (wykłady, referaty i inne opracowania) kongresu INTERSKI 2011.



Aktualnie do IVSS należą 23 kraje, podczas Walnego Zebrania przyjęto Chorwację i Serbię.

Strona: [www.ivss.info](http://www.ivss.info) (domena może być czasowo zawieszona)

13 sierpnia 2009 r.  
Krzysztof Zięba

## NA NARTACH BIEGOWYCH...



Prawie już wszystkie stacje narciarskie posiadają zaawansowaną infrastrukturę do biegów narciarskich. Bardzo często w centrach miejscowości narciarskich trasy biegowe są oświetlone elektrycznie i idealnie przygotowane maszynami. Są to trasy do kroków klasycznych i szerokie trasy do kroków łyżwowych. Oświetlenie elektryczne zaczyna być regułą w dużych ośrodkach narciarskich, jako że wielu uprawiających w ciągu dnia narciarstwo alpejskie, po nartach, wieczorami wychodzi na trasy biegowe. Wiele ośrodków przygotowuje krótkie trasy na dużych wysokościach, np. na lodowcach. Jest to regułą w Italii i dobrym zwyczajem w Austrii i Szwajcarii.

Instruktorów zjazdowych zachęca się do spróbowania szybkiego poruszania się krokami łyżwowymi bez męczącego wysiłku. Nie jest to takie trudne a smarowanie nart podobne do nart zjazdowych.

Technika klasyczna jako bardziej zaawansowana wymaga pewnego doświadczenia w smarowaniu oraz poruszaniu się na nartach biegowych.

Dla techniki klasycznej są osiągalne narty śla-

dowe z łuską na ślizgach, lecz jak dotychczas sprawdzają się one tylko w idealnych warunkach śniegowych. Narty takie w czasie poślizgu są „głośnie” i znacznie wolniejsze od nart z gładkimi ślizgami.

Reasumując, narciarze zjazdowi nie powinni mieć problemów z adoptowaniem się do techniki biegowej. Im wyższy poziom techniczny zjazdowca tym łatwiejsza jest ta adaptacja.

W badaniach zdrowotnych sportu, pływanie i narciarstwo biegowe stawiane są w pierwszej linii jako sporty najbardziej wszechstronne.

Mysząc o osobistej kulturze fizycznej i zdrowiu może by podłączyć się do europejskiej akcji LLL (Langlaufer Leben Langer), biegacze żyją dłużej.

Kto raz spróbuje zostanie z biegówkami na zawsze.

FIS ostatnio faworyzuje biegi narciarskie, telemark i snowboard jako ważne dyscypliny sportów śnieżnych oraz zalecane dodatkowe dyscypliny dla zaawansowanych technicznie alpejczyków.

## PRZYGOTOWANIE FIZYCZNE DO UPRAWIANIA NARCIARSTWA W KONTEKŚCIE BEZPIECZEŃSTWA

### – Czy bezpieczeństwo podczas jazdy na nartach jest bezpośrednio związane z przygotowaniem fizycznym?

Wydolność fizyczna narciarza ma niebagatelny wpływ na poziom bezpieczeństwa. Osoba, która nie jest dostatecznie przygotowana do sezonu narciarskiego stwarza zagrożenie nie tylko dla własnego zdrowia, ale również pośrednio dla pozostałych narciarzy, co wydaje się bezdyskusyjne. Narciarz o niskiej wydolności szybciej ulega zmęczeniu, stąd tak bezpośrednie przełożenie kondycji na poziom bezpieczeństwa. Powstaje zatem pytanie, jak osoby na co dzień mało aktywne powinny przygotować się do sezonu narciarskiego oraz co powinny robić w trakcie jego trwania, aby uprawianie narciarstwa było dla nich nie tylko przyjemne, ale również bardziej bezpieczne?

### – Jak zatem powinny przygotowywać się do sezonu zimowego osoby nie mające na co dzień kontaktu z aktywnością fizyczną?

Osoby, które z różnych powodów prowadzą sedenteryjny tryb życia, powinny bezwzględnie zwiększyć poziom aktywności fizycznej już w okresie jesiennym. Dla bardziej „leniwych” adeptów sportów śnieżnych zaproponować można stosowanie się do znanej reguły: „3 x 30 x 130”, co oznacza, że powinno się wykonywać wysiłki fizyczne przynajmniej 3 razy w tygodniu, po minimum 30 minut, z intensywnością, która powoduje przyrost częstości skurczów serca do ok. 130 sk./min. Ten ostatni parametr jest łatwy do zmierzenia metodą palpacyjną na tętnicy promieniowej lub szyjnej, jednak ze względu na uciążliwość dokonywania pomiarów podczas wysiłku najlepiej zaopatrzyć się w dostępne na rynku, niedrogie urządzenia do pomiaru częstości tętna, a więc w tzw. monitor pracy serca. Najlepiej zatem stosować wysiłki o charakterze tlenowym, a więc pracę o stałej, umiarkowanej intensywności. Może to być np. bieg truchtem, jazda na rowerze, jazda na rolkach, pływanie itp.



Tego typu przygotowanie do sezonu jest niezbędnym minimum, które znacząco zwiększa bezpieczeństwo podczas jazdy po stokach narciarskich.

### – Czy podana wyżej zasada jest całkowicie uniwersalna?

Dla osób, którym zależy na bardziej precyzyjnym doborze obciążeń wysiłkowych, należy dodać kilka bardziej szczegółowych informacji. Wysiłkowa częstość skurczów

serca zależy od poziomu wydolności fizycznej oraz od wieku. Osoba lepiej wytrenowana osiąga niższą częstość tętna podczas pracy o jednakowej intensywności od osoby o niższym poziomie wydolności. Również wiek ma wpływ na częstość skurczów serca. Maksymalny poziom tego parametru (HRmax) oszacować bowiem można opierając się o regułę:  $HR_{max} = 220$  minus wiek (w latach). Maksymalna częstość tętna dla osoby 20-letniej zbliżona jest zatem do 200 sk./min, natomiast dla osoby w wieku 60 lat wynosi około 160 sk./min. Intensywność wysiłków fizycznych, o których wspomniano na wstępie, powinna prowadzić do stabilizacji częstości skurczów serca na poziomie około 70% HRmax, a więc dla 20-latką będzie to ok. 140 sk./min, natomiast dla osoby 60-letniej – ok. 110–115 sk./min. Powyższe skrótowe informacje dotyczą regularnej aktywności fizycznej, a więc ćwiczeń, które powinny być wykonywane przez cały rok, a w najgorszym przypadku w okresie jesiennym przygotowującym do sezonu narciarskiego. Tego typu zajęcia fizyczne, przygotowujące do sezonu zimowego, prowadzą wszędzie niemal Licencjonowane Szkoły Narciarskie SITN-PZN, a zatrudnieni w nich instruktorzy posiadają niezbędną wiedzę na temat racjonalnego doboru ćwiczeń fizycznych. Narciarz, który odpowiednio przygotował się do sezonu jest mniej narażony na wypadki i urazy narciarskie, ponieważ mocniejsze mięśnie w większym stopniu stabilizują stawy, szczególnie kolanowe, które są najbardziej narażone na urazy podczas uprawiania sportów śnieżnych.

### **– Jak powinno się postępować w okresie bezpośrednio poprzedzającym pierwszy wyjazd na narty i jak zachowywać się podczas sezonu zimowego?**

Na około 7–10 dni przed planowanym wyjazdem można wykonać serię intensywnych ćwiczeń fizycznych opartych na skurczach ekscentrycznych, a więc takich, które charakteryzują się wzrostem napięcia i długości mięśni kończyn dolnych, a szczególnie mięśni czworogłowych ud, najintensywniej pracujących podczas jazdy na nartach. Mogą to być np. bieg „z góry” najlepiej ze stromego stoku, zbieganie po schodach, podskoki do głębokiego przysiadu, przeskoki obunóż lub jednonóż przez przeszkodę (np. ławeczkę) do przysiadu, zeskoki z pewnej wysokości (np. z krzesła, drabinek), przysiady na obu lub na jednej nodze itp. Struktura ruchu powinna być możliwie najbardziej zbliżona do specyfiki pracy występującej podczas jazdy na nartach. Oczywiście każdą serię ćwiczeń należy poprzedzić odpowiednią rozgrzewką a stosowane obciążenia dostosować do możliwości wysiłkowych ćwiczącego tak, aby nie doprowadzić do przeciążeń w obrębie aparatu ruchu. W tym celu należy bezwzględnie stosować się do zasady stopniowania trudności. Podkreślić należy, że wymienione ćwiczenia powinny doprowadzić do znacznego zmęczenia lokalnego, szczególnie mięśni kończyn dolnych tak, aby na drugi dzień wystąpił ból mięśni, w szczególności przedniej części ud. Po około dwóch dniach ból całkowicie ustąpi, natomiast po około tygodniu siła mięśniowa wróci do stanu wyjściowego. Powinno to znacząco zredukować, lub nawet całkowicie zniwelować, wystąpienie dolegliwości bólowych podczas jazdy na nartach, tak często dokuczających narciarzom po pierwszym dniu jazdy, co ma wpływ nie tylko na lepsze wykorzystanie czasu i czerpanie większej przyjemności z pierwszego kontaktu ze śniegiem, ale przede wszystkim może decydować o bezpieczeństwie, które zawsze jest wartością nadrzędną. Powyższe zalecenia wynikają z faktu, że tzw. opóźniony ból mięśniowy nie jest, jak się powszechnie uważa efektem „zakwasów”, a więc zwiększonego stężenia mleczanu we krwi, lecz odczuwany jest w wyniku następstw drobnych mikrourazów w obrębie komórek mięśniowych, do

których dochodzi przede wszystkim podczas skurczów ekscentrycznych. Zregenerowane komórki przed dłuższy czas są bardziej odporne na ponowne uszkodzenia, stąd w kolejnych dniach po ustąpieniu dolegliwości bólowych, nawet bardziej intensywna praca mięśniowa nie doprowadza już do występowania opóźnionego bólu mięśniowego. W trakcie sezonu narciarskiego powinno się zatem utrzymywać opisaną na wstępie aktywność fizyczną, w połączeniu z bardziej intensywnymi ćwiczeniami, opartymi przede wszystkim na skurczach ekscentrycznych mięśni prostowników podudzi. Wskazane ćwiczenia pomogą pokonywać nawet długie trasy ze znacząco zredukowanymi objawami bólu mięśniowego, co bezpośrednio przekłada się nie tylko na zwiększenie przyjemności z jazdy na nartach, ale przede wszystkim powoduje istotny wzrost bezpieczeństwa.

### **– Jak dobierać czas trwania przerw wypoczynkowych podczas jazdy na nartach?**

Podczas jazdy na nartach, dla zachowania bezpieczeństwa, należy pamiętać o racjonalnym doborze długości jazdy i przerw wypoczynkowych. Nie ma uniwersalnej recepty na tego typu dobór ze względu na indywidualne zróżnicowanie, zależne od poziomu wydolności fizycznej, siły mięśniowej, nachylenia stoku, zaawansowania technicznego, stosowanej techniki jazdy na nartach itp. Nawet chwilowy odpoczynek powoduje nasilenie przepływu krwi przez mięśnie kończyn dolnych, które podczas jazdy na nartach pracują często w warunkach lokalnej ischemii. Napięcie izometrycznie mięśnie wywierają bowiem ucisk na naczynia krwionośne, co upośledza przepływ krwi, a więc również dostarczanie tlenu, substancji odżywczych i odprowadzania produktów wysiłkowej przemiany materii, a więc przede wszystkim kwasu mlekowego. Zatrzymanie się umożliwia rozluźnienie mięśni, zwiększa ich ukrwienie, a więc znacząco opóźnia wystąpienie zmęczenia, co z kolei ma wpływ na bezpieczeństwo. Warto jednak wiedzieć, że procesy odnowy najintensywniej przebiegają na początku wypoczynku, dlatego korzystniej jest zatrzymywać się częściej na krótszy okres czasu, niż rzadziej na dłuższą chwilę. Ze względów bezpieczeństwa należy bezwzględnie zatrzymywać się na odpoczynku z boku trasy.

### – Jak żywić się podczas dnia spędzanego na nartach?

Bardzo ważnym zagadnieniem dotyczącym uprawiania narciarstwa jest racjonalne żywienie i nawadnianie. Przede wszystkim należy pamiętać, żeby ostatni obfity posiłek spożywać na co najmniej 1–2 godziny przed intensywnym wysiłkiem. Wynika to, między innymi, z czasu zalegania w żołądku treści pokarmowej, co z kolei jest przyczyną przesunięcia krwi do narządów trawiennych i w efekcie gorszego ukrwienia mięśni. Do słabiej ukrwionych mięśni dostarczana jest, jak już wyżej wspomniano, mniejsza ilość tlenu i substancji energetycznych, mniej efektywne jest również odprowadzanie produktów wysiłkowej przemiany materii (np. kwasu mlekowego), co prowadzi do zmniejszenia zdolności wysiłkowych. W przerwach w czasie jazdy na nartach lepiej zatem spożywać pożywne przekąski np. małe kanapki, batony energetyczne, owoce itp. kilka razy dziennie niż raz zatrzymać się na obfity posiłek. Obiad powinien być spożywany po zakończeniu jazdy lub po jego spożyciu należy przeznaczyć odpowiednią ilość czasu na odpoczynek. Dostarczanie cukrów ma znaczący wpływ na zdolności wysiłkowe ze względu na stosunkowo szybkie zużywanie się zapasów węglowodanowych ustroju, będących podstawowym źródłem energii do pracy mięśniowej.

### – Czy powinno się spożywać duże objętości płynów?

Jak już wyżej wspomniano, niezwykle ważnym problemem, towarzyszącym każdej aktywności fizycznej jest odwodnienie, mające bardzo duży wpływ na poziom wydolności fizycznej. Utrata masy ciała o zaledwie 2% z powodu dehydracji, powoduje zmniejszenie zdolności wysiłkowych o ok. 20%. Wywołane odwodnieniem zmniejszenie masy ciała o 4% to wydolność mniejsza o połowę. Należy również pamiętać, że subiektywne uczucie pragnienia jest sygnałem, który pojawia się ze znacznym opóźnieniem,

tzn. wówczas, gdy odwodnienie jest już znaczące. Aby zapobiec negatywnym skutkom odwodnienia należy zatem spożywać płyny często, zanim pojawi się uczucie pragnienia. Najkorzystniejszymi napojami dla osób aktywnych fizycznie są roztwory izotoniczne (zawierające 6–8 g węglowodanów w 100 ml płynu), czyli tzw. „napoje sportowe”, które szybko się wchłaniają z przewodu pokarmowego, a więc w szybkim tempie nawadniają organizm, a ponadto dostarczają odpowiedniej ilości węglowodanów (glukozy), które zużywane są podczas pracy, oraz elektrolitów, które z kolei wydalane są z potem. W warunkach niskiej temperatury bardzo dobrym napojem jest ciepła herbata z sokiem malinowym i/lub cytryną. Nie powinno się spożywać płynów zawierających alkohol, przede wszystkim ze względu na bezpieczeństwo swoje i innych użytkowników tras narciarskich, jak również z uwagi na fakt, że alkohol w efekcie powoduje odwodnienie, a więc efekt przeciwny do zamierzonego.

### – Do kogo najlepiej zwracać się o pomoc w zakresie poruszonej problematyki?

Należy podkreślić, że wszyscy instruktorzy narciarstwa SITN-PZN (Stowarzyszenia Instruktorów i Trenerów Narciarstwa Polskiego Związku Narciarskiego) są przeszkoleni w zakresie poruszonej problematyki, dlatego warto korzystać z ich wszechstronnej wiedzy i pomocy merytorycznej na stokach narciarskich. Jest to szczególnie ważne podczas nauki jazdy na nartach, kiedy wydatek energetyczny wysiłku jest niewspółmiernie większy. Zlekceważenie powyższych porad może skutkować szybkim tempem narastania przyczyn i objawów zmęczenia, a te z kolei narażeniem na liczne urazy. Prawidłowe przygotowanie fizyczne do sezonu narciarskiego, w połączeniu z racjonalnym żywieniem i nawadnianiem, stanowić powinno podstawę, na bazie której można dopiero przyjemnie i bezpiecznie korzystać z uroków białego szaleństwa.

*Prof. Andrzej Klimek, Instytut Fizjologii Człowieka,  
Rektor AWF w Krakowie  
Instruktor Wykładowca SITN-PZN*

## POLSKA SZKOŁA NARCIARSTWA WE FRANCJI

**Siedzibą „polskiej szkoły narciarstwa” w Tignes we Francji było schronisko le Sérac. Wybudowane w 1947 r. przez José Reymond, znajduje się nad jeziorem w centrum doliny i mieści w turystycznych warunkach (łóżka piętrowe) do 100 gości.**

Szkoliliśmy na coroczne życzenie paryskiego biura Chalets Internationaux de Haute Montagne (CIHM), w większości Francuzów, ale też Anglików, Niemców, Belgów, Holendrów, Szwajcarów, Amerykanów w grupach wedle umiejętności oraz podług polskiego Programu Nauczania i francuskiego Memento de l'enseignement du Ski français.



Pierwszymi instruktorami PZN prócz Zdzisława Adamika był śp. Stanisław Purchla, Aleksander Tarnowski, śp. Michał Polisiakiewicz, śp. Kazimierz Masłowski, Andrzej Socha. Po kilkunastu latach skład został odmłodzony wspaniałymi osobami, jak: Maria Adamik, Zbigniew Sokalski, Tomasz Winiarski – obecnie zawodowi instruktorzy francuscy. Czy jak nasi bliscy: Ania, Jacek, Tomek, Włodek, Maciek, Iwo i inni, w sumie w ciągu tych 30 lat nauczyło we Francji 27 polskich instruktorek i instruktorów PZN.

„Les moniteurs de la Fédération Polonaise Ski attachés au CIHM”, co znaczy „instruktorzy PZN w CIHM”. Tę formułę wygłaszaliśmy co niedziela wieczór, przez 30 zim, do kolejnych turnusów dzieci, młodzieży, dorosłych, zaawansowanych seniorów. Uczyliśmy wyłącznie mieszkańców naszego domu, nikogo z „miasta”, nie konkurowaliśmy z miejscową Ecole du Ski Français. Do dziś jesteśmy w „przyjaźni” z instruktorami francuskimi. Ja nawet posiadam od grudnia 1998 r. dyplom honorowy „za wierność Tignes”.

W maju 1996 r., z powodów organizacyjnych nasz le Sérac przejęło VTF (Vacances, Tourisme, Famille) i współpraca się skończyła.

Wielu francuskich narciarzy wie co to jest Polski Związek Narciarski. Cieszę się, że nikt z nas nie przyniósł wstydu PZN-owi, ani Polsce, którą przez nas uczestnicy kursów poznawali. A niektórym wydawała się ta Polska za „żelazną kurtyną” odległą, jak Syberia.

No, a Tignes po pół wieku rozwinęło się i teraz się reklamuje jako najpiękniejszy teren narciarski świata: „le plus bel espace de ski du monde”.



Marek Tarnowski

## NARCIARSTWO ALTERNATYWNE



Jeżdżąc po różnych stacjach narciarskich świata, nie da się nie zauważyć, że rzadko niegdyś spotykany telemark staje się niezmiernie popularną formą spędzania czasu.

Większość poważnych europejskich stacji narciarskich w ramach imprez związanych chociażby z inauguracją kolejnego sezonu zimowego, organizuje pokazy tej prastarej techniki narciarskiej w jej nowoczesnym wydaniu. Warto wspomnieć o telemarkowych festiwalach organizowanych rokrocznie w listopadzie na lodowcu Stubai, czy też kultowej imprezy jaką jest trwający tydzień (na przełomie marca i kwietnia) mega festiwal telemarku „LA SKIEDA”, organizowany we włoskim Livigno.



Na tę XV już z rzędu imprezę przyjeżdżają telefani z całej Europy.

Jest to rzeczywiście wielkie święto telemarku. Różnorodność prezentowanego sprzętu (od najstarszych modeli znalezionych prawdopodobnie tylko w Skandynawii), po najnowsze typy wiązań, czy też butów narciarskich. Do tego wszystkiego pomysłowe stroje i ubiory. Jest oszałamiająca feeria barw.

Poza tym „to coś”, co towarzyszy wszystkim teleimprezom, to niepowtarzalny przyjacielski klimat i luz podczas pokazów, codziennych warsztatów, zawodów, czy też wieczornych teleparty, na których oprócz dobrej muzyki można obejrzyć wiele dobrych telefilmów. Jednym słowem „COOL”. Każdy, bez względu na poziom umiejętności, kto chciałby spróbować telemarku powinien choć raz tam być. Ta forma uprawiania narciarstwa daje z pewnością do myślenia pozostałym narciarzom „zjazdowcom” egzystującym w trochę, wydawać by się mogło, „sztywnej” formule narciarstwa. Co ciekawe – nasza polska rzeczywistość nie wygląda tak najgorzej w stosunku do tej bardziej górzyszej części Europy.

Współorganizując od kilku lat naszą odmianę festiwalu telemarkowych – „Spotkania Telemarkowe” – obserwuję, jak z roku na rok przyciągają one coraz to więcej ludzi, albo już całkiem niezłe jeżdżących telemarkiem, albo też całkowitych nowicjuszy chcących spróbować „tego” narciarstwa.

Powracająca moda na telemark ma w Polsce długą tradycję. Zdjęcia otrzymane od Pana Andrzeja Szymury, a udostępnione przez Muzeum Regionalne w Myślenicach przedstawiają grupkę entuzjastów narciarskich oraz wówczas 22-letniego Pana Stanisława Wygona prezentującego technikę telemarku. Fotografie te wykonane zostały w lutym 1941 roku na górze Plebańskiej w Myślenicach (w pobliżu obecnej Stacji Narciarskiej Chełm).





*Góra Plebańska w Myślenicach – luty 1941 rok*

To już wydarzenia z przeszłości – jedno z pewnością z wielu w bogatej historii polskiego narciarstwa.

Tegoroczne trzydniowe już VIII Spotkanie Telemarkowe, które odbyło się w Dwóch Dolinach Muszynie – Wierchomla, zaskoczyło organizatorów przede wszystkim pod względem ilości uczestników. Przybyło ich ponad 90-ciu!! Podczas naszego spotkania odbywały się prezentacje i testy sprzętu firm G3 i K-2, wykłady poświęcone technice, warsztaty telemarkowe, pierwsze próby treningu telemarku classic i oczywiście wieczorne JAM SESSION.



A przed trzema, czterema laty było nas kilku, może kilkunastu... Do historii przechodzą głośne, z przed kilku lat, okrzyki troskliwych narciarzy jadących krzesłem: „Ej uważaj, masz zepsute z tyłu wiązanie”. Obecnie dają się słyszeć tylko gdzieś niegdzie komentarze: „patrz, tak to ten snowboard”. To już coś. Idzie zmiana.



W nadchodzącym sezonie IX Spotkanie Telemarkowe odbędzie się w dniach od 15–17.01.2010 r. w Muszynie i Krynicy, na które oczywiście zapraszam wszystkich chętnych. A jak wpisuje się w polski telemark nasze Stowarzyszenie? Okazuje się, że całkiem nieźle. Odbywająca się na początku marca, już trzecia edycja kursu telemarku dla naszych instruktorów ,zakończyła się olbrzymim sukcesem.

Kolejnych kilkunastu instruktorów poczuło na własnej skórze, na czym właściwie polega ta opisana powyżej różnica, odbierając z dumą certyfikaty potwierdzające ich niecodzienne umiejętności. Tegoroczny kurs odbędzie się w dniach od 01.03–05.03 2010 r. na stokach Jaworzyny Krynickiej.



A najbliższa przyszłość to 50-te jubileuszowe Ogólnopolskie Zawody Instruktorów i Pierwsze Ogólnopolskie Zawody w Telemarkowym Gigancie. „Oj będzie się działo”

*Piotr Kapustianyk  
Podkomisja Telemarku*

## FREESKIING... PONIEWAŻ NARCIARSTWO POTRZEBUJE PRZYSZŁOŚCI

Jeśli podejmiemy do sprawy semantycznie, słowo freeskiing możemy przetłumaczyć jako – jazdę na nartach dla przyjemności, nie zaś dla rywalizacji lub pracy. Z historycznego punktu widzenia możemy przyjąć, że freeskiing został zapoczątkowany, gdy pewien skandynawski myśliwy, wojowniczy Wiking lub niosący przesyłki listonosz, znalazł pokryty puchem pagórek i zjechał z niego z czystej przyjemności, w poszukiwaniu pozytywnych wrażeń. Patrząc na freeskiing przez pryzmat współczesnej prasy narciarskiej, odkryjemy, że słowo to po raz pierwszy pojawiło się na okładce amerykańskiego magazynu POWDER w roku 1979... ale jedyną naprawdę istotną rzeczą jest tu po prostu ZABAWA NA NARTCH!!!

Wiele osób postrzega freeskiing jako ekstremalną formę narciarstwa, w której pozbawieni strachu młodzi narciarze wykonują przeczące prawom grawitacji ewolucje na skoczniach, w halfpajpie, czy na railach. To jednak tylko jedna strona freeskiingu – profesjonalna. To ona ciągnie cały sport do przodu – tu są sponsorzy, zawody, media, najlepsi zawodnicy i zapierające dech w piersiach tricki wykonywane na skoczniach, których rozmiary wydają się zaprzeczać zdrowemu rozsądkowi.

Prawdziwe oblicze freeskiingu stanowi jednak kilkaset tysięcy narciarzy, którzy przyjeżdżają w góry po to, aby pojeździć, poskakać i pobawić się wspólnie z przyjaciółmi. Aby dołączyć do nich trzeba być minimum średnio zaawansowanym narciarzem. Ponadto przydadzą nam się odpowiednie narty (twin-tipy), kask (który staje się coraz bardziej popularny nawet wśród „zwykłych” narciarzy) oraz odrobina fantazji. Jeśli założymy, że każdy instruktor, pomocnik i demonstrator jest narciarzem lepszym niż średnio zaawansowany – oczywiście staje się, iż spokojnie może on spróbować „jazdy na nartach dla przyjemności”.

Początki freestyli sięgają lat 30-tych, kiedy to Norwescy narciarze zaczęli wykonywać akrobacje podczas „alpejskich” treningów. Na początku lat 50-tych złoty medalista Olimpijski, Norweg Stein Eriksen rozpoczął promować tzw. „Aerials”, czyli akrobatyczne skoki na nartach. W latach

60-tych i 70-tych freestyleowe narciarstwo rozwijało się zarówno w Europie, jak i w USA, gdzie znane było jako „hot-dogging”. Droga do oficjalnych imprez (np. Puchar Świata, czy Igrzyska Olimpijskie), była jednak blokowana ze względu na bardzo dużą ilość kontuzji oraz brak jasno określonych zasad. Sport był postrzegany jako niebezpieczny, co spowolniło jego rozwój aż do 1979 roku, kiedy to FIS uznał freestyleowe narciarstwo oraz wprowadził liczne przepisy zwiększające bezpieczeństwo zawodników. W 1980 roku odbył się pierwszy Puchar Świata, a sześć lat później w Tignes pierwsze Mistrzostwa Świata. W owym czasie freestyle dzielił się na 3 konkurencje: Aerials (debiut na IO w 1994 roku), Moguls (debiut na IO w 1992 roku) oraz Acroski (zwana również Ski Ballet), która nie doczekała się swojego Olimpijskiego debiutu.

Stosunkowo sztywne reguły nałożone przez FIS (np.: zakaz wykonywania invertów – akrobacji, w których podczas skoku głowa zawodnika znajduje się poniżej jego nóg) sprawiły, że coraz więcej młodych narciarzy odrzucało oficjalną stronę tego sportu i przenosiło swoją pasję do świeżo powstających „snowboardowych” snowparków. Wtedy też powstał termin „Newschool”, którym określa się nowoczesne narciarstwo freestyleowe. Przełomowym momentem w rozwoju Newschool’u było pojawienie się „New Canadian Air Force”, grupy, którą tworzyli m. in. ojciec chrzestny nowego narciarstwa Mike Douglas oraz JF Cusson, Julien Regnier, Vincent Dorion, JP Auclair i Shane Szocs. W 1995 roku na rynku pojawiła się pierwsza firma tworząca twin-tipy – Line Skis. Niespełna 4 lata później wielkie koncerty wypuszczają na rynek pierwsze seryjne modele twin-tipów. Nieoficjalnie uważa się, iż pierwszy był koncert K2 i model Poacher, ale Salomon 1080, Dynastar Concept i Rossignol Pow Air ujrzały światło dzienne praktycznie w tym samym czasie.

Pod koniec lat 90-tych miały miejsce jeszcze dwa istotne dla rozwoju newschool’u wydarzenia. Pierwszym z nich były Igrzyska w Nagano, podczas których legendarny dziś Jonny Moseley, po raz pierwszy zaprezentował publicznie 360



Mute Grab, trik którego nie przewidywały żadne FIS-owskie regulaminy muldowe. Jonny zdobył złoty medal, a 360 Mute Grab stało się trickeiem, od którego, każdy szanujący się narciarz nowej szkoły zaczyna swoją edukację. Drugim było pojawienie się „alternatywnego” narciarstwa na zawodach X-Games w 1999 roku podczas letniej!!! edycji imprezy, jako dyscypliny pokazowej. Vincent Dorion skoczył 900-tkę elegancko wyładowaną tyłem, czym wprawił wielotysięczną publiczność w osłupienie.

Wraz z wkroczeniem w XXI wiek, freeskiing szturmem zdobył stoki na wszystkich kontynentach. Pierwsza uległa mu Kanada i USA, następnie Skandynawia, Francja i kraje Alpejskie. W roku 2001 pojawia się również na Polskich stokach (choć pierwsi freeskierzy roz-

poczynali swoje kariery pod koniec lat 90-tych). Od 2004 roku rozgrywane są zawody Polish Freeskiing Open, które w roku 2008 uzyskały status Mistrzostw Polski PZN, a w rok później zaliczone zostały do elitarnego cyklu World Freeski Tour. Od 2006 roku Polskie Stowarzyszenie Freeskiingu wraz z SITN-PZN organizuje kursy freeskiingowe dla instruktorów chcących poszerzyć swoje narciarskie kompetencje. Także Międzynarodowa Federacja Narciarska (FIS) dostrzegła potencjał tej młodej i niezwykle widowiskowej dyscypliny, w efekcie czego po Igrzyskach Olimpijskich w Vancouver konkurencja Halfpipe ma zostać włączona do grona dyscyplin olimpijskich. Odpowiedzią na pytanie „Co będzie dalej?” niech pozostanie tytuł tego artykułu.

*Andrzej Lesiewski*



## CO NIECO NA TEMAT PRZEKAZU SŁOWNEGO W NAUCZANIU NARCIARSTWA ZJAZDOWEGO

**„SŁOWA SĄ SUROWCEM NASZEGO MYŚLENIA, WYPOWIADANE LUB PRZECZYTANE, ZOSTAJĄ AUTOMATYCZNIE PRZEZ NASZ UMYSŁ PRZEŁOŻONE NA OBRAZY”**

Każdego roku uczymy narciarstwa tysiące osób. Wśród nich są zarówno maluchy chodzące jeszcze do przedszkola jak i ich dziadkowie. Z ofert szkół narciarskich korzystają pojedyncze osoby, zorganizowane grupy i całe rodziny. Każda ze szkół ma własną specyfikę, atmosferę i klimat, a także własne, charakterystyczne formy pracy z uczniami.

Program, metodyka nauczania oraz zaplecze techniczne w niektórych szkołach są na najwyższym poziomie. W wielu próbuje się ten poziom osiągnąć. Wszystko jednak – pomijając sprawy bazy, sprzętu i zaplecza – sprowadza się do pracy nauczyciela z uczniem. W końcowym efekcie ten właśnie aspekt decyduje, czy o szkole narciarskiej mówi się z uznaniem i poleca się ją znajomym, czy z powątpiewaniem kiwa głową. Na pytanie – „jak wygląda praca nauczyciela z uczniem?” – właściciele szkół najczęściej opowiadają o sprawach organizacyjnych, finansowych lub o tzw. „zapleczu” towarzyszącym nauczaniu. Brakuje odpowiedzi na zasadnicze pytanie: Jak nauczyciel pracuje z uczniem?

W tym artykule skupię się na przekazie słownym w nauczaniu narciarstwa zjazdowego.

Każdy nauczyciel-instruktor-trener narciarstwa wie, iż nauczanie to wymiana informacji pomiędzy nauczycielem i uczniem, która w konsekwencji ma dać określone zmiany w zachowaniu ruchowym ucznia. W naszym przypadku mamy coraz lepiej radzić sobie na nartach w coraz trudniejszych warunkach. Taka „wymiana informacji” przebiega różnymi drogami, najczęściej poprzez słowo i obraz. Mówimy, instruujemy, wyjaśniamy, tłumaczymy, poprawiamy, pokazujemy, demonstrujemy, korygujemy – to nasze podstawowe instruktorskie czynności. Czy jednak robimy to właściwie? Czy zastanawialiśmy się nad tym, że uczeń „nie wszystko co mówimy i pokazujemy, słyszy i widzi”. Współczesna nauka dotycząca nauczania sportowych czynności mo-



torycznych wiele już w tym zakresie wyjaśniła.

Przystępując do pracy z uczniem musimy zdawać sobie sprawę z faktu, iż każdy człowiek ma ograniczone możliwości przyjmowania i przetwarzania informacji. Np. ucho ludzkie przyjmuje specyficzne drgania przenoszone w postaci fal dźwiękowych. Następnie przekazuje te sygnały „wewnętrznymi kanałami” do centralnego układu nerwowego gdzie zostają rozpoznane i analizowane. Takim sygnałem słuchowym w porozumiewaniu się ludzi jest słowo. Jednak na drodze od wysłania określonej informacji np. opisu ćwiczenia, do jej odbioru, przetworzenia i wykonania tegoż ćwiczenia stoi wiele różnych barier. Np. wspomniane ucho ludzkie zdolne jest do odbioru dźwięków o częstotliwości ok. 16–16000 Hz, natomiast mowę człowiek odbiera się w zakresie 300–3400 Hz. W nauczaniu narciarstwa, gdzie występuje wiele zakłóceń – taki zakres jest jeszcze bardziej ograniczony. Problem potęguje fakt, iż drogi nerwowe, którymi przesyłane są takie sygnały też mają ograniczoną „przepustowość” (ilość przesyłanych informacji w jednostce czasu jest ograniczona). Analiza informacji w mózgu również rozkłada się w czasie i również tutaj muszą wystąpić sprzyjające ku temu warunki. Decyzja z centralnych ośrodków nerwowych dotycząca wykonania określonego ruchu, to też pewien proces, w którym musi uporać się uczeń – a w tym czasie narty ślizgają się po stoku. Dobry nauczyciel narciarstwa powinien o tych sprawach pamiętać.

Na początku warto zastanowić się: *Jak mówimy do ucznia, jak opisujemy poszczególne techniki i ćwiczenia. Czy to co mówimy, uczeń rozumie i potrafi odzworować ruchem?* Sprawa wydaje się prosta, jednak czy tak jest?

Używanie mowy przez nas – instruktorów w czasie każdej lekcji jest tak oczywiste, że nie zwracamy na to większej uwagi. Czasami jednak

otrzymujemy negatywne sygnały widząc, że uczeń ziewa lub rozgląda się dookoła szukając wzrokiem ciekawszych atrakcji, a to co mówimy, mało go interesuje. To najczęściej wina instruktora!

Zatem, aby nasz przekaz słowny adresowany do ucznia (a w szczególności opisy technik i ćwiczeń) spełniał swoje zadanie, musi być podany krytycznej ocenie.

Podczas każdej lekcji narciarskiej posługujemy się własnymi opisami. Zastanówmy się, czy te opisy są w całości odbierane i rozumiane przez naszych uczniów? Jeśli mamy jakiegokolwiek wątpliwości, poddajmy je analizie:

- **Czy opis techniki, którym się posługujesz ma właściwy układ – właściwą strukturę?** Czy opisywane kolejne fragmenty składające się na całość ruchu są we właściwej kolejności, czy przebiegają zgodnie z rzeczywistym ruchem? Opis ruchu musi mieć określoną strukturę. Budowa zdania, czy szereg zdań musi być zbliżona do struktury czynności, tak jak ona przebiega. Nie można dowolnie operować słowem przyjmując np. układ ruchu „od nóg poprzez tułów do rąk”, lecz faktycznie tak jak on przebiega.
- **Czy to co mówisz ma sens i czy jest jednoznacznie rozumiane przez ucznia?** Opis ruchu musi być komunikatywny, to znaczy, że informacja musi być pod względem znaczenia i sensu dostosowana do możliwości pojęciowych ucznia. Zatem opis ruchu musi być tak podany, aby zawarte w nim słowa i określenia zostały jednoznacznie przez ucznia zrozumiane. **Każdy instruktor musi brać pod uwagę fakt, iż każdy „opis podręcznikowy” wymaga dostosowania do konkretnego ucznia i konkretnej sytuacji.** Inaczej opisujemy np. łuk płuźny, kiedy uczymy przedszkolaka, licealistę, a inaczej 60-latka. Prosty sprawdzianem jednoznacznego zrozumienia naszej informacji słownej przez ucznia będzie jej odwzorowanie ruchem lub opisanie tego ruchu słowem. Rozpoczynając zatem lekcję, musimy dokładnie przemyśleć i tak formułować polecenia słowne, aby nie stwarzały różnej ich interpretacji. Bywa czasami tak, że proste, a nawet gwarowe określenia mogą zawierać informacje bardziej zrozumiałe dla ucznia, niż nieznanne mu, trudne sformułowania specjalistyczne. Nie znaczy to, że stale należy posługiwać się tylko żargonem. Równocześnie na-

leży przyzwyczajać ucznia do właściwej terminologii. Dla komunikatywności przekazu nauczyciela ważna jest zwięzłość informacji, bo dużo – nie znaczy dobrze. Jest wielu nauczycieli, którzy mówią jak „katarynka”. Efekt marny a ból gardła pewny. Musi być w sam raz. Niekiedy krótkie zdanie, pojedynczy okrzyk czy drobny gest, więcej znaczą niż długie monologi – szczególnie w mroźny i wietrzny dzień. Należy pamiętać, że zakres percepcji u każdego ucznia jest ograniczony.

- **Czy opisane zadanie jest w ogóle możliwe do wykonania?** Wiąże się to z faktycznymi możliwościami ucznia do wykonania tego ruchu (np. fizycznymi, psychicznymi). Często bywa tak, że uczeń rozumie i wyobraża sobie to, co przekazuje nauczyciel, ale nie może tego wykonać bo np. but narciarski nie pozwala na pochylenie kolana w przód lub narta jest zbyt sztywna, itp. Należy zatem i na ten aspekt zwrócić uwagę.

Profesor Wiktoria Nawrocka, wybitny psycholog, zajmująca się m.in. problematyką efektywności nauczania czynności sportowych, powiedziała: **„Słowne ujęcie ruchu, aby osiągnąć efekt przyspieszenia procesu nauczania, powinno być stosowane w sposób wyrozumowany, a nie intuicyjny”.**

„Elementarzem” każdego instruktora narciarstwa zjazdowego jest „Program nauczania narciarstwa zjazdowego SITN-PZN”. Aktualnie ukazała się wersja – 2009. Oprócz wielu zawartych w nim informacji dotyczących kształcenia nowoczesnego narciarza, znajdują się m.in. opisy ćwiczeń i technik narciarskich. Pamiętajmy jednak, że opisy te, to pewien standard, który należy modyfikować w zależności od tego z jakim uczniem i jakimi warunkami narciarskimi mamy do czynienia.

Florian Parnicki  
AWF-ZWWF w Białej Podlaskiej



for www.majgaleona-lubek.com

**Pożeglujcie  
razem z nami!**

*Luigiato  
Zanetti*

**JACHTING**

**www.jachting.pl**

zaprenumeruj: [prenumerata@jachting.pl](mailto:prenumerata@jachting.pl)

## MORZE I GÓRY, ALE NIEBO WSPÓLNE

Krzysztof Baranowski

Choć trudne do zdefiniowania, ale jest coś wspólnego w narciarstwie i żeglarstwie, że tak wielu narciarzy żegluje i prawie wszyscy żeglarze jeżdżą na nartach. I nie jest to li tylko wymiennosc sezonów, gdyż niektórzy jeżdżą latem na lodowcu, a inni pływają zimą na ciepłych wodach.

Musi to być inny łącznik, te obie dyscypliny należą do sportów przestrzennych. Co to jest sport przestrzenny czujemy, gdy poniżej ośnieżonego stoku widzimy otwierającą się dolinę rozświetloną słońcem, która dosłownie leży nam u stóp. Czujemy to, gdy dookoła rozciąga się pusty horyzont ledwo widoczny w poświacie księżyca, a nad głową kupa rozgwieżdżonego nieba.

Ten łącznik zamyka się w głębi nas samych, to doznania estetyczne sprawiają, że potrafimy być szczęśliwi i na nartach i na żaglach. Chyba najlepszym przykładem zespolenia pasji żeglarskiej i wysokogórskiej może być osoba Mariusza Zaruskiego, który jak nikt inny potrafił propagować obie dyscypliny

Nie czułem się szczęśliwy, gdy zaczynałem jeździć na nartach w wieku 6 lat. Próbowałem sam, bez dobrego wzorca i bez nadzoru instruktora. Nogi mi się plątały i doczepione do nich narty zawadzały jedna o drugą. Prawdziwe góry wydawały się odległe, choć mieszkałem w Szczawnicy, a potem w Nowym Targu.

Dopiero lata szkolne, a potem studenckie we Wrocławiu sprawiły, że z chęcią jeździłem do Karpacza i Szklarskiej Poręby, by poćwiczyć styl zwany wówczas „biodrówką”, na drewnianych nartach mocowanych do buta rzemieniem zwanym „langrimenem”.

Blżej było mi nad Odrę i tam znalazłem swoje miejsce w sekcji żeglarskiej AZS. Był to niezwykły klub, bo przyjął mnie, wówczas nastolatka, na wychowanie i to nie tylko żeglarskie. We wszystkie święta, a w szczególności na Sylwestra i Wielkanoc wyruszaliśmy wspólnie pod Łąbski Szczyt lub na Halę Szrenicką, by się bawić i jeździć na nartach.



Ciągle byłem samoukiem, gdy w modę wkraczał śmig, a narty ozdabiała bezpieczniki Markera. Postanowiłem poprawić swój styl zapisując się na kurs pomocnika instruktora odbywający się na Hali Gąsienicowej. Zetknąłem się wówczas ze znakomitymi ludźmi, instruktorami wykładawcami wśród których wspominam eleganckiego Andrzeja Dulskiego, elokwentnego Andrzeja Ziemilskiego czy jowialnego Tadeusza Żabę.

Dojrzałem wówczas do życiowej formuły studenta, który spędza dwa miesiące w roku na nartach i dwa miesiące na żaglach. W tej formule dość szybko zrobiłem potrzebny staż instruktorski i zdałem egzamin.

Studia techniczne na Politechnice Wrocławskiej nie zrobiły na mnie wrażenia, więc z rozpedu zapisałem na studia humanistyczne w Warszawie – dziennikarstwo zapożyczało dużo wolnego czasu, którego potrzebowałem, by realizować wspomnianą już formułę również po studiach.

Zawodowa praca redaktora, na co w końcu się zdecydowałem, pozwoliła mi wystartować w narciarskich mistrzostwach Polski dziennikarzy, a to z kolei otworzyło tzw. wielki świat. W owych czasach, w połowie lat 60., gdy wyjazdy zagraniczne były utrudnione, czołówka dziennikarzy jeżdżących na nartach była zapraszana na podobne mistrzostwa świata do kolejnych krajów.



W ten sposób zjeździłem na nartach Szwajcarię, Niemcy i Francję, o Czechosłowacji nie wspominając.

Startując w tym roku na Mistrzostwach Świata Dziennikarzy w Abetone we Włoszech i patrząc na listę miejscowości, które były gospodarzami tych imprez ze zdumieniem skonstatowałem jak długą miałem przerwę – minęło już kilkadziesiąt lat od mojego pierwszego startu i dawni przyjaciele już nie jeżdżą, a ci którzy jeżdżą narzekają, że ich bolą kolana, łamie w krzyżach i serce wysiada. Ale wciąż jeżdżą, i to lepiej ode mnie.

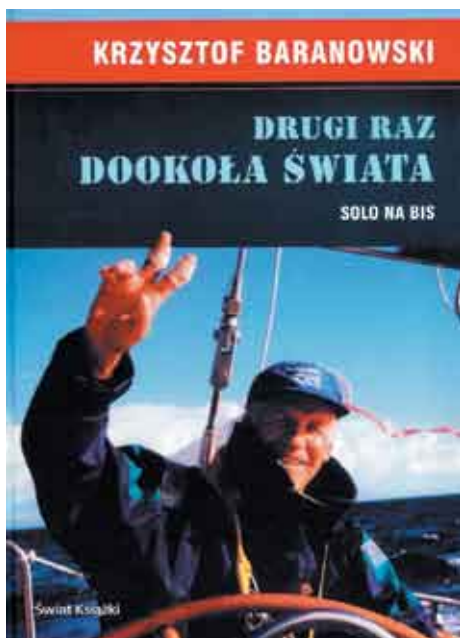


Formę dawnych lat gdzieś po drodze zgubiłem; zdradziłem narty pływając w coraz dłuższe rejsy. Już nie tylko była to kwestia sezonu, kiedy pływało się zimą na Karaiby, a latem po Bałtyku. Całoroczne rejsy oceaniczne całkowicie wykluczyły jazdę na nartach. Ale ile się za nimi natęskniłem stojąc na pokładzie w czasie nocnych wacht nikt się nie dowie.

I oto gdy już opłynąłem świat w jedną stronę (z zachodu na wschód), a potem w drugą (ze wschodu na zachód), doszedłem do wniosku, że w trzecią (z północy na południe lub odwrotnie) fizycznie się nie da, bo na drodze stoją lody Arkyty i lądolód Antarktydy.



Wróciłem tedy do dziennikarzy jeżdżących na nartach, i znów startuję w zawodach, choć do sukcesów mi daleko. Ciągłe przyświeca mi przykład Mariusza Zaruskiego, więc propaguję żeglarstwo na łamach miesięcznika „Jachting”, a kiedy zobaczyłem ośnieżone góry w pełnym słońcu, kiedy spróbowałem skrętu na dobrze przygotowanej trasie, kiedy zachłystałem się mroźnym powietrzem przypomniałem sobie, że przecież kocham to od zawsze.





# SOFT POLE

**... feel the slalom!**

**TYCZKI ŚLALOMOWE TRENINGOWE  
NOWEJ GENERACJI  
DLA NARCIAZY I SNOWBOARDERÓW**

**Teraz polubisz każdy slalom  
i odkryjesz nowe możliwości...**

**Super miękkie, elastyczne i lekkie  
20 tyczek to tylko 1,8 kg.  
Wyśmienita pomoc dydaktyczna  
dla instruktorów, która zapewnia:**

- **bezpieczeństwo - kontakt z tyczką jest bezbolesny**
- **zabawę, radość, emocje dla dzieci i początkujących (błyskawiczne postępy nauczania)**
- **skuteczne rozjeżdżanie dla wytrawnych narciarzy**
- **profesjonalny i efektywny trening dla zawodników**
- **komfort dla ustawiających slalomy (mobilność i ergonomia)**

**UWAGA! Są już dostępne nowe tyczki **SOFT POLE XL**  
dla ambitnych - dokładna symulacja zawodniczego  
slalomu i to bez bólu! Sprawdź na**

**[www.softpole.pl](http://www.softpole.pl)**



## O BEZPIECZEŃSTWIE NA NARTACH... JESZCZE RAZ

Choć do zimy jeszcze trochę czasu, to jednak jak zwykle już tęsknimy za pięknie ośnieżonymi stokami oraz wspaniałymi doznaniem podczas upojnych zjazdów – o których później potrafimy rozmawiać z bratanimi duszami bez końca i które później wspominamy przynajmniej do następnego sezonu.

Czy jednak dla wszystkich wspomnienia te są zawsze miłe i przyjemne?

Nie mam tu na myśli mniej miłych przeżyć w gorszych warunkach pogodowo – śniegowych czy innych niesprzyjających okolicznościach, bo jest to wpisane w naturalne uwarunkowania uprawiania narciarstwa i o nich się zazwyczaj szybko zapomina.

Trudno jednak wymazać z pamięci wydarzenia związane z wypadkami narciarskimi zwłaszcza z tymi, których byliśmy świadkami lub, co gorsze, uczestnikami i które są często bardzo brzemienne w skutkach, a czasami niestety nawet tragiczne.

Czy nie mamy czasem wyrzutów sumienia lub chociażby niesmaku, że nie zawsze zrobiliśmy wystarczająco wiele w zakresie naszych możliwości i uprawnień, aby chociaż w drobnej części przyczynić się do poprawy bezpieczeństwa na stokach?

W ubiegłym sezonie dosyć często doniesienia medialne mroziły w nas krew wiadomościami o tragediach zarówno w kraju, jak i w innych rejonach narciarskich. Oczywiście nie wszystkie te zdarzenia skutkują śmiercią ofiar, ale przecież każdy wypadek wymagający interwencji lekarskiej jest w swoim wymiarze tragiczny.

Zastanówmy się, co powoduje, że pomimo coraz lepszych warunków na trasach, ogólnie coraz lepszych umiejętności narciarzy, lepszego sprzętu i wyposażenia zabezpieczającego, dochodzi do coraz większej ilości wypadków, a często ich skutki są coraz tragiczniejsze.

Czy to tylko wciąż zwiększająca się liczba narciarzy?



A może paradoksalnie to te coraz lepsze warunki na stokach, lepsze umiejętności i sprzęt prowokują do niebezpiecznych zachowań zwiększających ryzyko zaistnienia wypadku?

Jakie zachowania na stoku generuje alkohol? A może nie wszystkie kursy i szkolenia mające poprawić umiejętności narciarzy prowadzone są w sposób bezpieczny i kodyjący u uczestników te bezpieczne zachowania?

Narciarscy profesjonaliści, jakimi powinni być wszyscy instruktorzy narciarscy, zdają sobie sprawę, że tak właśnie jest i nie potrzeba tutaj dowodzić prawdziwości tych twierdzeń.

Wydaje się jednak niestety, że nie wszyscy instruktorzy postępują w tym temacie jak profesjonaliści, współodpowiedzialni za bezpieczeństwo na stokach.

**Sama znajomość zarówno zagrożeń jak i bezpiecznego postępowania nie wystarcza!**

**W żadnych warunkach i miejscu nikt, a szczególnie instruktor narciarski nie może zachowywać się biernie i pobłażliwie w stosunku do osób zachowujących się i jeżdżących niebezpiecznie i nieodpowiedzialnie!**

Wcale nie musimy się czuć jak mentorzy wciąż pouczający innych – jest to wszak nie tylko nasze prawo, ale i obowiązek, byle to czynić w sposób nie eksponujący naszej wyższości.

Zazwyczaj nie musimy się również obawiać nieodpowiedzialnej, agresywnej reakcji pouczanych osób, bo to zazwyczaj my jesteśmy w liczniejszej grupie i powinniśmy mieć oparcie w gestorze stoku.

Nie bójmy się być posądzeni o mniejsze umiejętności i odwagę, kiedy przestrzegamy przed niebezpieczeństwami, bo chojractwo jest takim sposobem dowartościowania dla osób zakompleksionych i niespełnionych, a my mamy za sobą doświadczenie.

**Przyjrzyjmy się też sobie – czy zawsze zachowujemy się i postępujemy w sposób odpowiedzialny?**

Szczególnie podczas szkolenia nasze postępowanie powinno być wzorem do naśladowania. Powinniśmy zawsze stosować zasady, które oczywiście znamy, ale czy zawsze stosujemy? (rozgrzewka, dobór terenu do ćwiczeń, zasady zachowywania się w grupie, dobór właściwych ćwiczeń, które nie powodują zagrożeń itp. itp.)

Kiedy zobaczymy, może mniej doświadczonego kolegę instruktora, którego postępowanie wyda nam się nieodpowiedzialne i ryzykowne nie wahajmy się wyrazić mu naszych wątpliwości, oczywiście w sposób dyskretny nie podważający jego autorytetu. Powinien zrozumieć i być może będzie nam wdzięczny, choć to różnie bywa – ale spełniając nasz obowiązek będziemy mieli szacunek dla samego siebie, że nie zignorowaliśmy zagrożenia.

Innym tematem jest umiejętności właściwego postępowania, gdy uczestniczymy, lub jesteśmy świadkami wypadku.

Nie odosobniony jest pogląd, że dla własnego dobra lepiej się zbytnio nie angażować. Osąd takiej postawy pozostawiam czytającym te słowa!

Wynika ona najczęściej z braku odpowiedniej wiedzy, a szczególnie praktycznego zgłębienia tematu i co najważniejsze możliwie częstego ćwiczenia zachowania się w takich sytuacjach, które zawsze są stresogenne, a co za tym idzie paraliżujące nasze poczynania.

Być może trzeba powrócić do dawnych praktyk, gdy na każdym kursie, unifikacji czy spotkaniu przedsezonowym zagadnienia te były nie tylko przypominane, ale i utrwalane praktycznie.

Byśmy z jazdy na nartach mieli jak najwięcej wspomnień miłych, a tych przykrych zdarzeń było jak najmniej, dlatego o bezpieczeństwie trzeba mówić każdemu, wszędzie i jeszcze raz... jeszcze raz... itd. itd.

*Michał Rebajn*



# KODEKS ZACHOWANIA DLA NARCIARZY I SNOWBOARDERÓW

(treść w brzmieniu z roku 2002)

## 10 REGUŁ FIS

### 1. WZGLĄD NA INNE OSOBY

Każdy narciarz lub snowboarder powinien zachować się w taki sposób, aby nie stwarzać niebezpieczeństwa ani szkody dla innej osoby.

### 2. SPOSÓB JAZDY NA NARTACH I SNOWBOARDZIE ORAZ PANOWANIE NAD PRĘDKOŚCIĄ

Każdy narciarz lub snowboarder powinien poruszać się kontrolując sposób jazdy. Powinien on dostosować szybkość i sposób jazdy do swoich umiejętności, rodzaju i stanu trasy, warunków atmosferycznych oraz natężenia ruchu.

### 3. WYBÓR KIERUNKU JAZDY

Narciarz lub snowboarder nadjeżdżający od tyłu musi wybrać taki tor jazdy, aby nie spowodować zagrożenia dla narciarzy lub snowboarderów znajdującym się przed nim.

### 4. WYPRZEDZANIE

Narciarz lub snowboarder może wyprzedzać innego narciarza lub snowboardera z góry i z dołu, z prawej i z lewej strony pod warunkiem, że zostawi wystarczająco dużo przestrzeni wyprzedzanemu narciarzowi lub snowboarderowi na wykonanie przez niego wszelkich zamierzonych lub niezamierzonych ruchów.

### 5. WŁĄCZANIE SIĘ DO RUCHU, RUSZANIE Z MIEJSCA I PORUSZANIE SIĘ W GÓRĘ STOKU

Narciarz lub snowboarder, wjeżdżając na oznakowaną drogę zjazdu, ponownie ruszając po zatrzymaniu się, czy też poruszając się w górę stoku, musi spojrzeć w górę i w dół stoku, aby upewnić się, że może to uczynić bez zagrożenia dla siebie i innych.

### 6. ZATRZYMANIE NA TRASIE

O ile nie jest to absolutnie konieczne, narciarz lub snowboarder musi unikać zatrzymania się na trasie zjazdu w miejscach zwężeni i miejscach o ograniczonej widoczności. Po upadku w takim miejscu narciarz lub snowboarder winien usunąć się z toru jazdy możliwie jak najszybciej.

### 7. PODCHODZENIE I SCHODZENIE NA NOGACH

Narciarz lub snowboarder musi podchodzić lub schodzić na nogach wyłącznie skrajem trasy.

### 8. PRZESTRZEGANIE ZNAKÓW NARCIARSKICH

Każdy narciarz lub snowboarder winien stosować się do znaków narciarskich i oznaczeń tras.

### 9. WYPADKI

W razie wypadku każdy narciarz lub snowboarder winien udzielić poszkodowanym pomocy.

### 10. OBOWIĄZEK UJAWNIEŃ TOŻSAMOŚCI

Każdy narciarz, snowboarder, obojętnie czy sprawca wypadku, poszkodowany czy świadek musi w razie wypadku podać swoje dane osobowe.



## NAUCZANIE SPORTÓW ŚNIEŻNYCH A BEZPIECZEŃSTWO NA STOKACH

### **Paradoksem prawnym jest dotychczas nieuregulowana sprawa statusu instruktora narciarstwa – Instruktora PZN.**

Formalnie nauczaniem sportów śnieżnych, prowadzeniem kursów narciarskich, prowadzeniem grup narciarskich i snowboardowych w górach zajmować się mogą tzw. instruktorzy rekreacji, którzy na **tygodniowych kursach instruktorskich (!)** w większości przypadków dopiero zaczynają naukę jazdy na nartach, czy snowboardzie, a po kursie otrzymują prawo do zawodowego nauczania narciarstwa. Prowadzeniem takich kursów może zajmować się **dowolny** podmiot, który uzyska zgodę Ministerstwa Sportu i Turystyki. Weryfikacją kadry zajmują się **urzędnicy ministerstwa**, nie zawsze znający realia danej dyscypliny rekreacji.

Realizacją **stopień Instruktora PZN** jest uzyskiwany w wielostopniowym cyklu nauczania i zdobywania odpowiednich doświadczeń (odbywania praktyki zawodowej) stosownie do wymogów INTERSKI – światowej organizacji zrzeszającej narodowe organizacje instruktorów sportów śnieżnych. Stopień ten podlega obowiązkowym, okresowym weryfikacjom uprawnień do czynnego nauczania.

### **W Polsce stopień Instruktora PZN nie ma umocowania prawnego.**

To jest tak, jakby nauczanie latania samolotem, czy szybowcem, nauczanie sportów motorowych czy motorowodnych lub żeglarstwa mogło być prowadzone przez instruktora rekreacji. Mało tego, nauczanie kadry instruktorskiej, tzw. instruktorów rekreacji odbiega od jakichkolwiek standardów i zasad przyjętych w krajach zachodnich i stosowanych w nauczaniu kadry instruktorów PZN.

A przecież sporty śnieżne, to sporty wysokiego ryzyka, o dużej wypadkowości i wysokiej urazowości – to poruszanie się z dużymi prędkościami wśród rzeszy innych osób znajdujących się na stoku. Jeżdżenie na nartach czy snowboardzie, to poruszanie się w różnych formacjach górskich, wielokrotnie w bardzo trudnych warunkach wymagające odpowiedniej wiedzy, przeszkolenia, doświadczenia, a za tym odpowiedzialności.

Wystarczy tylko odrobina wyobraźni, co może się stać z ludźmi, czy grupami ludzi prowadzonymi w górach i nauczonymi przez niewykwalifikowaną odpowiednio kadrę bez stażu i doświadczenia. Wystarczy zajrzeć do statystyk TOPR i GOPR, które są w stanie udowodnić, że szkolenie narciarskie prowadzone przez instruktorów PZN jest praktycznie bezwypadkowe.

Komu bezpiecznie powierzyć swoje dziecko do nauki sportów śnieżnych ???

To ciekawy temat również dla firm ubezpieczeniowych...

**Oczekiwane jest przez środowisko instruktorów PZN** zrzeszonych w Stowarzyszeniu Instruktorów i Trenerów Polskiego Związku Narciarskiego **odpowiednie dostosowanie naszych przepisów prawnych** do światowego systemu nauczania sportów śnieżnych, co bardzo istotnie wpłynie na poprawę bezpieczeństwa wszystkich sympatyków sportów śnieżnych.

Warto wspólnie pochylić się nad tym tematem i uczynić coś ważnego, zanim nie wymusi tego seria wypadków ze smutnym zakończeniem.

### **INSTRUKTOR PZN NA TLE INSTRUKTORÓW SPORTÓW ŚNIEŻNYCH INNYCH PAŃSTW.**

Stowarzyszenie Instruktorów i Trenerów Narciarstwa Polskiego Związku Narciarskiego **jest jedyną organizacją reprezentującą Polskę** w trzech związkach skupionych w INTERSKI:

- ISIA (związek instruktorów zawodowych),
- IVSI (związek instruktorów amatorów),
- IVSS (związek nauczycieli w szkołach wyższych).

SITN-PZN należąc do tych organizacji spełnia w zakresie programowym wszystkie warunki do szkolenia kadry instruktorskiej.

**SITN-PZN jest jedyną w Polsce organizacją „produkującą” Instruktorów PZN, którzy spełniają wszystkie światowe (a zwłaszcza unijne) uwarunkowania i co trzy lata bezwarunkowo podlegają weryfikacji kwalifikacji zawodowych i są doszkalani stosownie do zmian programowych.**

Na skutek intensywnych nacisków krajów alpejskich, **Unia Europejska uznała sporty śnieżne za aktywność o szczególnym zagrożeniu dla zdrowia i wprowadziła ostrzeżenia, jakich nie ma w polskim systemie prawnym.**

Każdy z tych krajów ma prawo weryfikować kwalifikacje zawodowe kandydata do prowadzenia szkolenia w górach **poprzez swoją narodową organizację instruktorów sportów śnieżnych, która jest uznawana przez państwo.**

Wobec powyższych faktów sytuacja jaka ma miejsce w polskim prawodawstwie wymaga szybkich uregulowań. Od 1997 roku PZN oraz Stowarzyszenie nieustannie sygnalizuje, że ustawa „o kulturze fizycznej” i rozporządzenia regulujące sprawy szkoleniowe nie gwarantują właściwego kształcenia kadr w zakresie sportów śnieżnych. Wystarczy w tym miejscu przypomnieć o merytorycznej korespondencji wysłanej m. in. do:

- Premiera Rządu Polskiego – Pana Donalda Tuska,
- Przewodniczącego Sejmowej Komisji Kultury Fizycznej i Sportu Pana Janusza Wójcika w poprzedniej kadencji Sejmu,
- Do pani Elżbiety Jakubiak.
- Do Pani A. Dutkiewicz z Departamentu Komitetu Rady Ministrów.

W korespondencji zostały przedstawione szczegółowe propozycje rozwiązań.

W zależności od okresu, w którym nasze propozycje były przedkładane, dotyczyły różnych aktów prawnych, przede wszystkim Ustawy o Kulturze Fizycznej i „Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej (z dnia 27 czerwca 2001 r.) w sprawie kwalifikacji, stopni i tytułów zawodowych w dziedzinie kultury fizycznej oraz szczegółowych zasad i trybu ich uzyskiwania”.

Aktualnie w związku z przewidywaną likwidacją Ustawy o Kulturze Fizycznej powstają akty prawne, które mają ją zastąpić: USTAWA O SPORCIE i USTAWA O BEZPIECZEŃSTWIE W GÓRACH. W projekcie ustawy o sporcie nie znalazły się nasze propozycje. Dużą szansę na uwzględnienie naszych oczekiwań przejawia USTAWA O BEZPIECZEŃSTWIE W GÓRACH. Propozycje dotyczącą poprawy bezpieczeństwa przesłaliśmy do Departamentu Komitetu Rady Ministrów oraz do Ministerstwa Sportu.

**W Polsce prowadzenie działalności gospodarczej polegającej na wykonywaniu usług w zakresie nauczania narciarstwa na obszarach górskich nie wymaga zezwolenia, koncesji ani obowiązku przedstawienia posiadanych kwalifikacji zawodowych.**

**To należy bezwzględnie natychmiast zmienić.**

Proponujemy uchwalenie osobnej ustawy lub włączenie do ustawy o bezpieczeństwie w górach zakresu regulującego kwestie:

- zasad działalności w dziedzinie kultury fizycznej w zakresie sportów śnieżnych czyli narciarstwa, snowboardu i alpinizmu,
- tytułów zawodowych uprawniających do organizowania i prowadzenia zajęć w dziedzinie rekreacji ruchowej związanej z uprawianiem w/w sportów oraz wymagań dla kandydatów na instruktorów – wykształcenie, stan zdrowia, warunki psychofizyczne,
- zasad prowadzenia szkoleń kadry instruktorskiej, w tym przyznawania prawa do prowadzenia szkoleń, zatwierdzania programu szkoleń, zasad przeprowadzania egzaminów oraz zasad doszkalania i weryfikacji tytułów i uprawnień,
- zasad bezpieczeństwa związanych z uprawianiem w/w dyscyplin objętych ustawą.

*Maciej Kwiatkowski, Zbigniew Stanisławski*



# SCANMED

## Centrum Chirurgii Artroskopowej i Traumatologii Sportowej

**Centrum Chirurgii Artroskopowej i Traumatologii Sportowej w Krakowie** jest specjalistyczną jednostką Scanmed zajmującą się kompleksową opieką medyczną dla osób zawodowo lub amatorsko uprawiających różnorodne dyscypliny narciarskie.

### **W Centrum świadczone są usługi medyczne:**

- konsultacje lekarzy ortopedów
- konsultacje lekarzy medycyny sportowej
- konsultacje specjalistów w zakresie dietytyki sportowej, fizjologii wysiłku, biomechaniki, różnorodnych form treningu sportowego
- leczenie operacyjne
- leczenia zachowawcze
- diagnostyka obrazowa
- świadczenia rehabilitacyjne
- transport medyczny

Informacja: (12) 629 88 64

E- mail: [urazysportowe@scanmed.pl](mailto:urazysportowe@scanmed.pl)

[www.urazysportowe.com](http://www.urazysportowe.com)



## LESZEK KRZESZOWIAK

### Leszek Krzeszowiak:

- wiceprezes PZN d/s sędziowskich i narciarstwa powszechnego,
- instruktor wykładowca SITN-PZN,
- sekretarz Klubu Instruktorów Seniorów SITN-PZN,
- żona – była sprinterka, reprezentantka kraju – zawodniczka klubu sportowego Olsza (wcześniej HKS),
- dwie córki, wnuczęta i malarzka prawnuczka.



Rok 2009 jest rokiem jubileuszowym dla polskiego środowiska narciarskiego z dwóch powodów: 90-lecia PZN i 20-lecia SITN.

Szczególnie miło jest mi przedstawić w tymże roku, ważnym dla nas – instruktorów, postać Pana Leszka Krzeszowiaka, instruktora wykładowcy, pełniącego funkcję V-prezesa PZN.

Maj, 2009, deszczowa niedziela, Korbielów – miejsce, gdzie Leszek od trzydziestu lat przyjeżdża z Krakowa do swojego domu, blisko gór, blisko tras turystycznych i narciarskich.

Leszek pracuje nad wieloma zmianami w przepisach NRS wprowadzonych w sezonie 2008/2009 przez FIS we wszystkich dyscyplinach narciarskich. Jest tego dużo. Laptop na biurku, głowa kwadratowa. Tekst niemiecki, nad którym pracuje, musi być jednoznacznie przetłumaczony. Praca bardzo odpowiedzialna.

Mimo dużej ilości pracy znajduje czas na rozmowę ze mną na temat, który mnie bardzo

ciekawi, a mianowicie: dlaczego tkwi w narciarstwie „od zawsze”.

Zadziwia rzutkością umysłu, dowcipem, niewyczerpaną sprawnością fizyczną, wyglądem. Zapytany o wiek, odpowiada – nie podawaj rocznika, bo dają mi 63 lata, dociekliwi niech sobie policzą!

**No tak, każdy marzy o takiej, szeroko pojętej sprawności.**

Odziedziczyłem to po ojcu, szczególnie sprawność fizyczną.

**Co takiego połączyło Cię na całe życie z narciarstwem?**

W dzieciństwie zawsze było mnie wszędzie pełno. A ponieważ urodziłem się w terenie górzystym – w Suchej, przeto miałem do dyspozycji górkę, służące zimą do różnych zabaw, najczęściej do zjeżdżania. Oczywiście, jak to wtedy bywało, brało się narty taty – za długie (2,20 m), za ciężkie, z wolną piętka do jazdy telemarkiem. Jeździło się na wprost, ale także po to, żeby skoczyć. Budowaliśmy z innymi chłopakami mnóstwo skoczni ze śniegu i pobijaliśmy rekordy.

**Myślę, że doczekałeś się wreszcie swoich nart.**

Tak, ojciec kupił mi pierwsze narty – jesionki, długie na 120 cm (mojego wzrostu). Jeździło się dużo łatwiej. Chyba cieszył się z moich wyczynów narciarskich, bo sam był zaangażowany w życie sportowe, jeszcze w przedwojennej Polsce, jako prezes Towarzystwa Sportowego „Sokół”. Wojna wybuchła, gdy miałem 13 lat. Sucha należała do Niemiec. Granica przebiegała na Skawie. Życie mojej rodziny, dzięki stanowisku ojca pracującego, jako naczelnik stacji kolejowej w Suchej, było unormowane. Obserwowałem poczynania Niemców w rozwoju narciarstwa biegowego. Przygotowywali swoich żołnierzy do ataku na Rosję. Utkwiło mi w pamięci wybudowanie przez nich torów biegowych do trenowania w porze letniej. Tory były wydrążone w ziemi i wypełnio-





ne suchym i śliskim igliwiem. Dzięki temu można było biegać na zwykłych nartach. Nikt wtedy nie myślał o nartorolkach.

Wojna trwa. Ja jestem już szesnastoletnim młodzieńcem, któremu Niemcy dają wybór – albo wyjechać do pracy do Niemiec, albo pracować w fabryce bomb w pobliskim Mucharzu. Rodzice oczywiście wybrali za mnie – blisko domu, w Mucharzu. Praca bardzo ciężka, niewolnicza, później praca na stanowisku elektryka zmianowego. Ponieważ zawsze lubiłem majsterkować, podołałem temu wyzwaniu. Musiałem się bardzo starać, skutecznie usuwać awarie elektryczne, bo w przeciwnym razie podejrzewano o dywersję w fabryce i można było zginąć. Później, już po wojnie, zrobiłem nawet papiery elektryka u pana Stasia Zająca, wykładowcy naszej Politechniki Krakowskiej, a zarazem sędziego narciarskiego, bielszczanina i narciarza.

Po wyzwoleniu Suchej 17 stycznia 1945 r., już na drugi dzień, w strefie przyfrontowej byłem organizatorem społecznej grupy młodzieżowej Służby Ochrony Kolei, do pilnowania z bronią w rękę obiektów kolejowych i mostów. Równocześnie należało się uczyć, skończyć gimnazjum i złożyć małą maturę w Suchej, gdzie męczono nas głównie łaciną. Siedem godzin łaciny tygodniowo pozwoliło mi rozumieć np. całą mszę celebrowaną wówczas po łacinie. W tym czasie byłem założycielem, później prezesem Katolickiego Stowarzyszenia Młodzieży Męskiej. Po-

nieważ Stowarzyszenie to skupiało całą młodzież męską, przeto główną naszą działalnością były zawody sportowe (przede wszystkim narty!), które organizowaliśmy jako Mistrzostwa KSMM z udziałem przedstawicieli powiatów górskich. Byłem członkiem Zarządu Głównego w Krakowie. Przyjmowani byliśmy przez księcia Kardynała Adama Sapiechę, który przydzielił nam opiekuna, młodego księdza wikarego z Niegowici, Karola Wojtyłę.

### **Można Ci tylko pozazdrościć spotkania takich Ludzi, jako wychowawców. Jak widać, dość wcześniej zacząłeś pełnić funkcję działacza sportowego i organizatora.**

Faktycznie, lubiłem zawsze coś organizować, mieć kim kierować i pozostało mi to do dziś.

### **Oprócz życia sportowego, posiadasz wiele innych zainteresowań.**

Tak. Bardzo lubię majsterkować. Kiedyś grałem na skrzypcach i miłość do muzyki pozostała do dziś. Przyłgnęło nawet do mnie przezwisko „człowiek orkiestra”.

### **Powracając do zamiłowań sportowych, poza nartami, czy miałeś jakieś ulubione dyscypliny?**

Poza sezonem zimowym bardzo lubiłem grać w siatkówkę. Ale najbardziej chyba lubiłem lekką atletykę. Dzisiaj uświadomiłem sobie, że lubiłem te dyscypliny sportu, które wymagały



dużej skoczności i zwinności. Przy wroście 175 cm skałałem z miejsca i oburącz chwyciłem obręcz w koszykowiec.

W lekkiej atletyce byłem mistrzem okręgu w skokach, reprezentantem Zrzeszenia „Kolejarz” na Ogólnopolskich Spartakiadach i (muszę się pochwalić) – nie do pobicia w trójskoku z miejsca i w wieloskokach. Starłem się uprawiać wszystkie konkurencje, za wyjątkiem biegów długich. W latach 1954–55 byłem trenerem lekkiej atletyki w CWKS Kraków i pracowałem z wieloma reprezentantami kraju (powołanymi do wojska!), następnie jedynym trenerem odradzającej się na nowo sekcji KS „Cracovia”.

W siatkówkę grałem od zawsze, m.in. byłem trenerem AZS Politechniki Krakowskiej (wtedy II liga). W narciarstwie byłem drugi w slalomie na Mistrzostwach Polski w Karpaczu – w 1947 roku (za Józkiem Marusarzem), mistrzem Okręgu i Województwa Krakowskiego, startowałem w Memoriałach Bronisława Czecha i Heleny Marusarzówny, w Pucharach PKL i innych zawodach.

**Mam wrażenie, że jesteś zmarnowanym talentem.**

Wybrałem naukę. Na więcej nie było czasu ani warunków. Po złożeniu tzw. dużej matury w liceum wadowickim, musiałem wybrać kierunek studiów. Miałem problem. Rodzice widzieli mnie na Politechnice, a ja chciałem studiować na uczelni sportowej. Rozpocząłem naukę na obu uczelniach, ale zostałem wierny sportowi. Skończyłem krakowską WSWF uczestnicząc w trakcie nauki w kursach, (jako instruktor), które wpłynęły w znacznym stopniu na późniejszą moją działalność sportową, trwającą zresztą do dziś. Jestem trenerem w dwóch dyscyplinach sportowych. Całe życie zawodowe kształciłem nauczycieli w Liceum Pedagogicznym, później w Studium Nauczycielskim, a następnie w Wyższej Szkole Pedagogicznej i Akademii Pedagogicznej w Krakowie. Na uczelni utworzyłem 3 kierunki z wychowaniem fizycznym. Zajmowałem się badaniami fizjologicznymi. Doktorat z fizjologii uzyskałem w Śląskiej Akademii Medycznej i AWF w Warszawie.

**Jak wyglądała Twoja działalność narciarska?**

Pamiętam bardzo dobrze zgrupowanie sportowe w Zakopanem w 1947 r. w „Lalce”. Trenował nas szwajcarski trener Roger Voitz, W grupie oprócz mnie byli tacy narciarze, jak Eugeniusz Kanik – późniejszy trener z Bielska, Stanisław

Baczak, również bielski trener, Henryk Studencki, tym razem bielski lekarz, Jan Płonka – trener BBTS-Włókniarz z Bielska i Antoni Wieczorek – olimpijczyk ze Szczyrku. Nazwiska kolegów wymieniam z rozmysłem, bo chcę podkreślić, że te osoby pozostały wierne narciarstwu do dziś lub do końca swojego życia.

W 1949 r. zrobiłem dwutygodniowy kurs na stopień instruktora narciarstwa. Prowadzącym zajęcia był zakopiański trener – Pan Jan Lipowski. Na tym kursie najtrudniej było zdać egzamin z polityki (takie to były czasy!).

Modne były zimowe rajdy narciarskie. Bardzo mnie to pociągało, bo ganiałem po górach i latem, i zimą. Byłem przodownikiem GOT i GON. Dla PTTK opracowywałem opis wycieczek punktowanych do GON. Prowadziłem wycieczki na odznaki GON.

**Opisałeś początki twojej edukacji narciarskiej. A przygoda z PZN-em?**

**W Twoich rękach jest wszystko, co jest związane z sędziowaniem w sportach śnieżnych. Jak to się zaczęło?**

W 1947 roku zostałem sędzią narciarskim. Przygoda z PZN-em rozpoczęła się w Okręgu Krakowskim PZN od 1960 r. Zostałem przewodniczącym Komisji Sędziowskiej.

**Obecnie jesteś przewodniczącym Wydziału Sędziowskiego i Narciarstwa Powszechnego PZN. Jakie funkcje pełniłeś wcześniej?**

Byłem sędzią międzynarodowym, przez 10 lat delegatem technicznym w zjazdach i skokach oraz sędzią orzekającym. Byłem członkiem Zarządów PZN przez 7 kadencji i 2 razy wiceprezesem. Byłem członkiem dwóch Komisji FIS. Oprócz wielu odznaczeń, wysoko sobie cenię dyplom od prezesa MKOl. J.A. Samarancha za promowanie przyjaźni i solidarności w sporcie.

**Dużo funkcji bardzo odpowiedzialnych. Przybliż czytelnikom wywiadu, na czym polega twoja działalność sędziowska?**

Wyszkoliłem kilka tysięcy sędziów różnych stopni i specjalizacji, w tym sędziów i delegatów technicznych PZN i FIS. Wszyscy mają obowiązek brać udział w corocznych seminariach przedsezonowych. Opracowałem wiele materiałów szkoleniowych oraz 10 wydań przepisów sportowych (NRS). Co roku przed sezonem wydajemy wycieczne sportowe PZN. Wydział Sędziowski organizował i organizuje szkolenia międzynarodowe



delegatów technicznych FIS w zjazdach, biegach i skokach. Część polskich DT FIS wprowadzono do różnych Komisji FIS. Co 5 lat przeprowadzamy weryfikację sędziów. Wprowadzono nowe licencje sędziowskie.

Wydział Sędziowski musi nadążać za coraz większymi wymaganiami związanymi z organizacją zawodów w kraju i za granicą. Dlatego stale unowocześniamy działalność Wydziału. Ostatnio powołaliśmy 8 Podkomisji Sędziowskich. W roku 2010 organizujemy 58 Zawody Sędziów i Działaczy oraz kolejne Mistrzostwa Polski Amatorów w zjazdach (SITN) oraz biegach (WS PZN).

**Wspomniałeś o zakopiańskim kursie na stopień Instruktora Narciarstwa PZN, w którym brałeś udział w 1949 r. Zdobyłeś wtedy uprawnienia do kształcenia innych. Czy na tę działalność starczyło Ci czasu?**

Aż nie chce się wierzyć, że to było pół wieku temu. Pierwszą pracę jako instruktor podjąłem w 1951 r. na kursach dla nauczycieli wychowania fizycznego organizowanych co roku w Zakopanem przez Ministerstwo Oświaty. Początkowo prowadzącym i egzaminatorem był sekretarz PZN Włodzimierz Rittersschild. Co roku w sezonie zimowym, wraz ze Zbigniewem Kmieciem i Zdzisławem Skorupką, szkoliliśmy

przeciętnie ok. 80 nauczycieli. Najlepsi dostawali uprawnienia instruktora PZN. Ministerstwo kontynuowało tę działalność przez kilkanaście lat.

Ogółem wyszkoliłem kilka tysięcy instruktorów i pomocników (po przekroczeniu 4 000 osób przestałem liczyć); w tym 980 nauczycieli akademickich na kursach Ministerstwa Szkolnictwa Wyższego (przez 25 lat), organizowanych przez Politechnikę Krakowską w Bukowinie Tatrzańskiej, Szczyrku i Tresnej – kolejno: z Józefem Danilczykiem, Mironem Popkiem, Zbigniewem Kucią.

**Wiem, że dzielisz swój czas na pracę w PZN i w SITN.**

Tak, obecnie jestem sekretarzem Klubu Instruktorów Seniora SITN. Organizujemy co roku w Białce Tatrzańskiej unifikację dla członków Klubu oraz otwarte Zawody Klubu Instruktorów Seniora im. Józefa Zolla, założyciela Klubu.

Moja działalność społeczna w ostatnich 10 latach przeplatała się z pracą i obowiązkami w PZN i SITN.

**Wiem, że kieruje Tobą miłość do ruchu, ludzi i przestrzeni. Dziękuję. Do zobaczenia na śniegu.**

*Wywiad przeprowadziła  
Maria Stanisławska*

# **RUSINSKI**

Bukowina Tatrzańska

## **Nowa** **Stacja Narciarska** na Wierchu Rusińskim w Bukowinie Tatrzańskiej

- Czteroosobowa kolej krzesełkowa
- Dwa wyciągi orczykowe
- Stok dla dzieci
- Stok do jazdy sportowej
- Stoki sztucznie śnieżone i oświetlone
- Szkoła narciarska
- Wypożyczalnia, serwis i sklep sportowy
- Bezpłatny parking



[www.rusin-ski.pl](http://www.rusin-ski.pl)



**ZOBACZ WIĘCEJ. ZAPRASZAMY**



**i...sport**

SKLEP SPORTOWY "i...sport"  
34-300 Żywiec  
ul. Dworcowa 1  
www.isport.com.pl

**Völkl**®

**ATOMIC**



**OFERUJE:**

- Instruktorom wykładawcom
- Instruktorom
- Pomocznikom instruktorów
- Pozostałym członkom SITN

Sprzęt narciarski firmy Volkl, Atomic  
**NARTY, BUTY, KIJE WIĄZANIA**

**Z RABATEM 20%\***

\*wymagane okazanie legitymacji i spełnienie określonej sytuacji w zakresie uprawiania sportu

**Skier's Edge łączy zawodników na podium!**



Wszyscy zawodnicy Team'u World Cup Austria posiadają swoje osobiste maszyny Skier's Edge World Cup Plymatic Power!



Zawodnicy i trenerzy najlepszych Team'ów narciarskich na świecie nie mogą się mylić!

Więcej na [www.skiersedge.pl](http://www.skiersedge.pl)

Infolinia: **0 801-011-096**

**Zamów ofertę dla siebie!**

The Skier's Edge Company

Wyłączny dystrybutor Skier's Edge w Polsce - Front, Lercel S.J.  
ul. Grzegorzka 46, 30-719 Kraków, POLSKA  
tel. 012 656-30-44, fax: 012 656-46-41

**SKARPEY SALOMON**

**NAJLEPSZE CO MOŻE SIĘ ZNALEŻĆ MIĘDZY STOPĄ A BUTEM**



MODEL  
**X-WING**  
...I WIELE INNYCH

OFERTY SPECJALNE DLA KLUBÓW I INSTRUKTORÓW!  
[www.wam-sport.com](http://www.wam-sport.com)

Wyłączny dystrybutor skarpet marki SALOMON w Polsce: WAM - Front, Lercel S.J.  
ul. Grzegorzka 46, 30-719 Kraków, tel. 012 656 30 44, email: m.kroczek@wam-sport.com

**SALOMON**

**Profesjonalna odzież narciarska  
szyta na wymiar dla instruktorów i narciarzy**

[www.northadventure.pl](http://www.northadventure.pl)

koordynator: Grzegorz Matyfi

tel/fax 014 677 65 02, tel. 0 605 440 560

e-mail: [ski-tenis@debica.net.pl](mailto:ski-tenis@debica.net.pl)



**INSTRUKTOR-WYKŁADOWCA  
INSTRUKTOR  
POMOCNIK INSTRUKTORA  
DEMONSTRATOR  
SITN-PZN**

## DRODZY CZŁONKOWIE SITN-PZN,

W roku 2010 kończy się czteroletnia kadencja władz SITN-PZN wybranych w 2006 roku. Zgodnie ze statutem będziemy wybierać na Walnym Zebraniu Sprawozdawczo-Wyborczym nowe władze: PREZESA, ZARZĄD i KOMISJĘ REWIZYJNĄ.

W tym samym roku kończy się też kadencja władz Polskiego Związku Narciarskiego, z którym wiążę nas porozumienie o współpracy w zakresie narciarstwa powszechnego oraz szkolenia kadr instruktor-skich w sportach śnieżnych.

Planujemy przeprowadzenie Walnego Zebrania w dniu 12 czerwca 2010 r. (sobota) w Krakowie. Nasz statut precyzuje w §17, że zawiadomienie członka o terminie, miejscu Walnego Zebrania oraz porządku obrad następuje co najmniej na dwa tygodnie przed terminem jego



rozpoczęcia. Ze względów logistycznych aby spełnić ten warunek statutowy zawiadomienia kierowane będą drogą pocztową do osób mający uregulowany status członkowski **na dzień 24 maja 2010 r.**

Przypominamy, że zawiadomienia otrzymają członkowie stowarzyszenia spełniający kryteria statutowe opisane w §12 pkt. b. Skreślenie z listy członków

Stowarzyszenia następuje na skutek rocznego zalegania z opłatą składek członkowskich. Zawiadomienie otrzyma osoba mająca bieżąco uregulowaną składkę lub z opłaconymi składkami za rok 2008 lub 2009.

Oficjalna lista obecności członków sporządzona będzie na dzień 24 maja 2010 r., a dodatkowo lista opracowana będzie dla osób regulujących składki po tej dacie.

*V-ce Prezes Krzysztof Zięba*

## ELEKTRONICZNA WYMIANA INFORMACJI

W bieżącym sezonie nastąpią istotne zmiany związane ze zgłaszaniem się na nasze centralne imprezy. Na stronie internetowej sitn.pl, w zakładce DOKUMENTY znajdują się formularze zgłoszeniowe na następujące kursy:

- centralny kurs instruktorski (cz. techniczno-sportowa),
- centralny kurs instruktorski (cz. metodyczna),
- unifikacja,
- kurs lawinowy,
- kurs skiturowy,
- kurs biegowy,
- centralny kurs instruktora rekreacji.

Warunkiem dokonania zgłoszenia elektronicznego jest posiadanie indywidualnego adresu

mailowego. W obecnych czasach założenie konta mailowego jest bezproblemowe. Adres mailowy stał się prawie tym samym, co adres zamieszkania – a więc nie widzimy problemów z wprowadzeniem tego typu usługi.

Adres mailowy jest niezbędny, gdyż tą drogą będziemy wysyłać niezbędne, szczegółowe informacje związane z konkretnym kursem. Ma to na celu również obniżenie kosztów administracyjnych Stowarzyszenia.

Równie ważne jest zanotowanie swojego identyfikatora (o którym wspominamy w Informatorze wielokrotnie). Indywidualny identyfikator jest wydrukowany na kopercie, w której otrzymaliście ten egzemplarz INFORMATORA.

## UBEZPIECZENIE INSTRUKTORÓW I TRENERÓW

### **Stowarzyszenie SITN- PZN w nadchodzącym sezonie narciarskim w dalszym ciągu kontynuuje ubezpieczenie OC i NNW swoich członków.**

Kolejna nowa umowa związana z ubezpieczeniem **OC** będzie funkcjonować od **17 października 2009 r. do 16 października 2010 r.** a jej główne założenia to:

- Przedmiotem ubezpieczenia jest odpowiedzialność cywilna ubezpieczonego wobec osób trzecich za szkody będące następstwem czynu niedozwolonego (odpowiedzialność cywilna deliktowa) w związku z prowadzoną przez ubezpieczonego działalnością albo aktywnością sportową albo wykonywanym zawodem określonymi w umowie ubezpieczenia oraz z posiadanym w związku z tą działalnością albo aktywnością sportową albo wykonywanym zawodem mieniem.
- Ochroną ubezpieczeniową objęte są także szkody wyrządzone w następstwie rażącego niedbalstwa z wyjątkiem szkód powstałych w skutek nieprzestrzegania obowiązujących przepisów prawa, instrukcji czy regulaminów, do stosowania których ubezpieczony jest zobowiązany.
- Suma ubezpieczenia OC wynosi 2 000 000 (na jedno i wszystkie ryzyka) a zakres terytorialny obejmuje cały świat z wyłączeniem Kanady i USA.

Likwidacja szkody OC na dotychczasowych zasadach.

Umowa ubezpieczenia od **Następstw Niezszczęśliwych Wypadków** zawarta będzie na okres od **1 listopada 2009 do 30 kwietnia 2010** i funkcjonować będzie razem z ubezpieczeniem OC. Instruktor płacąc jedną składkę za rok 2010 objęty będzie ubezpieczeniem OC i NNW. Główne założenia to:

- Przedmiotem ubezpieczenia są trwałe następstwa nieszczęśliwych wypadków polegające na uszkodzeniu ciała lub rozstroju zdrowia, powodujące trwałe uszczerbek na zdrowiu lub śmierć ubezpieczonego.

- Za nieszczęśliwy wypadek objęty ubezpieczeniem uważa się nagłe zdarzenie wywołane przyczyną zewnętrzną, w następstwie którego ubezpieczony niezależnie od swej woli doznał trwałego uszkodzenia ciała, rozstroju zdrowia lub zmarł.
- Ubezpieczenie obejmuje wypadki zaistniałe na terytorium Polski i poza jej granicami (cały świat)
- Okres ochrony ubezpieczeniem jest ograniczony i obejmuje: praca + droga.
- Suma ubezpieczenia NNW wynosi 5.000 zł.

### **LIKWIDACJA SZKODY NNW:**

W razie wypadku ubezpieczony obowiązany jest dostarczyć do PZU:

- dokładnie wypełniony formularz zgłoszenia wypadku (jego wzór znajduje się na naszej stronie internetowej)
- dokumenty niezbędne do ustalenia zasadności roszczenia tj. dokumentację medyczną, historię choroby itp.
- Rozpoczęcie procedury wypłaty ubezpieczenia następuje po zakończeniu leczenia tj. po zebraniu odpowiedniej dokumentacji medycznej nie później jednak niż w ciągu 2 lat od daty zaistnienia wypadku lub zdarzenia objętego umową.
- PZU zastrzega sobie prawo weryfikacji dostarczonych dowodów oraz zasięgnięcia opinii lekarzy specjalistów

Powyższymi ubezpieczeniami objęte są osoby, które:

1. Posiadają ważną legitymację – na nowej plastikowej legitymacji podana jest data jej ważności.
2. Zapłaciły składkę za rok, w którym mają mieć ochronę ubezpieczeniową. (Składka za rok 2009 zapewnia ochronę ubezpieczeniową do końca 2009 roku, przedłużenie ubezpieczenia na rok 2010 wiąże się z zaplaceniem składki za rok 2010. Ubezpieczenie działa od dnia następnego po zaplaceniu składki).



## NASZE LEGITYMACJE INSTRUKTORSKIE...

Od marca 2008 r. rozpoczęliśmy sukcesywnie wymieniać nasze papierowe legitymacje instruktorskie na karty plastikowe. Do dnia dzisiejszego odebrało ją już ponad 1200 instruktorów i pomocników instruktora PZN.

**W roku 2010 zakończy się 3-letnia ważność uprawnień** stopni instruktorskich z legitymacjami wydawanymi lub przedłużanymi uczestnikom kursów i unifikacji sezonu 2006/2007 w formie papierowej. Od sezonu 2010/2011 posługiwać się będziemy wyłącznie legitymacjami w formie karty plastikowej.

Podajemy krótki opis danych drukowanych z naszej BAZY na plastikowych kartach:

**Zdjęcie** (format 3,5 × 4,5 cm, typowe zdjęcie do dowodu osobistego lub legitymacji w wersji tradycyjnej lub w jednym z programów graficznych np. jpeg, cdr itp. w rozdzielczości najlepiej 300 DPI., zdjęcia tradycyjne skanujemy,

**Przeszkolenie ważne do:** wprowadzony jest rok ważności uprawnień szkoleniowych, po upływie tego terminu wystawiamy nową legitymację, oczywiście na podstawie odbytej unifikacji,

- pod zdjęciem mamy **identyfikator indywidualny (KD...)** i numer legitymacji, a powyżej **kod paskowy z danymi właściciela legitymacji**, służący do identyfikacji przy pomocy czytnika kodów paskowych,
- w prostokącie **SKŁADKA NA ROK** wklejamy holograficzny znaczek odpowiadający wniesionej składce rocznej.

Wzory naszych legitymacji przekazaliśmy do współpracujących z naszym stowarzyszeniem organizacji międzynarodowych między innymi do organizacji instruktorów włoskich.



## UPRAWIANIE NARCIARSTWA SKI-TOUROWEGO W TATRACH

### I. TATRY POLSKIE

Uprawianie turystyki narciarskiej i ski-alpinizmu na terenie Tatr Polskich reguluje Zarządzenie nr. 6/2009 Dyrektora TPN z dnia 22.05.2009.

Turystykę narciarską (ski-touring) można uprawiać na wyznaczonych szlakach turystycznych z wyjątkiem zamkniętych w okresie od 1.12. do 31.05. następujących odcinków szlaków:

- Przełęcz w Grzybowiu – Wyżnia Kondracka Przełęcz
- Dolina Tomanowa – Chuda Przełęczka
- Dolina 5-ciu Stawów Polskich – Świstówka Roztocka – Morskie Oko

Zimą szlaki turystyczne są oznakowane, ale tylko do górnej granicy lasu; powyżej zalegający śnieg przykrywa zarys szlaku i jego oznakowanie. Trzeba więc znać topografię danego rejonu lub dobrze posługiwać się mapą, gdyż szlaki nie są dodatkowo wyznaczane np. za pomocą tyczek. Ponadto poruszanie się nimi wymaga uwzględnienia zaleceń wynikających z komunikatu o zagrożeniu lawinowym czy komunikatu turystycznego TPN. W praktyce oznacza to, że można wędrować na nartach w pobliżu faktycznego przebiegu szlaku turystycznego uwzględniając ukształtowanie terenu i zagrożenie lawinowe bezpośrednio w terenie. I tak np. idąc na Zawrat z Hali Gąsienicowej ze względu na ukształtowanie terenu wędrować będziemy Zawratowym Żlebem a nie tak jak przebiega szlak czyli tzw. Nowym Zawratem. (Oczywiście, jeśli w Zawratowym Żlebie nie będzie zagrożenia lawinowego). Możemy np. zjechać żlebem ze Świnickiej Przeł. do Kotlinki Świnickiej i dalej nad Zielony Staw i i do dolnej stacji wyciągu w Kotle Gąsienicowym, gdyż ze Świnickiej Przeł. prowadzi szlak turystyczny, natomiast nie możemy zjechać leżącym w pobliżu Skrajnym Żlebem, gdyż tam nie ma szlaku. Ponadto by bezpiecznie uprawiać ski-touring trzeba mieć odpowiednią wiedzę lawinową i dysponować stosownym sprzętem (detektory lawinowe, sondy, łopatki itp.).



Na szlakach turystycznych udostępnionych do turystyki narciarskiej obowiązuje zasada pierwszeństwa ruchu pieszego.

Na szlakach turystycznych można uprawiać ski-touring w obu kierunkach z tym, że znów obowiązuje zasada pierwszeństwa poruszającego się do góry (podchodzącego). Ponadto szlaki turystyczne: Myślenickie Turnie – Kasprowy oraz Dolina Gąsienicowa – Liliowe udostępnione są tylko do podejścia. Zjazd może odbywać się trasami narciarskimi w Kotłach Gąsienicowym i Goryczkowym.

Dodatkowo tylko dla turystyki narciarskiej TPN wyznaczył szlaki w rejonie Dol. Bystrej, czy Chochołowskiej. Przebieg tych szlaków podaje cytowane powyżej zarządzenie, oraz schematyczne mapki umieszczone w terenie.

Dodatkowo tylko dla turystyki narciarskiej TPN wyznaczył szlaki w rejonie Dol. Bystrej, czy Chochołowskiej. Przebieg tych szlaków podaje cytowane powyżej zarządzenie, oraz schematyczne mapki umieszczone w terenie.

Innym zagadnieniem jest uprawianie na terenie TPN ski-alpinizmu czyli podejść i zjazdów w terenie wymagającym użycia sprzętu alpinistycznego, raków, czekana, zakładania stanowisk asekuracyjnych i posługiwanie się liną. Ski-alpinizm można uprawiać w terenie udostępnionym do wspinania posiadając oczywiście odpowiedni sprzęt i przede wszystkim odpowiednie umiejętności: w posługiwaniu się nim i w ocenie zagrożeń wynikających z ukształtowania terenu i warunków panujących na planowanej trasie podejścia czy zjazdu.

**Na koniec rzecz chyba oczywista. Turystyka narciarska może być uprawiana pod warunkiem występowania pokrywy śnieżnej, zabezpieczającej roślinność i glebę przed oddziaływaniem narciarstwa.**

**Należy też pamiętać, że mimo zalegania pokrywy śnieżnej, TPN może zamknąć poszczególne rejon dla uprawiania narciarstwa, ze względu na konieczność ochrony przyrody (np. przebudzenie się świstaków).** Informacje takie podawane są w komunikacie turystycznym umieszczanym codziennie na stronie TPN.

## II. TATRY SŁOWACKIE

W Tatrach słowackich ski-touring można uprawiać na szlakach udostępnionych dla turystyki pieszej z uwzględnieniem zamkniętych odcinków szlaków. Problem w tym, że prawie wszystkie szlaki powyżej górnej granicy lasu zamknięte są w okresie od 1.11. do 15.06, a tam gdzie zimą funkcjonują schroniska powyżej schronisk. Czyli mówiąc prościej, można na nartach dojść tylko do czynnych w dolinach schronisk. W Tatrach Zachodnich zamknięte są również niektóre odcinki szlaków położonych w piętrze lasu.

Osoby należące do organizacji alpinistycznych lub prowadzone przez przewodników wysokogórskich IVBV, przy sprzyjających warunkach śniegowych i braku zagrożenia lawinowego w okresie od 21.12. do 15.04. mogą uprawiać narciarstwo wysokogórskie w wyznaczonych dolinach: Kieżmarska z przejściem przez Baranią Przeł. Małej Zimnej Wody z przejściem przez Czerwoną Ławkę, Dolina Staroleśna, Dolina Młynicka do Wodospadu Skok, Dolina Furkotna, Dolina Żarska, Dolina Spalona w Dolinie Rohackiej.



Zamiar odbycia wycieczki należy zgłosić najpóźniej w przeddzień do Dyrekcji TANAP-u.

Uprawianie ski-touringu czy ski-alpinizmu po słowackiej stronie Tatr regulują przepisy, które można znaleźć na stronie: [www.tanap.org/skialpinizmus.php](http://www.tanap.org/skialpinizmus.php)

*PS. Według nieoficjalnych wiadomości przygotowana jest zmiana przepisów dotyczących uprawiania narciarstwa wysokogórskiego na terenie TANAP. Trudno powiedzieć, czy wejdą w życie już od najbliższego sezonu zimowego.*

Adam Marasek



## NASZA WITRYNA WWW.SITN.PL...

Spełnia rolę informacyjną, tak przydatną w sezonie narciarskim, gdy korygujemy terminy bieżących imprez do aktualnych warunków śnieżnych i organizacyjnych.

Jest również naszym ARCHIWUM sezonowym od sezonu 2003/2004 – możemy cofnąć się do ubiegłych sezonów i przeglądać wiadomości, informacje, wyniki zawodów oraz sezonowe galerie fotograficzne.

### STRONA GŁÓWNA:

w kolumnie lewej i prawej znajdziemy przydatne następujące zakładki

- zakładka SITN – tu znajdziemy wszelkie dane kontaktowe (adres, telefony, nr konta bankowego itp.) oraz materiały statutowe i organizacyjne,

- zakładka Moje Dane umożliwi dostęp indywidualny do swoich danych (adres, posiadane stopnie i stan opłacania składek). Podana jest data ostatniej aktualizacji danych.

Przypominamy do logowania służy indywidualny identyfikator (np. KD003036) – zawsze umieszczany na korespondencji otrzymywanej z BIURA (np. z tegorocznym Informatorem Przedsezonowym). Planowane jest wykorzystanie tej formy do internetowych zgłoszeń i naboru na centralne kursy i zawody.

### LOGIN STANOWI:

**pierwsza duża litera imienia + pierwsza litera nazwiska + 6 cyfr z identyfikatora**

np. dla **Bogdana Ziomka** to: **BZ003036**

**Hasło** stanowi:

**data urodzenia wpisana w formacie: RRRRMMDD**

np. dla 14.02.1953 będzie to **19530214**,

- zakładka **Szkoły Narciarskie** umożliwi dostęp do danych kontaktowych i terminarza imprez przeprowadzanych w sezonie przez każdą licencjonowaną szkołę wraz z jej ofertą szkoleniową. **UWAGA:** dane te wprowadzane są indywidualnie przez każdą szkołę. Każda szkoła ma również możliwość złożenia Oferty Pracy skierowanej do naszej kadry instruktorskiej.
- zakładka **Ważne Dokumenty!** – tu publikujemy aktualnie materiały do pobrania, np. wnioski, zgłoszenia, karty egzaminacyjne oraz bieżące okresowe aktualnie istotne informacje),
- zakładka **Sklepik** to miejsce na prezentację artykułów promujących stowarzyszenie oraz wydawnictw.

W głównych panelach tematycznych znajdziemy:

- panel **Kalendarz** zawiera ułożone chronologicznie terminy imprez centralnych (przed

- datą imprezy znajdziemy informacje o warunkach organizacyjnych, a po dacie sprawozdania oraz zdjęcia z przebiegu),
- panel **Wiadomości** informuje o wydarzeniach i terminach,
- panel **Szkolenie** podaje warunki kształcenia i uzyskiwania stopni kadrowych, kalkulator do obliczania punktów w zawodach dla GS i SL, warunki są aktualizowane przez Komisję Szkolenia na **dany sezon!**, znajdziemy tu wyszukiwarkę imprez i kursów na poszczególne stopnie narciarskie organizowane przez licencjonowane szkoły narciarskie,
- panel **Zawody** zawiera terminy zawodów w sezonie ich wyniki i ewentualnie zdjęcia,
- panel **Dokumenty** jest stale uaktualniany – tam zapoznamy się artykułami, referatami, pracami techniczno-merytorycznymi, sprawozdaniami z narciarskich wydarzeń krajowych i zagranicznych, materiałami statutowymi stowarzyszenia i poszczególnych komisji itp.

Na stronie również znajdziemy drogę do zaprenumerowania naszego „newslettera” poprzez podanie swojego adresu mailowy do otrzymywania, jak i rezygnacji z oferty.

## Newsletter

Jeśli chcesz być na bieżąco informowany o wydarzeniach w SITN PZN oraz o zmianach dotyczących imprez organizowanych przez SITN i Szkoły Narciarskie zaprenumeruj nasz informator.

Aby ją otrzymywać, podaj e-mail:

**zapisz się**

W każdej chwili możesz zrezygnować z prenumeraty.

Jeżeli chcesz zrezygnować, podaj e-mail:

**wypisz się**

**Uwaga!** Adresy subskrybentów są wykorzystywane tylko i wyłącznie do wysyłki wiadomości.

## POMOCNIK INSTRUKTORA – STAŻYSTA

### **Sposób zdobywania uprawnień instruktorskich w Stowarzyszeniu Instruktorów i Trenerów Narciarstwa jest kilkuetapowy. Jednym z tych etapów jest stopień Pomocnika Instruktor – stażysty.**

Kto może rozpocząć szkolenie na kursie Pomocnika Instruktor?

- Osoba, która zweryfikowała swoje umiejętności narciarskie podczas Zawodów Regionalnych – przejechała w odpowiednim czasie trasę slalomu giganta,
- Ukończyła lub ukończy 17 lat w roku, w którym rozpoczęła kurs.

Kurs Pomocnika Instruktor jest dwuczęściowy.

Jedną część, a powinna to być pierwsza część kursu, to część techniczna. W czasie kursu poznaje się ewolucje Programu Nauczania Narciarstwa Zjazdowego i doskonalą ich wykonanie – pokaz, konieczny element procesu nauczania. Zajęcia teoretyczne dotyczą bezpieczeństwa, podstaw techniki, wiedzy o sprzęcie i historii narciarstwa w Polsce. Ta część jest zakończona egzaminem wewnętrznym z jazdy technicznej, na którym należy otrzymać co najmniej 6 na 10 punktów.

Druga część obejmuje dwa tematy praktyczne – jazdę sportową (slalom) oraz podstawy prowadzenia lekcji narciarskiej. Teoria dotyczy tych samych tematów.

Tę część zalicza przejazd slalomu w określonym czasie oraz ocena z umiejętności prowadzenia lekcji narciarskiej.

Szkoła narciarska, która przeprowadziła kurs, odpowiada za poziom wyszkolenia kursanta. Mając zaliczone obie części kursu w czasie nie przekraczającym 2 lata, absolwent kursu ma obowiązek zdać Egzamin Regionalny (zewnątrzny) potwierdzający jego umiejętności. Podczas egzaminu odbywa się przejazd slalomu i jazda techniczna oceniana przez Egzaminatorów. Po zdaniu Egzaminu Regionalnego zostaje się Pomocnikiem Instruktor – stażystą. W okresie do



3 lat powinno się rozpocząć dalsze szkolenie – kurs instruktorski.

Dlaczego zostaje się Pomocnikiem Instruktor – stażystą, a nie pełnoprawnym Pomocnikiem Instruktor?

Po pierwsze: ilość godzin szkolenia, a co za tym idzie zdobyta wiedza i umiejętności, nie są wystarczające do uzyskania samodzielnych uprawnień szkoleniowych.

Po drugie: SITN-owski system szkolenia umożliwia rozpoczęcie szkolenia młodzieży – osobom niepełnoletnim nie mogącym odpowiadać po ukończeniu kursu za swoje czynności.

Podsumowując: Pomocnik Instruktor – stażysta nie ma samodzielnych uprawnień szkoleniowych. Nie może samodzielnie prowadzić szkolenia, nawet jeżeli jest zatrudniony w szkole narciarskiej. Może natomiast prowadzić szkolenie wspólnie z instruktorem lub pełnoprawnym Pomocnikiem Instruktor.

Co decyduje o różnicy między stopniem Pomocnika-stażysty i pełnoprawnym Pomocnikiem Instruktor PZN?

- Ilość godzin szkolenia podczas kursów,
- Pełnoletniość oraz ukończona szkoła średnia.

Pomocnik Instruktor PZN ma te same prawa co Instruktor PZN oraz te same obowiązki związane z dokształcaniem się – unifikacjami.

Zwracamy uwagę wszystkim osobom zatrudniającym pomocników instruktora, aby rozróżniali oba stopnie, gdyż w rozumieniu polskiego prawa tylko Instruktor PZN oraz Pomocnik Instruktor PZN odpowiadają wymogom rozporządzenia określającego zawód instruktora.

W zbliżającym się sezonie Stowarzyszenie organizuje Centralny Kurs na Stopień Pomocnika Instruktor PZN. Należy spełnić następujące warunki, aby wziąć udział w kursie:

- uzyskać kwalifikację na kurs Pomocnika Instruktor podczas Zawodów Regionalnych (wg reguł obowiązujących w SITN – 6 pkt. po kursie kwalifikacyjnym, 8 pkt. dla pozostałych osób),

- zaliczyć kurs teoretyczny (terminy kursów organizowanych przez SITN znajdują się w KALENDARZU imprez centralnych) – wymagany dokument ukończenia szkoły średniej.

Kurs składa się z dwóch części:

- technicznej,
- metodyczno-sportowej.

Należy zaliczyć w jednym sezonie obie części kursu. Absolwenta nie obowiązuje zdawanie Egzaminu Regionalnego – egzamin odbywa się w trakcie kursu.

Po ukończeniu kursu otrzymuje się pełnoprawny stopień Pomocnika Instruktora PZN.

*Zbigniew Stanisławski*

## KURS TEORETYCZNY NA PAŃSTWOWY STOPIEŃ INSTRUKTORA REKREACJI SITN

Wzorem lat ubiegłych organizujemy kurs teoretyczny na państwowy stopień instruktora rekreacji ruchowej. Pozytywne zaliczenie części teoretycznej pozwala na uczestnictwo w części specjalistycznej kursu na stopień instruktora PZN z narciarstwa zjazdowego. Ponadto zaliczenie części teoretycznej jest warunkiem przyjęcia na CENTRALNY KURS INSTRUKTORSKI.

Kandydaci mają obowiązek złożyć do dnia rozpoczęcia kursu następujące dokumenty:

1. Potwierdzoną kserokopię świadectwa ukończenia szkoły średniej (można także przedstawić uwierzytelnioną kserokopię dyplomu wierzącego studia).
2. Potwierdzenie opłaty za kurs.

Terminy:

KURS NR 1

Dwie sesje: 16–18 oraz 23–25 października 2009 r. Zgłoszenia do dnia 9 października 2009 r.

KURS NR 2

Dwie sesje: 13–15 oraz 20–22 listopada 2009 r. Zgłoszenia do dnia 6 listopada 2009 r.

Szczegółowy program oraz miejsce prowadzenia zajęć zostanie przesłane zainteresowanym oraz umieszczone na stronie internetowej.

Uwaga! Liczba miejsc jest ograniczona do 50 na każdym kursie.

*Kierownik kursu: Marek Palik*

## ZGŁOSZENIE NA CENTRALNY KURS INSTRUKTORSKI

Zgłoszenia na kurs dokonuje się wyłącznie poprzez stronę internetową Stowarzyszenia [www.sitn.pl](http://www.sitn.pl). Formularz zgłoszeniowy znajduje się w zakładce DOKUMENTY. Zgłoszenie zostaje odnotowane, ale o przyjęciu na kurs decyduje kolejność wpłat. Niektóre kursy mają ograniczoną liczbę miejsc.

## ZGŁOSZENIE NA UNIFIKACJĘ

Zgłoszenia na kurs dokonuje się wyłącznie poprzez stronę internetową Stowarzyszenia [www.sitn.pl](http://www.sitn.pl). Formularz zgłoszeniowy znajduje się w zakładce DOKUMENTY. Zgłoszenie zostaje odnotowane, ale o przyjęciu na kurs decyduje dokonanie opłaty.

## INFORMACJA DLA UCZESTNIKÓW KURSÓW BIEGOWYCH

Kwalifikacje i uczestnictwo:

- Instruktorzy i trenerzy zjazdowi SITN lub instruktorzy innych sportów śnieżnych SITN.
- Biegacze Narciarzy posiadający praktykę zawodniczą lub amatorsko startujący w zawodach na szczeblu centralnym (np. Bieg Gwarków, Bieg Gąsieniców, Bieg Piastów itp.) deklarujących uczestnictwo w działalności SITN.
- Absolwenci AWF prowadzący zajęcia z młodzieżą oraz narciarze innych organizacji deklarujących uczestnictwo w działalności SITN oraz posiadający opanowany, w stopniu dobrym, krok naprzemianstronny klasyczny.

Sprzęt i wyposażenie:

Narty biegowe lub śladowe (sportowe) klasyczne bez łuski, zalecane również dodatkowo narty do techniki łyżkowej. Smary do odbicia; twardy niebieski, półtwardy żółty, klister czerwony. Obcisły ubiór, może być treningowy rowerowy lub „guma” zjazdowa.

## CENTRALNY KURS NA STOPIEŃ INSTRUKTORA REKREACJI

Stowarzyszenie Instruktorów i trenerów Narciarstwa organizuje w tym sezonie kurs umożliwiający uzyskanie państwowych uprawnień instruktora rekreacji ze specjalizacją narciarstwo. Osoby mające zamiar przystąpić do tego kursu muszą mieć ukończoną szkołę średnią.

Ponieważ kurs jest organizowany przez SITN-PZN, podczas jego trwania **zdobywa się uprawnienia Pomocnika Instruktora PZN**. Wymagania stawiane kursantom przez Stowarzyszenie są wyższe niż oferowane przez innych organizatorów kursów na stopień instruktora rekreacji. Trzeba przede wszystkim spełnić warunek wstępny, potwierdzić umiejętności narciarskie – wziąć udział w Zawodach Regionalnych (organizowanych przez SITN-PZN) i zaliczyć przejazd slalomu giganta na poziomie od 8 pkt. wзыw. Możliwe jest również zaliczenie przejazdu GS na poziomie od 6 pkt. wзыw, ale tylko pod warunkiem wcześniejszego zaliczenia kursu kwalifikacyjnego. Te wymagania są identyczne w Stowarzyszeniu dla wszystkich ubiegających się o stopień Pomocnika Instruktora.

**Kurs składa się z trzech części, które trzeba zaliczyć w jednym sezonie. Są to:**

- kurs teoretyczny (2 sesje weekendowe) lub przedstawić zaświadczenie o ukończeniu takiego kursu,
- część techniczna (6 dni),
- część metodyczno-sportowa (6 dni).

**Uczestnik kursu zdaje egzamin w trakcie jego trwania** i nie obowiązuje go Egzamin Regionalny.

**Po pozytywnym ukończeniu kursu otrzymuje się państwowe uprawnienia instruktora rekreacji oraz uprawnienia Stowarzyszenia – Pomocnika Instruktora PZN.**

Oferta skierowana jest do wszystkich dorosłych osób chcących legalnie pracować w Licencjonowanych Szkołach Narciarskich PZN.

Oferta ta nie jest skierowana przeciwko LSN A+B – organizatorom kursów kadrowych, gdyż zajmują się one głównie szkoleniem młodzieży szkolnej (prawie 70% osób, które zostały Pomocnikami Instruktora w sezonie 2008/2009 nie ukończyło 20 lat).

Oferta ta ma pomóc wszystkim Licencjonowanym szkołom A i A+B w pozyskaniu pełnoprawnej kadry, zarówno w rozumieniu przepisów państwowych, jak również wymagań Stowarzyszenia. Od przyszłego sezonu Licencjonowane przez PZN szkoły narciarskie będą musiały zatrudniać wyłącznie kadrę z uprawnieniami SITN-PZN.

---

*Kurs odbędzie się przy odpowiedniej liczbie zgłoszeń.*

### PRZEPROSINY KAZIMIERZA WYŚATY

W ostatnim wydaniu *Programu Nauczania Narciarstwa Zjazdowego* z 2009 roku z powodu niedopatrzenia redaktora zostało pominięte w rozdziale „Dotychczasowe opracowania” jedno z wydań Programu. Jest to:

*Program Nauczania Narciarstwa Polskiego Związku Narciarskiego* (Technika), Warszawa 1970

Polski Związek Narciarski – Komisja Wyszkolenia

Autorzy: Tomasz Gluziński, Kazimierz Masłowski, Grzegorz Młodzikowski, Jerzy Turcki

Dzięki koleźce Kazimierzowi Wyśacie niedopatrzenie zostało naprawione.

Przepraszam za kolejne moje niedopatrzenie podczas korekty tekstu i pominięcie nazwiska Kazimierza Wyśaty jako jednego z współautorów wydania Programu z 1994 roku. Poprawne informacje o tym wydaniu powinny wyglądać następująco:

**Nauczanie narciarstwa zjazdowego – część I – Technika, 1994**

**Autorzy: P. Gostyński, J. Lesiewski, M. Polisiakiewicz, L. Powolny, Z. Stanisławski, A. Tarociński, K. Wyśata**





M A S Z **STOP** W Y B Ó R !



RZECZPOSPOLITA



Trojka  
POLSKIE RADIO

ZAUF AJ PROFESJONALISTOM – ŻĄDAJ OKAZANIA LEGITYMACJI

## VADEMECUM DLA UCZESTNIKÓW CENTRALNEGO KURSU INSTRUKTORSKIEGO

Kiedy chcemy zdobyć wiedzę, poszerzyć umiejętności, podnieść kwalifikacje, zwykle szukamy autorytetu, silnej osobowości, kogoś, kto mógłby być dla nas wzorem. Dla jednych będzie to rodzic, dla innych kolega, koleżanka, być może nauczyciel, wykładowca albo instruktor. Dla wielu osób zdobycie uprawnień Instruktora Narciarstwa PZN jest równoznaczne ze zdobyciem zawodu. Ten zawód kojarzy się z pracą w świetnej atmosferze i komfortowych warunkach: czyli w górach, na świeżym powietrzu...



Jednak jest to tylko jedna strona medalu. W pracy instruktora nie wolno nigdy zapomnieć, że instruktor musi często radzić sobie z trudnymi, a nawet ekstremalnymi warunkami. Góry potrafią dostarczyć wielu pozytywnych wrażeń, dać dużo satysfakcji, jeśli wszystko idzie po naszej myśli, ale równocześnie nie znoszą słabości, braku kompetencji i bylejakości. Praca z uczniami w górach, to z jednej strony zastrzyk pozytywnej energii i zadowolenie z dobrze wykonanego zadania, ale także ogromna odpowiedzialność za ich zdrowie i życie. To, czy pracujemy z dzieckiem, czy z osobą dorosłą nie ma w tym przypadku znaczenia. Ważna jest rzetelna wiedza oraz umiejętności, które instruktor przekazuje odpowiedzialnym. Informacje przekazane w umiejętny sposób, pozostaną na bardzo długo.

Uczeń stara się naśladować mistrza, podpatruje, słucha, zadaje pytania. Może pytać o najprostsze rzeczy: o śnieg, wiatr, pogodę, ale też o budowę nart, ostrzenie krawędzi, przygotowanie ślizgów nart, o buty czy kurtkę narciarską. **Instruktor jest często dla ucznia pierwszym, a tym samym najważniejszym źródłem informacji.** Jeśli uczeń ma wątpliwości, będzie się starał je rozwiązać szukając informacji właśnie u instruktora. Jeśli spotka się z problemem, rozwiązania poszuka u tego samego źródła. Bardzo często odpowiedź instruktora potraktuje jako pewnik, niejako prawdę „absolutną”. Tym większa jest odpowiedzialność związana z zawodem in-

struktora i tym większe wymagania rzetelności i kwalifikacji. Równie ważnym, jeżeli nie najważniejszym aspektem, który musi być brany pod uwagę, jest aspekt bezpieczeństwa. Nauka jazdy na nartach powinna być przyjemnością. Jednak nawet podczas najłatwiejszych ćwiczeń trzeba pamiętać o ewentualnych zagrożeniach i być przygotowanym do szybkiej, prawidłowej i skutecznej reakcji w razie jakiegokolwiek niebezpieczeństwa. Instruktor jest od-

powiedzialny za zdrowie i za życie ucznia od momentu rozpoczęcia zajęć na śniegu, aż do ich ostatniej minuty.

Dlatego instruktor powinien posiadać szeroką wiedzę i odpowiednie umiejętności; po pierwsze z zakresu narciarstwa, po wtóre wiadomości teoretyczne oraz praktyczne z zakresu zapewniania bezpieczeństwa w górach i na stokach narciarskich. Takiej wiedzy nie zdobywa się w ciągu krótkiego kursu czy szkolenia. Można ją nabyć podczas długiego, systematycznego doskonalenia się. Są to wiadomości, które niejako wchodzą w krew, jeśli uczciwie przejdziemy przez kolejne szczeble kursów kadrowych. Zwieńczeniem tej nauki jest Centralny Kurs Instruktorski. CKI to prawie trzy tygodnie spędzone zarówno na stoku, jak i w sali wykładowej. To trzy tygodnie sprawdzianów, zawodów i egzaminów, po których, jak podają statystyki około 2/3 uczestników zdobywa odznakę Instruktora PZN.

**Co należy wiedzieć i umieć, decydując się na CKI? Co, jak i gdzie ćwiczyć, aby bez kłopotów zdać egzaminy? Jakie książki przeczytać? O czym pamiętać, wybierając się na CKI?** Na te pytania postaram się odpowiedzieć w tym artykule.

### CKI – KURS TEORETYCZNY

Kurs teoretyczny na państwowy stopień instruktora rekreacji jest organizowany przez SITN i odbywa się zwykle w Krakowie przed każdym sezonem narciarskim. Kurs odbywa się podczas dwóch weekendowych sesji. Osoby, które mają

kłopot z dotarciem do Krakowa, mogą skorzystać z ofert Akademii Wychowania Fizycznego w całym kraju. Uczelnie te posiadają uprawnienia do organizacji takich szkoleń.

Program kursu obejmuje podstawy teoretyczne z następujących dziedzin:

- Teoretyczno-praktyczne aspekty rekreacji ruchowej.
- Teoria treningu sportowego i rekreacyjnego.
- Anatomiczno-fizjologiczne podstawy treningu w rekreacji ruchowej.
- Pedagogiczne aspekty działań w obszarze rekreacji ruchowej.
- Medyczne aspekty działań w obszarze rekreacji ruchowej.
- Podstawy organizacji i zarządzania przedsięwzięciami w zakresie rekreacji ruchowej i turystyki

Aktywne uczestnictwo w tej części kursu pozwala na pozytywne zdanie końcowych egzaminów. Jest ich kilka i odbywają się w formie pisemnej, po każdym bloku tematycznym.

## CKI – CZĘŚĆ TECHNICZNO-SPORTOWA

W programie tej części znajdują się elementy praktyczne (doskonalenie pokazu elementów technicznych, jazda terenowa, sprawdzian sportowy SL i GS) oraz elementy teoretyczne (analiza techniki, „Program Nauczania Narciarstwa”, Narciarski Regulamin Sportowy, seminarium – sprzęt i ekwipunek narciarski).

Decydując się na uczestnictwo w tej części CKI, należy być dobrze „rozejżdżonym” na nartach, mieć dobre i dobrze przygotowane narty, ochraniacze na golenie i ręce do slalomu oraz kask. Posiadanie dwóch par nart (slalomowych i gigantowych) bardzo ułatwia zaliczenie części sportowej, ale nie jest konieczne. Jeśli jednak będzie trzeba wybrać tylko jeden rodzaj nart, to lepiej sprawdzą się narty o dłuższym promieniu skrętu (ok. 16–18 m), szczególnie przy pokazie ewolucji i podczas GS. Istotne znaczenie dla oceny jazdy technicznej ma ubiór. Zarówno spodnie jak i kurtka powinny eksponować ruchy narciarza. Stroje luźne i szerokie o jednolitych barwach mogą skutecznie ukryć istotne elementy pokazu.

Warto przed kursem poświęcić trochę czasu na jazdę po stokach o różnicowanym nachyleniu i przygotowaniu. Największą bolączką wielu kursantów jest brak umiejętności jazdy po stromych trasach. Tacy kursanci bardzo często potrafią pokazać wszystkie ewolucje na łagodnym i dobrze przygotowanym stoku. Niestety,

gdy pojawia się trudna trasa – zaczynają się „schody”. Pojawiają się podstawowe błędy, jak u początkujących narciarzy (nadmierne odchylenie ciała, za szerokie prowadzenie nart, prowadzenie nart w skrócie śladem hamującym, brak panowania nad prędkością). Te braki są jeszcze bardziej znaczące dla wyniku egzaminu sportowego. Osoby radzące sobie z jazdą slalomem na łagodnych stokach, nie są w stanie przejechać slalomu w wymaganym czasie na trasie stromej.

Aby przygotować się do jazdy na różnych stokach, zachęcam do kursów przygotowujących do CKI, a organizowanych przez szkoły narciarskie z licencją SITN-PZN. Na takich szkoleniach można doskonalić jazdę sportową oraz jazdę techniczną pod okiem instruktorów lub instruktorów wykładców. Warto również sprawdzać się na różnych zawodach amatorskich, które odbywają się w wielu miejscach w całej Polsce.

Innym sposobem samodoskonalenia jest nagrywanie i oglądanie swoich przejazdów. Należy swoje przejazdy porównać z pokazami Demo-Team’u, które można znaleźć na płycie dołączonej do Programu Nauczania. W tym wypadku doskonalimy umiejętność prawidłowej analizy przejazdu i uczymy się stosować odpowiednie środki zaradcze na zauważone błędy.

Poza elementami praktycznymi na części techniczno-sportowej CKI odbywają się zajęcia teoretyczne zwięźzione egzaminem pisemnym i ustnym. Przebrnięcie przez to bardzo ułatwia dobra znajomość aktualnego Programu Nauczania Narciarstwa Zjazdowego (rozdział Technika oraz Nauczanie Narciarstwa). Dwa wspomniane rozdziały najlepiej znać „na wrywyki” przed przyjazdem na tę część CKI. Rozpoczynając naukę dopiero podczas kursu, zdanie egzaminów staje się trudniejsze. Podczas części techniczno-sportowej CKI obowiązują również znajomość Narciarskiego Regulaminu Sportowego (NRS) – część dotycząca konkurencji zjazdowych (zasady ogólne, DH, SG, GS, SL), skoków, biegów oraz kombinacji. Przed wyjazdem na kurs można spróbować poczytać regulamin NRS, ale bardziej przyjazną formą poznania przepisów jest świadome oglądanie różnego typu zawodów transmitowanych w telewizji. Ważne jest, aby starać się śledzić praktyczne zastosowanie obowiązujących przepisów.

W ostatnich dniach tej części kursu odbywają się egzaminy teoretyczne – dwa pisemne

i jeden ustny. Pierwszy dotyczy zagadnień techniki (pisemny i ustny), a drugi sprawdza znajomość NRS. Podczas egzaminu ustnego można spodziewać się pytań dotyczących różnych tematów z analizy techniki – rozumienia pojęć podstawowych, opisu prawidłowego wykonania określonego skrętu, rozróżniania błędnych sekwencji ruchów, itp.

## CKI – CZĘŚĆ METODYCZNA

Po pozytywnie ukończonej drugiej części Centralnego Kursu Instruktorskiego przychodzi kolej na część metodyczną. Do tej części można przystąpić w tym samym sezonie lub w roku następnym.

Podstawowym zadaniem dla prowadzących zajęcia jest nauczyć przyszłych instruktorów, jak uczyć. Wszystkie zagadnienia dotyczą metodyki, dydaktyki, umiejętności skutecznego przekazu informacji, umiejętności współpracy, itp. Osoby posiadające zdolność płynnego i wyraźnego mówienia mają zwykle łatwiej niż pozostali. Należy znać opisy wszystkich ewolucji znajdujących się w Programie Nauczania oraz potrafić demonstrować prawidłowe oraz błędne ich wykonanie. Mimo iż wszyscy kursanci mają za sobą pozytywnie zdane egzaminy z wcześniejszej części kursu, to ogromnym problemem pozostaje dla wielu z nich opis ewolucji. Myli się kolejność elementów, zapominane są te składowe ruchu, które mają wpływ na skuteczność danej ewolucji.

Na tym etapie szkolenia przydają się wygodne buty narciarskie i niewymagające narty.

Z zakresu teorii dużym kłopotem jest brak znajomości dydaktyki i metodyki. Idąc na kurs, warto być już zaznajomionym z dziełami „*Metodyka*” oraz „*Bezpieczeństwo*” z Programu Nauczania. Oprócz tego warto znać między innymi takie książki jak: „*Narty*” Andrzeja i Janusza Lesiewskich, „*Narty 2 – co każdy narciarz wiedzieć powinien*” Zbigniewa Stanisławskiego, „*Bezpieczeństwo w górach – ratownictwo*” Adama Maraska.

**Gdzie i jak przygotowywać się do tej części CKI?** Przede wszystkim zdobywać doświadczenie w nauczaniu pod okiem doświadczonych Instruktorów PZN i Instruktorów Wykładowców. Zdobycie i doskonalenie doświadczenie w okresie pomiędzy kursem Pomocnika Instruktorów PZN a CKI. Stopień Pomocnika Instruktorów nadawany po wcześniejszych kursach ma dodatkowe rozszerzenie: **stażysta**. Zachęcamy do stażu w licencjonowanych szkołach narciarskich. Tam podczas

pierwszych lekcji prowadzonych pod okiem Instruktorów PZN danej szkoły doskonalenie niezbędne umiejętności przydatne w części „metodycznej” kursu instruktorskiego. Należy spróbować nagrywać prowadzone lekcje, aby móc znaleźć swoje mocne i słabe strony w przekazywaniu informacji. Próbować uczyć stosując jak największą ilość ćwiczeń dostosowanych do potrzeb danego ucznia. Warto w związku z tym mieć w swoim warsztacie pracy szeroki wachlarz ćwiczeń. Trzeba wiedzieć, jakie ćwiczenia można zastosować do określonych błędów, starając się nauczyć, poprawić i doskonalić różne elementy narciarstwa. Można je zdobyć podpatrując pracę innych instruktorów oraz studiując literaturę z tym związaną, np. „*Rozgrzewka narciarska*” Floriana Parnickiego, czy „*Uczę dzieci jazdy na nartach*” – Niemieckiego Związku ds. Nauczania Narciarstwa.

Podczas tygodniowej, metodycznej części CKI, odbywają się również wykłady z historii. Kto skonstruował pierwsze narty? Gdzie odbyły się pierwsze zawody narciarskie? Kogo uznajemy za prekursora narciarstwa w Polsce? Jak rozwijało się narciarstwo na świecie? Na te i wiele innych, ciekawych pytań, można uzyskać odpowiedzi w czasie zajęć z historii narciarstwa.

Podobnie jak w części techniczno-sportowej CKI, poza egzaminami praktycznymi, polegającymi na prowadzeniu indywidualnych oraz grupowych zajęć na śniegu, kursanci podchodzą do egzaminów teoretycznych. Pierwszy egzamin pisemny dotyczy metodyki nauczania narciarstwa, drugi historii oraz rozwoju technik narciarskich, a trzeci egzamin dotyczy bezpieczeństwa w górach i na stokach. Egzamin praktyczny z tej części kursu odbywa się podczas całego kursu, podczas wszystkich zajęć. Kursant jest oceniany każdego dnia na bieżąco, a końcowa ocena z praktyki składa się z ocen cząstkowych.

Po pozytywnym złożeniu wszystkich egzaminów końcowych otrzymuje się legitymację Instruktorów PZN. Otrzymany stopień uprawnia do samodzielnego szkolenia. Można również ubiegać się o legitymację IVSI (Międzynarodowego Instruktorów Amatora) i dalej szkolić się na stopień Instruktorów Zawodowego (ISIA).

Wszystkimi rozpoczynającym zdobywanie uprawnień instruktorskich życząc powodzenia licząc, że powyższe wskazówki będą dla nich przydatne.

Marcin Piotrowski

## PROCEDURY – skrót

### Pomocnik Instruktora

1. Przyjęcie na kurs przez SN na kurs na podstawie wpisu w Indeksie o zaliczeniu ZR.
2. Po zdaniu egzaminu wewnętrznego w szkole absolwent otrzymuje wpis do Indeksu.
3. Absolwent kursu PI przystępuje do ER dokumentując fakt ukończenia kursu wpisem w Indeksie.
4. Po zdaniu ER otrzymuje się wpis w Indeksie od organizatora ER.
5. Biuro SITN po otrzymaniu karty egzaminacyjnej od organizatora wysyła do Pomocnika informację o konieczności:
  - a. opłacenia składki SITN,
  - b. wykupienia legitymacji PI wraz z odznakami,
  - c. przysłania zdjęcia do legitymacji (może być wersja papierowa lub elektroniczna),
  - d. podania miejsca i terminu pozytywnie zaliczonego ER.
6. Legitymacja zostanie wysłana pocztą po spełnieniu warunków pkt. 5.

### Instruktor

1. Zgłoszenie na kurs – na część techniczno-sportową:
  - a. po zaliczeniu kursu teoretycznego lub przedstawieniu dokumentu o jego ukończeniu u innego organizatora,
  - b. opłacenie składek członkowskich.
2. Po zaliczeniu obu części kursu instruktorskiego należy:
  - a. dostarczyć zdjęcie jako odbitkę (3,5 × 4,5 cm) – do legitymacji IRR
  - b. równocześnie w formacie elektronicznym (tiff 3,5 × 4,5 – 300 dpi) lub papierowym – do legitymacji Instruktora PZN,
  - c. zapłacić za odznakę instruktorską (odznakę i legitymację wykupuje się osobno tylko po kursie na AWF).

Dokumenty (które są wysyłane do Ministerstwa Sportu i Turystyki w celu wydania legitymacji instruktora rekreacji) **musi dostarczyć zainteresowany:**

1. Zaświadczenie o ukończeniu kursu teoretycznego (kserokopia potwierdzona).
2. Kserokopia potwierdzająca uzyskanie minimum średniego wykształcenia (może być odpis z dyplomu wyższej uczelni).
3. Zdjęcie w formie papierowej 3,5 × 4,5 cm.

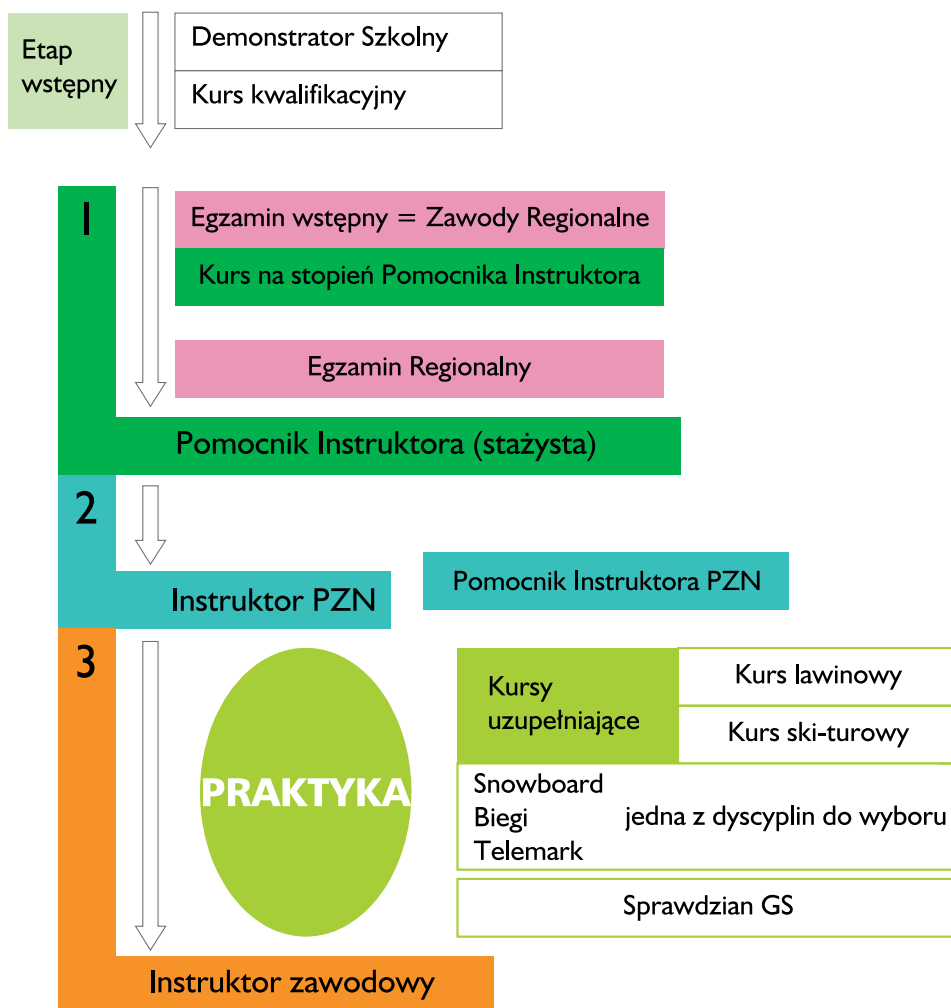
Stowarzyszenie nie ma wpływu na czas wydawania legitymacji IRR. Legitymacje są wysyłane przez MSiT po dostarczeniu **wszystkich** wymaganych dokumentów.



# SYSTEM UZYSKIWANIA UPRAWNIENÍ

## SYSTEM UZYSKIWANIA UPRAWNIENÍ INSTRUKTORSKICH

System uzyskiwania uprawnień jest trzypiętający. Przedstawia to uproszczony schemat:



## SYSTEM SZKOLENIA

**Wypracowany w ostatnich latach przez Stowarzyszenie Instruktorów i Trenerów system szkolenia nie uległ żadnym istotnym zmianom. Wszelkie jego modyfikacje dążą do ułatwienia podnoszenia kwalifikacji i do stałego kształcenia.**



### ETAP WSTĘPNY

**Kształcenie przyszłych instruktorów narciarstwa rozpoczyna się od nieobowiązkowego etapu wstępnego – kursu kwalifikacyjnego.** Kurs trwa 6 dni i jest dostępny dla osób, które ukończyły 16 lat lub osiągną ten wiek w roku, w którym zaliczają kurs. Kurs służy podniesieniu umiejętności technicznych jazdy na nartach i dostosowaniu jazdy do wymogów Programu Nauczania Narciarstwa Zjazdowego – docelowo ułatwieniu nabywania umiejętności na kolejnych kursach instruktorskich. Kurs jest zakończony egzaminem wewnętrznym przeprowadzonym przez kierownika wykszolenia licencjonowanej szkoły narciarskiej organizującej kurs. Kierownik wykszolenia potwierdza swoim podpisem w Indeksie Szkolenia i Praktyk, że osoba która zdała egzamin jest dostatecznie przygotowana do zaliczenia testu sprawnościowego – slalomu giganta podczas **Zawodów Regionalnych** i dalszego kształcenia się na kursie Pomocnika Instruktora.

### I ETAP

Obowiązkowy I etap składa się z trzech elementów:

- a) testu sprawnościowego – slalomu giganta (Zawody Regionalne),
- b) kursu na stopień Pomocnika Instruktora,
- c) Egzaminu Regionalnego.

**Test sprawnościowy**, to slalom gigant odbywający się w ramach Zawodów Regionalnych. Potwierdza on umiejętności techniczne kursanta do odbycia kursu na stopień Pomocnika Instruktora. Zawody Regionalne organizowane są przez Licencjonowane Szkoły Narciarskie w różnych rejonach Polski, w różnych terminach. Informacja

o Zawodach Regionalnych znajduje się w naszym Informatorze Przedsezonowym oraz na stronie [www.sitn.pl](http://www.sitn.pl).

Warunkiem zaliczenia testu jest uzyskanie czasu przejazdu GS nie gorszego niż 6 pkt. dla absolwentów kursów kwalifikacyjnych. Uprawniona osoba ustala czas obliczeniowy i wg tego czasu wylicza się punkty. Osoby, które nie uczestniczyły w kursie kwalifikacyjnym, mają obowiązek uzyskać 8 punktów w Zawodach Regionalnych. W ramach Zawodów Regionalnych odbywa się jeden przejazd slalomu giganta. Osoby, które nie zaliczyły przejazdu (6 pkt.), mają prawo jednokrotnego powtórzenia go. Nie zaliczony test można poprawiać dowolną ilość razy na kolejnych zawodach. **Absolwent kursu kwalifikacyjnego ma prawo korzystać z niższego limitu punktowego do 2 lat od ukończenia kursu kwalifikacyjnego. Po 2 latach obowiązuje go uzyskanie 8 punktów.** Aby zostać dopuszczonym do startu, należy przedstawić Indeks (dotyczy absolwentów kursów kwalifikacyjnych). Pozostałe osoby powinny wylegitymować się dowodem osobistym lub legitymacją szkolną. Po zaliczeniu testu organizator jest zobowiązany do:

- sprzedaży Indeksu,
- dokonania wpisu do Indeksu.

### Kurs na stopień Pomocnika Instruktora

Do kursu mogą przystąpić osoby, które zdały test sprawnościowy (GS) i spełniają kryterium wiekowe (minimum 17 lat). Warunkiem przyjęcia na kurs Pomocnika Instruktora jest przedstawienie wpisu w Indeksie o zaliczeniu testu GS. Szkołom narciarskim nie wolno przyjmować osób bez zaliczonego testu GS.

Kurs Pomocnika Instruktora odbywa się w dwóch częściach:

- a) część techniczna,
- b) część sportowo-metodyczna.

Każda część trwa 6 dni i jest zakończona egzaminem wewnętrznym i wpisem w Indeksie.

# SYSTEM UZYSKIWANIA UPRAWNIEŃ

Program kursu jest na stronie [www.sitn.pl](http://www.sitn.pl). Obie części kursu muszą się odbyć w jednej szkole.

Zaliczenie obu części kursu na stopień Pomocnika Instruktora upoważnia do przystąpienia do Egzaminu Regionalnego. Egzamin Regionalny organizują Licencjonowane Szkoły Narciarskie podobnie jak Zawody Regionalne – w różnych miejscach w Polsce i w różnych terminach (informacja w Informatorze Przedsezonowym i na [www.sitn.pl](http://www.sitn.pl)).

**Egzamin Regionalny** składa się z dwóch części:

- jazda techniczna,
- slalom.

Do egzaminu można przystąpić posiadając Indeks z wpisem o ukończeniu obu części kursu na stopień Pomocnika Instruktora. Wpisu dokonuje kierownik wykształcenia szkoły narciarskiej i tym samym stwierdza fakt wystarczającego przygotowania kursanta do zdania egzaminu. Osoby bez Indeksu nie mogą być przyjęte na egzamin.

Aby zdać Egzamin Regionalny, należy uzyskać co najmniej 6 pkt. ze slalomu i średnio od 6 pkt. wzwyż z jazdy technicznej. Jazdę techniczną oceniają egzaminatorzy SITN-PZN. Punkty za slalom są wyliczane wg odpowiedniego wzoru.

Osoby, które nie zaliczyły I przejazdu slalomu, mają prawo poprawić wynik w drugim przejeździe.

Niezaliczenie nawet jednej części egzaminu, zmusza do powtórzenia całego egzaminu w innym terminie.

**Po zdaniu Egzaminu Regionalnego absolwent kursu zostaje Pomocnikiem Instruktora – stażystą.** Ma obowiązek zostać członkiem Stowarzyszenia, czyli:

- opłacić składkę członkowską Stowarzyszenia,
- dostarczyć zdjęcie do biura SITN (może być w wersji elektronicznej),
- wykupić legitymację pomocnika instruktora oraz odznaki.

Legitymacja ważna jest 3 lata i w tym okresie Pomocnik Instruktora (stażysta) powinien przystąpić do kursu instruktorskiego. Jeżeli tego nie uczyni w okresie 3 lat, musi ponownie zdać Egzamin Regionalny.

## II ETAP

II etap szkolenia związkowego jest identyczny z państwowym system nadawania uprawnień zawodowych.

W ramach Centralnego Kursu Instruktorskiego SITN-PZN (CKI) odbywa się kurs na stopień instruktora rekreacji ze specjalnością narciarstwo. Absolwent CKI otrzymuje państwowe uprawnienia zawodowe instruktora rekreacji (które wydaje Ministerstwo Sportu i Turystyki – Departament Kształcenia i Doskonalenia Zawodowego) oraz międzynarodowe uprawnienia Instruktora PZN (wydawane przez SITN).

## II etap szkolenia, to kurs instruktorski

Warunkiem przystąpienia do kursu instruktorskiego jest zdany Egzamin Regionalny ważny trzy lata.

Do Centralnego Kursu Instruktorskiego mogą przystąpić „państwowi” instruktorzy rekreacji na tych samych warunkach co Pomocnicy Instruktora – po zdaniu Egzaminu Regionalnego. Zdanie egzaminu weryfikuje umiejętności narciarskie instruktora rekreacji. Instruktor Rekreacji przystępując do Egzaminu Regionalnego musi udokumentować posiadany państwowy stopień (legitymacja).

Centralny Kurs Instruktorski składa się z trzech części, które należy zaliczać w następującej kolejności:

- kurs teoretyczny,
- część techniczno-sportowa,
- część metodyczna.

**Kurs teoretyczny** organizowany przez SITN odbywa się jesienią w ramach dwóch sesji (informacje w Informatorze Przedsezonowym). Kurs teoretyczny można zaliczyć u innych organizatorów uprawnionych przez Ministerstwo Sportu i Turystyki.

## Część techniczno-sportowa

Przed częścią techniczno-sportową należy przedstawić zaświadczenie o ukończeniu kursu teoretycznego lub przedstawić legitymację instruktora rekreacji.

Podczas części techniczno-sportowej doskonali się technikę jazdy i technikę pokazu ewolucji zgodnie z Programem Nauczania, poszerza wiadomości teoretyczne, zdaje teorię oraz zalicza test sportowy – slalom i slalom gigant. Uzyskanie na egzaminie co najmniej 7 punktów (średnio) umożliwia przystąpienie do części metodycznej.

Natomiast, jeżeli uzyskało się z egzaminu ocenę 6 lub 6,5, otrzymuje się „dożywotni” stopień Pomocnika Instruktora PZN. Można wtedy brać udział w okresowych, cotygodniowych doszkoleniach – unifikacjach (jak każdy Instruktor PZN)



oraz można przystąpić do kursu instruktorskiego bez konieczności ponownego zaliczania egzaminu regionalnego.

Osoby w wieku powyżej 40 lat zaliczają sprawdzian sportowy po uzyskaniu średniej oceny z GS i SL od 6 punktów wzwyż.

Podczas **części metodycznej** doskonalą się warsztat nauczyciela. Instruktorem PZN zostaje się po zdaniu egzaminu na tej części. Zwieńczeniem dwutygodniowego szkolenia jest otrzymanie legitymacji Instruktora PZN.

Instruktor PZN ma prawo wykupić międzynarodową legitymację IVSI. Ma również prawo i obowiązek uczestniczenia w unifikacjach przedłużających ważność stopnia związkowego (raz na trzy lata). Jeżeli Instruktor PZN nie uczestniczył jakiś czas w obowiązkowych doszkoleniach (unifikacjach) może odzyskać uprawnienia szkoleniowe po odbyciu unifikacji i zapłaceniu zaległych składek.

### III ETAP

III etap szkolenia obejmuje uzyskanie uprawnień instruktora zawodowego (ISIA). Składa się na to:

- a) kurs lawinowy,
- b) kurs ski-turowy,
- c) kurs lub wykazanie się odpowiednim przeszkoleniem w drugiej dyscyplinie sportów śnieżnych (snowboard, narciarstwo biegowe, telemark),
- d) zaliczenie testu sprawnościowego (slalom gigant) na poziomie 8 pkt.,
- e) odbycie co najmniej trzyletniej, dwutygodniowej w sezonie, praktyki w Licencjonowanej Szkole Narciarskiej udokumentowanej w sprawozdaniu szkoły.

Uprawnienia międzynarodowe są dwupoziomowe:

- a) znaczek ISIA (odpowiada wydawanej przez SITN legitymacji ISIA)
- b) karta ISIA (uprawnia do pracy na całym świecie – po sprawdzenie międzynarodowym ISIA z ustalającym czas zawodnikiem z FIS punktami)

Legitymacja ISIA jest wręczana po spełnieniu punktów a–e.

Instruktorów zawodowych obowiązuje doszkolenie – unifikacja co dwa lata.

### Kadra wykładowców SITN-PZN

Kadra wykładowców składa się z instruktorów PZN oraz instruktorów zawodowych. Stowarzyszenie nadaje funkcję wykładowcy instruktorom PZN po spełnieniu określonych wymogów. Zadaniem tej kadry jest szkolenie przyszłych instruktorów na różnego rodzaju kursach.

Od instruktora – wykładowcy, jak od każdego instruktora PZN, wymagamy ciągłego uaktualniania swoich wiadomości (np. podczas kursokonferencji). Wykładowcę obowiązuje co dwa lata odnawianie uprawnień instruktorskich.

Od września 2008, również Wykładowcy wymieniali swoje legitymacje papierowe na karty plastikowe z ważnością przeszkolenia odpowiednio do swojej aktywności w ostatnich sezonach. Dla zdecydowanej w większości był to rok 2010. Przy następnej wymianie karty plastikowe będą miały ważność do 2012 roku. Podstawą jest prowadzona przez Komisję Szkolenia lista aktywności/obecności w latach 2008–2010.

W związku z koniecznością wyznaczania przedlicznika czasowego na kursach kadrowych, wykładowca powinien posiadać tzw. współczynnik SL i SG. Jego obowiązkem jest również poddawanie się sprawdzianom z jazdy technicznej.

Wykładowcy, którzy z różnych powodów nie spełnią wymogów określonych w regulaminie, zostają zawieszani w funkcji wykładowcy. Uprawnienia szkoleniowe odzyskują po poddaniu się unifikacji (podczas kursokonferencji IW (dotyczy kadry na kursach instruktorskich) lub unifikacji otwartej – dla wszystkich instruktorów PZN). Wykładowcy z długim stażem i doświadczeniem nauczycielskim mają możliwość przedłużenia funkcji wykładowcy na podstawie przedstawionych lub opublikowanych na forum SITN-u wystąpień oraz aktywnej działalności dla Stowarzyszenia. Aktywna działalność twórcza będzie coraz mocniej egzekwowana.

*Przewodniczący Komisji Szkolenia  
Zbigniew Stanisławski*

stopień ważny  
do 16 roku życia

DEMONSTRATOR  
SZKOLNY

E G Z A M I N (wewnętrzny)

16 lat

17 lat

Osoby, które uzyskały  
od 8 pkt. wzwyż w ZR

1 rok do Egzaminu Regionalnego

3 lata do kursu instruktorskiego

ukończona  
szkoła średnia  
i pełnoletniość

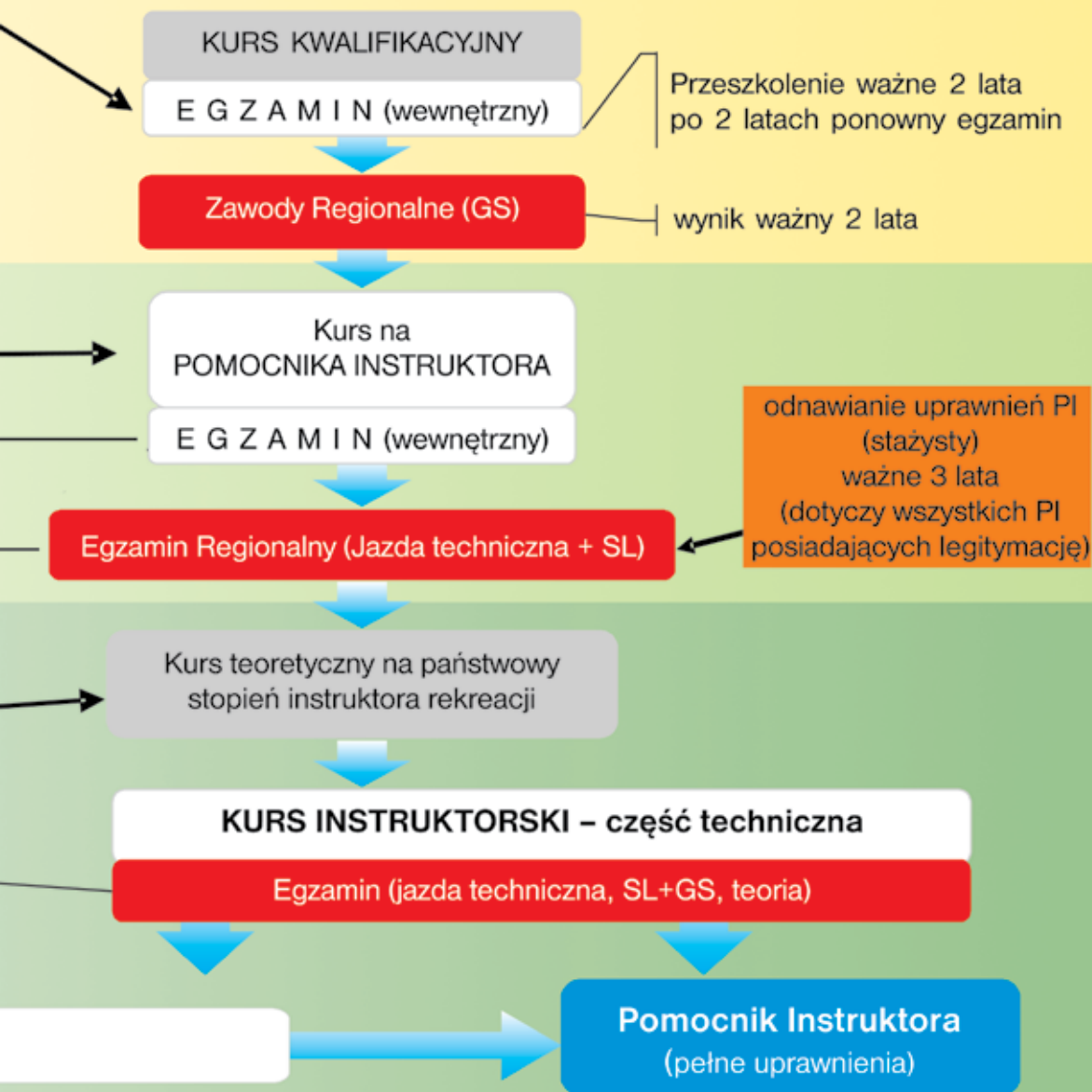
Zawodnicy PZN  
I KLASA (waż. 3 lata)

1 rok do części metodycznej

KURS INSTRUKTORSKI – część metodyczna

I n s t r u k t o r

# SCHEMAT SZKOLENIA INSTRUKTORA AMATORA 2009/2010



## KOMISJA EGZAMINACYJNA 2009/2010

W ubiegłym Sezonie Licencjonowane Szkoły Narciarskie zorganizowały i przeprowadziły ogółem 49 imprez w tym 24 edycje Zawodów Regionalnych i 19 Egzaminów Regionalnych. Łącznie brało w nich udział 1619 uczestników. Zdawalność ogólnie wyniosła ok. 72%. Wszystkie te imprezy przeprowadzone były z udziałem i pod nadzorem członków komisji egzaminacyjnej. Wśród organizatorów Zawodów Regionalnych największą ilość uczestników miały szkoły narciarskie „Śmig”, AWF Wrocław i „Stanisławski”, natomiast na Egzaminach Regionalnych największej osób odnotowały szkoły „Śmig”, „Strama – Nosal”, „Stanisławski”. Cieszy fakt ponownej reaktywacji SN z rejonu Dolnego Śląska jako organizatora imprez.



Analizując wyniki ubiegłego sezonu stwierdzić należy, że podniósł się nieznacznie poziom jazdy technicznej. Jednak w wielu wypadkach nawet stosunkowo łatwe do wykonania ewolucje narciarskie, szczególnie ewolucje kątowe, budzą nadal spore trudności w ich prawidłowym wykonaniu. Świadczyć to może o nadal zbyt małej wadze poświęcanej ich nauczaniu podczas organizowanych kursów lub o niedokładnym demonstrowaniu przez prowadzącą zajęcia kadrę instruktorską. Dlatego nadal apelujemy do kierowników wykształcenia licencjonowanych szkół narciarskich o odpowiedni dobór instruktorów mających prowadzić zajęcia na kursach kadrowych.

W związku ze zmianami w Programie Nauczania sezon 2008/2009 był traktowany, w kontekście ocen ewolucji, jako sezon przejściowy. W nadchodzącym sezonie obowiązywał będzie jednoznaczny, zgodny z wypracowanymi kryteriami sposób oceny poszczególnych ewolucji.

Liczymy, że tym samym, przyczyni się to do podniesienia poziomu demonstrowanych ewolucji narciarskich, które to jak wiemy, są jednym z najważniejszych elementów warsztatu pracy przyszłego instruktora.

Nadchodzący sezon będzie sezonem jubileuszowym, w którym po raz 50-ty rozegrane zostaną Mistrzostwa Polski Instruktorów i Szkół Narciarskich. W tym sezonie zawody rozgrywane będą ponownie tylko w formule dwuboju tj. przejazdu slalomu giganta i jazdy technicznej.

Wszelkie informacje dotyczące sposobu klasyfikacji zarówno indywidualnej, jak i szkół narciarskich znajdziecie na naszych stronach internetowych w zakładce – dokumenty.

Podobnie jak w roku ubiegłym, tak i w tym, proponujemy kierownikom szkół narciarskich przeprowadzenie egzaminów regionalnych dla osób posiadających jedynie państwowy stopień instruktora rekreacji ze specjalnością narciarstwo zjazdowe, a pracujących **w Licencjonowanych** przez Stowarzyszenie szkółach, w celu umożliwienia uzyskania pełnoprawnego stopnia Pomocnika Instruktora SITN-PZN, a zarazem statusu członka naszego stowarzyszenia. Przypominamy kierownikom wykształcenia, że zgodnie z założeniem licencji, w licencjonowanych szkołach pracować **mogą jedynie instruktorzy i pomocnicy instruktora posiadający stopień związkowy**. Bliższe informacje uzyskać można w biurze Stowarzyszenia.

Na koniec pragniemy przypomnieć organizatorom imprez (Zawodów Regionalnych i Egzaminów Regionalnych) o konieczności dopełnienia wszelkich formalności związanych z ich dokumentacją, a o wszelkich mających nastąpić zmianach dotyczących terminu i miejsca rozgrywania zawodów należy odpowiednio wcześniej poinformować biuro stowarzyszenia.

Życząc wszystkim śnieżnego i bezpiecznego nadchodzącego sezonu zimowego, narciarsko pozdrawiam:

*Piotr Kapustianyk  
Przewodniczący Komisji Egzaminacyjnej*



## TERMINY EGZAMINÓW 2009/2010

L.P	Termin	Miejsce	Organizator
1	21 grudnia 2009	Kluszkowce	PIENINY
2	3 stycznia 2010	Szczyrk	STANISŁAWSKI
3	6 stycznia 2010	Szczyrk	ŚMIG
4	9 stycznia 2010	Wisła Soszów	NARTUS
5	29 stycznia 2010	Kluszkowce	PIENINY
6	31 stycznia 2010	Kluszkowce	MUTI SPORT HASKI
7	1 lutego 2010	Szczyrk	STANISŁAWSKI
8	13 lutego 2010	Jurgów	STRAMA
9	13 lutego 2010	Szczyrk	ŚMIG
10	14 lutego 2010	Krynica Zdrój	IKATUR
11	15 lutego 2010	Myślenice/ Nowy Targ	LIDER
12	26 lutego 2010	Wisła Soszów	NARTUS
13	27 lutego 2010	Białka Tatrzańska	STRAMA
14	27 lutego 2010	Łysa Góra	AESCULAP
15	1 marca 2010	Szczyrk	STANISŁAWSKI
15	14 marca 2010	Szczyrk	ŚMIG
17	14 marca 2010	Zieleniec	LE-SKI
18	21 marca 2010	Kluszkowce	MUTI SPORT HASKI

Uwaga: Terminy i miejsca egzaminów mogą ulec zmianie. Aktualne informacje zawsze na [www.sitn.pl](http://www.sitn.pl)

# REGULAMIN REGIONALNYCH ZAWODÓW SITN-PZN

## 1. CEL.

- 1.1. Przeprowadzenie sprawdzianu kwalifikującego do kursu na stopień POMOCNIKA INSTRUKTORA PZN.
- 1.2. Przeprowadzenie eliminacji do Ogólnopolskich Zawodów Instruktorów dla Demonstratorów i Pomocników Instruktorów (stażystów).
- 1.3. Podnoszenie kwalifikacji narciarskich kadry instruktorskiej PZN.

## 2. ORGANIZATOR.

Organizatorem REGIONALNYCH ZAWODÓW SITN-PZN jest Szkoła Narciarska lub grupa Szkół, która uzyska zgodę SITN.

## 3. TERMIN, MIEJSCE, ZGŁOSZENIA.

- 3.1. Termin i miejsce zawodów podane będą w przedsezonowym KOMUNIKACIE rozsyłanym do członków SITN oraz w internecie na stronie Stowarzyszenia.
- 3.2. Zgłoszenia należy kierować bezpośrednio do Organizatora.
- 3.3. W zgłoszeniu należy podać: nazwisko i imię oraz adres zamieszkania.

## 4. UCZESTNICTWO.

Kandydat do kursu kwalifikacyjnego, DEMONSTRATOR, kandydat do stopnia POMOCNIKA INSTRUKTORA, POMOCNIK i INSTRUKTOR SITN-PZN.

## 5. PROGRAM ZAWODÓW.

- 5.1. Zawody odbywają się w slalomie gigancie w jednym przejeździe dla osób, które uzyskały w przeliczeniu 6 punktów. Osoby, które nie spełniły tego warunku mają prawo jednokrotnie powtórzyć przejazd. Slalom gigant przeprowadzany jest w oparciu o NRS (z wyłączeniem ilości przejazdów).
- 5.2. Czas wzorcowy (obliczeniowy) ustala się wg zasad podanych w „Wytycznych Szkolenia”.

## 6. PODZIAŁ UCZESTNIKÓW NA GRUPY.

Zawody rozgrywane są w 2 grupach: grupa kobiet i grupa mężczyzn.

## 7. WARUNKI KWALIFIKACJI NA KURS POMOCNIKA INSTRUKTORA.

- 7.1. Warunkiem zakwalifikowania się absolwenta kursu kwalifikacyjnego na KURS POMOCNIKA INSTRUKTORA jest uzyskanie czasu przejazdu slalomu giganta nie gorszego niż 120% czasu obliczeniowego, ustalonego przez osoby posiadające aktualny współczynnik (zgodnie z zasadami ogólnymi dot. wszystkich kursów). Dla kobiet stosuje się przelicznik czasowy, zgodny z zasadami ogólnymi jak wyżej.
- 7.2. Uzyskanie w przeliczeniu na punkty wyniku równego lub lepszego od 8 pkt. (zgodnie z zasadami ogólnymi dot. wszystkich kursów) upoważnia do przystąpienia bezpośrednio do kursu na stopień Pomocnika Instruktor bez zaliczania kursu kwalifikacyjnego.
- 7.3. Organizator zobowiązany jest do niezwłocznego przekazania wyników zawodów do Biura SITN w Krakowie wg ustalonego wzoru.

## 8. WARUNKI KWALIFIKACJI DO OGÓLNOPOLSKICH ZAWODÓW INSTRUKTORÓW.

Sześciu najlepszych Demonstratorów i Pomocników Instruktorów (stażystów) w grupie kobiet i grupie mężczyzn.

## 9. ZASADY FINANSOWANIA.

Zawody finansowane są przez Organizatora. Oplata startowa wynosi do 40 zł.

## 10. POSTANOWIENIA KOŃCOWE, UBEZPIECZENIE ZAWODNIKÓW.

- 10.1. Organizator odpowiada za bezpieczeństwo podczas zawodów zgodnie z wymogami Rozporządzenia MEN z dnia 12 września 2001 r. Trasa zawodów musi być zabezpieczona poprzez wygradzenie lub całkowite wyłączenie z ruchu dla innych narciarzy. Dotyczy to zwłaszcza rejonu startu i mety.
- 10.2. Zawody są obserwowane przez DELEGATA SITN-PZN, który oprócz ustalania czasu wzorcowego, pełni rolę sędziego głównego zawodów, ściśle współpracującego z organizatorem przez cały czas trwania konkurencji.
- 10.3. Koszty DT pokrywa organizator.



## TERMINY ZAWODÓW 2009/2010

LP	Termin	Miejsce	Organizator
1	18 grudnia 2009	Kluszkowce	MULTI SPORT HASKI
2	19 grudnia 2009	Zieleniec	SZUS
3	21 grudnia 2009	Jakuszyce – Szklarska Poręba	BLIZZARD DEMO TEAM POLAND
4	2 stycznia 2010	Wisła Soszów	NARTUS
5	3 stycznia 2010	Szczyrk	STANISŁAWSKI
6	8 stycznia 2010	Myślenice	LIDER
7	9 stycznia 2010	Rytro	HIT SPORT
8	15 stycznia 2010	Krynica - Zdrój	DESKI
9	16 stycznia 2010	Jakuszyce – Szklarska Poręba	BLIZZARD DEMO TEAM POLAND
10	24 stycznia 2010	Zieleniec	LE-SKI
11	24 stycznia 2010	Szczyrk	ŚMIG
12	29 stycznia 2010	Kluszkowce	PIENINY
13	6 lutego 2010	Kluszkowce	MULTI SPORT HASKI
14	7 lutego 2010	Szczyrk	ŚMIG
15	7 lutego 2010	Zieleniec	LE-SKI
16	13 lutego 2010	Jurgów	STRAMA
17	13 lutego 2010	Krynica - Zdrój	IKATUR
18	15 lutego 2010	Myślenice	LIDER
19	20 lutego 2010	Łysa Góra	AESFULAP
20	21 lutego 2010	Szczyrk	ŚMIG
21	27 lutego 2010	Wisła Soszów	NARTUS
22	27 lutego 2010	Białka Tatrzańska	STRAMA
23	28 lutego 2010	Zieleniec	LE-SKI
24	1 marca 2010	Szczyrk	STANISŁAWSKI
25	7 marca 2010	Zieleniec – Memoriał Haczkiwicz	AWF Wrocław
26	7 marca 2010	Szczyrk	ŚMIG
27	20 marca 2010	Kluszkowce	MULTI SPORT HASKI

# WAŻNE INFORMACJE DOTYCZĄCE JUBILEUSZOWYCH 50. OGÓLNOPOLSKICH ZAWODÓW INSTRUKTORÓW

**Informacje, które podajemy wyprzedzają zawody o ponad pół roku. Mogą one ulec zmianie. Prosimy o sprawdzenie na stronie [www.sitn.pl](http://www.sitn.pl).**

W ramach zawodów odbędą się cztery imprezy:

- Mistrzostwa Demonstratorów,
- Otwarte Zawody w Telemarku (I zawody tego typu w Polsce),
- Zawody Instruktorów PZN (wykładowców, instruktorów, pomocników instruktora PZN (dożywotnich) i zakwalifikowanych w ZR pomocników instruktora (stażystów)),
- Zawody Instruktorów w Biegach.

Impreza jest dwudniowa. W pierwszym dniu odbędą się:

- Mistrzostwa Demonstratorów (GS + Jazda Techniczna),
- Otwarte zawody w Telemarku,
- Zawody Instruktorów w Biegach,
- Jazda Techniczna instruktorów w ramach OZI.

Wieczorem odbędzie się spotkanie instruktorów – snow-party (program imprezy w przygotowaniu).

W drugim dniu odbędzie się GS dla instruktorów – możliwe, że na dwóch torach.

Zgłoszenia do zawodów można dokonać wyłącznie poprzez stronę internetową [www.race-timing.pl](http://www.race-timing.pl). Strona do rejestracji zgłoszenia

zostanie uruchomiona 1 lutego 2010 roku.

Zgłoszenie będą weryfikowane przez Biuro SITN-PZN pod względem:

- ważności uprawnień szkoleniowych,
- opłacenia składki SITN za 2010 r.,
- uzyskania kwalifikacji w ZR bieżącego sezonu przez pomocników instruktorów.

Wynik weryfikacji widoczny będzie na liście zgłoszeń dostępnej na stronie internetowej [www.sitn.pl](http://www.sitn.pl), aktualizowanej codziennie od 1 marca 2010 r.

**Zgłoszenie będą przyjmowane do 9 marca 2010 roku do godz. 22.00.**

**Opłatę startową należy wnieść do 9 marca 2010 roku.**

Opłata 50 zł dotyczy startu w całych zawodach, we wszystkich konkurencjach. Opłata za start tylko w biegach lub w telemarku wynosi 30 zł.

Szkoły narciarskie dokonują zgłoszenia ekip mailowo na adres [biuro@sitn.pl](mailto:biuro@sitn.pl) do 9 marca 2010 r.

Losowanie odbędzie się 11 marca 2010 r. Zostaną rozlosowane wyłącznie osoby, które zostały pozytywnie zweryfikowane przez Biuro (dokonały zgłoszenia do zawodów), a ich opłata startowa (za zawody) wpłynęła na konto SITN-PZN do 11 marca 2010 roku.





## REGULAMIN 50. OGÓLNOPOLSKICH ZAWODÓW INSTRUKTORÓW SITN-PZN

- 1. CEL ZAWODÓW:** wyłonienie najlepszych instruktorów w jeździe sportowej oraz w pokazie elementów technicznych Programu Nauczania PZN, wyłonienie najlepszych Demonstratorów SITN-PZN, przeprowadzenie klasyfikacji szkół narciarskich.
- 2. ORGANIZATOR, TERMIN I MIEJSCE ZAWODÓW, ZGŁOSZENIA, OPŁATY STARTOWE:** Organizator: Stowarzyszenie Instruktorów i Trenerów Narciarstwa PZN. Termin: 13–14.03.2010 r. Miejsce: KRYNICA. Zgłoszenia: do 9.03.2010 r. do godz. 22.00. Zgłoszenie wyłącznie poprzez stronę [www.race-timing.pl](http://www.race-timing.pl). Aby zgłosić się należy posiadać indywidualny adres mailowy.
- 3. TERMIN ZGŁOSZEŃ:** Jest ostatecznym terminem i po tym terminie żadne zgłoszenia nie będą przyjmowane.
- 4. OPŁATA STARTOWA:** 50 zł. Opłatę należy wnieść na konto bankowe SITN-PZN (nr konta podany jest w Informatorze Przedsezonowym oraz na stronie internetowej stowarzyszenia) z informacją „50 OZI” do 9.03.2010 r. W dniu zawodów nie będą przyjmowane żadne wpłaty. W przypadku rezygnacji ze startu opłata startowa nie podlega zwrotowi. Losowanie odbędzie się 11 marca 2010 r. Zostaną rozlosowane wyłącznie osoby, które **zostały pozytywnie zweryfikowane przez Biuro** (dokonały zgłoszenia do zawodów), a ich opłata startowa (za zawody) wpłynęła na konto SITN-PZN do 11 marca 2010 roku.
- 5. PRAWO STARTU, GRUPY STARTOWE:** Prawo startu mają: Demonstratorzy, Pomocnicy Instruktorów (stażyści) wyłonieni w ZR sezonu 2009/2010, Pomocnicy Instruktorów PZN, Instruktorzy, Instruktorzy Wykładowcy oraz Asystenci IW.  
Grupy startowe:
 

I. Instruktorzy powyżej 60 lat (1949 i wcześniej)	VI. Instruktorzy powyżej 60 lat (1949 i wcześniej)
II. Instruktorzy 51 – 60 lat (1959–1950)	VII. Instruktorzy 51 – 60 lat (1959–1950)
III. Instruktorzy 41 – 50 lat (1969–1960)	VIII. Instruktorzy 41 – 50 lat (1969–1960)
IV. Instruktorzy 31 – 40 lat (1979–1970)	IX. Instruktorzy 31 – 40 lat (1979–1970)
V. Instruktorzy 18 – 30 lat (1992–1980)	X. Instruktorzy 18 – 30 lat (1992–1980)

W grupach startowych Instruktorzy/Instruktorzy, startują wyłącznie osoby posiadające stopień: Pomocnika Instruktorów, Instruktorów, Asystentów IW, Instruktorów Wykładowców. Pomocnicy Instruktorów PZN (pełne uprawnienia) startują na identycznych zasadach jak Instruktorzy PZN. Pomocnicy Instruktorów (stażyści) mają prawo startu w 50 OZI po spełnieniu kwalifikacji (miejsce 1–10) na dowolnych Zawodach Regionalnych w bieżącym sezonie.

- 6. KOLEJNOŚĆ STARTU:** wg numerów grup (narastająco). Drugi przejazd w odwrotnej kolejności w grupach. Zawody mogą zostać rozegrane na dwóch torach.  
Na torze A startują grupy I – IV oraz VI i VII. Na torze B startują grupy V, VIII – X. W jeździe technicznej kolejność startu do każdej ewolucji jest dowolna.
- 7. WARUNKI UCZESTNICTWA:** Do startu dopuszczone zostaną wyłącznie osoby posiadające opłacone składki członkowskie SITN, oraz aktualną unifikację stopnia (w legitymacji instruktorskiej wpis „Przeszkolenie ważne do 2010 i w latach następnych”). Zgłoszenia będą weryfikowane przez BIURO SITN-PZN pod względem ważności przeszkolenia, wniesienia składki członkowskiej i opłaty startowej, a publikowane na liście zgłoszeń 50 OZI PZN, aktualizowanej sukcesywnie raz dziennie od 1 marca 2010 na [sitn.pl](http://sitn.pl) Osoby pełnoletnie muszą dostarczyć w dniu odbioru numeru startowego własnoręcznie podpisane oświadczenie o stanie zdrowia umożliwiającym start w zawodach. Wydanie numeru nastąpi po dostarczeniu ww. oświadczeń oraz przedstawieniu dowodu wpłaty.
- 8. SPOSÓB PRZEPROWADZENIA ZAWODÓW:** Zawody będą rozegrane w DWUBOJU (w zakresie narciarstwa zjazdowego), na który będzie się składał:
  1. Łączny czas 2 przejazdów slalomu giganta. Slalom gigant rozgrywa się według Narciarskiego Regulaminu Sportowego.
  2. Suma punktów z jazdy technicznej. Na jazdę techniczną składać się będzie ocena z pokazu od 3 do 5 ewolucji z Programu Nauczania Narciarstwa Zjazdowego PZN.

Liczba i rodzaj ewolucji zostaną podane w dniu zawodów. Ewolucje oceniane są przez zespół sędziowski składający się z instruktorów wykładowców. Ocena jest podawana bezpośrednio po pokazie. Skala ocen jazdy technicznej zawiera się od 0–10 pkt z dokładnością do 0,5 pkt. W przypadku jednakowej ilości punktów w jeździe technicznej decyduje hierarchia ewolucji ustalona przez organizatora.
- 9. WYNIK KOŃCOWY:** stanowić będzie suma różnic procentowych z jazdy technicznej i slalomu giganta.
- 10. WYNIK DWUBOJU:** Wynik dwuboju (w % straty) uzyskuje się sumując różnice procentowe w jeździe technicznej (w stosunku do maksymalnej możliwej do zdobycia liczby punktów z JT) i w slalomie gigantycznym (w stosunku do najlepszego czasu przejazdu GS) (wg wzoru). Im niższa liczba, tym lepszy wynik.

**STRATA % JT:**  $((\text{liczba ewolucji}) \times 10 - (\text{suma punktów JT})) \times 100\%$   
(liczba ewolucji)  $\times 10$

**STRATA % GS:**  $(\text{czas SG} - \text{najlepszy czas GS}) \times 100\%$   
najlepszy czas GS

# ZAWODY

## 11. WYNIK DWUBOJU (%) = STRATA % JT + STRATA% GS

W grupie T (telemark) wynik końcowy stanowi suma czasów obu przejazdów slalomu giganta. W grupie B (biegi) wynik końcowy stanowi czas biegu.

## 12. KLASYFIKACJA DRUŻYNOWA (SZKÓŁ NARCIARSKICH)

Podczas 50 OZI będzie przeprowadzona klasyfikacja drużynowa Szkół Narciarskich w dwóch grupach:

- a) SN A+B,      b) SN A.

W klasyfikacji SN A+B uwzględnia się spośród zgłoszonych 5 najlepszych zawodników bez względu na płeć i wiek.

W klasyfikacji SN A uwzględnia się spośród zgłoszonych 3 najlepszych zawodników bez względu na płeć i wiek.

Szkoły Narciarskie zgłaszają mailowo udział w klasyfikacji drużynowej do 9.03.2010 r. przysyłając zgłoszenie wraz z listą reprezentantów na adres Biura SITN. Zgłoszony przez LSN zawodnik może reprezentować tylko jedną szkołę narciarską. Wynik Szkoły Narciarskiej stanowi suma uzyskanych wyników dwubojów odpowiednio 5 lub 3 najlepszych zawodników Szkoły. Szkoła z najmniejszą stratą procentową wygrywa zawody. W przypadku jeśli Szkoła nie ukończy zawodów w wymaganym składzie, klasyfikowana jest za Szkołami, które ukończyły zawody w liczbie 4 lub 2 zawodników.

## 13. NAGRODY I DYPLOMY:

Liczba zawodników w grupie jest określona w oficjalnym terminie zgłoszeń podanym w INFORMATORZE. W slalomie gigancie w każdej grupie przyznawane są tylko dyplomy do trzeciego miejsca. W jeździe technicznej przyznawane są tylko dyplomy do trzeciego miejsca w tylko w kategorii kobiet i mężczyzn. W dwubojach przyznawane są dyplomy i nagrody najlepszym zawodnikom w każdej z grup. Grupa poniżej 10 sklasyfikowanych zawodników uczestniczy w podziale nagród rzeczowych razem z sąsiednią grupą młodszą. Najlepsza szkoła narciarska otrzymuje puchar i możliwość zamieszczenia bezpłatnej reklamy (jedna strona) w Informatorze Przedsezonowym.

## 14. POSTANOWIENIA KOŃCOWE, UBEZPIECZENIE ZAWODNIKÓW:

Uczestnictwo w zawodach oznacza wyrażenie zgody na przetwarzanie danych osobowych oraz użycie wizerunku zawodnika przez SITN. Zawody są ubezpieczone przez organizatora od NNW. Prawo interpretacji regulaminu należy do organizatora.

# REGULAMIN MISTRZOSTW SITN DEMONSTRATORÓW SZKOLNYCH

**1. CEL ZAWODÓW:** Celem zawodów jest popularyzacja i upowszechnienie aktywnego wypoczynku na nartach wśród dzieci i młodzieży połączone z rywalizacją wśród rówieśników.

**2. TERMIN I MIEJSCE ZAWODÓW, ZGŁOSZENIA, OPŁATY STARTOWE, ORGANIZATOR:** Termin: 13.03.2010 r. Miejsce: Krynica. Zgłoszenia: na adres biura SITN do 9.03.2010 r.

**3. OPŁATA STARTOWA: 30 zł** Organizator: Stowarzyszenie Instruktorów i Trenerów Narciarstwa PZN

**4. PRAWO STARTU, GRUPY STARTOWE:** Osoby niepełnoletnie muszą dostarczyć w dniu odbioru numeru startowego oświadczenie opiekunów prawnych zezwalające na udział w zawodach. Wydanie numeru nastąpi po dostarczeniu ww. oświadczenia oraz przedstawieniu dowodu wpłaty.  
Grupy startowe:

1. Demonstrator dziewczęta (1998–1994)
2. Demonstrator chłopcy (1998–1994)

## 5. SPOSÓB PRZEPROWADZENIA ZAWODÓW.

Zawody będą rozegrane w dwubojach, na który będą się składać:

- czas przejazdu slalomu giganta
  - suma punktów z jazdy technicznej
- Slalom gigant rozgrywa się według Narciarskiego Regulaminu Sportowego

Na jazdę techniczną składały się będą ewolucje: kątowna i równoległa.

Jazda techniczna polega na pokazie dwóch lub trzech ewolucji z Programu Nauczania PZN podanych w dniu zawodów. Ewolucje oceniane są przez zespół sędziowski składający się z instruktorów wykładowców. Ocena jest podawana bezpośrednio po pokazie. Skala ocen jazdy technicznej zawiera się od 0–10 pkt z dokładnością do 0,5 pkt.

Wynik końcowy stanowić będzie suma różnic procentowych z jazdy technicznej i slalomu giganta.

**6. NAGRODY I DYPLOMY:** Organizator zapewnia nagrody rzeczowe za miejsca 1–3 oraz dyplomy za miejsca 1–6 w każdej grupie startowej.

**7. POSTANOWIENIA KOŃCOWE, UBEZPIECZENIE ZAWODNIKÓW:** Zawodnicy zostaną dopuszczeni do startu po złożeniu zgody rodziców (opiekunów prawnych) na start w zawodach. Uczestnictwo w zawodach oznacza wyrażenie zgody na przetwarzanie danych osobowych oraz użycie wizerunku zawodnika przez SITN. Zawody są ubezpieczone przez organizatora od NNW.

# REGULAMIN BIEGU NARCIARSKIEGO INSTRUKTORÓW SITN-PZN

## W RAMACH 50 OGÓLNOPOLSKICH ZAWODÓW INSTRUKTORÓW PZN

- 1. ORGANIZATOR:** Stowarzyszenie Instruktorów i Trenerów Narciarstwa PZN, ul. Dębowa 6/1, 30-308 Kraków; biuro@sitn.pl
- 2. CHARAKTERYSTYKA IMPREZY:** Sportowa, propagująca narciarstwo biegowe.
- 3. PROGRAM:** Miejsce zawodów: Krynica. Zawody odbędą się 13 marca 2010 r. (sobota). Program będzie podany na stronie internetowej Stowarzyszenia [www.sitn.pl](http://www.sitn.pl)
- 4. UCZESTNICTWO:** Prawo startu mają osoby zrzeszone w SITN-PZN oraz instruktorzy biegowi z legitymacjami instruktorskimi PZN. Uczestnicy biorą udział w biegu na własną odpowiedzialność zgodnie z Rozporządzeniem Ministra Edukacji Narodowej z dnia 12.09.2001 r. (Dz. U. Nr 101 poz.1095). Uczestnictwo w biegu oznacza wyrażenie zgody na przetwarzanie danych osobowych oraz użycie wizerunku zawodnika przez SITN. Zawodnicy na starcie ustawiają się w kolejności numeru startowego. Na trasie będą znajdowały się punkty kontrolne. Ich obsługa będzie spisywała numery startowe w celu weryfikacji przebytego dystansu przez zawodnika. W przypadku złych warunków pogodowych organizator ma prawo do zmiany lub skrócenia dystansu. Organizator zastrzega sobie prawo zmiany regulaminu bez podania przyczyny. Zawody rozegrane zostaną zgodnie z przepisami NRS ze startu wspólnego (bieg stylem dowolnym na dystansie 10 km dla Instruktorów oraz 5 km dla Instruktorów). Nie obowiązuje znakowanie nart.
- 5. OPLATA STARTOWA: 30 zł** Instruktorzy zjazdowi uczestniczący w konkurencjach zjazdowych są zwolnieni z opłaty za udział w biegu. Opłatę należy wnieść na konto bankowe SITN-PZN (nr konta podany jest w Informatorze Przedsezonowym oraz na stronie internetowej stowarzyszenia) z informacją „50 OZI – opłata startowa / biegi” do 9.03.2010 r. W dniu zawodów nie będą przyjmowane żadne wpłaty. W przypadku rezygnacji ze startu opłata startowa nie podlega zwrotowi.
- 6. ZGŁOSZENIA ZAWODNIKÓW:** Zgłoszenie wyłącznie poprzez stronę [www.race-timing.pl](http://www.race-timing.pl) do 9.03.2010 r. do godz. 22.00. Aby zgłosić się należy posiadać indywidualny adres mailowy. Termin zgłoszeń jest ostatecznym terminem i po tym terminie żadne zgłoszenia nie będą przyjmowane. Losowanie odbędzie się 11 marca 2010 r. Zostaną rozlosowane wyłącznie osoby, które zostały pozytywnie zweryfikowane przez Biuro (dokonały zgłoszenia do zawodów), a ich opłata startowa (za zawody) wpłynęła na konto SITN-PZN do 11 marca 2010 roku.
- 7. WYDAWANIE NUMERÓW:** Numery startowe wydawane będą w biurze zawodów w przeddzień, godz. 18.00 – 20.00 oraz w dniu startu w godz. 8.00 – 9.00. Numery startowe po zawodach należy zwrócić organizatorowi.
- 8. NAGRODY:** Za 3 pierwsze miejsca w każdej kategorii przyznawane będą dyplomy i nagrody rzeczowe.
- 9. REKLAMACJE:** Reklamacje i protesty przyjmowane będą przez komisje sędziowską bezpośrednio po ukończeniu konkurencji.
- 10. WYNIKI:** Wyniki umieszczone zostaną na stronie SITN.
- 11. KLASYFIKACJE W GRUPACH:** Klasyfikacja będzie przeprowadzona w następujących grupach wiekowych;
  - D1 – Instruktorzy w wieku 18 – 30 lat
  - D2 – Instruktorzy w wieku 31+
  - M1 – Instruktorzy w wieku 18 – 30 lat
  - M2 – Instruktorzy w wieku 31 – 50 lat
  - M3 – Instruktorzy w wieku 51+
 W wypadku kończących bieg mniej niż 5 zawodników w grupie, zostaną oni(e) sklasyfikowani(e) w grupie młodszej.
- 12. NOCLEGI:** Noclegi i wyżywienie we własnym zakresie.
- 13. TRANSPORT:** We własnym zakresie.
- 14. ZMIANY DO REGULAMINU, INTERPRETACJA, UBEZPIECZENIE.** Zmiany będą aktualizowane na stronie [www.sitn.pl](http://www.sitn.pl) Interpretacja regulaminu należy do organizatora. Zawody są ubezpieczone przez organizatora od NNW.

# ZAWODY

## REGULAMIN 1. OGÓLNOPOLSKICH ZAWODÓW W GIGANCIE TELEMARROWYM

- 1. CEL ZAWODÓW:** Celem zawodów jest wyłonienie najlepszego zawodnika jeżdżącego techniką telemarku oraz popularyzacja telemarku w Polsce.
- 2. ORGANIZATOR, TERMIN I MIEJSCE ZAWODÓW, ZGŁOSZENIA, OPŁATY STARTOWE:** Organizator: Stowarzyszenie Instruktorów i Trenerów Narciarstwa PZN. Termin: 13.03.2010 r. Miejsce: JAWORZYNA KRYNICKA. Zgłoszenia: do 9.03.2010 r. do godz. 22.00. Zgłoszenie poprzez stronę [www.race-timing.pl](http://www.race-timing.pl). Termin zgłoszeń jest ostatecznym terminem i po tym terminie żadne zgłoszenia nie będą przyjmowane. Aby zgłosić się należy posiadać indywidualny adres mailowy. Osoby nie posiadające własnego adresu mailowego mogą dokonać zgłoszenia telefonicznie w godzinach pracy biura.  
Opłata startowa (tylko do telemarku): 20 zł  
Opłatę należy wnieść na konto bankowe (nr konta podany jest w Informatorze Przedsezonowym) z informacją „50 OZI” do 9.03.2010 r. W dniu zawodów nie będą przyjmowane żadne wpłaty.
- 3. PRAWO STARTU, GRUPY STARTOWE:** Zawody rozgrywane będą w formule otwartej. Prawo startu mają osoby jeżdżące telemarkiem posiadające sprzęt telemarkowy.  
Grupy startowe:  
I. GRUPA: Kobiety  
II. GRUPA: Mężczyźni  
Losowanie odbędzie się 11 marca 2010 r. Zostaną rozlosowane wyłącznie osoby, które dokonały zgłoszenia do zawodów), a ich opłata startowa (za zawody) wpłynęła na konto SITN-PZN do 11 marca 2010 roku.  
Kolejność startu:  
Pierwszy przejazd: wg numerów startowych w grupach.  
Drugi przejazd w odwrotnej kolejności w grupach.
- 4. WARUNKI UCZESTNICTWA:** Osoby niepełnoletnie muszą dostarczyć w dniu odbioru numeru startowego oświadczenie opiekunów prawnych zezwalające na udział w zawodach. Osoby pełnoletnie muszą dostarczyć w dniu odbioru numeru startowego własnoręcznie podpisane oświadczenie o stanie zdrowia umożliwiającym start w zawodach. Wydanie numeru nastąpi po dostarczeniu ww. oświadczeń oraz przedstawieniu dowodu wpłaty. Uczestnictwo w zawodach oznacza wyrażenie zgody na przetwarzanie danych osobowych oraz użycie wizerunku zawodnika przez SITN.
- 5. SPOSÓB PRZEPROWADZENIA ZAWODÓW:** Zawody będą rozegrane w dwóch przejazdach slalomu giganta zgodnie z regulami FIS. Zawodnicy muszą posiadać sprzęt do telemarku. Zawodnicy muszą być wyposażeni w kaski ochronne. Zawodnik musi pokonać całą trasę przejazdu techniką telemarku. Do końcowej klasyfikacji brany będzie pod uwagę lepszy czas.
- 6. NAGRODY I DYPLOMY:** Dyplomy i nagrody do 3 miejsca.
- 7. POSTANOWIENIA KOŃCOWE, UBEZPIECZENIE ZAWODNIKÓW:** Zawody są ubezpieczone przez organizatora od NNW. Interpretacja regulaminu należy do organizatora.

# REGULAMIN MISTRZOSTW POLSKI AMATORÓW W NARCIARSTWIE ALPEJSKIM

## ELIMINACJE 2009/2010 W KONKURENCJI ŚLALOM GIGANT

- 1. CEL ZAWODÓW:** Celem zawodów jest popularyzacja i upowszechnienie aktywnego wypoczynku na nartach, integracja środowiska narciarskiego oraz podnoszenie poziomu narciarstwa zjazdowego.
- 2. ORGANIZATOR:** Okręgowe Związki Narciarskie, kluby lub inne organizacje.
- 3. TERMIN I MIEJSCE ZAWODÓW, ZGŁOSZENIA, OPŁATY STARTOWE, LOSOWANIE:** Ustala organizator. Informacje należy podać drogą elektroniczną w celu zamieszczenia na stronie internetowej zawodów: [www.wnp.pzn.pl](http://www.wnp.pzn.pl). Sposób przeprowadzenia zawodów: zgodnie z Narciarskim Regulaminem Sportowym. Odbędzie się jeden lub dwa przejazdy slalomu giganta. (Zależnie od ilości zgłoszeń – ustala organizator).
- 4. WYNIKI:** We wszystkich grupach zostanie ustalona kolejność miejsc wg rzeczywistego czasu przejazdu. Pierwsze osiem osób w każdej grupie w jednej z eliminacji kwalifikuje się do startu w Mistrzostwach Polski Amatorów. Nie ogranicza się ilości startów w eliminacjach.
- 5. WARUNKI UCZESTNICTWA:** Uczestnikami zawodów mogą być osoby, które ukończyły 18 rok życia i nie były czynnymi zawodnikami w ciągu ostatnich 3 sezonów. Każdy uczestnik musi posiadać ważne badania lekarskie lub podpisać oświadczenie o zdolności do udziału w zawodach. Organizator zaleca dodatkowe ubezpieczenie od NNW.

### 6. PODZIAŁ NA GRUPY WIEKOWE.

#### KOBIETY

GRUPA I	46 lat i więcej	(1964–...)
GRUPA II	36 – 45 lat	(1974–1965)
GRUPA III	18 – 35 lat	(1992–1975)

Istnieje możliwość stworzenia grupy wiekowej 1953–... w przypadku zgłoszenia min. 8 osób w takiej grupie.\*

#### MĘŻCZYŹNI

GRUPA I	56 lat i więcej	(1954–...)
GRUPA II	46 – 55 lat	(1964–1955)
GRUPA III	36 – 45 lat	(1974–1965)
GRUPA IV	18 – 35 lat	(1992–1975)

Istnieje możliwość stworzenia grupy wiekowej 1943–... w przypadku zgłoszenia min. 8 osób w takiej grupie.\*

W przypadku małej ilości zgłoszeń organizator zastrzega sobie prawo łączenia grup.

W każdej grupie konieczne jest spisanie dokładnych roczników każdego zawodnika i przekazanie ich na listach wyników do organizatora finałów.

\*Ponieważ w finałach planowane są grupy w rocznikach (194–...) w przypadku mężczyzn oraz (1954–...) w przypadku kobiet kwalifikacje w tych grupach uzyskują osoby z eliminacji, które zmieściły się w pierwszych ósemkach przy założeniu istnienia tych grup.

*Wyjaśnienie – przykład: osoba ur. w 1940 r. uzyskała miejsce 10 startując w grupie 56 lat i więcej. Jeżeli jednak w rocznikach 1942 i więcej zmieściła się w pierwszej ósemce może startować w finałach. Jest to ułatwienie dla naszych najstarszych zawodników. Spowodowane jest to dużą ilością osób w tym wieku na finałach jednak proporcjonalnie niewielką ilością podczas eliminacji.*

- 7. INTERPRETACJA REGULAMINU:** Prawo interpretacji niniejszego regulaminu przysługuje jury zawodów. Organizator odprowadza na konto Polskiego Związku Narciarskiego opłatę w wysokości 5 zł od każdego uczestnika eliminacji. Opłata przeznaczona jest na koszty organizacyjne. Organizator przekazuje protokoły z eliminacji bezpośrednio po ich zakończeniu drogą elektroniczną na adres [wnp@pzn.pl](mailto:wnp@pzn.pl) (wg ustalonego wzoru w formacie excel).

Opracowanie: Piotr Bogusz  
Przew. WNP PZN: Zbigniew Kucia

# KALENDARZ ELIMINACJI MISTRZOSTW POLSKI AMATORÓW PZN 2009/2010

## SLALOM GIGANT

Data	Nazwa	Miejsce	Organizator	Kontakt – informacje organizatorów
08.01.2010 piątek	Eliminacje Mistrzostw Polski Amatorów PZN	„BABA” Korbielów	MOSiR Żywiec	34-300 Żywiec; ul. Zielona 7 tel./fax: 0-33 861 47 01 lub 861 04 38 www.mosir-zywiec.pl <b>Rejestracja do zawodów poprzez stronę: www.race-timing.pl</b>
09.01.2010 sobota	Eliminacje Mistrzostw Polski Amatorów PZN	Kluskowce	ON. Czorsztyn SKI	31-400 Kluskowce; ul. Kamieniarska tel. 0-18 26 50 601 lub 0-18 26 50 602 www.czorsztyn-ski.com.pl <b>Rejestracja do zawodów poprzez stronę: www.race-timing.pl</b>
17.01.2010 niedziela	Eliminacje Mistrzostw Polski Amatorów PZN	Szczawnica	MOKiS, PKL, Burmistrz Miasta	Miejski Ośrodek Kultury i Sportu 34-460 Szczawnica; ul. Główna 6 tel./fax: 0-18 262 26 66 www.mokis.szczawnica.pl
22.01.2010 piątek	Otwarte Mistrzostwa Bielska-Białej Amatorów w Narciarstwie Alpejskim Eliminacje Mistrzostw Polski Amatorów PZN	Szczyrk – trasa FIS (Doliny)	SN Stanisławski	43-300 Bielsko-Biała; ul. Obfita 8 tel. 0-33 811 83 05 www.race-timing.pl; info@race-timing.pl <b>Rejestracja do zawodów poprzez stronę: www.race-timing.pl</b>
29.01.2010 piątek	Podkarpackie Eliminacje Mistrzostw Polski Amatorów	Przemysł Stok Narciarski	POSiR	Przemyski Ośrodek Sportu i Rekreacji 37-700 Przemysł, ul. Mickiewicza 30 tel./fax: 016 678 60 04 lub 675 50 49 www.posir.pl; sport@posir.pl <b>Rejestracja do zawodów poprzez stronę: www.race-timing.pl</b>
05.02.2010 piątek	Eliminacje Mistrzostw Polski Amatorów PZN	Wisła Stożek	SN Skrety ON. Stożek	ON Stożek – tel. 0-33 855 32 04 SN Skrety – tel. 0-33 479 82 03 www.stozek.wisla.pl <b>Rejestracja do zawodów poprzez stronę: www.race-timing.pl</b>
13.02.2010 sobota	Otwarte Mistrzostwa Amatorów Dolnego Śląska	Czarna Góra	Bystrzyckie Centrum Kultury	57-500 Bystrzyca Kł.; ul. Sienkiewicza 6 tel./fax: 0-74 644 29 90, kom. 0 601 622 153 www.bystrzycaklodzka.pl; bckf@poczta.onet.pl
07.03.2010 niedziela	Mistrzostwa Krakowa Eliminacje Mistrzostw Polski Amatorów PZN	Nowy Targ Długa Polana	SN Lider	31-155 Kraków; ul. Warszawska 24 tel./fax: 0-12 628 29 39 www.narty.krakow.pl; zawody@lider.krakow.pl
26.03.2010 piątek	FINAŁ	Kasprowy, Krynica lub Kluskowce	PZN Wydz. Narciarstwa Powszechnego	PZN Wydział Narciarstwa Powszechnego Informacje w regulaminie finałów. www.wnp.pzn.pl

# REGULAMIN MISTRZOSTW POLSKI AMATORÓW W NARCIARSTWIE ALPEJSKIM

## FINAŁ 2010 W KONKURENCJI ŚLALOM GIGANT

- 1. ORGANIZATOR:** Polski Związek Narciarski – Wydział Narciarstwa Powszechnego Stowarzyszenie Instruktorów i Trenerów Narciarstwa PZN Tatrzański Związek Narciarski – Zakopane
- 2. CEL ZAWODÓW:** Celem zawodów jest popularyzacja i upowszechnienie aktywnego wypoczynku na nartach, integracja środowiska narciarskiego oraz podnoszenie poziomu narciarstwa zjazdowego.
- 3. TERMIN I MIEJSCE ZAWODÓW:** 26.03.2010 – (piątek) dokładne miejsce rozgrywania finałów zostanie podane w terminie późniejszym na naszej stronie internetowej. Dokładne godziny startu zostaną podane na odprawie przed zawodami.
- 4. INFORMACJA:** Polski Związek Narciarski – Kraków, Tatrzański Związek Narciarski – Zakopane, SITN-PZN Kraków. Informacje w internecie: <http://www.wnp.pzn.pl>
- 5. ZGŁOSZENIA, OPŁATY STARTOWE, LOSOWANIE:** Opłata startowa: 60 zł. Losowanie odbędzie się dzień przed zawodami. Nie ma możliwości wpisania się e-mailem, faksem lub telefonicznie. Informacje o odprawie na stronie internetowej przed planowanym terminem finałów.
- 6. SPOSÓB PRZEPROWADZENIA ZAWODÓW:** Zgodnie z Narciarskim Regulaminem Sportowym. Odbędą się dwa lub jeden przejazd slalomu giganta. (zależnie od warunków i ilości zawodników).
- 7. WYNIKI:** We wszystkich grupach zostanie ustalona kolejność miejsc wg rzeczywistego czasu przejazdu.
- 8. WARUNKI UCZESTNICTWA:** Uczestnikami zawodów mogą być pełnoletnie osoby, które startując w eliminacjach mistrzostw zakwalifikowały się do startu (miejsce w pierwszej ósemce każdej grupy). Każdy uczestnik musi posiadać ważne badania lekarskie lub podpisać oświadczenie o zdolności do udziału w zawodach. Organizatorzy zalecają dodatkowe ubezpieczenie od NNW. Osoby, które były czynnymi zawodnikami w ciągu ostatnich trzech lat i mimo zakazu wystartują w Mistrzostwach Polski Amatorów PZN otrzymają zakaz startu w zawodach na okres pięciu lat. W przypadku startu mniej niż 6 zawodników w którejkolwiek z grup dopuszcza się możliwość łączenia grup wiekowych.
- 9. PODZIAŁ NA GRUPY WIEKOWE:**

KOBIECY		MĘŻCZYŹNI	
GRUPA I	56 lat i więcej (1954–...)	GRUPA I	66 lat i więcej (1944–...)
GRUPA II	46 – 55 lat (1964–1955)	GRUPA II	56 – 65 lat (1954–1945)
GRUPA III	36 – 45 lat (1974–1965)	GRUPA III	46 – 55 lat (1964–1955)
GRUPA IV	18 – 35 lat (1992–1975)	GRUPA IV	36 – 45 lat (1974–1965)
		GRUPA V	18 – 35 lat (1992–1975)
- 10. OGŁĄDANIE TRASY:** W dniu zawodów, może odbywać się ześlizgiem obok trasy lub podchodzeniem od dołu. Jazda po trasie przez światło bramki grozi dyskwalifikacją zawodnika. Zawodnicy w czasie oglądania muszą mieć założone w sposób widoczny numery startowe. Interpretacja regulaminu: prawo interpretacji niniejszego regulaminu przysługuje jury zawodów.
- 11. NAGRODY I DYPLOMY:** organizator zapewnia nagrody rzeczowe zwycięzcom w każdej grupie oraz dyplomy za każde 6 miejsc w grupie wiekowej.

*Opracowanie: Piotr Bogusz  
Przew. WNP PZN: Zbigniew Kucia*

# KLUB SENIORA

## KLUB SENIORA INSTRUKTORA SITN-PZN

### **Skład Zarządu Klubu:**

Jerzy Sukow – przewodniczący  
Leszek Krzeszowiak – sekretarz  
Witold Kowalczyk  
Elżbieta Kaczmarek  
Stanisław Tatka

### **Skład Komisji Etyki SITN-PZN**

Bogumił Bujak  
Zbigniew Ćwikowski  
Witold Kowalczyk  
Stanisław Tatka

---

## UNIFIKACJA KLUBU SENIORA-INSTRUKTORA SITN-PZN

Jak co roku, **Klub Instruktora Seniora** organizuje dla swoich członków unifikację. W tym roku zapraszamy na unifikację również POMOCNIKÓW instruktora PZN należących do Klubu.

Po zakończeniu unifikacji odbędą się kolejne VI Zawody im. Józefa Zolla.

**Zakwaterowanie:** BAZA UNIFIKACJI – u p. Anny i Krzysztofa Marków, 34-405 Białka Tatrzańska, Kaniówka 28; tel. (18) 2654101, e-mail: umarkow@poczta.fm

Dojazd i ubezpieczenie we własnym zakresie

**Zakwaterowanie i wyżywienie:** koszt noclegu + wyżywienie = 65 zł za dobę;

Należność regulują uczestnicy w dniu przyjazdu!

**Opłata administracyjna do SITN:** 100 zł (zniżka dla członków Klubu!)

**Zgłoszenia:** do 20 grudnia 2009 r. łącznie z wpłatą w wysokości 100 zł. – Biuro SITN – listownie lub faksem – z dowodem wpłaty.

Szczegółowy program

- |                      |   |
|----------------------|---|
| 6.01.2010 (środa)    | – przyjazd, zakwaterowanie, rozjeżdżanie indywidualne |
| godz. 19.30          | – oficjalne rozpoczęcie unifikacji                    |
| 7.01.2010 (czwartek) | – zajęcia praktyczne i teoretyczne, jazda sportowa    |
| 8.01.2010 (piątek)   | – zajęcia praktyczne i teoretyczne, jazda sportowa    |
| 9.01.2010 (sobota)   | – zajęcia praktyczne, sprawdzian, jazda sportowa.     |

Uwaga! W ramach unifikacji istnieje możliwość unifikowania stopni: INSTRUKTORA i POMOCNIKA INSTRUKTORA, bez względu na termin ważności legitymacji. Warunkiem jest przynależność do Klubu. Seniora Instruktora PZN.

10.01.2010 (niedziela) – **VI Zawody Klubu Instruktora Seniora im. Józefa Zolla.**

**APELUJEMY DO PAŃSTWA O NIEZAWODNY UDZIAŁ W VI ZAWODACH KLUBU –  
patrz Regulamin Zawodów**



## VI OTWARTE ZAWODY KLUBU INSTRUKTORA SENIORA im. Józefa Zolla

Serdecznie zapraszamy wszystkich Instruktorów i Pomocników Instruktorów – członków naszego Klubu Instruktorów Seniora na IV Zawody Klubu Instruktorów Seniora na slalomie gigancie. Zapraszamy także młodsze Koleżanki i Kolegów Instruktorów – członków SITN-PZN.

**TERMIN I MIEJSCE:** 10 stycznia 2010 r. Białka Tatrzańska – Kaniówka. Stok przy wyciągu p. Krzysztofa Marka. Start do pierwszego przejazdu o godz. 11.00.

### Regulamin zawodów:

#### 1. ORGANIZATOR.

Organizatorem zawodów jest Klub Seniora Instruktorów SITN-PZN przy współudziale Małopolskiego OZN.

#### 2. KOMITET ORGANIZACYJNY ZAWODÓW.

Przewodniczący: prezes SITN-PZN – Zbigniew Kucia; Kierownik Zawodów – Leszek Krzeszowiak  
Sekretarz Zawodów – Krystyna Ząbek; Sędzia Główny – Jan Kalemba.

#### 3. PROGRAM ZAWODÓW.

Zawody zostaną rozegrane w konkurencji slalom gigant w dwóch przejazdach. Drugi przejazd w odwróconej kolejności w grupach według wyników z 1. przejazdu.

#### 4. PODZIAŁ NA GRUPY I KOLEJNOŚĆ STARTU.

O przydziale do danej grupy decyduje rok urodzenia zawodnika.

Grupy wiekowe – kobiety-seniorki  
I 65 lat – roczniki 1944 i wcześniejsze  
II 60 lat – roczniki 1945–1949  
III 55 lat – roczniki 1950–1954  
IV 50 lat – roczniki 1955–1959

Pozostałe grupy: – kobiety:  
X 40–49 lat  
XI 30–39 lat  
XII 20–29 lat  
XVI 20–29 lat

Grupy wiekowe – mężczyźni-seniorzy:  
V – 80 lat – roczniki 1929 i wcześniejsze  
VI – 75 lat – roczniki 1930–1934  
VII – 70 lat – roczniki 1935–1939  
VIII – 65 lat – roczniki 1940–1944  
IX – 60 lat – roczniki 1945–1949

Pozostałe grupy – mężczyźni:  
XIII 50–59 lat  
XIV 40–49 lat  
XV 30–39 lat

Kolejność startu grup: I, II, V, VI, VII, III, IV, VIII, IX, X, XI, XII, XIII, XIV, XV, XVI

#### 5. WARUNKI UCZESTNICTWA

Prawo startu mają:

- a) członkowie Klubu Instruktorów Seniora (instruktorzy, pomocnicy instruktora) na podstawie ważnej legitymacji SITN-PZN (opłacone składki za lata 2009 i 2010),
- b) inni instruktorzy – nie należący do Klubu – w wieku seniorki i seniora, po okazaniu ważnej legitymacji SITN-PZN (opłacone składki 2009 i 2010),
- c) młodszy instruktorzy i pomocnicy instruktora.

#### 6. OPŁATA STARTOWA

Opłata startowa wynosi 30 zł. Opłatę startową regulują uczestnicy przy odbiorze numerów startowych. w biurze zawodów.

#### 7. ZGŁOSZENIA

Zgłoszenia do zawodów należy przesłać na zgłoszeniu załączonym do niniejszego Informatora, na adres Stowarzyszenia do dnia 20 grudnia 2009 r. Zgłoszenia dodatkowe (niestety po losowaniu) będą przyjmowane w dniu zawodów, w biurze zawodów – przy wyciągu /restauracja/ do godz. 9.30.

#### 8. NAGRODY

Uczestnicy zawodów otrzymają odznaki, dyplomy i ew. nagrody

#### 9. POSTANOWIENIA KOŃCOWE

- a) wszyscy uczestnicy startują na własne ryzyko. Zaleca się dokonanie odpowiednich ubezpieczeń i badań – we własnym zakresie,
- b) losowanie odbędzie się w domu państwa Anny i Krzysztofa Marków, w miejscu zamieszkania uczestników unifikacji Klubu Instruktorów Seniora - w dniu 9 stycznia 2009 r. o godz.19.00. Adres: Anna i Krzysztof Markowie – Kaniówka 28, tel. 018/ 26-54-101; 34-405 Białka Tatrzańska,
- c) dojazd, zakwaterowanie, wyżywienie, wyciągi oraz ubezpieczenie NNW pokrywają uczestnicy na własny koszt.



## ZGŁOSZENIE

### DO KLUBU INSTRUKTORA-SENIORA SITN-PZN

---

Nazwisko

---

Imiona

---

Nr legitymacji instruktora lub pomocnika instruktora

---

Ulica, nr, kod, miejscowość

---

Telefon, e-mail

Niniejszym zgłaszam akces i proszę o przyjęcie mnie do Klubu Instruktora Seniora SITN -PZN

---

Miejscowość, data

---

Podpis zgłaszającego się

#### **Do Klubu Instruktora-Seniora zapraszamy:**

- instruktorki i pomocniczki instruktora PZN, które ukończyły 50 lat,
- instruktorów i pomocników instruktora PZN, którzy ukończyli 60 lat.

Zgodnie z postanowieniami, członkowie Klubu Instruktora-Seniora korzystają z 50% zniżki przy opłacie rocznej składki członkowskiej oraz opłacie za unifikację.

#### **ZAPROSZENIE DO KLUBU INSTRUKTORA SENIORA**

Instruktorki i instruktorzy SITN -PZN oraz pomocnicy instruktora, jeżeli spełniacie warunki przynależności do Klubu Instruktora Seniora – serdecznie Was zapraszamy.

Wystarczy wypełnić tę kartę zgłoszenia do Klubu, by zostać naszym członkiem. Apelujemy i prosimy zainteresowanych o przystąpienie do Klubu i promowanie podejmowanych przez nas akcji wśród koleżanek i kolegów instruktorów i pomocników instruktora należących do Stowarzyszenia Instruktorów i Trenerów Narciarstwa PZN



## ZGŁOSZENIE

### NA V ZAWODY KLUBU INSTRUKTORA-SENIORA im. Józefa Zolla

Białka Tatrzańska – Kaniówka – 10 stycznia 2010

---

Nazwisko i Imię

---

Data urodzenia

Nr legitymacji Instruktora

---

Ulica, nr, kod, miasto

---

Telefon/e-mail

**TERMIN ZGŁOSZEŃ:** 20 grudnia 2009

Zapoznałem się z informacjami zawartymi w Informatorze 2009/2010 oraz regulaminem zawodów.  
Proszę o przyjęcie mojego zgłoszenia.

---

Miejscowość, data

Podpis zgłaszającego się

# ZGŁOSZENIE NA KURS UNIFIKACYJNY



---

Nazwisko i Imię

Data urodzenia

---

Nr legitymacji Instruktora PZN/PI

Ważność legitymacji Instruktora

---

Ulica, nr, kod, miasto

---

Telefon/e-mail

## Zgłaszam się na Kurs Unifikacyjny

---

Miejsce i termin

Klub Seniora

Pomocnik Instruktora PZN

Instruktor PZN

Załączam ksero dokonanej opłaty administracyjnej.

---

Miejscowość, data

Podpis zgłaszającego się



WWW.BFC.COM.PL



**Jesteś instruktorem PZN? Zapraszamy do współpracy!!!**

Terminy wyjazdów:

5 – 12 grudnia 2009, Snow Music Show

30 stycznia – 13 lutego 2010, Narciarskie Dni Polskie

20 – 27 marca 2010, Narciarstwo w Słońcu

27 marca – 3 kwietnia 2010, Przedwielkanocny Wyjazd Rodzinny

4 – 10 kwietnia 2010, Rock the Snow

Oprócz tego wyjazdy INCENTIVE od grudnia 2009 do kwietnia 2010

## UWAGA

– wyjazdy SNOW MUSIC SHOW  
oraz ROCK THE SNOW

– wynagrodzenia prowizyjne!!!

Zbierz grupę i zadzwoń do nas!!!!

**NAPRAWDĘ WARTO!**



Szczegóły i terminy na naszej stronie: [www.bfc.com.pl](http://www.bfc.com.pl) - zakładka INSTRUKTORZY

BUSINESSMAN FUN CLUB, Park Skaryszewski, Al. Zieleniecka 2, 03-727 Warszawa, tel.: (22) 670 01 25, 741 05 87, fax: (22) 670 03 90

# Licencjonowana Szkoła Narciarska **PTAK-SKITEAM**

Bartłomiej Ptak, tel. 601 501 423  
e-mail: [szkola@ptak-skiteam.pl](mailto:szkola@ptak-skiteam.pl)  
nr konta: 37 1240 5165 1111 0000 5227 1133

THE BEST FLYING TEAM ON THE SNOW



**Ptak-skiteam**  
[www.ptak-skiteam.pl](http://www.ptak-skiteam.pl)



*FW Bartłomiej Ptak  
Włosa Polski wawtorów  
w gigancie 2004, 2006, 2008  
Wiceministr Polski w cawniegu 2005  
opracowa na obalenia*

## **KURSY NA STOPNIE INSTRUKTORSKIE RUSIŃSKI, BUKOWINA TATRZAŃSKA**

- zajęcia prowadzi Instruktor Wykładowca Bartłomiej Ptak
- duża ilość dni z jazdą po tyczkach
- filmowanie i analiza wideo
- kursy przygotowujące do CKI

## **TERMINY - kursy demonstratora, kwalifikacyjne i pomocnika instruktora:**

08.11 - 15.11.2009	KAPRUN ( AUSTRIA )
12.12 - 19.12.2009	KRONPLATZ ( WŁOCHY )
27.12 - 02.01.2010	BUKOWINA TATRZAŃSKA ( RUSIN-SKI )
18.01 - 24.01.2010	BUKOWINA TATRZAŃSKA ( RUSIN-SKI )
01.02 - 07.02.2010	BUKOWINA TATRZAŃSKA ( RUSIN-SKI )
15.02 - 21.02.2010	BUKOWINA TATRZAŃSKA ( RUSIN-SKI )
20.03 - 27.03.2010	KRONPLATZ ( WŁOCHY )
01.05 - 08.05.2010	HINTERTUX ( AUSTRIA )



## TERMINY KURSÓW ZAGRANICZNYCH

08.11-15.11.2009

KAPRUN, Austria

12.12-19.12.2009

KRONPLATZ, Włochy

20.03-27.03.2010

KRONPLATZ, Włochy

27.03-03.04.2010

SELLA RONDA, Włochy

01.04-10.04.2010

WHISTLER, Kanada

- free ride, heli ski

01.05-08.05.2010

HINTERTUX, Austria

**NA WYJAZDACH  
ZAGRANICZNYCH  
MOŻNA ZALICZYĆ  
KURSY KADROWE**

ROSSIGNOL



Szkoła narciarska  
PTAK-SKITEAM  
wypasaża w sprzęt i ubiera  
firma Rossignol



### KURSY SPORTOWE

- Nowy Targ (Długa Polana) lub Rusiński
- trening slalomu, giganta, slalomu równoległego
- elektroniczny pomiar czasu
- filmowanie i analiza video
- płytka z filmem

### TERMINY - kursy sportowe

Kursy 3-dniowe:  
każdy piątek, sobota,  
niedziela

Kursy 1-dniowe:  
wtorek, czwartek

## NOWA STACJA NARCIARSKA

W Bukowinie Tatrzańskiej

- 4-sobowa kolej krzeselkowa – dł. 700 m
- Dwa wyciągi orczykowe – dł. 450 m i 200 m
- Ogródek narciarski dla dzieci
- Stok do jazdy sportowej
- Stoki sztucznie śnieżone i oświetlone
- Karczma regionalna
- Szkoła narciarska
- Wypożyczalnia, serwis i sklep sportowy
- Bezpłatny parking

 **RUSIŃSKI**



**SN Harenda-Zakopane i gsTEAM** zapraszają na  
**kursy na stopnie instruktorskie** oraz  
**szkolenia sportowe** (slalom/gigant, pomiar czasu, videoanaliza)

## Zajęcia w Polsce

### Terminy

[www.zakopane.narciarstwo.com.pl](http://www.zakopane.narciarstwo.com.pl)

### Kontakt

Mieczysław Berezik: +48 605 425 243

[berezik@poczta.onet.pl](mailto:berezik@poczta.onet.pl)

[www.zakopane.narciarstwo.com.pl](http://www.zakopane.narciarstwo.com.pl)

## Zajęcia w Alpach

### Terminy

17.10 – 24.10.2009 Stubai (AUT)

07.11 – 14.11.2009 Stubai (AUT)

05.12 – 12.12.2009 Passo Tonale (ITA)

26.12 – 02.01.2010 Gerlitz - Sylwester (AUT)

13.03 – 20.03.2010 Passo Tonale (ITA)

03.04 – 10.04.2010 Pitztal (AUT)

### Kontakt

Marta Berezik: +48 606 202 784

Tomasz Drozdowski: +48 502 744 993

[info@gsteam.pl](mailto:info@gsteam.pl)

[www.gsteam.pl](http://www.gsteam.pl)

Wyjeźdź z nami także na freeride do Macedonii!



Partner sprzętowy

**ROSSIGNOL**  
PURE MOUNTAIN  
COMFORT



**gs**team.pl



# SZKOŁA NARCIARSTWA „ŚMIG”

Rok założenia 1968



W podsumowaniach sezonu 2008/2009 Szkoła Narciarstwa „ŚMIG” zajęła I miejsce w kraju pod względem liczby absolwentów kursów kwalifikacyjnych, zwodów regionalnych, kursów pomocnika instruktora, egzaminów regionalnych. Tak jest od wielu lat. Tak duża popularność i tak dobre wyniki na egzaminach nie są przypadkowe. Więcej szczegółów na temat naszej działalności znajdziecie w internecie.

Do zobaczenia na śniegu!

[www.smig.szczyrk.pl](http://www.smig.szczyrk.pl)  
[biuro@smig.szczyrk.pl](mailto:biuro@smig.szczyrk.pl)

Tel. 602 77 61 62

# ATRAKCYJNE WARUNKI PRACY DLA INSTRUKTORÓW PZN

Zapraszamy na nasze imprezy w sezonie 2009 -2010

- Rozpoczęcie sezonu 12-19 grudnia 2009
  - Rodzinne narty - ferie toruńskie 16-23 stycznia 2010
  - Rodzinne narty - ferie warszawskie 30 stycznia-2 luty 2010
  - Ski & Jazz 6-13 marca 2010
  - Słoneczne narty 13-20 marca 2010
- oraz szereg eventów firmowych



*fun & biaty sport*

SZKOŁA TENISA I NARCIARSTWA



**SPORTAWAY**

tel. (0-22) 779 62 02, 779 79 56  
0-607 041 741, 0-602 326 495

[www.sportaway.pl](http://www.sportaway.pl)



**bolid**®

**HANDWEAR SYSTEM**

Since 1992



**bolidshop**  
MOTO VELO SKI RACING



[www.bolidshop.com](http://www.bolidshop.com)

## POSEZONOWE PODSUMOWANIA KOMISJI LICENCJONOWANYCH SZKÓŁ NARCIARSKICH

Sezon 2008/2009 charakteryzował się wielkimi opadami śniegu od lutego, co przedłużyło narciarzom możliwość zsuszenia po stokach polskich gór. Pozwoliło to na zintensyfikowanie szkolenia kadrowego na stopnie instruktorskie PZN. Miniona zima była więc już drugim z rzędu sezonem lepszym od poprzedniego. Szeregi pomocników instruktora powiększały się w ostatnich zimach następująco: 2004/2005 – 342 osoby; 2005/2006 – 542 osoby; 2006/2007 – 148 osób; 2007/2008 – 305 osób; 2008/2009 – 430 osób.

Nowi pomocnicy instruktora PZN uzyskali swe uprawnienia na jednym z 19 Egzaminów Regionalnych, jakie odbyły się w ostatnim sezonie. Do egzaminów tych podeszło 679 uczestników, z czego pozytywnie zaliczyło słalom i ewolucję 430 osób, co stanowi 63,3%. Zdawalność była więc wyższa niż w ostatnich latach. Najwięcej osób zdobyło stopień pomocnika instruktora w szkołach narciarskich: 1. ŚMIG (43), 2. PTAK SKI TEAM (31), 3. ZDROWIA (30), 4. NARTUS (28), 5. RYSY SPORT (24), 6. LIDER (23), 7. IKATUR (21), 8. ZAKOPANE HARENDA (20). Najwięcej uczestników zgromadziły Egzamin Regionalne organizowane przez szkoły: 1. ŚMIG (134), 2. STRAMA

(117), 3. STANISŁAWSKI (72). Pozytywny wynik na Egzaminach Regionalnych uzyskało najwięcej absolwentów szkół: 1. ŚMIG (35), 2. LIDER (18), 3. NARTUS, RYSY SPORT, ZDROWIA (po 17), 4. PTAK SKI TEAM (16), 5. IKATUR (15), 6. KLEPACKA SPORT, LESKI (po 10).

Szkoły narciarskie zorganizowały 53 kursy kwalifikacyjne, dzięki którym pierwszy etap szkolenia kadrowego zaliczyły z wynikiem pozytywnym 642 osoby. Najwięcej osób na kursach kwalifikacyjnych przeszkoili szkoły narciarskie: 1. ŚMIG (84), 2. ZDROWIA (79), 3. NARTUS (45), 4. ZAKOPANE HARENDA (39), 5. SKRĘTY (35), 6. IKATUR, RYSY SPORT (po 33), 7. LIDER, PTAK SKI TEAM (po 25), 8. KLEPACKA SPORT (23), 9. LESKI, STRAMA (po 21).

W 24 Zawodach Regionalnych rozegranych w minionym sezonie startowało 940 zawodników, z czego potrzebne minima czasowe uzyskało 736. Stanowi to 78,3%. Wśród szkół organizujących zawody największą liczbę uczestników zgromadziły: 1. ŚMIG (175), 2. AWF WROCŁAW (102), 3. STANISŁAWSKI (96).

*Na podstawie danych Biura SITN opracował:  
Jacek Żaba  
Przewodniczący KLSN*

## WARUNKI UZYSKANIA LICENCJI PZN DLA SZKÓŁ NARCIARSKICH

### LICENCJA A

**Wymagania:** Kierownikiem Wyszkolania może być Instruktor Wykładowca lub Instruktor PZN. Aby kierownikiem mógł zostać Instruktor PZN, musi on posiadać ten stopień od co najmniej trzech lat i zaliczyć pozytywnie jedną unifikację. Szkoła z licencją typu A musi zatrudniać co najmniej 3 Instruktorów PZN z aktualnymi uprawnieniami.

**Uprawnienia:** Prowadzenie w zorganizowanych formach nauczania narciarstwa powszechnego zgodnie z Programem Nauczania PZN.

### LICENCJA A+B

**Wymagania:** Kierownikiem Wyszkolania może być wyłącznie Instruktor Wykładowca PZN uczestniczący w obowiązkowym doszkalaniu oraz kursokonferencjach SITN co najmniej raz na 2 lata. Szkoła typu A+B musi zatrudniać co najmniej 5 Instruktorów PZN z aktualnymi uprawnieniami. Wśród stałej kadry szkolącej musi znajdować się osoba posiadająca aktualne współczynniki slalomowe, potrzebne podczas organizowania sprawdzianów sportowych na kursach kadrowych PZN.