

P l á n
Kurzu na ochranu života a zdravia

- Termín:** 24. – 27. 9. 2018
- Miesto:** Hotel Spojár - Žiarska dolina
- Počet žiakov:** 70 (III.A - 25, III.B – 25, VII.O - 20)
- Forma:** internátna
- Vedúci kurzu:** Ján Kalinay
- Inštruktori:** Dagmar Dzurošková, Miriam Ošková, Ján Žuffa, Anna Ďaťková, Soňa Hujíková.
- Cieľ kurzu:**
1. Prehĺbiť vedomosti a precvičiť zručnosti a návyky z učiva Ochrana života a zdravia.
 2. Formovať pozitívne charakterové vlastnosti, vlastenecké povedomie.
 3. Zvýšiť fyzickú zdatnosť a psychickú odolnosť organizmu.
 4. Osvojiť si zásady bezpečnosti a ochrany zdravia pri práci.
 5. Formovať kladný vzťah k prírode a jej ochrane a presvedčenie o ozdravovacej a relaxačnej funkcii pobytu v nej.

Obsah kurzu:

<i>a/ teoretická príprava</i>	<i>3 hodiny</i>
<i>b/ praktický výcvik</i>	<i>(18 hodín)</i>
◆ zdravotná príprava	5 hodín
◆ riešenie mimoriadnych situácií – civilná ochrana	5 hodín
◆ pohyb a pobyt v prírode	5 hodín
◆ technické činnosti a športy	3 hodiny

Poučenie: vedúci kurzu

Zdrav. zabezp.: inštruktori

Mater. zabezp.: zdravotnícky materiál, buzoly, mapy, turistické potreby, granáty, pásmo, stopky, vzduchovky, terče, strelivo, lopty.

Predkladá: Ján Kalinay
učiteľ TV

Schvaľuje: RNDr. Jozef Škorupa
riaditeľ školy

O b s a h z a m e s t n a n í

Teoreticko - informačná tematika - 2 hodiny

- Z – 1** (1 hod.) - právne normy upravujúce prípravu občanov na ochranu zdravia a prírody; organizácia a úlohy CO SR; orgány a organizácie podieľajúce sa na brannej, ekologickej a humanitárnej výchove občanov; medzinárodné dohody a organizácie humanitárneho zamerania.
- Z – 2** (1 hod.) - technické športy; sebaobrana; právne podmienky vlastníctva a použitia zbrane a iných prostriedkov sebaobrany.

Odborno - tématický výcvik - 16 hodín

a) zdravotnícka príprava*

- Z – 3** (2 hod.) - všeobecné zásady prvej pomoci; bezvedomie, porucha a zastavenie dýchania a činnosti srdca.
- Z – 4** (2 hod.) - krvácanie a šok; poruchy oporno-pohybovej sústavy; obväzová technika.
- Z – 5** (1 hod.) - nákazlivé choroby; popáleniny, omrzliny; otravy; poranenie elektrickým prúdom; poleptanie; zdravotnícky odsun.

b) riešenie mimoriadnych situácií – civilná ochrana

- Z – 6** (2 hod.) - ochrana pred účinkami zbraní hromadného ničenia
- Z – 7** (2 hod.) – činnosť pri požari, výbuchu plynu, leteckom nešťastí, priemyselnej havárii (amoniak, chlór), povodni, radiačnej havárii.
- Z – 8** (1 hod.) – opatrenia školy v prípade mimoriadnych situácií

c) pohyb a pobyt v prírode

- Z – 9** (1 hod.) - pohyb v prírode mapa - určovanie vlastného stanovišťa; meranie vzdialeností, azimutov.
- Z - 10** (4 hod.) - turistická vychádzka s plnením brannej - turistických úloh (pochod podľa azimutu, odhad vzdialeností, orientácia podľa prírodných úkazov); zásady táborenia, tábornícke práce; poznávanie prírody, rastlinných a živočíšnych druhov.

d) technické činnosti a športy

- Z - 11** (3 hod.) - volejbal, futbal, badminton, strelba zo vzduchovej pušky, hod granátom,
- orientačné činnosti...
- súťaž družstiev.

*rozšírené podľa plánu predmetu biológia

Ján Kalinay
vedúci kurzu

G y m n á z i u m M. M. Hodžu L i p t o v s k ý M i k u l á š
Kurz OŽAZ – Žiarska dolina 24. – 27. 9. 2018

D e n n ý r e ž i m

1. deň	7,45 - nástup, presun autobusom do Žiarskej doliny, ubytovanie 10,00 - Z – 1 (3.A, 3.B, SP) 11,00 - Z - 9 (3.B) Z – 9 (3.A, SP) 12,30 - <i>o b e d</i> 13,30 - Z – 10 (3.A, SP, 3.B) 16,45 - Z – 6 (3.A, SP) Z – 3 (3.B) 18,30 - <i>v e č e r a</i> 19,30 - kultúrno-spoločenský program, diskotéka 21,30 - osobná hygiena, príprava na večierku 22,00 - večierka
2. deň	7,00 - budíček, osobná hygiena, úprava izieb 8,00 - <i>r a ň a j k y + o b e d</i> 9,00 - <i>geografická exkurzia*</i> 16,30 - <i>v e č e r a</i> 17,00 - osobné voľno, príprava večerného programu 19,30 - táborák, kultúrno–spoločenský program 21,30 - osobná hygiena, príprava na večierku 22,00 - večierka
3. deň	7,00 - budíček, osobná hygiena, úprava izieb 8,00 - <i>r a ň a j k y</i> 9,00 - Z – 3 (3.A, SP) Z – 6 (3.B) 10,45 - Z – 7 (3.A, SP) Z – 4 (3.B) 12,30 - <i>o b e d</i> 13,30 - Z – 4 (3.A, SP) Z – 7 (3.B) 15,15 - Z – 5 (3.A, SP) Z – 8 (3.B) 16,00 - Z - 8 (3.A, SP) Z – 5 (3.B) 17,00 - Z - 2 (3.A, SP , 3.B) 18,00 - <i>v e č e r a</i> 19,30 - Pohoria Liptova, Žiarska dolina – prednáška, PPT prezentácia) 21,30 - osobná hygiena, príprava na večierku 22,00 - večierka
4. deň	7,00 - budíček, osobná hygiena, úprava izieb 8,00 - <i>r a ň a j k y</i> 9,00 - Z - 11 (3.A, SP , 3.B) 12,30 - <i>o b e d</i> 13,30 - balenie, vyhodnotenie, presun autobusom do školy 15,45 - príchod na školský dvor

* podľa plánu predmetu geografia

Ján Kalinay
vedúci kurzu

R O Z V R H Z A M E S T N A N Í

	<i>3.A</i>	<i>3.B</i>	<i>SP</i>
Z-1	ŽU	ŽU	ŽU
Z-2	ŽU	ŽU	ŽU
Z-3	HU	HU	HU
Z-4	ĎA	DZ	DZ
Z-5	ĎA	ĎA	ĎA
Z-6	KA	KA	KA
Z-7	ŽU	ŽU	ŽU
Z-8	ŽU	ŽU	ŽU
Z-9	KA	OŠ	KA
Z-10	KA	OŠ	KA
Z-11	DZ	ŽU	KA

Pedagogický dozor v mimovýcvikovom čase:

- 24. 9. Žuffa, Dzurošková, Ďaťková
- 25. 9. Ošková, Kubašková, Kalinay
- 26. 9. Dzurošková, Ďaťková, Žuffa
- 27. 9. Ošková, Žuffa, Kalinay

Ján Kalinay
vedúci kurzu

**Zásady bezpečnosti a ochrany zdravia
pre účastníkov kurzu OŽAZ - internátna forma**

1. Samostatný kurz Na ochranu života a zdravia je súčasťou vyučovacieho plánu. Účast' na kurze je povinná, prípadné uvoľnenie z akýchkoľvek dôvodov je plne v kompetencii vedúceho kurzu (jeho zástupcu).
2. Frekventanti kurzu sa správajú v súlade so Školským poriadkom.
3. V priebehu kurzu dodržiavajú režim kurzu a program výcviku, neopúšťajú priestor výcviku bez vedomia a súhlasu vedúceho kurzu, resp. inštruktora.
4. Počas presunu v dopravnom prostriedku dodržiavajú predpisy prepravcu a zásady BOZ.
5. V ubytovacom a stravovacom zariadení sa správajú slušne, dodržiavajú domáci poriadok a rešpektujú požiadavky a pokyny personálu.
6. Správanie a konanie žiakov je plne v súlade so zásadami bezpečnosti a ochrany zdravia tak, aby nedošlo k ohrozeniu zdravia a života vlastného ani ostatných účastníkov kurzu a návštevníkov turistického strediska.
7. Prijímanie návštev okrem zákonných zástupcov je počas kurzu neprípustné.

RNDr.Jozef Škorupa
riaditeľ školy

Informovaný súhlas zákonných zástupcov

Meno a priezvisko žiaka.....

trieda..... **šk. rok** 2018/2019

Názov akcie: Kurz na ochranu života a zdravia III. ročníka a septimy

Dátum uskutočnenia: 24. - 27. 09. 2018

Program: Denný režim kurzu bude zverejnený na web stránke školy (www.gymlm.sk), bude odprezentovaný aj žiakom vyučujúcimi TV pred odchodom na kurz v rámci poučenia o BOZP na Kurze na ochranu života a zdravia.

Počet pedagogických zamestnancov: 6

Spôsob prepravy: objednaná autobusová doprava SAKI LIPTOV

Ubytovanie: Hotel Spojár Žiarska dolina

Stravovanie: Hotel Spojár Žiarska dolina - plná penzia

Odchod – miesto: Gymnázium M. M. Hodžu, školský dvor 24.09.2018, 8,00 hod

Príchod – miesto: Gymnázium M. M. Hodžu, školský dvor, 27. 09. 2018, 14.00-15.00 hod

Predpokladané náklady: cca 65,- €. Vyúčtovanie predloží vedúci kurzu triednemu profesorovi po skončení kurzu, prípadné preplatky vráti zástupcovi triedneho kolektívu žiakov.

Poučenie o BOZP na kurze: každý žiak bude preukázateľne poučený pred začiatkom kurzu na podpis tlačiva o správaní sa a BOZP na kurze, taktiež zápisom v ETK vyučujúcimi TŠV v triede

Účast žiakov na kurze: účasť na kurze je povinná, kurz môžu v plnom rozsahu absolvovať len žiaci, ktorí sú zdravotne spôsobilí v zmysle vyjadrenie lekára. Žiaci, ktorí sa nezúčastňujú Kurzu OŽaZ sú povinní zúčastniť sa riadneho vyučovacieho procesu upraveného podľa podmienok a možností školy a vypracovať náhradnú seminárnu prácu podľa zverejnených tém a v rozsahu, ktorý im bude zverejnený.

Výstroj: každý účastník je povinný používať športovo-turistickú výstroj podľa obsahu zamestnaní

Poistenie: škola žiakov poistuje pre vysokohorské podmienky, odporúča sa úrazové poistenie mladistvých rodičmi žiakov. V prípade úrazu sa postupuje podľa Metodického usmernenia MŠ SR č. 4/2009 a § 7 vyhlášky MŠ SR č. 282/2009 Z.z o stredných školách

Žiak je povinný: dodržiavať školský poriadok, riadiť sa pokynmi pedagogického dozoru a dodržiavať zásady bezpečného správania. V prípade hrubého porušenia školského poriadku (požitie alkoholu alebo iných návykových látok) bude žiak vylúčený z kurzu. O tejto skutočnosti vedúci kurzu oboznámi rodiča, ktorý žiaka osobne prevezme z miesta konania kurzu.

Rodičia žiakov podľa uznesenia zo zasadnutia Rady rodičov zo dňa 19. 09. 2017 súhlasia s tým, aby vedúci kurzu v prítomnosti ďalšieho pedagóga spravil orientačnú kontrolu na požitie alkoholu u žiakov. Pri pozitívnom výsledku orientačnej kontroly bude žiak vylúčený z kurzu a jeho zákonný zástupca bude okamžite telefonicky kontaktovaný, aby si hneď prevzal svojho syna/dcéru na mieste kurzu. Ďalšie riešenie priestupku prebehne v súlade so školským poriadkom.

Žiakom je zakázané prijímať návštevy okrem odôvodnených prípadov (rodič)

Pred odchodom je žiak povinný preukázať sa vedúcemu kurzu dokladom o zdravotnom poistení a podpismi zákonných zástupcov na tomto tlačive.

Svojím podpisom prehlasujem, že poznám podmienky účasti môjho syna – mojej dcéry na Kurze OŽaZ Gymnázia M.M.Hodžu v Liptovskom Mikuláši a súhlasím, aby sa môj syn – moja dcéra zúčastnil – zúčastnila plánovaného podujatia. Svojím podpisom potvrdzujem, že som svojho syna/dcéru poučil/a o pravidlách správania sa na kurze a o rizikách a dôsledkoch, ktoré v prípade ich porušenia budú znášať. Zároveň vyhlasujem, že okolie žiaka pred odchodom na kurze je bezinfekčné.

V Liptovskom Mikuláši dňa.....

Meno a priezvisko zákonných zástupcov.....

Podpisy zákonných zástupcov.....

**Potvrdzujem svojím podpisom, že som bol(-a) poučený(-á)
o zásadách BOZ na Kurze OŽAZ - september 2018.**

Trieda: SEPTIMA, III. A, III. B

Por.	P o d p i s	Por.	P o d p i s
1.	18.
2.	19.
3.	20.
4.	21.
5.	22.
6.	23.
7.	24.
8.	25.
9.	26.
10.	27.
11.	28.
12.	29.
13.	30.
14.	31.
15.	32.
16.	33.
17.		

V Liptovskom Mikuláši 19. septembra 2018

Poučenie vykonal: _____