

## Sítáborok szervezése

**Gulyás János**

Radnóti Miklós Gyakorló Gimnázium és Általános Iskola, Budapest

**B**  
**2.3**  
**1**

Régi filmekben elbűvölő jeleneteket láthatunk a XX. század első felének sízőiről. A felszerelés, a mozdulatok, a pózok és az egész környezet a kor világát idézi. Hajlamosak vagyunk megmosolyogni még az 1960-as, 1970-es években készült kalandfilmek és vígjátékok sízőit is. Ez a sport hazánkban sem új keletű. Az idő múlásával egyre többen csatolták fel lábukra a fűzős sítakancsot és a TRIÁL sportszer-kereskedelmi vállalat által árusított fa siléceket. Az 1970-es években hétvégéken rendszeresen megteltek a hazai sípályák. Ezzel párhuzamosan, az utazások könnyítésével pedig kirajzottak a magyar sízők a baráti szocialista országok kicsivel jobb lehetőséget biztosító síterepeire. Mára már nem számít rendkívülinek, ha egy iskola diákjai síelni mennek. Amint cikkünkben látni fogjuk, egy sítábor megszervezése nagy odafigyelést igényel ugyan, de egyáltalán nem ördögösség. Ahogy síelni sem az.

Tartalom	Oldal
<b>1. A síelés növekvő népszerűsége</b>	2
<b>2. Előkészületek</b>	3
<b>3. A tábor lebonyolítása</b>	9
<b>4. Biztonság, balesetek, betegségek</b>	14
<b>5. Mellékletek</b>	16

## **1. A síelés növekvő népszerűsége**

A sízés az 1980-as években vált „tömegsporttá” hazánkban. Egy 1985-ben megjelent újságcikk körülbelül ötszázezerre becsülte a rendszeresen sízők számát. Az évtized második felében a lejtőkön feltűntek a snowboardosok (hódeszkások) is. Erre az időre tehető az első iskolai sítáborok megjelenése, ezeknek aztán a kilencvenes évek elején növekedett robbanásszerűen a száma. Utazási irodák alakultak abból a célból, hogy iskolai sítáborok szervezéséből tegyenek szert jövedelemre. Ezek egy része mára eltűnt, néhány komoly utazási irodává nőtte ki magát, de kínálatukban mind a mai napig szerepelnek az iskolai sítábori ajánlatok.

Kezdetben a szlovákiai síterepeket célozták meg a szervezők, mert az osztrák és olasz árak negyedéért-harmadéért lehetett egy tábort lebonyolítani. Természetesen ezek a síterepek kisebbek, rosszul karbantartottak voltak, és nemritkán egy órát kellett sorban állni a liftnél. Mára a helyzet megváltozott. Szlovákiában javultak a viszonyok, és emelkedtek az árak, miközben Ausztriában, Olaszországban felfedezték a magyar diákcsoportokban rejlő lehetőségeket. Ma már osztrák utazási irodák kínálnak sítábori lehetőségeket magyar diákcsoportok részére. Az a kolléga, aki sítábort szeretne szervezni tanítványai részére, elképesztően gazdag kínálatból választhat.

A tantestületek egy része ellenérzéssel viseltetik a sítáborokkal szemben, de legyünk állhatatosak. Ha sikerült elfogadtatni az iskola teljes közösségével (vagy legalább az igazgatóval) a sítábor létjogosultságát, akkor vágjunk bele. A továbbiakban a szervezéshez szeretnénk segítséget nyújtani.

## 2. A tábor megszervezése

### 2.1 Az első lépések

Bármily furcsa is, de egy igazi táborvezető agyában a júliusi nap-sütésben fürödve ötlik fel a diákjaival tömött havas lejtő látványa. Ekkor határozza el, hogy sítábort szervez. A szervezés nulladik lépéseként **meg kell szereznünk az iskola vezetésének hozzájárulását és tompítanunk a kollégák esetleges ellenállását.** Számítsunk rá, hogy ez utóbbi változó intenzitással végigkíséri sítábor-szervezési praxisunkat. („Persze, mi itt keményen dolgozunk, ő meg síelget...”)

Ezután **fel kell mérnünk diákjaink érdeklődését, anyagi lehetőségeit.** Tisztában kell lennünk azzal, hogy egy „olcsó” sítábor is kétszer annyiba kerül, mint egy 10 napos nyári tábor. A gyerekek, illetve szüleik anyagi lehetőségeinek ismeretében kezdhetünk tájékozódni a rengeteg ajánlat között.

Egy sítábor megszervezésének alapvetően két lényegesen különböző módja létezik:

- A lelkes szervező mindent magára vállal, és a szállást, a bérletet, az utazást és minden egyebet önállóan szervez, foglal, intéz.
- Az utazási irodák ajánlatainak tömkelegéből kiválasztja a neki legjobban tetszőt, és mindent az irodára bíz. Ez drágább ugyan, de a szervező válláról sok terhet levesz.

Ez a két szervezési mód a két véglet, közöttük ezernyi árnyalat létezik, így ki-ki megtalálhatja a személyiségének legjobban tetszőt. Aki először próbálkozik sítábormal, szerencsés, ha az utazási irodák ajánlatai közül választ. Elegendő problémával kell szembenéznie ekkor is.

Bármilyen szervezési variációt választunk, rövid idő alatt kell döntenünk, hiszen a legjobb szálláshelyek már szeptemberben elkelnek. Egyes turnusokat pedig évekre előre lekötnek. A lehetséges ajánlatok begyűjtését már augusztusban elkezdhetjük, az iskolai szervezéshez pedig rögtön a tanév elején fogjunk hozzá. Október végén már csak a maradék ajánlatokból választhatunk, és diákjaink egy része ekkorra már esetleg bejelentkezett más lehetőségekre.

A szervezéssel kapcsolatos feladatok a következők:

- a tábor helyének kiválasztása
- az ellátás kiválasztása (önellátó, vacsorás, félpanziós, teljes panziós)
- utazás megtervezése
- megállapodás az adott szolgáltatást biztosító vállalkozókkal, irodákkal a fentiekről, különös tekintettel az árakra (Minden megállapodást rögzítsünk írásban!)
- a tábor meghirdetése, a pénz összegyűjtése
- síoktatás, felügyelet megszervezése
- felszerelés biztosítása, bérlése
- baleset-biztosítás megkötése, biztonság
- a tábor lebonyolítása
- a tábor utáni értékelés, a tanulságok levonása, szükség szerinti dokumentálás

## 2.2 A különböző szervezési formák

### Egyéni szervezés

Ez a szervezési forma lehetőséget ad képességeink kibontakoztatására. Kicsit fárasztó, hiszen a hazaérkezésig minden a szervező vállára nehezedik, és a legkisebb problémáért is ő a felelős. Előnye, hogy szerencsés esetben olcsóbban tudjuk megoldani a tábort.

Mai világunkban **az interneten rengeteg szállásajánlatot lehet találni**. Valamelyik keresőprogramba beírjuk a síelés szót, majd következik néhány feledhetetlen óra a monitor előtt. A legjobban tetsző öt helyre e-mailt küldünk. Kívánatos a német, olasz, francia, angol, szlovák nyelv középfokú ismerete vagy egy nyelv szakos kolléga segítsége.

Ha sikerült megállapodni a szállásról és ellátásról, következik **a sибérletek beszerzése**. Ennek legegyszerűbb, de valószínűleg legdrágább módja, ha az első nap megvesszük a jegyeket a pénztárban. Tanácsos felvenni a kapcsolatot a liftársasággal, mert alkalmasint némi kedvezményt elérhetünk náluk. Általános szabály például, hogy 20 fizető esetén adnak egy szabadjegyet. Az is lehet, hogy a szállásadó van velük megállapodásban, és azért jár a kedvezmény. Ennek mindenképpen járjunk utána!

A következő lépés **az utazás megszervezése**. Talán ez a legkényesebb feladat. Egy rossz minőségű busz, egy mogorva sofőr (vagy egyszerre mindkét sorscsapás) nagyon megkeserítheti a szervezőt, de a csapat életét is. Ne feledjük, hogy a sofőrnek, sofőröknek külön szoba jár! Nagy távolság esetén, például Dél-Tirolba utazva, két sofőrrel kell mennie a busznak.

Tartsuk szem előtt, hogy az utazási irodák a szálláshelyekkel, a lifttársasággal és a buszos társaságokkal is egész szezonnra szerződnek, ezért ők olyan kedvezményeket kapnak, amit egyéni szervezés esetén nehéz elérni. Ez az oka, hogy egyénileg nem könnyű sokkal olcsóbb tábort szervezni, bár nem lehetetlen.

### Szervezés utazási irodával

**Az utazási irodák alapvetően szállást, ellátást, utazást és síoktatást kínálnak.** A legtöbb esetben a szervező feladata kiválasztani, hogy mely szolgáltatásokra tart igényt. Az irodáknak egy adott síterepen általában van ellátás nélküli szállása (apartman), szállás félpanzióval (maximum háromcsillagos szállodák), illetve nem diákoknak szánt hotelek is.

Diákcsoportoknak lehetőség szerint olyan helyet válasszunk, ahol félpanziós ellátást biztosítanak. Az utóbbi években egyre több olyan szállást kínálnak, ahol az ellátást is biztosítják. Ez általában egyszerű, de bőséges reggelit és vacsorát jelent.

Az utazást is érdemes az irodára bízni. Ekkor a sofőrök elhelyezése, ellátása nem a szervező dolga, ráadásul a jó irodáknak „jól bejáratott” buszos partnerük van.

Amennyiben személyes ismerőseink között nincs síoktató, akkor síoktatót is az irodától kérjünk. A későbbiekben a síoktatók szerepére még kitérünk.

Ha kiválasztottuk az irodát és az ajánlatot, **akkor írásban rögzítjük, hogy pontosan mit adnak, milyen feltételekkel.** Fontos a fizetési feltételek rögzítése, a visszalépések esetén visszajáró pénzösszeg nagysága. Diákcsoport esetén például egy influenza-járvány súlyos gondokat okozhat.

Amíg nem alakul ki egy állandósult, kölcsönös bizalmon alapuló kapcsolat valamelyik utazási irodával, addig ragaszkodjunk az írásban rögzített megállapodásokhoz. Néha ez kellemetlennek tűnhet, de később nagyon hasznos lehet.

## 2.3 A tábor helyének kiválasztása és költségkalkuláció

### Az ideális helyszín

Iskolai sítábor céljára ideális helyen 8-10 sípálya található a kezdőtől a haladó szintig. (A pályák színéről **M2** jelű mellékletünkben írunk.) Ezek a pályák nagyjából ugyanarról a helyről indulnak, és ugyanoda érkeznek, ezért senki sem tévedhet el. Van ilyen hely a világon, de rendkívül kevés, ráadásul ott a következő öt évre minden hely foglalt vagy megfizethetetlen.

A kiválasztásnál **figyelemmel kell lennünk a terepre**, mert aránylag kevés pálya esetén is előfordulhat, hogy valaki liftzárás-kor a hegy túloldalán reked, közúton olykor 40 km távolságra. A terep kiterjedése és minősége meghatározza a szükséges kísérők számát, a tábor egész lebonyolítását.

Fontos szempont lehet **a hely távolsága otthonunktól**. Tisztában kell lennünk azzal, hogy egy fegyelmezett csapat, jó busszal 60–65 km/h átlagsebességet képes produkálni (a szükségszerű megállások és a határátkelés miatt).

Természetesen **a döntő tényező többnyire az ár**.

### Az egy főre jutó költség meghatározása

Amennyiben utazási iroda ajánlatát fogadjuk el, akkor a költség kiszámítása egyszerűnek tűnik, de ebből szokott a legtöbb baj lenni. Különböző lehetőségek vannak ugyanis, tekintsünk két aránylag egyszerű esetet:

- Az iroda **pontosan rögzíti a fejenként befizetendő összeget**, mely tartalmazza a szállás, az ellátás, az utazás (létszámtól független), a sítérlet, a sioktatás és a biztosítás költségét. Az így kialakuló összeghez a szükséges kísérők egy főre jutó költségeit kell még hozzáadnunk. Ezekben az esetekben a problémát az jelentheti, ha például egy 49 személyes buszban csak 38 férőhelyet töltünk meg. Ekkor az iroda feltölti a buszt, ezért alkalmasint ismeretlenekkel utazik együtt a csapat. Sőt egész héten egy másik társasághoz is alkalmazkodnunk kell.
- Az iroda pontosan rögzíti a szállás, ellátás, sítérlet, sioktatás, biztosítás költségét fedező fejenként befizetendő összeget. **Az utazás költségét azonban nem egy főre lebontva adják meg**, hanem a buszért egy konkrét összeget kell megfizetnünk. Ezt az összeget akkor is ki kell fizetnünk, ha a 45 fős buszban mindössze 32-en utazunk. Az utazás összköltségét **a szükséges kísérők költségeivel együtt** szét kell osztanunk a résztvevők között.

### 2.4 A sítábor meghirdetése, jelentkezés

Amikor meghirdetjük a táborot, ismertetjük az árat, a sítépet, a szállás és az utazás várható körülményeit, a biztosítás formáját és természetesen az időpontot. Magától értetődő, hogy tudatjuk a részvétel feltételeit, a fizetési határidőket. Amíg mindezt nem tudjuk konkrétan, biztosan és hitelt érdemlően, addig felelősséggel nem hirdethetjük meg a táborot.

Ekkor kell tudatnunk azt is, hogy **visszalépés esetén mikor mennyi pénzt tudunk visszafizetni**. Példaként vegyük azt az

esetet, hogy 40 fős tábort szervezünk, és az autóbusz költsége 400 000 Ft. Ezt az összeget akkor is ki kell fizetni, ha valaki visszalép, és csak 39 fő utazik el. Ennek a problémának az egyik lehetséges megoldása a következő: előre rögzítjük, hogy az indulás előtt kevesebb mint 2 hónappal történő visszalépés esetén az autóbusz költségét – ennyi és ennyi forintot – nem áll módunkban visszaadni. Persze az illető szervezhet maga helyett valakit. A lemondási feltételekre az **M3** mellékletünkben közölt hirdetési mintán mutatunk példát.

További problémát jelenthet, ha februárban kitör egy influenzajárvány. Az utazás előtt egy-két héttel visszalépő utas esetén nem számíthatunk az utazási irodától komoly visszatérítésre. Ezt előre rendezni kell az irodával, és a tájékoztatóba bele kell írni, milyen esetben, mikor, mennyi pénz jár vissza.

A meghirdetéskor írjuk bele **a szülőknek szóló levélbe** azt is, hogy **a sízés fokozottan balesetveszélyes sport**, ezért előfordulhatnak sérülések. Megesett már, hogy a sérülés miatt elkeseredett szülő hosszan problémázott gyermeke kéztörésén. („Ha én ezt tudom, nem engedem el...”)

A táborba jelentkező gyerekektől **kérjük szülői nyilatkozatot arról, hogy a programot és a feltételeket ismeri és elfogadja**. Ez azért fontos, mert a mégoly olcsó tábor is komoly összeget jelent, és ezzel elkerülhetők a visszalépések miatti esetleges viták.

A jelentkezéskor mindenképpen kérdezzünk rá a diákok sítudására (kezdő, kicsit már síelt, haladó), mert eszerint kell oktatót, kísértőt vinni magunkkal.

### Utasbiztosítás

Az utasbiztosítással kapcsolatban megoszlanak a vélemények, mert európai uniós tagságunk miatt elvileg alanyi jogon jár a sürgősségi betegellátás. Ennek igénybevételéhez az E111 kártyára van szükség. Mindenképpen érdeklődjük meg, hogy a célországban hogyan intézik a betegellátást. Vannak országok (például Franciaország), ahol ki kell fizetni az ellátást, és a költségeinket utólag téríti meg a biztosító.

Sokan pénzkidobásnak tartják, de **ajánljuk az utasbiztosítás megkötését**. Egyes biztosítók telefonon keresztül külföldről is elérhetők, és meggyőzik az orvost, hogy ők állják a költségeket. Ebben az esetben a helyszínen nem terhel bennünket semmilyen kiadás.



## 2.5 Sioktatók, kísérők

Tipikus magyar történet, hogy amatőrök, haverok „tanítanak” síelni, snowboardozni másokat. Az eredmény egyszerűen lemérhető a sípályákon. **A szakszerűtlen oktatás következtében az első héten olyan rossz mozgások rögzülnek**, amit évek alatt lehet csak kijavítani, esetleg soha. A sok esés okozta félelem pedig örökké megmaradhat. Ez egy iskolai sítáborban nem engedhető meg.

Az elmúlt években nagyon sokan szerezték meg a sioktatói képesítést. Az új rendszer szerint egy, kettő és három hópihés oktatók dolgoznak a lejtőkön. A hópihék száma jelzi az illető szakmai felkészültségét. Ehhez jön a pedagógiai készség, amit nem mérnek az oktatói vizsgán. Mindenesetre elmondható, hogy az SMSZ- (Sioktatók Magyarországi Szövetsége) vizsgával rendelkező oktatók jó munkát szoktak végezni.

Az utazási irodák általában foglalkoztatnak telepített sioktatókat az általuk üzemeltetett helyeken. Ezek az oktatók azonban nem érnek rá egész nap, mert többnyire a szállás és a csoport egyéb ügyeit is intézik. **A telepített oktatót a haladó csoportok oktatásához vegyük igénybe**, nekik elegendő a napi két óra oktatás.

A kezdő síelők és snowboardosok számára mindenképpen képzett oktatót vigyünk magunkkal. Szerencsés esetben van ismerős oktató, egyébként kénytelenek vagyunk igénybe venni az iroda által ajánlott oktatókat.

Még a szervezés fázisában tisztáznunk kell, hogy az oktató naponta mennyi időt tölt a csoportjával. Előfordul, hogy mindössze két órát oktatnak. Ez egy iskolai táborban elfogadhatatlan. **A kezdő csoportok részére kérjünk egész napos felügyeletet!** Ez természetesen némi felárral jár, de minden jobb, mint az első nap délben a lejtő közepén magára hagyott kezdő csoport.

**Az egyszerű kísérők voltaképpen csak a haladó csoportokra felügyelnek**, velük síelnek egész nap. Lehetnek szülők, régi diákok, bárki, akiben a táborvezető megbízik.

A kísérők és oktatók számát úgy kalkuláljuk, hogy a kezdő csoportokhoz (csoportlétszám sízőknél maximum 12 fő, snowboardosoknál maximum 8 fő) kell egy-egy oktató. Az egyszerű kísérőkhöz se osszunk be 12 főnél többet, mert nem lehet a csoportot irányítani. Amennyiben 12 évesnél fiatalabb gyerekekkel táborozunk, akkor csoportonként maximum 10 fő lehet két kísérővel. Az ilyen korú gyerekeket nem szabad felügyelet nélkül hagynunk. Előfordulhat, hogy egy vagy két gyereknek időlegesen ki kell válnia a csoportból. Ehhez biztosítani kell a megfelelő felügyeletet.



## 2.6 Felszerelés

A felszerelés két feladatot állít a szervező elé. Az egyik aránylag egyszerű: vannak olyan diákok, akiknek nincsen felszerelése, és bérelni szeretnének. Elég sok cég található hazánkban, akik **felszerelés kölcsönzésével** foglalkoznak. A legtöbb cég megtalálható az interneten. Közülük néhány kedvezményt is ad diákcsoportok számára. A másik lehetőség a helyszínen történő bérlés, de Ausztriában, Olaszországban magasabbak a bérleti díjak. Szlovákiában viszont még alacsonyabbak is, mint nálunk.

A másik probléma abból adódhat, ha valaki **régi felszereléssel** érkezik. Ilyen mindig van. Tudni kell, hogy a műanyagoknak véges az élettartama, és nagy hidegben egy tizenéves lécs vagy bakancs egyszerűen eltörik normál használat mellett is. Ilyenkor a helyszíni bérléssel tudjuk kezelni a problémát. A másik megoldás az, ha még a szervezés idején megkérjük a gyerekeket, hogy aki tud, hozzon tartalék lécet is. **Ha tudunk vinni három pár tartalék lécet**, akkor nem lesz szükség a gyerekekére.

Hangsúlyoznunk kell, hogy **minden gyereknek megfelelő felszerelésre van szüksége**. Alapvető fontosságú a cipő mérete, a lécs hossza, a snowboard típusa. A nem megfelelő szerelés tönkretelheti a gyerek egész hetét. Bérlés esetén a kölcsönzőben megfelelő felszerelést adnak, és a beállítás az ő felelősségük. Problémát a gyerekek egymás közötti kölcsönzése okozhat. Ezt mindenképpen ellenőrizzük indulás előtt. Ha nem értünk hozzá, kérjünk segítséget akár az utazási iroda embereitől.

## 3. A tábor lebonyolítása

### 3.1 Kiutazás és érkezés

#### Indulás és utazás

A legjobb, ha autóbuszunk az iskola épülete elől indul, ha tartósan meg tud ott állni. Egyéb esetben egy kényelmes parkolót válasszunk. **Az autóbusz kiállási idejét a tervezett induláshoz képest egy órával korábban kérjük.** A gyerekek gyülekezési ideje a busz kiállása után negyedórával legyen. Ez a megoldás lehetőséget ad az érkezők folyamatos bepakolására.

Az autóbuszba történő beszálláskor ellenőrizzük, hogy a gyerekek rendelkeznek a megfelelő úti okmányokkal. Az indulás előtt ismertessük, hogy milyen időközönként áll meg a busz. Hívjuk fel a figyelmet a túlzott folyadékbevitel kockázataira. Sajnálatos módon a síutakra bérbe adott buszokon nem lehet a WC-t használni.

Valószínűleg arra külön felárat számítanak fel. Tisztában kell lennünk azzal, hogy minden megálló minimum 20 percet vesz igénybe, ha elég fegyelmezett a csapat.

A buszon töltött időt használjuk ki a szobabeosztás, a csoportbeosztás elkészítésére. Ismertethetjük az egyéb, szerintünk fontosnak tartott dolgokat is, például a sí-KRESZ (M1 melléklet).

Amennyiben az út legalább hat órán át tart (többnyire hosszabb ennél), gondoskodjunk „nézhető” filmekről, hiszen a buszok többségében van videó az utasok féken tartása érdekében.

### Megérkezés

Megérkezéskor rezzenéstelen arccal vegyük tudomásul, hogy az iroda által megadott szobabeosztás (ágyak száma) nem úgy van, ahogy arról bennünket tájékoztattak. Ez sajnos bármelyik irodánál bármikor előfordulhat. Bízunk diákjaink rugalmasságában; ők két perc alatt átrendezik a házat. Elfoglalásuk előtt mindenestre nézzük végig a szobákat.

A megérkezés időpontjától függően, vacsora előtt vagy után **ellenőrizzük a gyerekek felszerelését!** Ehhez kérjük a velünk lévő oktatók segítségét. Fontos szabály, hogy kölcsönzönből elhozott felszerelésen ne babráljunk!

## 3.2 Napirend

### Indulás a pályákhoz, teendők a parkolóban

A pályaszállások magas ára miatt általában naponta busszal kell megközelítenünk a sípályákat. A reggeli indulás a tábor egyik legkritikusabb része. A következőképpen, „visszafelé számolva” tanácsos megtervezni a reggeli programot, ha a pályák busszal például 30 percnyi távolságban vannak:

- Háromnegyed kilenckor kell a pályákhoz érniük, mert a felvők általában kilenckor indulnak. Így buszunk az elsők között gördülhet be az üres parkolóba, és lehetőségünk lesz kényelmesen pakolni, szedelőzködni.
- Az autóbusz indulása a szállásról háromnegyed kilenc mínusz az utazási idő, példánkban tehát negyed kilenc.
- A reggeli és az indulás között adjunk negyedóra felkészülést, így a reggeli optimális időszaka fél nyolctól nyolcig tart.
- Az ébresztő hét órakor lehet.

Az indulás előtt ellenőrizzük, hogy mindenki elhozta a síbérletét, napszemüvegét, kesztyűjét, hátizsákját, innivalóját, szendvicseit. Hozassunk a gyerekekkel tartalék meleg ruhát, amit a buszban

hagyhatnak. Első nap menet közben ismertessük a felszerelés kipakolásának rendjét, hogy a buszba sícipőben nem lehet felszállni, léceket, boardot tilos a buszhoz támasztani. A parkolóban pakoltassuk ki az összes sílécet, snowboardot, így mindenki könnyebben találja meg a felszerelését.

Miután mindenki összeszedte magát, a csoportok a vezetőikkel töltik a napot. A táborvezetőnek annyi a dolga, hogy a saját csoportjával törődjön, és a megbeszélthelyen a **déli pihenőkor** megjelenjen.

Ne feledjük megbeszélni az oktatókkal, kísérőkkel a sízés befejezésének időpontját! A sofőrrel is egyeztetni kell, hogy délután mikortól legyen nyitva az autóbusz. A napok múlásával lesznek egyre fáradtabb gyerekek, akik korábban befejezik a sízést.

A gyerek hátizsákjait lehetőleg olyan helyen tetessük le, ahová a sízés végén könnyen eljut az otffejejtett csomagért.

### **A lényeg: a sízés és a snowboardozás**

A sítábor arról szól ugyebár, hogy a lehető legtöbbet és a legkellemebb körülmények között csússzunk a lejtőkön. Mivel a táborvezető nem lehet jelen mindenhol – ne is akarjon! –, ezért kénytelen megbízni segítőiben. Velük minden este, vacsora előtt vagy után beszéljük meg a nap eseményeit és a következő nap programját.

A nyugodt és kellemes időtöltéshez szükséges, hogy mindenki betartsa a megállapodásokat és szabályokat. A **mindenkire kötelező sí-KRESZ M1** jelű mellékletünkben tanulmányozható.

**Tegyük kötelezővé a déli pihenőt az egész csapatnak.** Nagyon kevés az olyan fizikai állapotú személy, aki megállás nélkül képes hét órát sielni.

Előre beszéljük meg a csoportvezetőkkel, hogy milyen esetben engedhetnek el diákokat „önálló csúszásra”. Ennek szabályairól a biztonságról szóló alfejezetben írunk.

Ma már nem elérhetetlen, hogy videokamerát vigyünk magunkkal a táborba. A gyerekek ódzkodnak a felvételektől, de este lelkesen nézik a napközbeni felvételeket. Nagyon sokat lendít az esték hangulatán a vacsora utáni vetítés.

### **A nap vége, a pályák elhagyása**

A nap végén a sílécet, snowboardokat rendezett formában rakjuk be az autóbuszba, és éjszakára is hagyjuk benne (megkíméljük magunkat egy fölösleges ki- és bepakolástól). A cipőket azonban mindenkivel rakassuk be az épületen belüli cipőtárolóba, ennek híján a szobákba. A cipők napközben megnedvednek, és

egy vizes cipő hideg időben nagyon megkeserítheti viselőjének életét. Ráadásul az éjszakára a buszban hagyott cipő lehül, ennek következtében szinte lehetetlen felvenni, de a nagyobb baj az, hogy ilyenkor egy új cipő is könnyen eltörhet.

Útközben még egy nehéz feladat vár a táborvezetőre: ne engedjünk a könyörgésnek, jajveszékelésnek, a hazafelé vezető úton ne álljunk meg mindennap vásárolni!

### Esti program

A visszaérkezéstől a vacsoráig terjedő idő arra elég, hogy a gyerekek tisztálkodjanak, rendbe tegyék a dolgaikat. Vacsora után megtekinthetjük a napközben készített felvételeket, ha vannak.

Mindenképpen **tanácsos valamilyen elfoglaltságot biztosítani a diákoknak**. A lehetséges programokat a csoport életkora, összetétele határozza meg. Ezen programok leírása nem ennek a cikknek a része, de kiadványunk számtalan lehetőséget kínál az esték tartalmas eltöltéséhez.

A takarodó időpontjának helyes megválasztása nagyon fontos. Egyrészt a gyerekeknek megfelelő mennyiségű pihenésre van szükségük, másrészt ismert a diákok tábori magatartása. Általános iskolás korosztálynál könnyebb a dolgunk, mert este tízkor fél órát rászánva elérhető, hogy a csapat a napi fáradtságtól „elájuljon”. Egy középiskolás csapat már keményebb dió. A probléma kezelése az adott iskolára, diákokra és tanárookra tartozik. Arra kell nagyon figyelni, hogy a gyerekek fáradtsága napról napra nő, ami növekvő balesetveszélyt jelent.

### 3.3 Nevelési célok

A sítábor a többi táborhoz hasonlóan kellemes időtöltés a résztvevők számára. Jellegéből adódóan ne akarjunk közvetlen nevelési feladatokat végrehajtani. Közvetett módon azonban rengeteg lehetőségünk adódik:

- A táborral kapcsolatban többször említettük, hogy milyen fontos az időpontok betartása. Ha sikerül elérnünk, hogy diákjaink az összes találkozáson időben jelenjenek meg, már csodát műveltünk.
- A pályán és a lifteken való kulturált viselkedés nagyon fontos. Nem csak az adott csoportról, de hazánkról is pozitív képet sugároz.
- A környezetvédők sokat támadják a téli sportok szerelmeseit a szemetelés miatt. Figyeljünk oda, hogy diákjaink a saját hulladékukat a megfelelő helyre dobják. Értjük el, hogy az autóbusz tisztaságára is ügyeljenek. Ennek pozitív hozadéka ráadásul a sofőr jobb hangulata.

- Ne a pálya melletti erdőt használják WC helyett, hanem a liftek tetején vagy alján lévő WC-eket! Ez a fiúkra nézve is legyen kötelező!
- A felszerelés kirakása és berakása a buszba igazi közös munkát igénylő feladat. Ha az első nap erre odafigyelünk, akkor a továbbiakban magától működik.

### 3.4 Hazautazás

A hazautazás nem sokban különbözik egyéb táborok befejezésétől. Bár a takarítás nem a csoport feladata, de a szállást rendezett formában illik elhagyni. A szemetet szedessük össze, az elmozgatótt bútorokat vissza kell rakni eredeti helyükre, az esetlegesen okozott károkat írjuk össze és tudassuk a ház vezetőjével. Rutinos táborozók tudják, hogy a bevallott károk gyakran nem kerülnek pénzbe, a lényegében tisztán és rendezetten elhagyott szállás pedig nem csak a saját önbecsülésünk miatt fontos, hanem vendéglátóink felé tett kulturált gesztus is.

A hazautazás a kiutazáshoz hasonló időtartamú. Az irodák általában utolsó nap reggelivel zárják az ellátást. Feltétlenül megoldást kell találnunk a gyerekek napközbeni étkezésére. Az egyik lehetőség, hogy **az irodával előre megállapodunk hidegcsomag összeállításáról**. Ezt már automatikusan tartalmazza az ár. Ha elfelejtettük az irodával történő megállapodást, akkor utolsó nap meg kell állnunk vásárolni. Ekkor időben figyelmeztessük diákjainkat, hogy tartalékoljanak elegendő pénzt a vásárláshoz.

Megérkezés után próbáljuk meg a szülőket addig visszatartani, amíg a csomagokat és a felszerelést kipakoljuk az autóbusból. A táborvezető szemszögéből ez az utolsó fél óra a legnehezebb időszak.

Megnehezíti a hazautazást, ha utolsó nap még síel a csoport. Ekkor az indulás tervezett időpontja előtt legkevesebb másfél órával korábban kell befejezni a sízést. A gyerekek zöme átöltözik, a felszerelést és csomagokat be kell pakolni, meg kell látogatni a WC-eket, hogy csak a legnyilvánvalóbb teendőket említsük.

## 4. Biztonság, balesetek, betegségek

**A sítáborok fokozottan baleset és betegség veszélyeztette táborok.** Ennek oka a szokásos tábori problémákon túl a téli időpont és a sízés, snowboardozás veszélyessége. Itt és most csak a speciális sítábori problémákkal foglalkozunk.

A sítáborok időpontja január, február vagy március. A gyerekek a tábor megelőző időszakot többnyire a négy fal között töltik. Szervezetüket sokkhatásként éri a napi 6-7 óra eltöltése a szabad levegőn, ráadásul mindez a megszokottól teljesen eltérő környezetben történik. A tiszta, jó levegő és a sok mozgás hatására szervezetük gyorsan elfárad. Legtöbbjüknek nem elegendő az éjszaka a regenerálódásra. Nem véletlen, hogy az odaúton még mindenki élénk, a buszon zaj van, míg hazafelé csendben ülnek, akár az egész utat végigalusszák. Ennek nem feltétlenül a tábor vége miatti szomorúság az oka. **A fáradtság következtében bárkinél előjöhethet olyan betegség,** ami az otthoni körülmények között soha nem jelentkezne.

**Indulás előtt tudjuk meg pontosan, hogy az adott helyen a magyar állampolgárok esetleges orvosi ellátása hogyan történik!**

A táborban legyen velünk lázcsillapító, hashajtó és hasmenés elleni szer. Más gyógyszert ne nagyon vigyünk. Ne akarjunk orvosok is lenni! Vigyünk viszont vízforralót, az adott országban használható dugasszal ellátott hosszabbítót, teát, cukrot, citromot. Ha a lázcsillapítás nem elég, vagy nem működik, akkor forduljunk orvoshoz. Ne essünk pánikba az első lázas beteg láttán! Egy negyvenfős csapat esetén egy-két megbetegedés teljesen normális.

A balesetet szenvedett vagy lázas gyerekeket a szálláson kell hagynunk. Középiskolások esetében ez nem okoz gondot, de fiatalabb diákok esetén feltétlenül kell felnőttnek velük maradni. Már a táborba indulás előtt tisztázni kell, hogy ki lesz az. Természetesen a csoportok megfelelő átszervezésére is fel kell készülnünk.

### Krémek

A sízők egyik nagy ellensége a leégés. Sokan szeretik, amikor a tábor végén szép barna az arcuk, ezért egyesek – csacska módon – nem kenik be magukat. Ennek nagyon súlyos következményei lehetnek. **Ragasszkodjunk a fényvédő krémek használatához.** Minél magasabban, minél később (például márciusban) síelünk, annál erősebb fényvédőt használjunk. Külön krémet használjunk az ajkakra is!

A krémekkel kapcsolatban még egy probléma merül fel. Vannak hidratáló és vannak zsíros krémek. A hegyen minden további nélkül előfordulhat még márciusban is –15 fok. Ekkor **semmiképpen se használjunk hidratáló krémet**, mert megfagy az arcbőrünk.

### Ruházat

A pályán elengedhetetlen a megfelelő ruházat. A tábor előtt értesítsük meg diákjainkkal, hogy ne vastag pulóvereket, hanem **több vékony, hosszú ujjú felsőt és vékony, hosszú alsót** hozzanak. A sízésre mindennap úgy kell fölkészülni, hogy aznap rettenetes hideg és szél lesz. Ha a gyerek túl sok ruhát hoz magával, azt leveheti, beteheti a hátizsákjába, ha kevés a ruhája, akkor fázni fog, rosszul érzi magát, és valószínűleg megbetegszik. Előfordulhat, hogy reggel szép az idő, de a hegyen pillanatok alatt cudarrá válhat. Elég, ha –5 fok esetén feltámad egy 20-30 km/h sebességű szél (ez az enyhe tavaszi zefír kategóriájába tartozik), és diákjaink velünk együtt kockára fagynak a liften.

Egy másik probléma lehet a túlzottan jó idő. Ekkor gyermekeink, főleg a fiúk, szívesen síelnének rövid ujjú pólóban. Ne engedjük! A legjobb síző is eleshet a lejtőn. Ilyenkor a szabad testfelületről a pálya lehorzsolja a bőrt, ami másnap rendkívüli fájdalommal és elkerülhetetlen orvosi vizittel jár. Enyhe időben hajlamosak vagyunk kigombolt dzsekivel, esetleg a derékra kötött overalfelsővel síelni. Ez balesetveszélyes, mert bármibe beleakadhat. A megoldás az, ha a dzseki alól leveszünk egy réteg ruhát.

Ha valamelyik tanítványunk olyan balesetet szenved, amely orvosi ellátást igényel, legyen a csapatban egy, az adott ország nyelvén vagy angolul beszélő nagykorú, aki elkíséri az orvoshoz. **A táborvezetőnek mindig a csoporttal kell maradnia!** A legjobb, ha a csoporttal van egy személyautó is az ilyen esetekre. Jó tudni, hogy a hegyimentők csak az orvosig szállítják a sérültet. A mai technikai feltételek mellett megoldható, hogy a táborvezetőnél és a csoportvezetőknél legyen egy-egy mobiltelefon a balesetek és egyéb problémák esetére.

**Ha bárkit orvoshoz kellett vinnünk, és használtuk a biztosítást, akkor a biztosítót a lehető legrövidebb időn belül értesítsük!**

A diákok többnyire szeretnek felnőtt kíséret nélkül síelni. Ez általában vita, de legalábbis morgolódás tárgya szokott lenni. Vannak olyan helyek, ahol elengedhetjük őket felügyelet nélkül is, de egy szabályt be kell tartatni velük: **minden esetben legalább három gyerek legyen együtt.** Ha egy megsérül, akkor valaki vele marad, míg a harmadik elmegy segítségért. Ilyenkor különösen óvatossá kell lennie, nehogy a nagy rohanásban ő is megsérüljön.



### Időjárás

Pár szót kell ejtenünk az időjárásról is. Egy egészséges személyiségű szíó porhóról, napsütésről,  $-2\text{ }^{\circ}\text{C}$ -ról és kellemes zenéről álmodik. Többen vagyunk olyanok, akik már találkoztunk olyan emberrel, aki látott olyan szíót, aki egyszer ilyen körülmények között suhant a lejtőn.

A hegy, különösen télen nagyon szigorú hely. A reggeli szikrázó napsütés délutánra hóviharba, de szakadó esőbe is átmehet. **Kell hogy legyen vészforgatókönyvünk** arra az esetre, ha ez bekövetkezik. Ilyen esetben akár délben le kell jönni a hegyről. Előfordulhat, hogy már ki sem tudunk menni a pályákra.

Az időjárás megítélésében segítségünkre lehetnek az oktatók, a szállásunkon dolgozók és a helyiek. Rossz idő esetén nem érdemes kockáztatni, bent kell maradni a szálláson, illetve időben vissza kell térni oda. Ilyen esetben a szabadidő eltöltésében sokat segíthet kiadványunk.

## 5. Mellékletek

### M1 *Sí-KRESZ*

A sí-KRESZ-t ismernie kell a táborozóknak, ezért érdemes egy-egy fénymásolatot a kezükbe adni, a szálláshelyen pedig egy felnagyított változatot kifüggeszteni.

### M2 *A sípályák színekódja*

A sípályákat nehézségi fokuk alapján különböző színű jelzésekkel látják el. Már a helyszín kiválasztásakor fontos, hogy felmérjük, mennyi és milyen típusú pályákat kínál a síparadicsom. A sítudásnak megfelelő pályaválasztás alapvető fontosságú.

### M3 *Sítábor Valahol (minta sítábor meghirdetésére)*

Egy valóságban meghirdetett, az aktuális adatokat nem tartalmazó hirdetményt mutatunk be, amelyen minden feltüntetett információnak fontos szerepe van, ezekről feltétlenül tájékoztatni kell a gyerekeket, illetve szüleiket.

### M4 *Jelentkezési lap (minta)*

A jelentkezési lapon felhívjuk a szülő figyelmét a sielés fokozott baleseti kockázatára, ennek ismeretében járulhat hozzá gyermeke részvételéhez. Jó, ha a tanuló osztályfőnöke is tud a jelentkezésről, ezért az ő aláírása is szerepeljen a lapon!

**SÍ-KRESZ****M1**

A balesetek elkerülésének érdekében a sípályákon szigorú szabályok betartása mellett tartózkodhatunk. A FIS (Nemzetközi Sísövetség) által elfogadott és minden európai síterepen kötelező sí-KRESZ tömör mondatokban fogalmazza meg ezeket a szabályokat, melyeket az alábbiakban ismertetünk, rövid magyarázatokkal.

**1. A többi síző és snowboardos figyelembevétel**

Ez a szabály arra vonatkozik, hogy minden esetben úgy kell haladnunk, megállnunk, viselkednünk a sípályán, hogy másokat ne veszélyeztessünk. A többiek mozgásából következtetnünk kell arra, hogy mit fognak csinálni, és saját mozgásunkat ehhez kell igazítani. (Ezt az autózásban defenzív vezetési stílusnak nevezik.)

**2. A sebesség és a haladási irány uralása**

A sípályán minden esetben olyan sebességgel kell haladnunk, hogy uralni tudjuk mozgásunkat, haladásunkat. Bármikor képesek legyünk a szükséges irányváltásra, megállásra. A megfelelő sebesség mindenkor a pálya állapotától, telítettségétől és a saját fizikai állapotunktól függ.

A sípályán bekövetkezett balesetek zöme a nem megfelelően megválasztott sebesség következménye. A fiatalok különösen szeretnek ész nélkül száguldozni a lejtőkön. Időnként horrorfilmekbe illő jeleneteket lehet látni.

**3. A haladási irány megválasztása**

Minden esetben a hátulról érkező sízőnek és snowboardosnak kell kitérnie. Haladási irányát úgy kell megválasztania, hogy az előtte haladó sízőt és snowboardost ne veszélyeztesse. A haladási irány megválasztása a carving léccel, illetve snowboarddal haladókra külön feladatot ró, mert ők nagy sebességgel sokat mozognak keresztben a pályán.

**4. Előzés**

A sípályán bármely oldalról és irányból előzhetünk, de mindig csak olyan oldaltávolság megtartásával, amely a megelőzött sízőnek vagy snowboardosnak minden mozgásához elegendő helyet hagy, illetve nem ijeszti meg az illetőt. Általános szabály, hogy baleset esetén a hátulról, azaz általában a fentről érkezőt teszik felelőssé.

**B**  
**2.3**  
17

**5. Beérkezés a pályára, elindulás és lejtőn felfelé haladás**

A pályára történő beérkezéskor meg kell győződnünk arról, hogy az ott haladók mozgását nem veszélyeztetjük. Ugyanolyan körültekintően kell eljárunk, mint amikor kötelező elsőbbséggel védett úthoz érkezünk autónkkal.

Megállás utáni elinduláskor gondosan nézzünk szét a pályán, és ne keresztben, hanem lehetőleg lefelé kezdjük mozogni.

**6. Megállás**

Rendkívüli eseteket leszámítva, mindig a pálya szélén álljunk meg! Ezt a helyet is úgy válasszuk meg, hogy a fentről érkezők jól láthassanak bennünket.

Tilos megállni szűkületekben, letörések mögött! Ha valaki ilyen helyen esik, a lehető leggyorsabban el kell hagynia a területet. Ilyenkor a társai úgy helyezkedjenek, hogy a fentről jövők érzékeltessék az akadályt.

**7. Felfelé vagy lefelé haladás gyalog**

A lejtőn felfelé vagy lefelé gyalog haladó sízőnek vagy snowboardosnak a pálya szélén kell haladnia.

**8. A jelzések figyelembevétele**

A sípályán bárki számára könnyen értelmezhető KRESZ-táblákat helyeznek el. Ezek utasításait kötelező betartani.

**9. Segítségnyújtás**

Baleset esetén mindenkire vonatkozik a kötelező segítségnyújtás szabálya. A baleset helyszínére elsőként érkezőknek segíteni kell a sérülteknek, további sérülések okozása nélkül. Biztosítaniuk kell a helyszínt, mert a rendőrség ugyanúgy helyszínel, mint közúti balesetknél. Értesíteniük kell a mentőket.

**10. Igazolási kötelezettség**

Minden sízőnek és snowboardosnak kötelessége tanúvallomást tenni, akár vétkes, akár nem. Ilyen esetben meg kell adnia személyi adatait is.

*További megjegyzés:*

A sízők és snowboardosok nemcsak hibás viselkedésükért, de hiányos felszerelésük következményeiért is felelősséggel tartoznak. Ez az újonnan kifejlesztett sportfelszerelések használóira is vonatkozik.

## A sípályák színekódja

A sípályák nehézségi fokát színekkel jelzik. Tudni kell azonban, hogy egy pálya színét a teljes hossza, a teljes szintkülönbség és a meredekebb szakaszok hossza szabja meg. Ez azt jelenti, hogy egy hosszú lankás pálya, egyetlen 100 méter hosszú nyaktörőjével együtt is viselheti a könnyű pálya jelölését. Ilyenkor a kezdő vagy kevésbé vakmerő csapat lecsatol és lesétál.

### **Kék (helyenként zölddel jelölik)**

A kezdő és a kevésbé jó sízők számára szolgál. Általában széles, jól belátható, lankás pálya. Mindenki számára kellemes, andalító sízést kínál. Kiválóan alkalmas új elemek kipróbálására. Magukat profinak tartó, egyébként rossz sízők által lenézett terület, emiatt aránylag biztonságos.

### **Piros**

Hosszabb meredek szakaszokat tartalmazó, kilaposodásokkal tűzdelt vagy közepes, de egyenletes meredekségű pálya. Bizonyos gyakorlatok csak ezen tanulhatók. A kezdő csoportot illik az utolsó napon végigvinni rajta.

### **Fekete**

A cél, minden kezdő álma. Kifejezetten meredek pálya, csak a lécet vagy a deszkát biztosan uraló sportolóknak való. Állandó, gyümölcsöző kapcsolatot biztosít a magyar sízők és a helyi baleseti sebészek között.

### Sítábor Valahol

20xx. február 26. – március 4.

**Szállás:** „Szép” városban a „Jó” turistaházban 3 – x – x – 15 ágyas, egyszerű berendezésű, zuhanyzós, WC-s szobákban. Nem pályaszállás! A pályák autóbusszal 30 perc távolságban vannak.

**Ellátás:** az érkezés napján vacsorától utolsó nap reggelig, bőséges félpanzió

**Utazás:** autóbusszal (a távolság xxx km, kb. xx óra, valamint a napi buszozás a pályákhoz)

**Oktatás:** Külön költség nélkül, bárki részesülhet oktatásban. A megfelelő csoportokat a helyszínen alakítjuk ki. A táborban a létszámtól függően megfelelő képeztett síoktató és felnőtt kísérő lesz velünk.

**Biztosítás:** A „Nagyon Jól Biztosító Rt.” csoportos biztosításának „Tuti” díjcsomagját vesszük igénybe.

**Részvételi díj:** xx xxx Ft + síbérlet.

**Síbérlet:** xxx euró az 19xx után születetteknek  
xxx euró az 19xx – 19xx között születetteknek.

**A jelentkezés módja és feltételei:** A tábor a 9–12. évfolyam diákjainak szervezzük. Közülük bárki jelentkezhet, sítudásától függetlenül. Az idei évben a jelentkezési lapot valamelyik szülőnek és az osztályfőnöknek is alá kell írnia. Jelentkezni a szükséges aláírásokkal ellátott lap leadásával és az első részlet befizetésével lehet. A helyek betöltése érkezési sorrendben történik.

#### A részvételi díj befizetésének időpontjai:

1. részlet: xx xxx Ft, amely az utazás költsége. Ennek az összegnek a visszafizetése 20xx. november 30. után nem áll módomban. Az autóbust előre kell lefoglalnunk, és akkor is ki kell fizetnünk, ha kevesebben utazunk. Az autóbusz mérete a november 31-i létszámtól függ.

2. részlet: xx xxx Ft, november 30.

3. részlet: az életkornak megfelelő összeg euróban a síbérletre a helyszínen.

**Lemondás:** November 30. után nem tudom visszaadni a xx xxx Ft utazási költséget. Január 15. után az addig befizetett összegből nem tudok visszaadni xx xxx Ft-ot. Február 1. után nem tudok visszaadni xx xxx Ft-ot. Február 15. után sajnos nem tudok semmit sem visszaadni. Természetesen visszalépés esetén szervezhető valaki a megüresedő helyre.

„Település”, 20xx. szeptember 12.

szervező

Tisztelt Szülő!

Miután megismerte az Önre háruló, nem csekély részvételi díjat, tájékoztatnom kell még néhány dologról.

A sítáborban velem lévő oktatók és kísérők segítségével a lehető legnagyobb mértékben vigyázunk majd gyermekére. Tudnia kell azonban, hogy a sízés és különösen a snowboardozás a kiemelten veszélyes sportok körébe tartozik. A legóvatosabb sportolókkal is előfordulhat baleset, sokszor mások hibájából. Bár furán hangzik, de szeretném megnyugtítani, hogy baleset esetén gondoskodunk a szakszerű orvosi ellátásról, amit az árba beépített biztosítás fedez. A terepen egy nagyszerű orvos dolgozik, aki a magyar sérültekre szakosodott.

Kénytelen vagyok még egyszer felhívni szíves figyelmét az esetleges visszalépésekkel kapcsolatos anyagi következményekre!

A sítábori tájékoztató tartalmát ismerem, a fizetési feltételeket elfogadom. Hozzájárulok, hogy gyermekem,

..... (név)

..... osztályos tanuló a sítáborba jelentkezzen, és azon részt vegyen.

„Település”, 20xx. ....

.....  
szülő/gondviselő

Hozzájárulok, hogy a tanuló a sítáborba jelentkezzen, és azon részt vegyen.

„Település”, 20xx. ....

.....  
osztályfőnök

Az Ön jegyzetei, kérdései\*:

**B**  
**2.3**  
22

\* Kérdéseit juttassa el a RAABE Kiadóhoz!

*Szabadidő-kalauz – 2005. október*