

Seznam věcí potřebných pro lyžařský výcvik:

- sjezdové lyže, seřízené vázání, funkční brzdičky, hole pro sjezdové lyžování
- obal na lyže (doporučujeme pro přepravu), lyže řádně svázat, včetně holí (nenechávat zvlášť)
- lyžařská obuv (předem řádně vyzkoušet včetně zapnutí všech přezek a upnutí do vázání)
- **lyžařská přilba** – povinná
- lyžařské brýle
- volitelné: běžky - ideálně se šupinami nebo mohérovým pásem, hole + boty na běžky, oblečení na běžky
- batoh, krosna, velká taška (pokud možno jedno větší zavazadlo, ne více malých)
- příruční batůžek pro uložení osobních věcí během dopravy, přechodu na hotel (rukavice, čepice) a také na vycházky
- oblečení pro sjezdové lyžování (lyžařské kalhoty, bunda, kombinéza)
- pevná, nepromokavá obuv na cestu a případné túry
- přezůvky, oblečení do chaty (tepláky, mikina..)
- běžné spodní prádlo – dostatečný počet, pyžamo
- spodní teplé (lyžařské) prádlo – spodky, punčocháče
- triko s dlouhým rukávem (doporučujeme 2x), svetr/ fleesovou mikinu (doporučujeme kvalitní „funkční“ prádlo a oblečení)
- šálu, šátek na krk, nákrčník, kukla, čepice, rukavice, lyžařské ponožky – vše raději 2x
- plavky - pro případný náhradní program, kdyby bylo málo sněhu
- hygienické potřeby (kartáček, pasta, ručník), dívky – osobní hygienické potřeby, krém na obličej, pomádu na rty, kapesníky
- sluneční brýle léky, které dítě užívá - vypsát do prohlášení včetně dávkování
- hry (karty apod.), blok, psací potřeby, knížku
- kapesné, peníze na skipas
- láhev na pití
- pytel na špinavé prádlo - prodyšný (ideální je povlak na polštářek)
- jídlo a pití jen přiměřeně (nedoporučujeme velké množství sladkých nápojů typu Coca-Cola apod.), zákaz energetických nápojů, pitný režim na hotelu je zajištěn
- baterka/ čelovka
- přehrávače, fotoaparáty, mobily, tablety a jiná elektronika – jen na vlastní odpovědnost (škola neručí za případnou ztrátu či poškození); nebrat cenné věci, šperky, nepřiměřeně velké finanční částky

Informace před odjezdem:

Termín: 24.2.-28.2.2020

Místo: Velká Úpa, ubytování - Penzion Mileta

Cena: ubytování, plná penze, doprava, rekr. poplatky obci, pojištění 2200,-

Cena lyžařské permanentky: 2300,- (toto by měla být max.částka, méně zkušenější projedou pravděpodobně méně). Částka za permanentku bude vybrána na místě. . Vyúčtování bude provedeno po skončení kurzu.

Odjezd: pondělí 24.2. 2020, 8:00 od ZŠ Všešary

Sraz před školou: 7:45

Návrat: pátek 28. 2. 2020, mezi 14:00 - 14:30 hod. Všichni žáci vystoupí u školy.

Platba: záloha 900,- Kč je zaplácena, doplatek 1300,- Kč do 31. ledna 2020 na č.ú. 181561850/0300 VS

Peníze na lyžařskou permanentku 2300,- mají žáci u sebe a budou vybrány ihned po příjezdu. Vyúčtování bude provedeno po skončení kurzu.

Další informace: Zdravotní péče je zajištěna zdravotníkem Mgr.T. Kozderkou. V případě vážnějších zdravotních problémů budou kontaktováni rodiče. Žáci jsou během kurzu rozdělení do družstev dle svých lyžařských dovedností, středisko nabízí terény pro všechny úrovně lyžařů.

Na základě zkušeností s možnou ztrátou nebo záměnou věcí, doporučujeme vše podepsat a označit.

V den odjezdu odevzdají žáci prohlášení rodičů (bezinfekčnost, léky a dávkování, seřízení lyžařského vázání a KOPII KARTIČKY ZP atd.) ještě před nástupem do autobusu!

Formuláře jste obdrželi na informační schůzce nebo je dostali žáci ve škole, jsou také ke stažení na stránkách školy.

Odhlášení z LVK je možné jen z vážných zdravotních nebo rodinných důvodů (doprava je účtována na přihlášený počet dětí, v případě, že žák nenastoupí na ubytování, neplatí žádné storno poplatky, pokud však nastoupí, ale pobyt nedokončí, tak ano).

Rodiče mají během LVK možnost ve vážných případech kontaktovat vedoucího LVK na tel.: 777242223.

Vedoucí lyžařského výcvikového kurzu: Mgr. Markéta Pleskotová

Orientační program kurzu:

| de n | dopolední program 9-12 | 12-14 | odpolední program 14-16 | 16-18 | Večerní program 18-20 | Večerní program 20-21 |
|-----------------|---|--|---|---|--|--|
| 24. 2. po | 8:00 odjezd výstup na chatu bez zavazadel, ubytování, seznámení s chatou a okolím Denní režim, poučení o bezpečnosti a chování, řád LVK, řád chaty, požární směrnice | oběd, polední klid | Odpolední výcvik – rozřazení, všeobecná lyžařská průprava | Organizační pokyny, vybalení výstroje, úklid lyžárny, osobní volno | Večeře Přednáška: Zásady pohybu na sjezdovce a v areálu, motivační a výuková videa lyžařská výbroj a výstroj. | Společenský večer Program Z.Tylšová + vybrané pokoje |
| 25. 2. út | Dopolední výcvik – všeobecná lyžařská průprava | oběd, polední klid | Odpolední výcvik – základní oblouk / běžky - všeobecná průprava | Organizační pokyny, vybalení výstroje, úklid lyžárny, osobní volno | Večeře Technika sjezdového lyžování, motivační a výuková videa | Společenský večer Program T.Kozderka + vybrané pokoje |
| 26. 2. st | Dopolední výcvik – krátký oblouk, modifikované oblouky, slalom | oběd, polední klid | Vycházka po okolí | Organizační pokyny, vybalení výstroje, úklid lyžárny, osobní volno | Večeře Přednáška horské služby, dle možnosti / "promítání filmu" | Společenský večer Program M.Pleskotová + vybrané pokoje |
| 27. 2. čt | Celodenní lyžařský výcvik pro 1., 2. a možná i 3. družstvo. 4. výcvik u chaty / běžky klidně i celodenní ;) | Řízek nebo sekaná sbalená na cesty. Kdo zůstane, bude mít brkaši místo chleba. | Celodenní lyžařský výcvik pro 1., 2. a možná i 3. družstvo. 4. výcvik u chaty / běžky ... | Organizační pokyny, vybalení výstroje, úklid lyžárny, osobní volno | Poslední večeře a příprava posledního večera | Divadlo, vyhlášení, hry, tanec a zpěv :)) Program zajišťují: Všichni!! |
| 28. 2. pá | Naložení zavazadel do rolby.Věci na sjezd na sebe. Poslední sjezdování v areálu Velká Úpa.. | 12:00 Přeložení zavazadel do autobusu, sbalení lyží, malá sváča a odjezd domů. | Příjezd v cca 14.30. Žáci už budou moci informovat o přesném čase mob. telefony. | | | |



Lyžařský výcvikový kurz

Velká Úpa
24.2.-28.2.2020



Změna programu výcviku vyhrazena - vzhledem k aktuálním klimatickým a lyžařským podmínkám.