

LYŽAŘSKÝ VÝCVIKOVÝ KURZ 2024

Určeno pro žáky 7. ročníku (v rámci ŠVP)

Místo: Skicentrum Rokytnice nad Jizerou

Termín: 10.03.-15.03.2024 (neděle-pátek)

Ubytování: hotel Krakonoš (včetně plné penze)

Vedoucí kurzu : Mgr. Jiří Vodáček

Lektoři: Mgr. Kún Pavel, Mgr. Mynářová Michaela -
zdravotník, Mgr. Haneflová Kristýna, Gebrová Kateřina



ROZPOČET

Položka	Částka	Celkem
ubytování + strava	750,-/den/dítě	3.750,-
skipas	2.210,- / 4dny	2.210,-
doprava	1.000,-/os.	1.000,-
celkem	záloha do 20.2.2024 (ŠOP)	6.960,-
PŮJČOVNÉ SKI SERVIS KUNŽAK – pro zájemce	lyže, boty, hole + potvrzení	1.200,-

KONTAKTY

- Hotel Krakonoš- Rokytnice nad Jizerou
- <https://www.hotelkrakonos.cz/cs/>
- Jiří Vodáček: 602790761

SEZNAM VĚCÍ

- sjezdové lyže s bezpečnostním vázáním a brzdou (vak na lyže)
- lyžařské boty + lyžařské hole sjezdové + HELMA (POVINNÁ) +
- lyžařské brýle + chránič páteře (doporučujeme)
- LZE PŮJČIT PŘES ŠKOLU ZE SKISERVISU KUNŽAK! / 1200,- komplet - lyže, lyžařské boty, hole
- lyžařské vosky (dobrovolné)
- zimní bunda (větrovka) + lyžařské kalhoty
- ostatní teplé doplňky: , lyž. Ponožky ;2. vrstva, zimní čepice, rukavice 2x
- batoh/ nebo vak na lyžařské boty (NE igelitové tašky)
- domácí obuv a oděv
- hygienické potřeby
- dostatečné množství spodního prádla/ termoprádlo
- IDEÁLNĚ ZABALIT DO VELKÉ TAŠKY, BATOHU! /méně tašek, lépe/
- kapesné v rozumné výši

DŮLEŽITÉ

- Potvrzení o bezpečnostním seřízení lyží (postačí potvrzení od zákonných zástupců)
- Kartu pojištěnce
- Bezinfekčnost (ne starší 3 dny)
- Potvrzení od lékaře (stačí, pokud máte zdravotní prohlídku platná 2 roky)
- Čestné Prohlášení
- V případě neúčasti na kurzu (písemné zdůvodnění zákonnými zástupci)

FORMULÁŘ /
PŮJČENÍ LYŽÍ



PŮJČENÍ LYŽÍ NA LVK 2024/ Rokytnice nad Jizerou

V rámci konání LVK / lyžařského kurzu **souhlasím s půjčením lyžařského vybavení** ze

SKISERVISU KUNŽAK pro syna/ dceru, žáka třídy

V následující tabulce vyplním poptávanou lyžařskou výzbroj a výstroj a další údaje žáka.

Platba **bude stržena z pokladniček ŠOP!**

.....

podpis ZZ žáka

vyberte možnost/ zakroužkujte

lyže	lyžařské hole	lyžařské boty	helma	lyžařské brýle	výška/ v cm	váha / v kg	velikost bot/	suma/ vyplní učitel
ano / ne	ano / ne	ano / ne	ano / ne	ano / ne				

CENÍK za kurz / lyžařský set – lyže + boty + hole 1200,- / lyžařská helma 100,- / lyžařské brýle 50,-

ČESTNÉ PROHLÁŠENÍ

Prohlašuji, že mé dítě, třída:..... je zdravotně způsobilé k účasti na LVK v Rokyni nad Jizerou v termínu od 10.-15.3. 2024

Dále potvrzuji odborné seřízení vázání lyží / eventuálně přikládám potvrzení /.

Při vážném onemocnění nebo závažném kázeňském přestupku dítěte /porušení školního řádu/ zajistíme odvoz domů na naše náklady.

Také prohlašuji, že jsme nezatajili žádné údaje o zdravotním stavu našeho dítěte, které by mohly být závažné vzhledem k činnostem na LVK/ alergie, epilepsie, diabetes, srážlivost krve,.../.

Přikládám potvrzení o bezinfekčnosti, potvrzení od lékaře a seznám léků, které pravidelně užívá.

Souhlas rodičů s poskytováním informací o zdravotním stavu dítěte vedoucímu/zdravotníkovi akce v době konání LVK, tj. od 10.-15.3.2024 souhlasím s poskytováním informací o zdravotním stavu svého nezletilého syna/ dcery :
..... nar. ve smyslu ustanovení § 31 zákona č. 372/2011 Sb. o zdravotních službách ve znění pozdějších předpisů.

Pedagogické zajištění LVK:

- | | |
|-----------------------|------------------------|
| 1. Jiří Vodáček | vedoucí kurzu |
| 2. Mynářová Michaela, | instruktor, zdravotník |
| 3. Kún Pavel | instruktor |
| 4. Haneflová Kristýna | instruktor |
| 5. Gebrová Kateřina | instruktor |

V.....dne.....2024

zákonný zástupce:

AREÁL -MAPA



SKIAREÁL HORNÍ DOMKY

Lyžařský areál Horní Domky se rozkládá v Horní Rokytnici nad Jizerou na jižních svazích Lysé hory v nadmořské výšce 657 – 1.315 m n.m. Svou rozlohou, ukázkovými sjezdovkami a vybaveností se může rovnat s nejlepšími lyžařskými středisky v ČR. Je oblíben především pro velkou různorodost a rozlehlost sjezdových tratí, které dosahují celkové délky 14,4 km a místy šířky až 100 m.

PROGRAM

den	dopoledne	odpoledne	přednáška	večerní program
NE 10.3.	sraz, odjezd z J.Hradce	příjezd na kurz a ubytování	bezpečnostní a organizační pokyny, pravidla FIS	hry, třídní aktivity
PO 11.3.	rozdělení do družstev; všeobecná a specializovaná sjezdová průprava	základní oblouk – oblouk v pluhu, z pluhu, jízda na vleku a lanovce	pohyb a bezpečnost v horském prostředí, první pomoc, horská služba	odpočinek, třídní aktivity
ÚT 12.3.	snožný oblouk - krátké, střední, dlouhé oblouky	vlnovka, základní carvingový oblouk	historie lyžování, výstroj a výzbroj	odpočinek, třídní aktivity
ST 13.3.	navazované oblouky, slalom	zkrácený výcvik, vycházka	společenské hry	odpočinek
ČT 14.3.	modifikované oblouky, metodika oblouku	zdokonalování techniky, funcarving, střední carvingový oblouk	rozbor videa, vyhodnocení kurzu; závěrečný večer	hry, třídní aktivity
PÁ 15.3.	balení věcí, úklid,	odjezd z kurzu, příjezd do J.Hradce, rozchod		

ODKAZY

<https://www.hotelkrakonos.cz/cs/>

<https://www.skiareal-rokytnice.cz/>

odkaz na prezentaci/ [LVK](#)

INFO SCHŮZKA
LYŽAŘSKÝ KURZ
7.ROČNÍKY

TŘÍDA 7.A
2.PATRO