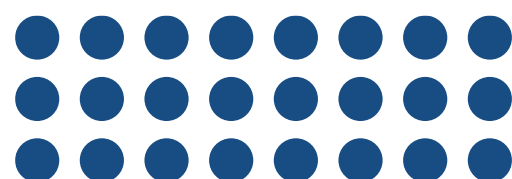


LYŽAŘSKÝ VÝCVIKOVÝ KURZ 2026

PRO ŽÁKY 7. ROČNÍKU (V RÁMCI ŠVP)





ZÁKLADNÍ INFORMACE ●●●●●

Místo:

Skiareál Rokytnice nad Jizerou

Termín:

08. 03. - 13. 03. 2026 (ne-pá)

Ubytování:

Chata AKUMA (včetně plně penze)

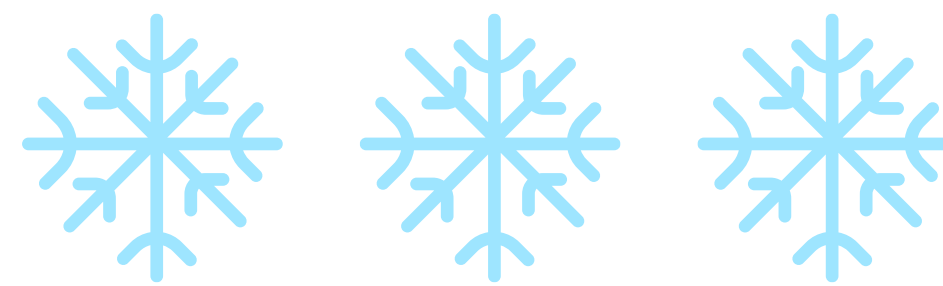
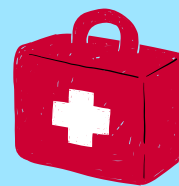


PEDAGOGICKÉ ZAJIŠTĚNÍ LVK

Vedoucí kurzu, instruktor:
Michaela Mynářová

Instruktoři:
Pavel Kůn, Jiří Vodáček, Kristýna Haneflová

Zdravotník:
Martina Koudelková



KONTAKTY



Chata AKUMA

775 299 494

Michaela Mynářová

774 880 949





ROZPOČET



Ubytování + strava 4 750 Kč (950 Kč/den)
Doprava 800 Kč (přibližná cena)
Skipas 2 210 Kč (4 dny)

Celkem 7 760 Kč (SOP 8 tisíc)

Ski servis Kunžak (pro zájemce)

• lyže, boty, hole, brýle + potvrzení o seřízení 1 200 Kč



ŠKOLNÍ POKLADNIČKY

Záloha

4 000 Kč do 31. 01. 2026

Doplatek

4 000 Kč do 20. 02. 2026





PROGRAM



Den	Dopolední výcvik	Odpolední výcvik	Přednáška	Večerní program
Neděle 8. 3.	sraz na vlakovém nádraží, 10 hodin odjezd z J. Hradce	příjezd na kurz a ubytování	bezpečnostní a organizační pokyny, pravidla pohybu na sjezdovce	osobní volno
Pondělí 9. 3.	všeobecná a specializovaná sjezdová příprava	základní oblouk – oblouk v pluhu, pluhu, jízda na vleku a lanovce	pohyb a bezpečnost v horském prostředí, první pomoc, horská služba	hry, třídní aktivity
Úterý 10. 3.	snožný oblouk - krátký, střední, dlouhé oblouky	vlnovka, základní carvingový oblouk	historie lyžování, výstroj a výzbroj	hry, třídní aktivity
Středa 11. 3.	navazované oblouky, slalom	zkrácený výcvik, odpočinek	odpočinek	hry, třídní aktivity, odpočinek
Čtvrtek 12. 3.	modifikované oblouky, metodika oblouku	zdokonalování techniky, funcarving, střední carvingový oblouk	rozběr videa, vyhodnocení kurzu	závěrečný program, společenský večer - disco
Pátek 13. 3.	balení věcí, úklid	odjezd z kurzu, příjezd do J. Hradce cca. mezi 16 - 17 hod, rozchod		

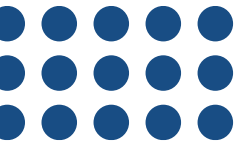




CO S SEBOU?



- sjezdové lyže s bezpečnostním vázáním a brzdou (vak na lyže)
- lyžařské boty, sjezdové hole, HELMA (POVINNÁ) + brýle
- kdo má, tak chránič páteře (doporučujeme)
- lyžařské vosky (dobrovolné)
- zimní lyžařská bunda, lyžařské kalhoty, mikina
- ostatní teplé doplňky: čepice, rukavice na lyže 2x, termo prádlo
- domácí obuv a oděv
- hygienické potřeby, ručník, věci na spaní
- dostatečné množství spodního prádla a triček
- lyžařské ponožky (podkolenky - musí být vyšší než přeskáče)
- vhodné zimní boty na vycházky
- společenské hry, blok, psací potřeby
- kapesné v rozumné výši (300 Kč stačí)
- batoh na lyžařské boty (NE igelitová taška)
- IDEÁLNĚ zabalit do velké tašky/batohu (méně tašek, lépe)



DŮLEŽITÉ

**Děti po příjezdu
na chatu
odevzdají obálku,
ve které bude:**

Posudek o zdravotní způsobilosti
(stačí, pokud máte z táborů, je platný 2 roky)

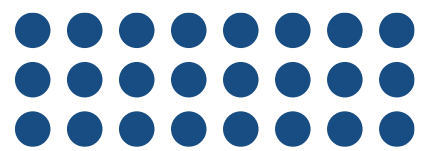
Průkaz pojištění



Cestně prohlášení + bezinfekčnost

**V případě neúčasti na kurzu je nutně písemně
zdůvodnění zákonnými zástupci.**

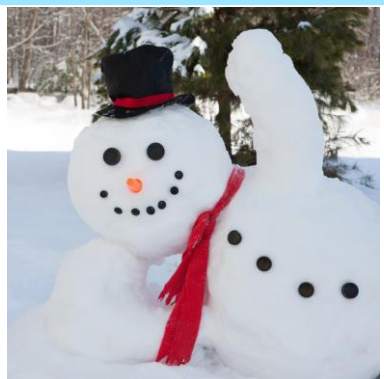




SKIAREÁL ROKYTNICE NAD JIZEROU



Chata Akuma



DĚKUJI ZA POZORNOST