

LYŽAŘSKÝ VÝCVIKOVÝ KURZ 2022

- Určeno pro žáky 7. a 8. ročníku (v rámci ŠVP)
- Místo: Skiareál Spartak Rokytnice nad Jizerou
- Termíny: 7. roč.: 27.02.-05.03.2022(neděle-sobota)
- 8. roč.: 05.03.-11.03.2022 (sobota-pátek)
- Ubytování: Chata-Akuma (včetně plné penze)
- <https://chata-akuma.penzion.cz/galerie/>
- <https://www.kudyznudy.cz/aktivity/lyzovani-pro-celou-rodinu-v-rokytnici-nad-jizerou>
- Vedoucí kurzu: Mgr. Kún Pavel
- Lektoři: Mgr. Vodáček Jiří, Masařová Iva, Mgr. Mynářová Michaela (7.roč.), Mgr. Haneflová Kr. (8.roč.)
- Zdravotník: Mgr. Kaňková Jana (7.roč.); Mgr. Konheřrová Hana (8.roč.)

ROZPOČET

Položka	Částka	Celkem
ubytování + strava	cca 630,-/den	3.780,- (6 dní)
skipas		2.060,- (5 ze 7 dní)
doprava	zdarma	platí škola
		5.840,-
PŮJČOVNÉ SKI SERVIS KUNŽAK – pro zájemce	lyže, boty, hole, brýle + potvrzení	1.000,-

KONTAKTY

- Horní Rokytnice 94, 512 45 Rokytnice nad Jizerou; tel.
- č.: +420 [775 299 494](tel:+420775299494)
- e-mail: chata.akuma@seznam.cz
- Kún Pavel: 734492426, pavel.kun@2zsjh.cz

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!**
- lyžařské vosky (dobrovolné)
- zimní bunda (větrovka) + lyžařské kalhoty
- ostatní teplé doplňky: zimní čepice, rukavice 2x
- batoh na lyžařské boty (NE igelitové tašky)
- domácí obuv a oděv
- hygienické potřeby
- dostatečné množství spodního prádla
- **IDEÁLNĚ ZABALIT DO VELKÉ TAŠKY, BATOHU!** /méně tašek, lépe/
- kapesné v rozumné výši (300,- postačí)

DŮLEŽITÉ (V OBÁLCE PŘEDAT VED.KURZU)

- Potvrzení o bezpečnostním seřízení lyží (postačí potvrzení od zákonných zástupců)
- Kartu pojištěnce
- Čestné prohlášení (viz. 6.list - vytisknout a vyplnit)
- Potvrzení od lékaře (stačí, pokud máte zdravotní prohlídku platná jeden rok)
- **V případě neúčasti na kurzu** (písemné zdůvodnění zákonnými zástupci odevzdat třídnímu učiteli před konáním kurzu)

ČESTNÉ PROHLÁŠENÍ

Prohlašuji, že mé dítě, třída:..... je zdravotně způsobilé k účasti na LVK v Rokytnici nad Jizerou v termínu od

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 od lékaře a seznam léků, které pravidelně užívá.

Souhlas rodičů s poskytováním informací o zdravotním stavu dítěte vedoucímu/zdravotníkovi akce v době konání LVK, tj. od 27.2.-5.3.2022 (7. roč.), nebo 5.3.-11.3.2022 (8. roč.) 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. Kún Pavel | vedoucí kurzu, instruktor |
| 2. Vodáček Jiří | instruktor |
| 3. Mynářová Michaela | instruktor (pouze u 7. roč.) |
| 4. Masařová Ivana | instruktor |
| 5. Haneflová Kristýna | instruktor (pouze u 8. roč.) |
| 5. Kaňková Jana | zdravotník (pouze u 7. roč.) |
| 5. Konheřrová Hana | zdravotník (pouze u 8. roč.) |

V.....dne.....2022

zákonný zástupce:

BEZINFEKČNOST

SPLNĚNÍ PODMÍNEK O-N-T

Očkování (potvrzení o očkování předáno škole – termín následně zaznamenán v kartě žáka v systému bakaláři)

prodělaná Nemoc (potvrzení o prodělané nemoci předáno škole – termín následně zaznamenán v kartě žáka v systému bakaláři)

Test v případě, že žák nesplňuje předchozí podmínky, nutné se prokázat potvrzením o prodělaném testování (před 72 hodinami RT-PCR, před 24 hodinami RAT test)

Poznámka: **kontrola proběhne před odjezdem na kurz**

PROGRAM

den	dopoledne	odpoledne	přednáška	večerní program
1. den	sraz, odjezd z J.Hradce	příjezd na kurz a ubytování, rozdělení do družstev	bezpečnostní a organizační pokyny, pravidla FIS	hry, třídní aktivity
2. den	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	hry, třídní aktivity
3. den	snožný oblouk - krátké, střední, dlouhé oblouky	vycházka	historie lyžování, výstroj a výzbroj	hry, třídní aktivity
4. den	navazované oblouky, slalom	vlnovka, základní carvingový oblouk	společenské hry	hry, třídní aktivity
5. den	navazované oblouky, slalom	zkrácený výcvik, vycházka	společenské hry	hry, třídní aktivity
6. den	modifikované oblouky, metodika oblouku	zdokonalování techniky, funcarving, střední carvingový oblouk	rozbor videa, vyhodnocení kurzu	hry, třídní aktivity
7. den	zdokonalování techniky jízdy, hry a aktivity na lyžích,	balení věcí, úklid, odjezd z kurzu, příjezd do J.Hradce, rozchod		

PLÁNEK



49.1460740, 15.0012617
Rokytnice nad Jizerou

Přidat cíl

Nejbližší odjezd

Odeslat trasu do telefonu

po E65 3 h 18 min
Nejrychlejší trasa, obvyklý provoz
Na plánované trase se platí mýtné
PODROBNOSTI

po silnici 19 a E65 3 h 52 min
299 km

po silnici 34 3 h 59 min
243 km

Prozkoumejte: Rokytnice nad Jizerou

Restaurace Hotely Čerpací stanice Parkovací místa Další

