

# LYŽAŘSKÝ VÝCVIKOVÝ KURZ 2023

Určeno pro žáky 7. ročníku (v rámci ŠVP)

Místo: Skicentrum Rokytnice nad Jizerou

Termín: 12.03.-17.03.2023 (neděle-pátek)

Ubytování: Chata AKUMA (včetně plné penze)



Vedoucí kurzu+ zdravotník: Mgr. Mynářová Michaela

Lektoři: Mgr. Vodáček Jiří, Mgr. Kún Pavel, Mgr. Haneflová Kristýna  
Gebrová Kateřina

## ROZPOČET

Položka	Částka	Celkem
ubytování + strava	750,-/den/dítě	3.750,-
skipas	2210,-/ 4/ze7dní	2210,- / 4 dny
doprava	800,-/osobu	800,-
celkem	na osobu	<b>cca 6.760,-</b>
PŮJČOVNÉ SKI SERVIS KUNŽAK – pro zájemce	lyže, boty, hole, brýle + potvrzení	1200,-

## KONTAKTY

- Chata AKUMA Rokytnice nad Jizerou
- Mynářová Michaela: 774880949

## 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

- 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 )

# ČESTNÉ PROHLÁŠENÍ

Prohlašuji, že mé dítě ....., třída:..... je zdravotně způsobilé k účasti na LVK v Rokytnici nad Jizerou v termínu od 12.-17.3. 2023.

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 činností 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 12.-17.3.2023 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. Mynářová Michaela  | vedoucí kurzu, zdravotník |
| 2. Vodáček Jiří       | instruktor                |
| 3. Kún Pavel          | instruktor                |
| 4. Haneflová Kristýna | instruktor                |
| 5. Gebrová Kateřina   | instruktor                |

V.....dne.....2023

zákonný zástupce: .....

# PROGRAM

den	dopoledne	odpoledne	přednáška	večerní program
NE 12.3.	sraz, odjezd z J.Hradce	příjezd na kurz a ubytování, rozdělení do družstev	bezpečnostní a organizační pokyny, pravidla FIS	hry, třídní aktivity
PO 13.3.	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
ÚT 14.3.	snožný oblouk - krátké, střední, dlouhé oblouky	vlnovka, základní carvingový oblouk	historie lyžování, výstroj a výzbroj	hry, třídní aktivity
ST 15.3.	navazované oblouky, slalom	zkrácený výcvik, vycházka	společenské hry	hry, třídní aktivity
ČT 16.3.	modifikované oblouky, metodika oblouku	zdokonalování techniky, funcarving, střední carvingový oblouk	rozbor videa, vyhodnocení kurzu	hry, třídní aktivity
PÁ 17.3.	zdokonalování techniky jízdy, hry a aktivity na lyžích,	balení věcí, úklid, odjezd z kurzu, příjezd do J.Hradce, rozchod		

## CHATA AKUMA - ODKAZY

<http://www.chataakuma.cz/>

[https://www.google.com/search?q=chata+akuma&sxsrf=ALiCzsbcmVQRwtrpj-CXiNysqaCQLTp-HQ:1662455916760&source=Inms&tbm=isch&sa=X&ved=2ahUKEwiQyf3y6v\\_5AhW6gf0HHWUDB0sQ\\_AUoAXoECAIQAw&biw=1920&bih=1057&dpr=1](https://www.google.com/search?q=chata+akuma&sxsrf=ALiCzsbcmVQRwtrpj-CXiNysqaCQLTp-HQ:1662455916760&source=Inms&tbm=isch&sa=X&ved=2ahUKEwiQyf3y6v_5AhW6gf0HHWUDB0sQ_AUoAXoECAIQAw&biw=1920&bih=1057&dpr=1)

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