

## **Základní informace**

### **Lyžařský výcvikový kurz (LVK) – školní rok 2019/ 2020**

**Vedoucí lyžařského výcvikového kurzu:** Mgr. Jan Šebesta

**Zdravotník lyžařského výcvikového kurzu:** Mgr. Nelly Kavalová

**Termín:** 24. 2. – 28. 2. 2020

**Místo konání:** Lyžařský areál na Bílé, Beskydy

**Ubytování:** vzdělávací a sportovní centrum na Bílé

**Stravování:** zajištěna strava 3 x denně včetně pitného režimu (snídaně formou rautu – bohatý výběr jídel – cereálie, salám, sýr, džem, med, chléb, rohlíky, párky, vaječinka, koláč, bábovka....)

**Odjezd:** v pondělí 24. 2. 2020, čas bude upřesněn – cca 7:30 až 8:00 hod.

**Návrat:** v pátek 28. 2. 2020 v odpoledních hodinách (závěr lyžování v 16:00 hod.) – předpokládaný čas návratu v 18:00 hod.

#### **Výuka v průběhu LVK:**

V rámci kurzu bude probíhat:

- výuka jízdy na lyžích,
- výuka jízdy na snowboardu.

Výuka je zajištěna prostřednictvím profesionálních instruktorů lyžařské školy SUN SKI Bílá.

Součástí této výuky je rovněž:

- půldenní výlet na sněžnicích,
- přednáška pro žáky na téma historie lyžování, lyžařské a snowboardové vybavení, bezpečnost na horách,
- zajištění servisu lyží a snowboardu v případě nenadálého problému,
- organizace a realizace závodů na závěr kurzu.

### **Potřebné doklady a dokumenty:**

- **potvrzení o seřízení vázání lyží** (ze servisu nebo od zákonného zástupce – formulář pro potvrzení o seřízení lyží zákonným zástupcem obdržíte od vedoucího lyžařského kurzu Mgr. Jana Šebesty)
- **prohlášení o bezinfekčnosti, odpovědnosti za škody a o vhodném chování a bezpečnosti** – žáci obdrží toto prohlášení od svého třídního učitele týden před konáním lyžařského kurzu
- **průkazka zdravotní pojišťovny** (lze mít i fotokopii)

### **S sebou je nutné mít:**

- výstroj a výzbroj pro lyžařský výcvik (lyže, hůlky, snowboard, lyžařské nebo snowboardové boty, **přilbu**),
- vhodné oblečení pro lyžařský výcvik (doporučujeme alespoň dvě bundy, dvojce kalhoty, rukavice), oblečení na chatu, **přezůvky**,
- hygienické potřeby, ručník, krém na ošetření obličeje,
- láhev na pití (na kurzu je zajištěn pitný režim, láhev je potřebná, pokud si děti chtějí vzít nápoj s sebou na svah nebo mít nápoj na pokoji),
- alespoň dvě ramínka na pověšení oblečení,
- igelitovou tašku na špinavé a použité oblečení,
- kapesné dle vlastního uvážení – děti budou mít možnost zakoupení si občerstvení v místním obchodě,
- **léky**, pokud dítě nějaké užívá – léky je potřeba mít podepsané a je nutné přiložit k nim návod k užívání (v den odjezdu se odevzdávají zdravotníkovi lyžařského kurzu Mgr. Nelly Kavalové).