

Datum	Dopolední program	12:00 - 14:00	Odpolední program	Večerní program		
	9:00 – 12:00		14:00 – 16:00	16:00 – 18:00	18:00 – 20:00	20:00 – 22:00
12. 1. neděle			Příjezd, pěší přesun na hotel FRAN, ubytování, seznámení s chatou a okolím	Organizační pokyny, vybalení a příprava lyží a výstroje, úklid lyžárny	Denní režim, poučení o bezpečnosti a chování, řád LVK, řád chaty, požární směrnice, zásady pohybu na sjezdovce a v areálu, motivační a výuková videa	
13. 1. pondělí	Dopolední výcvik – všeobecná lyžařská příprava	Oběd, polední klid	Odpolední výcvik – specializovaná lyžařská příprava v družstvech	Organizační pokyny, úklid, kontrola a úpravy výstroje a výstroje, bazén, osobní volno	Přednáška: lyžařská výzbroj a výstroj.	Technika sjezdového lyžování, motivační a výuková videa
14. 1. úterý	Dopolední výcvik – základní oblouk	Oběd, polední klid	Odpolední výcvik – základní oblouk	Organizační pokyny, video z výcviku, úklid pokojů a lyžárny, bazén, osobní volno	Přednáška: zásady pobytu na horách, nebezpečí hor, dle možností přednáška Horské služby	Společenský večer 7.A
15. 1. středa	Dopolední výcvik – dlouhý a střední oblouk	Oběd, polední klid	Vycházka – hřeben Javorníků	Organizační pokyny, video z výcviku, úklid pokojů a lyžárny, bazén, osobní volno	Přednáška: běh na lyžích, výzbroj, výstroj, technika, mazání lyží	Společenský večer 7.B
16. 1. čtvrtek	Dopolední výcvik – krátký oblouk, modifikované oblouky, racecarving	Oběd, polední klid	Odpolední výcvik – hry a soutěže, zdokonalování techniky lyžování, závod ve slalomu	Organizační pokyny, úklid pokojů, osobní volno	Příprava galavečera a diskotéky	Vyhlášení výsledků závodu, galavečer, závěrečná diskotéka
17. 1. pátek	Dopolední výcvik – funcarving, procvičování a zdokonalování lyžařských dovedností	Oběd, hodnocení a ukončení kurzu, úklid, balení věcí, pěší přesun do Velkých Karlovic (Podřatě), odjezd				

Změna programu výcviku vyhrazena - vzhledem k aktuálním klimatickým a lyžařským podmínkám.



Lyžařský výcvikový kurz žáků 7. ročníku



Kasárne-Javorníky (SK)
12. – 17. ledna 2020



- seznam věcí
- informace pro rodiče a žáky
- plán výcviku

Seznam věcí potřebných pro lyžařský výcvik:

- sjezdové lyže
 - doporučená délka – max. do výšky postavy, u dobrých lyžařů mohou být delší
 - před kurzem doporučujeme provést servis lyží – broušení hran, impregnace skluznic voskem (doporučujeme svěřit odbornému servisu)
- obal na lyže (doporučujeme pro přepravu), lyže řádně svázat, včetně holí (nenechávat zvlášť)
- hole pro sjezdové lyžování správné délky
- lyžařská obuv (předem řádně vyzkoušet včetně zapnutí všech přezek a upnutí do vázání)
- **lyžařská přilba – povinná**, lyžařské brýle
- batoh, krosna, velká taška (pokud možno jedno větší zavazadlo, ne více malých)
- příruční batůžek pro uložení osobních věcí během dopravy, přechodu na hotel (rukavice, čepice), vycházky
- oblečení pro sjezdové lyžování (lyžařské kalhoty, bunda, kombinéza)
- pevná, nepromokavá obuv na cestu a případné túry
- obuv do chaty – přezůvky, tenisky, oblečení do chaty
- běžné spodní prádlo – dostatečný počet, pyžamo
- spodní teplé (lyžařské) prádlo – spodky, punčocháče, triko s dlouhým rukávem (doporučujeme 2x)
- lyžařský rolák, svetr, flaušovou mikinu (doporučujeme kvalitní „funkční“ prádlo a oblečení)
- šálu, šátek na krk, nákrčník, kuklu
- čepice, rukavice, lyžařské ponožky – vše raději 2x
- plavky
- hygienické potřeby, dívky – osobní hygienické potřeby
- krém na obličej, pomádu na rty, sluneční brýle
- léky, které dítě užívá, vitamíny
- univerzální lyžařský vosk (parafín) nebo tekutý vosk (k dostání ve sportovních prodejnách) – nemusí každý, domluvit se s kamarády, pokud jsou lyže správně namazány ze servisu, vydrží v dobrém stavu po celý kurz
- hry (karty apod.)
- kapesné (v Kč nebo €)
- jídlo a pití jen přiměřeně (nedoporučujeme velké množství sladkých nápojů typu Coca-Cola apod.), zákaz energetických nápojů, pitný režim na hotelu je zajištěn
- přehrávače, fotoaparáty, mobily, tablety a jiná elektronika – jen **na vlastní odpovědnost** (škola neručí za případnou ztrátu či poškození); nebrat cenné věci, šperky, nepřiměřeně velké finanční částky

Informace před odjezdem:

Termín: 12. – 17. ledna 2020

Místo: Kasárne - Javorníky (SK), ubytování - Horský hotel FRAN

Cena: ubytování, plná penze **2450,- Kč**, doprava, rekr. poplatky obci, pojištění (záloha) **550,- Kč** (bude vyúčtováno dle fakturace)

Cena týdenní lyžařské permanentky: lyžařské kurzy (5 dní) 45 € + 5 € záloha za kartu. Částka za permanentku **bude vybrána na místě v €**.

Odjezd: neděle 12. 1. 2020, 13:00 od ZŠ Slušovice

Sraz před školou: 12:45 (všichni žáci nastoupí **před vchodem do školy**)

Upozornění pro rodiče: **neparkovat na autobusové zastávce**, místo musí zůstat volné pro přistavení autobusů.

Návrat: pátek 17. 1. 2020, mezi 15:00 - 15:30 hod. Všichni žáci vystoupí u školy.

Další informace:

- Doprava tam: Slušovice – Velké Karlovice (Podřaté), pěší přesun na hotel FRAN, z točny Podřaté je ubytovatelem zajištěn odvoz zavazadel a lyží.
- Doprava zpět: odjezd z Velkých Karlovic mezi 14:00 - 14:30 hod.
- **Platba: záloha 1000,- Kč je zaplacená, doplatek 2000,- Kč: 6. - 10. ledna 2020.**
- **Peníze na lyžařskou permanentku (45 € + 5 € záloha) mají žáci u sebe a budou vybrány ihned po příjezdu.** Vyúčtování bude provedeno po skončení kurzu.
- Všichni účastníci musí mít **platný cestovní doklad** (vyřizuje MěÚ Vizovice).
- Zdravotní péče je zajištěna zdravotníkem ČČK. V případě vážnějších zdravotních problémů budou kontaktováni rodiče.
- Žáci jsou během kurzu rozděleni do družstev dle svých lyžařských dovedností, středisko nabízí terény pro všechny úrovně lyžařů.
- Na základě zkušeností s možnou ztrátou nebo záměnou věcí, doporučujeme vše **podepsat a označit**.
- V týdnu před odjezdem odevzdají žáci **prohlášení rodičů** (bezinfekčnost, seřízení lyžařského vázání atd.). Formuláře obdrželi žáci ve škole.
- Odhlášení z LVK je možné jen z **vážných** zdravotních nebo rodinných důvodů (ubytovatel může dle smlouvy vyžadovat storno poplatky).
- Všechny platby na místě (v hotelu) bude možno hradit v Kč i €.
- Rodiče mají během LVK možnost ve vážných případech kontaktovat **vedoucího LVK na tel.: 724 015 885**.
- **Sledujte informace na internetových stránkách školy.** Všechny důležité dokumenty a tiskopisy k LVK jsou ke stažení na stránkách školy.
<http://www.zssslusovice.cz>

Vedoucí lyžařského výcvikového kurzu: Mgr. Marek Dlabaja