

Lyžařský výcvikový kurz žáků 7. ročníku



**Zóna Snow Makov - Kasárne (SK)
15. – 20. ledna 2017**



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

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	
15. 1. neděle			Příjezd, 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		
16. 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, údržba lyží, kategorie sjezdových lyží, kritéria pro výběr. Technika sjezdového lyžování, carving a jeho modifikace, motivační a výuková videa		
17. 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 možnosti přednáška Horské služby	Společenský večer 7.A	
18. 1. středa	Dopolední výcvik – dlouhý a střední oblouk	Oběd, polední klid	Vycházka – hřebene 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	
19. 1. čtvrtek	Dopolední výcvik – krátký oblouk, modifikované oblouky	Oběd, polední klid	Odpolední výcvik – funcarving, předvedení oblouků, hry a soutěže, zdokonalování techniky lyžování	Organizační pokyny, video z výcviku, úklid pokojů, bazén, osobní volno	Příprava závěrečného večera a diskotéky	Závěrečná diskotéka	
20. 1. pátek	Závod ve slalomu	Oběd, vyhlášení výsledků závodu, hodnocení a ukončení kurzu, úklid, balení věcí, odjezd					

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
- 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, alespoň obyč. svíčka) 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.), pitný režim zajištěn
- přehrávače, fotoaparáty, mobily, tablety a jiná elektronika – jen **na vlastní zodpovědnost** (škola neručí za případnou ztrátu či poškození), nebrat cenné věci, šperky, nepřiměřeně velké finanční částky

Informace před odjezdem:

Termín: 15. – 20. ledna 2017

Místo: Zóna Snow Makov - Kasárne, ubytování - Horský hotel FRAN

Cena: ubytování, plná penze **2450,- Kč**, doprava, pojištění (záloha) **400,- Kč** (bude vyúčtováno dle fakturace dopravce),

Cena týdenní lyžařské permanentky, poplatek obci: v minulém roce byla cena pro kurzy 30 €. Cena pro letošní zimní sezonu ještě není zveřejněna, upřesníme. Částka za permanentku **bude vybrána na místě v €**.

Odjezd: neděle 15. 1. 2017, 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 autobusu)

Návrat: pátek 20. 1. 2017, mezi 15:00 - 16:00 hod. Všichni žáci vystoupí u školy.

Další informace:

- Doprava tam: Slušovice – Velké Karlovice – Podtáté, pěší přesun na hotel FRAN, z točny Podtáté je ubytovatelem zajištěn odvoz zavazadel a lyží.
- Doprava zpět: odjezd z Velkých Karlovic - Podtáté mezi 14:00 - 15:00 hod.
- **Platba: záloha 1000,- Kč je zaplacená, doplatek 1850,- Kč: 9. - 11. ledna 2017.**
- **Peníze na lyžařskou permanentku (částku upřesníme po zveřejnění ceníku - předpoklad cca 30 €) mají žáci u sebe a budou vybrány ihned po příjezdu.** Vyúčtování bude provedeno po skončení kurzu.
- **Potvrzení o zdravotní způsobilosti** (bude připraveno v ordinaci Vaší dětské lékařky) přinést do školy do 21. 12. 2016.
- 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 týdně před odjezdem odevzdají žáci **prohlášení rodičů** (bezinfekčnost, seřazení lyžařského vázání atd.). Formuláře obdrželi žáci ve škole.
- Odhlášení z LVK je možné jen z **vážných** zdravotních nebo rodinných důvodů (ubytovatel může vyžadovat storno poplatků).
- Všechny platby na místě 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 2017 jsou ke stažení na stránkách školy. **<http://www.zsslusovice.cz>**

Vedoucí lyžařského výcvikového kurzu: Mgr. Marek Dlabaja