

## LYŽAŘSKÝ VÝCVIKOVÝ KURZ PRO ŽÁKY ZŠ TŘEŠŤ 2024

### LVK JESENÍKY 2024

V rámci výuky TV proběhne v příštím školním roce LYŽAŘSKÝ VÝCVIKOVÝ KURZ sjezdového a běžeckého lyžování. **LVK se uskuteční na Horské chatě Barborka v Jeseníkách v termínu 14.ledna až 19. ledna 2024 (neděle-pátek)**  
Před odjezdem na kurz žáci odevzdají potvrzení o zdravotní způsobilosti potvrzené lékařem.

#### Povinná výbava:

**SJEZDOVÉ LYŽE:** lyže, boty, hůlky, lyžařská helma, bezpečnostní vázání seřízeno odborným servisem!

**BĚŽECKÉ LYŽE:** lyže, boty, hůlky, základní stoupací vosky, smývač vosků a hadr

**SNOWBOARD:** pouze po předchozím oznámení v přihlášce, lyžařská helma, chránič páteře, chrániče loktů, kolen a zápěstí

#### **DOPLŇUJÍCÍ INFORMACE:**

Žáci budou před odjezdem a při zahájení kurzu seznámeni s bezpečnostními předpisy platnými pro lyžařské kurzy a se zásadami chování na horách.

#### Další informace:

- Vedoucím kurzu je Mgr. Josef Smetana. V průběhu kurzu je dostupný na mobilním telefonu 734 449 294, případně je možné volat pevnou linku ZŠ 567 584 957.
- Odjezd na kurz je naplánovaný na neděli v 7.00 hodin od základní školy v ulici J. Hory.
- Návrat z kurzu bude v pátek do 20.00 hodin (bude upřesněno).
- Lyžařské vybavení:
  - lyžařská helma – povinná pro lyžaře i snowboardisty,
  - chránič páteře – povinný pro snowboardisty
  - pro snowboardisty navíc chránič páteře, loktů, kolen a zápěstí.
  - sjezdové lyže s hůlkami nebo snowboard (bezpečnostní vázání musí být funkční a **seřízeno odborným servisem**)
  - boty na sjezdové lyžování, boty na snowboard
  - boty na běžecké lyžování, běžecké lyže s hůlkami (povinné pro lyžaře i snowboardisty)
  - lyžařské brýle (doporučujeme)
  - lyžařské vosky – základní stoupací a sjezdový
  - smývač vosků,
  - hadr.
- Oblečení a obuv:
  - zimní bunda
  - oteplovací kalhoty
  - větrovka
  - čepice – 2 kusy
  - rukavice – 2 páry

- ponožky a spodní prádlo – dostatečné množství
- oblečení a obuv na chatu
- Ostatní:
  - zubní pasta, mýdlo, krém na obličej, jelení lůj, šití ...
  - **Kartička pojištěnce**
  - **Potvrzení o bezinfekčnosti a Posudek o zdravotní způsobilosti**
  - Žáci, kteří užívají léky, je budou mít s sebou v originálním balení včetně návodu na užívání a jejich užívání oznámí vedoucímu kurzu a zdravotníkovi.
  - Jako zavazadlo doporučujeme krosnu nebo větší batoh.