

## LYŽAŘSKÝ VÝCVIKOVÝ KURZ PRO ŽÁKY ZŠ TŘEŠŤ

### LVK JESENÍKY 2025

**LVK se uskuteční na Horské chatě Sabinka v Jeseníkách  
v termínu 16. února až 21. února 2025 (neděle-pátek)**

Před odjezdem na kurz žáci odevzdají **potvrzení o zdravotní způsobilosti** potvrzené lékařem, **potvrzení o bezinfekčnosti a seřízení vázání** potvrzené rodiči.

#### **Povinná výbava:**

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

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

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

#### **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 604 202 983, případně je možné volat pevnou linku ZŠ 567 584 957.

- Odjezd na kurz je naplánovaný na neděli v 7.00 hodin od ZŠ 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 (vázání musí být seřizeno 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, rukavice (2 páry), ponožky a spodní prádlo v dostatečném množství, oblečení a obuv na chatu, zubní pasta, mýdlo, krém na obličej, jelení lůj, šití ...

- **Kartička pojištěnce**

- **Potvrzení o bezinfekčnosti a seřízení vázání 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 větší batoh, případně sportovní tašku, nebalte boty do vaku k lyžím nebo snowboardu.