

LYŽAŘSKÝ VÝCVIKOVÝ KURZ PRO ŽÁKY ZŠ TŘEŠŤ

LVK KRKONOŠE 2026

**LVK se uskuteční na Boudě Racek v Krkonoších (Pec pod Sněžkou)
v termínu 10. ledna až 16. ledna 2026 (sobota - 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, helma, chránič páteře, chránič 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 **sobotu 10. 1. 2026 v 7.00 hodin** od ZŠ v ulici J. Hory.
- Návrat z kurzu bude v pátek 16. 1. 2026 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, ...
- **Kartička pojištění**
- **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.