

LYŽAŘSKÝ VÝCVIKOVÝ KURZ VII. TŘÍDY
15. 1. 2017 - 20. 1. 2017
Základní škola Plasy

Podmínky účasti žáka na lyžařském výcviku:

- a) Písemný souhlas rodičů se zařazením žáka na LVK – Závazná přihláška
- b) Vyhovující zdravotní stav žáka. Je nutné odevzdat prohlášení o bezinfekčnosti žáka. Toto prohlášení potvrzují rodiče (zákonní zástupci).
- c) Žák musí být vybaven potřebnou lyžařskou výzbrojí, výstrojí, vhodným oblečením a toaletními potřebami.
- d) Týden před odjezdem žák přinese potvrzení o seřízení lyží.
- e) Průkaz zdravotní pojišťovny. Doporučujeme cestovní pas nebo dětskou občanku.

Lyžařská výzbroj:

- a) Sjezdařská: lyže sjezdové se seřízeným bezpečnostním vázáním opatřeným brzdičkou.

Hole na sjezd s řemínky a s kroužky na špičce, lyžařská přilba.

Lyže i hole svázané řemínky v obalu s čitelnou jmenovkou.

Sjezdařská výbava lze zapůjčit na místě: lyže+hole+přeskáče= 600,- Kč. V případě zájmu nahlásí žák do 20. prosince svoji výšku, váhu a číslo obuvi.

- b) Běžecská: výbava pro běžecské lyžování není povinná. Pokud má žák vlastní vybavení na běžky vezme ho s sebou. Běžecské lyžování je zařazeno do programu lyžařského výcviku.

Lyžařská výstroj potřebná k výcviku:

boty na sjezdové lyžování (přeskáče)	trička 2–3 x
(boty na běžky)	silné ponožky (podkolenky)
šponovky nebo oteplovačky	2-3 x slabé ponožky
zimní bunda	2 x rukavice
svetr, mikina	lyžařské brýle nebo sportovní
šála, nákrčník (šátek)	
čepice na uši	
spodky (punčochové kalhoty, slabé tepláky, funkční prádlo)	
nátělníky 2 x	

Na ubytování:

tepláková souprava	domácí obuv
náhradní ponožky	náhradní spodní prádlo
pyžamo	teplá, nepromokavá obuv a náhradní bunda
toaletní potřeby (mýdlo, ručník, kartáček na zuby, zubní pasta, krém na obličej s UV filtrem, jelení lůj, hřeben, papírové kapesníky)	

Další potřeby:

-psací potřeby, poznámkový sešit, plavky, malý turistický batůžek a **BATOH** (na nošení přeskáčů)
900 Kč na vlek + kapesné dle vlastního uvážení
dobrá nálada :-)

Zdravotnické potřeby:

osobní léky, obvaz, náplast bez polštářku, náplast s polštářkem

Nedoporučujeme:

cenné věci (prstýnky, řetízky, tablet,...)
velkou zásobu jídla (možnost dokoupit na místě)