

# LYŽAŘSKÝ VÝCVIKOVÝ KURZ 2025

Určeno pro žáky 7. ročníku (v rámci ŠVP)

Místo: Skicentrum Rokytnice nad Jizerou

Termín: 26.-31.1.2025 (neděle-pátek)

Ubytování: hotel Krakonoš (včetně plné penze)

Vedoucí kurzu : Mgr. Jiří Vodáček

Lektoři: Mgr. Kún Pavel, Mgr. Mynářová Michaela - , Mgr.  
Haneflová Kristýna, Koudelková Martina-zdravotník



# ROZPOČET

Položka	Částka	Celkem
ubytování + strava	800,-/den/dítě	4000,-
skipas	2.210,- / 4dny	2.210,-
doprava	1.000,-/os.	1.000,-
celkem	záloha do 15.1..2025 (ŠOP)	<b>7210,-</b>
PŮJČOVNÉ SKI SERVIS KUNŽAK – pro zájemce	lyže, boty, hole + potvrzení	1.200,-

## KONTAKTY

- Hotel Krakonoš- Rokytnice nad Jizerou
- <https://www.hotelkrakonos.cz/cs/>
- Jiří Vodáček: 602790761

# SEZNAM VĚCÍ

- sjezdové lyže s bezpečnostním vázáním a brzdou (vak na lyže)
- lyžařské boty + lyžařské hole sjezdové + HELMA (POVINNÁ) +
- lyžařské brýle + chránič páteře (doporučujeme)
- LZE PŮJČIT PŘES ŠKOLU ZE SKISERVISU KUNŽAK! / 1200,- komplet - lyže, lyžařské boty, hole
- lyžařské vosky (dobrovolné)
- zimní bunda ( větrovka ) + lyžařské kalhoty
- ostatní teplé doplňky: , lyž. Ponožky ;2. vrstva, zimní čepice, rukavice 2x
- batoh/ nebo vak na lyžařské boty ( NE igelitové tašky )
- domácí obuv a oděv
- hygienické potřeby
- dostatečné množství spodního prádla/ termoprádlo
- IDEÁLNĚ ZABALIT DO VELKÉ TAŠKY, BATOHU! /méně tašek, lépe/
- kapesné v rozumné výši

# DŮLEŽITÉ

- Potvrzení o bezpečnostním seřízení lyží ( postačí potvrzení od zákonných zástupců )
- Kartu pojištěnce
- Bezinfekčnost ( ne starší 3 dny )
- Potvrzení od lékaře ( stačí, pokud máte zdravotní prohlídku platná 2 roky)
- Čestné Prohlášení
- V případě neúčasti na kurzu ( písemné zdůvodnění zákonnými zástupci - BAKALÁŘI )

# FORMULÁŘ / PŮJČENÍ LYŽÍ



**PŮJČENÍ LYŽÍ NA LVK 2024/ Rokytnice nad Jizerou**

V rámci konání LVK / lyžařského kurzu **souhlasím s půjčením lyžařského vybavení** ze

SKISERVISU KUNŽAK pro syna/ dceru ....., žáka třídy .....

V následující tabulce vyplním poptávanou lyžařskou výzbroj a výstroj a další údaje žáka.

Platba **bude stržena z pokladniček ŠOP!**

.....

podpis ZZ žáka

vyberte možnost/ zakroužkujte

lyže	lyžařské hole	lyžařské boty	helma	lyžařské brýle	výška/ v cm	váha / v kg	velikost bot/	suma/ vyplní učitel
ano / ne	ano / ne	ano / ne	ano / ne	ano / ne				

**CENÍK za kurz / lyžařský set – lyže + boty + hole 1200,- / lyžařská helma 100,- / lyžařské brýle 50,-**

# ČESTNÉ PROHLÁŠENÍ

Prohlašuji, že mé dítě ....., třída:..... je zdravotně způsobilé k účasti na LVK v Rokytnici nad Jizerou v termínu od 26.-31.2025

Dále potvrzuji odborné seřízení vázání lyží / eventuálně přikládám potvrzení /.

Při vážném onemocnění nebo závažném kázeňském přestupku dítěte /porušení školního řádu/ zajistíme odvoz domů na naše náklady.

Také prohlašuji, že jsme nezatajili žádné údaje o zdravotním stavu našeho dítěte, které by mohly být závažné vzhledem k činnostem na LVK/ alergie, epilepsie, diabetes, srážlivost krve,.../.

Přikládám potvrzení o bezinfekčnosti, potvrzení od lékaře a seznam léků, které pravidelně užívá.

Souhlas rodičů s poskytováním informací o zdravotním stavu dítěte vedoucímu/zdravotníkovi akce v době konání LVK, tj. od 26.-31.2025 souhlasím s poskytováním informací o zdravotním stavu svého nezletilého syna/ dcery :  
..... nar. .... ve smyslu ustanovení § 31 zákona č. 372/2011 Sb. o zdravotních službách ve znění pozdějších předpisů.

Pedagogické zajištění LVK:

- |                       |                           |
|-----------------------|---------------------------|
| 1. Jiří Vodáček       | vedoucí kurzu, instruktor |
| 2. Mynářová Michaela, | instruktor                |
| 3. Kún Pavel          | instruktor                |
| 4. Haneflová Kristýna | instruktor                |
| 5. Koudelková Martina | zdravotník                |

V.....dne.....2025

zákonný zástupce: .....

# AREÁL -MAPA



## SKIAREÁL HORNÍ DOMKY

Lyžařský areál Horní Domky se rozkládá v Horní Rokytnici nad Jizerou na jižních svazích Lysé hory v nadmořské výšce 657 – 1.315 m n.m. Svou rozlohou, ukázkovými sjezdovkami a vybaveností se může rovnat s nejlepšími lyžařskými středisky v ČR. Je oblíben především pro velkou různorodost a rozlehlost sjezdových tratí, které dosahují celkové délky 14,4 km a místy šířky až 100 m.



# PROGRAM

<b>den</b>	<b>dopolední výcvik</b>	<b>odpolední výcvik</b>	<b>přednáška</b>	<b>večerní program</b>
<b>neděle 26/1</b>	sraz, odjezd z J.Hradce	příjezd na kurz a ubytování	bezpečnostní a organizační pokyny, pravidla pohybu na sjezdovce	-----
<b>pondělí 27/1</b>	všeobecná a specializovaná sjezdová průprava	základní oblouk – oblouk v pluhu, z pluhu, jízda na vleku a lanovce	pohyb a bezpečnost v horském prostředí, první pomoc, horská služba	hry, třídní aktivity
<b>úterý 28/1</b>	snožný oblouk - krátké, střední, dlouhé oblouky	vlnovka, základní carvingový oblouk	historie lyžování, výstroj a výzbroj	hry, třídní aktivity
<b>středa 29/1</b>	navazované oblouky, slalom	zkrácený výcvik, odpočinek	odpočinek	hry, třídní aktivity, odpočinek
<b>čtvrtek 30/1</b>	modifikované oblouky, metodika oblouku	zdokonalování techniky, funcarving, střední carvingový oblouk	rozbor videa, vyhodnocení kurzu	závěrečný program, společenský večer - disco
<b>pátek 31/1</b>	balení věcí, úklid	odjezd z kurzu, příjezd do J.Hradce, rozchod	-----	-----

# ODKAZY

<https://www.hotelkrakonos.cz/cs/>

<https://www.skiareal-rokytnice.cz/>

odkaz na prezentaci/ [LVK](#)

**INFO SCHŮZKA**  
**LYŽAŘSKÝ KURZ**  
**7.ROČNÍKY**

**TŘÍDA 7.A**  
**2.PATRO**