

Lyžařský výcvikový kurz obecné informace pro třídy 2. ročníků

Termín: leden - březen

Místo: Chata AXL, a.s. (Technometra) Rokytno 82, Rokytnice n/J – pro pracoviště Zborovská.
Chata TJ Sokol Železný Brod, Horní Domky 317 – pro pracoviště Alešova.

Náplň: Výuka lyžování a snowboardingu pro úplné začátečníky i pokročilé.
Stmelení třídního kolektivu, pobyt na horách.

Materiální vybavení:

- 1) povinná výzbroj: sjezdové lyže s bezpečnostním vázáním a brzdou, lyžařské boty, hůlky nebo snowboard; v obou případech **helma – vše možno zapůjčit ve škole**
- 2) doporučená: běžky – možno zapůjčit ve škole, základní lyžařské vosky
- 3) výstroj: zimní bunda, lyžařské kalhoty (oteplovačky nebo kombinéza), termoprádlo, teplý svetr, čepice, rukavice, silné ponožky, náhradní oblečení (pro případ promoknutí), oblečení pro volný čas, teplé zimní boty (ne kozačky s podpatkem), přezůvky do chaty, hygienické potřeby a další potřebné věci včetně běžných léků proti chřipce a nachlazení

Poučení:

Lyžařský výcvikový kurz vychází z osnov pro střední školy, a proto se jedná o akci pořádanou školou. Pro všechny žáky je tedy závazný školní řád, poučení o BOZP na LVK, vnitřní řád chaty a pokyny pedagogického dozoru. Další informace Vám rádi poskytnou vedoucí LVZ nebo instruktoři.