

## LYŽAŘSKÝ VÝCVIKOVÝ KURZ ISŠ Vysoké nad Jizerou

Lyžařský výcvikový kurz (dále jen LVK) se bude konat v lyžařském areálu Šachty ve Vysokém nad Jizerou v termínu od 27. – 30. ledna 2025 (dle sněhových podmínek je možné termín posunout).

Je možno si vybrat: sjezdovky, snowboard nebo běžky, podle toho se odvíjí i cena.

**Výstroj:** oblečení na sjezdové lyže (snowboard, běžecké lyže), teplé spodní prádlo, brýle na lyže, chránič páteře (doporučený), šustáková bunda, kapesné, **povinná** lyžařská přilba, čepice nebo čelenka, rukavice

**Výzbroj:** sjezdové lyže v dobrém technickém stavu, snowboard v dobrém technickém stavu, běžecké lyže v dobrém technickém stavu, souhlas rodičů o dobrém technickém stavu výzbroje. Výzbroj na sjezdové lyže a snowboard je možné zapůjčit přes školu v půjčovně. Domluvit předem, cena 900 – 1 000,-Kč. Běžky půjčuje škola – 250,-/týden (10,-Kč/ den + 200,- záloha). I zde je dobré se domluvit předem.

**Cena:** 1 000,-Kč pro sjezdaře a snowboardisty

Lyžařský výcvikový kurz (dále jen LVK) je součástí ŠVP tělesné výchovy.

Je povinný pro všechny vyjma těch, kteří jsou osvobozeni z TV.

Během trvání LVK platí školní řád školy – jakákoli nepřítomnost či změna činnosti (přesun do jiného družstva) se musí hlásit přidělenému instruktorovi. Platí přísný zákaz kouření, požívání alkoholických nápojů či omamných látek během výcviku. Svačinu si (pokud má předplacenou), každý vyzvedne ráno před výcvikem. Oběd bude po skončení výcviku ve škole zajištěn všem, kteří jej mají předplacený.

Bližší info podají učitelé TV – Mgr. Hana Blechová a Mgr. Petr Skalský.