

# Informace k LVZ

- Termín:** 20. 1. - 26. 1. 2024
- Odjezd:** Z autobusového nádraží v sobotu 20. 1. 2024 (čas nakládání a odjezdu bude včas upřesněn).
- Příjezd:** Kolem 15.00 hodiny do Rokytnice nad Jizerou.
- Místo:** Krkonoše-Rokytnice nad Jizerou, hotel Krakonoš se nachází na Dolním náměstí v Rokytnici nad Jizerou.
- Vybavení:** Povinně musí mít každý žák sjezdové vybavení (lyžařská přilba, rukavice, boty, lyže s bezpečnostním vázáním, hůlky), běžecké vybavení (boty, lyže, hůlky, vosk) a odborně seřízené bezpečnostní vázání (nutné písemné potvrzení). Doporučuji lyžařské brýle a chránič páteře. Bez přilby a rukavic nebude žák zařazen do výcviku!
- Půjčovní:** Škola má omezenou možnost zapůjčit sjezdové a běžecké vybavení.

Ceník pro LVZ :	věc	cena pro žáka/ 1 den
	boty sjezdové	50,-
	boty běžecké	50,-
	lyže sjezdové	50,-
	lyže běžecké	50,-
	hole	40,-
	přilba	40,-

Pro lyžařský výcvik se počítá 4,5 dne sjezd (630,- Kč) a 1,5 dne běh (210,- Kč). Celý komplet na lyžařský výcvik je 800,-Kč. Půjčovní se platí před zapůjčením výstroje.

**Cena:** Celkové náklady na ubytování, stravování a dopravu by měly činit cca 4 800,-Kč. Nutno připočítat 1 700,- Kč na lyžařské vleky a odečíst příspěvky SRPDŠ a MěÚ Počátky.

**Instruktoři:** Mgr. Miroslava Šteflová, Mgr. Roman Šohaj, Mgr. Lukáš Háva, Mgr. Eva Vichrová

**Pedagogický dohled:** Mgr. Martina Richtrová

**Zdravotník zájezdu:** MUDr. Milan Fučík

**Dotazy:** Rádi zodpoví vedoucí kurzu Roman Šohaj, případně instruktoři, pedagogický dohled či zdravotník.

## **Poznámky:**

1. Připomínám, že pro zúčastněné žáky platí školní řád a řád hotelu.
2. Do volných chvil budou vkládány přednášky a besedy žáků.
3. Doporučuji přibalit vitamínové přípravky a prostředky zmírňující následky nachlazení.
4. Sledování televize bude silně redukováno, kolektivní zábavu (besedy) si budou žáci organizovat sami. Hudební nástroje jsou tedy vítány. Tablety, notebooky, herní či zvuková zařízení nepovažujeme za zdroj zábavy a nedoporučujeme brát s sebou. Škola nezodpovídá za věci nesouvisející s lyžařským výcvikem.
5. Je zakázána konzumace alkoholických a energetických nápojů, kouření, užívání omamných či návykových látek. Porušení školního řádu, řádu hotelu a pravidel slušného chování má za následek okamžité vyloučení žáka z LVZ. **Zákonný zástupce je povinen odvést si žáka domů na vlastní náklady a přestupek bude dořešen na pedagogické radě školy.**
6. Doporučené vybavení: sjezdové lyže, hole, boty, přilba, běžecké lyže, hole, boty, lyžařské brýle, bunda-2x(1 silnější, 1 slabší), lyžařské kalhoty na sjezd a běh, čepice, rukavice – 2x, svetr, dlouhé spodky, trička či nátělníky, spodní prádlo, krém na opalování, brýle proti slunci, ponožky, vosky, korek na roztírání, přezůvky, pyžamo, **průkaz zdravotní pojišťovny**, oděv na pobyt v chatě, propisovačku, osobní léky (nahlásit zdravotníkovi kurzu), hygienické potřeby, ručníky, šicí potřeby, kapesní nožik, jídlo a pití pouze na cestu (začínáme večeří). **Na lyžařské boty pevný obal pro jejich přenos** (ne igelitovou tašku).
7. Autobus nás doveze přímo k hotelu (proto nejsou vhodné krosny, doporučuji kufry).
8. Potřebné množství peněz s sebou: 1700,-Kč na vleky + drobný obnos na útratu v Rokytnici.
9. Před odjezdem každý žák musí odevzdat tato potvrzení p. uč. M. Šteflové:
  - a) o bezinfekčnosti (rodiče)
  - b) o seřízení vázání (odborná firma, v nejnnutnějším případě potvrzení od rodičů).
  - c) o zdravotní způsobilosti k účasti na LVZ (lékař)
10. **Neodevzdání jakéhokoli z těchto potvrzení je důvodem k vyloučení žáka z LVZ před odjezdem na výcvik.**
11. Telefonní kontakt na vedoucího LVZ v průběhu akce: 775 650 322. Prosíme pouze v nutných případech.

Mgr. Roman Šohaj  
vedoucí LVZ