Informace k LVZ

Termín: **12. 12. – 18. 12. 2026**

Odjezd: Z autobusového nádraží **v sobotu 12. 12. 2026** (čas nakládání a odjezdu bude včas upřesněn).

Příjezd: Kolem 15.00 hodiny do Rokytnice nad Jizerou.

Místo: Krkonoše - Rokytnice nad Jizerou - Studenov, Chata Akuma (Horní Rokytnice) se nachází v západní části Krkonoš, v největším lyžařském centru Rokytnice 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). **Obal na lyže** (nutné pro bezpečnou přepravu a manipulaci). **Bez přilby a rukavic nebude žák zařazen do výcviku!**

Půjčovné: 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. Půjčovné se platí před zapůjčením výzbroje.

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, případně instruktoři, pedagogický dohled.

Poznámky:

1. Připomínám, že pro zúčastněné žáky **platí školní řád a řád ubytovacího zařízení**
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 tohoto zákazu má za následek okamžitý odjezd domů na vlastní náklady žáka, v doprovodu svých rodičů a přestupek dořeší pedagogická rada.
6. **Doporučené vybavení:** 2 x bunda (1x silnější - sjezd, 1x slabší - běžky), 2x lyžařské kalhoty (sjezd, běh), chránič páteře, čepice, 2x rukavice, svetr, dlouhé spodky, trička či nátělníky, spodní prádlo, krém na opalování, balzám na rty, sluneční brýle, ponožky, běžecké vosky, korek na roztírání, přezůvky, pyžamo, **průkaz zdravotní pojišťovny**, oděv na pobyt v chatě, propisku, osobní léky (nahlásit zdravotníkovi kurzu), hygienické potřeby, ručníky, šicí potřeby, 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 chatě (proto nejsou vhodné krosny, doporučuji kufry).
8. **Potřebné množství peněz s sebou: 2 000,-Kč na vleky + drobný obnos na útratu v Rokytnici.**
9. Před odjezdem každý žák musí odevzdat tato potvrzení p. uč. Evě Vichrové.
    a) o bezinfekčnosti (rodiče)
    b) o seřízení vázání (odborná firma, v nejnutnějším případě potvrzení od rodičů)
    c) o zdravotní způsobilosti k účasti na LVZ (lékař), pacienti Mudr. Hilovského nemusí
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: 608 321 124. Prosíme pouze v nutných případech.

Mgr. Lukáš Háva
vedoucí LVZ