

3. Informace k LVK, 5.1.2022

LVK 2022 – Bouda Grizzly (Krkonoše)

- **SRAZ:** u ZŠ Nasavrky 7:00 h v pondělí 10. 1. 2022
- **ROZCHOD:** po příjezdu k ZŠ (kolem 17h) v sobotu 15. 1. 2022
- **Použité dopravní prostředky:** autobus, vleky/lanovka
- **Předběžný rozpočet:** 4800Kč
předpokládané výdaje:
 - ubytování s plnou penzí – 2 750 Kč
 - doprava – 450 Kč (pozn. vzhledem k nárůstu cen je možné navýšení výdajů na dopravu)
 - ostatní výdaje (vleky...) – 1 600 Kč
- **Personální zajištění kurzu:**

Mgr. Ondřej Pavlík, vedoucí kurzu, instruktor

Mgr. Jitka Pavlíková, instruktor, zdravotník

Mgr. Marie Pavlišťová, instruktor

Mgr. Radek Veverka, instruktor

Před nástupem do autobusu účastníci odevzdají vyplněné podepsané *Prohlášení rodičů* (bezinfekčnost, vázání, ...), kartičku pojišťovny (případně kopii) a pokud neodevzdali již dříve: *Potvrzení o zdravotní způsobilosti* a *Potvrzení o očkování/prodělání/PCRtestu*.

Každý účastník kurzu bude mít s sebou min. 3 nové roušky/respirátory. Veškeré další povinné a doporučené vybavení viz.: Úvodní informace o LVK 2022 a webové stránky školy v části dokumenty (<http://zsnasavrky.cz/dokumenty-a-formulare>).

Ráno před odjezdem budou všichni účastníci (s výjimkou těch co budou mít platný PCR test) testováni Ag-testy

Kontakt na vedoucího kurzu: Ondřej Pavlík, mob.: 606 144 166, e-mail: pavliko@zsnasavrky.cz

3. Informace k LVK, 5.1.2022

LVK 2022 – plánovaný program

	DOPOLEDNE	ODPOLEDNE	VEČER
10.1. Po	- ubytování - organizační záležitosti - pravidla pobytu	- nošení a připínání lyží - rozdělení do družstev - nácvik jízdy na vleku - sjezdový výcvik	- pravidla pohybu a pobytu na horách - lyžařská technika a lyžařské disciplíny
11.1. Út	- sjezdový výcvik	- běžecký výcvik (klasika) - rovnovážná cvičení - odšlapování	- údržba výstroje a výzbroje, - mazání lyží
12.1. St	- sjezdový výcvik	- odpočinkové odpoledne - hry na sněhu - stavby ze sněhu	- první pomoc
13.1. Čt	- sjezdový výcvik	- běžecký výcvik (bruslení) - rovnovážná cvičení	- AJ na horách
14.1. Pá	- půldenní výlet na běžkách	- sjezdový výcvik - karneval na lyžích	- zhodnocení výcviku - závěrečný společenský večer
15.1. So	- závody ve slalomu - běžecké závody	- úklid chaty - odjezd	-----

Podle podmínek bude zařazeno v průběhu kurzu večerní lyžování.

Průběžně: pravidelné rozcvičky a kondiční cvičení, doplňkové hry, výlety do okolí

V případě nepříznivého počasí pěší výlety po Krkonoších.