

3. Informace k LVK, 2026

LVK 2026 – Bouda Grizzly (Krkonoše)

- **SRAZ:** u ZŠ Nasavrky 8:00 h v pondělí 19. 1. 2026
- **ROZCHOD:** po příjezdu k ZŠ (kolem 12h) v sobotu 24. 1. 2026
- **Použité dopravní prostředky:** autobus, vleky/lanovka
- **Předběžný rozpočet:** 8 100,-
předpokládané výdaje:
 - ubytování s plnou penzí – 5 000 Kč (začínáme obědem 19.1. a končíme snídaní 24.1.)
 - doprava – 600 Kč
 - ostatní výdaje (vleky...) – 2 500 Kč

- **Personální zajištění kurzu:**

Mgr. Ondřej Pavlík, vedoucí kurzu, instruktor

Mgr. Jitka Pavlíková, instruktor

Mgr. Petra Morchová, instruktor, zdravotník

Mgr. Petra Voldánová, instruktor

V pondělí 12.1.2026 proběhne 5. vyučovací hodinu povinná schůzka účastníků kurzu s poučením o bezpečnosti.

V pondělí 12. 1. 2026 bude také vybrána 2. záloha ve výši 4000,- Kč (přinést na schůzku).

Do pátku 16. 1. 2026 dodají účastníci zdravotníkovi kurzu (p.u. Morchové) „**Potvrzení o zdravotní způsobilosti.**“

Před nástupem do autobusu účastníci odevzdají vyplněné podepsané **Prohlášení rodičů** (bezinfekčnost, vázání, ...), **kartičku pojišťovny (případně kopii).**

Veškeré povinné a doporučené vybavení viz.: 2. informace k LVK, vše k LVK vyvěšeno
na webu školy v části dokumenty (<http://zsnasavrky.cz/dokumenty-a-formulare>).



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

3. Informace k LVK, 2026

LVK 2026 – plánovaný program

	DOPOLEDNE	ODPOLEDNE	VEČER
19.1. 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
20.1. Út	- sjezdový výcvik	- běžecký výcvik - rovnovážná cvičení - odšlapování	- údržba výstroje a výzbroje, - mazání lyží
21.1. St	- sjezdový výcvik	- odpočinkové odpoledne - hry na sněhu - stavby ze sněhu	- první pomoc
22.1. Čt	- sjezdový výcvik	- běžecký výcvik - rovnovážná cvičení	- lyžařská technika a lyžařské disciplíny
23.1. Pá	- výlet / závody na běžkách - závody slalom	- závody slalom - výlet / závody na běžkách	- zhodnocení výcviku - karneval na lyžích - závěrečný společenský večer
24.1. So	- úklid chaty - odjezd	-----	-----

Změna programu vyhrazena. Účastníci budou rozděleni do skupin, program jednotlivých skupin bude přizpůsoben lyžařské úrovni žáků.

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.