

LVK 2026 - Jungmannova ZŠ Beroun

Termín: 17. 1. 2026 – 24. 1. 2026
Objekt: Chata Panorama - Rejdice
Cena: 7.700,- Kč
Vedoucí kurzu: Mgr. Adam Holý
Zdravotník kurzu: MuDr.. Nikoletta Matowicka
Instruktoři: Mgr. Michal Šesták
Ing. Martina Matysová
Roman Frič
Bc. Tomáš Marek
Luděk Rudolf
Vychovatelé: Jakub Rudolf
Mgr. Jana Holá

Organizační zajištění:

Výcvik bude probíhat pod vedením uvedených pracovníků podle směrnic MŠMT o organizování LVK 7. tříd. Žáci budou rozděleni podle osobní výkonnosti.

Metodické zajištění:

Lyžařský výcvik bude prováděn podle současného způsobu vyučování lyžování – otevřený okruh nácviku pohybových dovedností, výběru obsahu, metod a forem výuky.

Výchovný cíl:

Zvládnutí základních prvků jízdy na lyžích, zejména těch, které umožňují plynulou a bezpečnou jízdu terénem a jsou základem sportovní techniky jízdy.

Dodržování zásad jednání jednotlivců a kolektivu na horách, pravidel vzájemného chování žáků školy, uvědomělé kázně, ochrany přírody.

Podílet se na zvyšování tělesné zdatnosti, schopností péče o zdraví svými teoretickými vědomostmi a praktickou činností v terénu.

Plán kurzu

17. 1. 2026

odjezd od školy (zastávka u Billy) v 8:30, příjezd na chatu, ubytování, organizační pokyny, rozdělení do družstev, poučení o bezpečnosti

18. 1. 2026

začátečníci (Z): nošení lyží, obouvání na rovině, ve svahu; chůze na lyžích, stoupání, sjezd mírného svahu, odšlapování ke svahu, přenášení váhy z lyže na lyži

pokročilí (P): základní sjezdový postoj, odšlapování ke svahu a od svahu, cviky rovnováhy.

Přednáška: M. Šesták - nebezpečí hor

19. 1. 2026

Z: průpravné cviky na udržení rovnováhy, přenášení váhy z lyže na lyži, sunutí, pluh, oblouk v pluhu

P: spojovaný oblouk dlouhý, projíždění terénní vlny

Přednáška: A. Holý - lyžařská výzbroj a mazání lyží

20. 1. 2026

Dopoledne Z, P: běžecký výcvik – běh střídavý soupaž

Odpoledne: odpočinkové volno, vycházka bez lyží, hry na sněhu

Přednáška: T. Marek - lyžařské disciplíny

21. 1. 2026

Z: opakování oblouku v pluhu, oblouk z pluhu, oblouk dlouhý

P: základy carvingu, carvingový oblouk

Přednáška: A. Holý – historie lyžování

22. 1. 2026

Z: procvičování bezpečné jízdy, odšlapování, příprava na závody

P: procvičování oblouků, příprava na závody

Přednáška: rozbor videa v družstvech / závěrečná disco

23. 1. 2026

Z,P: závody ve slalomu, v běhu na lyžích

hodnocení výsledků

závěrečná konference (disco)

24. 1. 2026

odjezd do Berouna v dopoledních hodinách

Informace a seznam věcí na lyžařský kurz

1) Doprava:

- zajištěn autobus s místem pro zavazadla
- sraz u školy v sobotu 17. 1. 2026 (8:00)
- příjezd ke škole sobotu 24. 1. 2026 (čas bude upřesněn - kolem poledne)

2) Ubytování:

- Chata [Panorama](#) - Rejdice
- 5-7 lůžkové pokoje

3) Výcvik:

- Skiareál Kořenov - Rejdice

4) Zajištěno školou:

- doprava tam i zpět
- ubytování a strava (plná penze)
- pitný režim
- kvalifikovaní instruktoři
- skipas
- dohled ve volném čase
- zdravotník
- pojištění v rámci školní docházky
- vybavení na běžky (lyže, boty, hůlky)

5) Povinně s sebou:

- **zdravotní způsobilost** (samostatný papír potvrzený od dětského lékaře)
- **doklad o seřízení lyží** (pro případ snadnějšího řešení pojistné události)
- **průkaz ZP** (stačí i kopie)
- vlastní **vybavení na sjezdové lyže** (svázat do vaku a označit jménem) včetně **helmy!**
- podepsaná **bezinfekčnost** (samostatný papír s podpisem a **datem 17. 1. 2026** – zašlu v týdnu před zahájením LVK)
- dostatečné oblečení na sjezdovku (teplá bunda, „oteplováky“, mikina, spodní vrstva – termoprádlo)
- oblečení na běžky (jiné než na sjezd – druhé rukavice, čepice, „šustáková“ bunda a kalhoty)
- **přezůvky**
- pyžamo
- ručník, hygienické potřeby, kapesníky
- společenská hra, kniha, blok a tužka

6) Doporučeně s sebou:

- vlastní vybavení na běžky (svázat do vaku a označit jménem)
- kapesné dle uvážení
- dostatek oblečení (na volný čas; spodní prádlo; ponožky slabé i teplé, náhradní rukavice atd.)
- lyžařské / sluneční brýle a krém na opalování

7) Jiná upozornění:

- jedeme **BEZ mobilů, tabletů a počítačů**
- Za fotoaparáty, MP3 přehrávače, hrací konzole, atd. si **každý ručí sám!!!**
- Případné škody způsobené dítětem hradí jeho zákonný zástupce!
- Jako hlavní zavazadlo je možné použít batoh, velkou cestovní, sportovní tašku, ale i kufr.

Pro přepravu lyžáků lze použít i zvláštní tašku, ale vždy dobře **označit**.