

INFORMAČNÍ MATERIÁL

PRO ÚČASTNÍKY VÝCVIKU VE VÍKENDOVÉM LYŽAŘSKÉM KURZU

Vážení účastníci Lyžařské školy Ještěd (dále jen LŠJ), děkujeme Vám za Váš zájem o výcvik v naší lyžařské škole. Zahájení víkendového kurzu je obvykle naplánováno pro všechny oddíly na první sobotu v lednu. V letošní zimě se bohužel zahájení LŠ nebude řídit jen dostatkem sněhu a přípravou cvičišť, ale i epidemiologickou situací, resp. omezeními vyhlášenými vládou ČR. Pro aktuální situaci a termín zahájení LŠ proto, prosím, sledujte naše stránky

www.skjested.cz/oddily/lš/vls

kde budou informace k zahájení a průběhu kurzu k nadcházejícímu víkendů aktualizovány vždy nejpozději v pátek před víkendem, nejpozději do 14 hodin.

Výcvik může být v případě omezení provozu areálu nebo nepříznivých sněhových či klimatických podmínek odložen, popř. omezen jen na některé oddíly.

Víkendová LŠJ se sestává ze **7 výcvikových lekcí**. Výcvik probíhá v sobotu a v neděli v dále uvedených časech, pokud jsou vyhovující sněhové a povětrnostní podmínky. Kurz je tak rozdělen do 4 víkendů. Po ukončení výcviku (zpravidla 4. neděli) pořádáme tradiční lyžařský karneval.

Místa a časy zahájení pro první lekci výcviku jsou:

Oddíl (družstva)	Sraz	Začátek	Místo
A	9:15	9:30	seřadiště LŠJ u centrálního parkoviště P1 nad konečnou tramvaje
B	8:45	9:00	Bucharka
C, SL	8:15	8:30	seřadiště LŠJ u centrálního parkoviště P1 nad konečnou tramvaje
SB	8:45	9:00	Bucharka
SBS	8:15	8:30	seřadiště LŠJ u centrálního parkoviště P1 nad konečnou tramvaje

Oddíly A a B končí výcvik ve 12:00, oddíly C, SL, SB končí ve 12:00 až 12:30

Sraz účastníků je vždy alespoň 15 minut před zahájením, aby mohl být dodržen čas začátku výcviku.

Těšíme se na vás na Ještědu

LŠ SK Ještěd

Nepřehlédněte pokyny na další straně!

Pokyny pro rodiče a účastníky výcviku

COVID-19:

LŠ bude vracet kurzovné (nebo jeho část) v případě nemožnosti zúčastnit se výcviku z důvodů onemocnění, karantény či vládních opatření v souvislosti s COVID-19 situací.

Všeobecné informace:

Nikdy nepřeceňujte dovednosti svých dětí a pořídte délku lyží odpovídající výšce dítěte a jeho dovednostem. Delší lyže, než je doporučeno, znesnadňují zatáčení a mohou způsobit i úraz. Doporučená maximální délka lyží je pro začátečníky a mírně pokročilé (oddíl A) – maximálně k bradě, pro ostatní oddíly – maximálně k nosu.

Doporučená délka snowboardu je k bradě, pro začátečníky volte maximálně střední tuhost. Snowboardy s vyšší tuhostí jsou určeny pro razantnější styl jízdy a pokročilejší dovednosti.

Povinná výbava

Bezpečnostní vázání **nastavené v odborném servisu** podle váhy a dovedností dítěte.

V České republice zatím není povinnost nosit helmu uzákoněna, ale v okolních státech je tato povinnost samozřejmostí. Také vzhledem k neustále se zvyšujícímu riziku a počtu úrazů na sjezdovkách požadujeme v naší LŠ jako povinnou výbavu nošení **odpovídající přilby a lyžařských brýlí** u oddílů SL a C vždy, u oddílů B a SB v případě výjezdu do areálu mimo Bucharku. Ostatním nošení přilby **důrazně doporučujeme**. Při sněžení doporučujeme brýle i dětem v ostatních oddílech.

Doporučená výbava

Doporučujeme batůžek s náhradními rukavicemi (ne pletenými), čepicí a svačinou (včetně pití v termoláhvi apod.) Není vhodné pečivo, které zmrzne. Během výcviku je 15 min. přestávka na svačinu. Dětem v oddílu A a částečně i v B a SB je možné předat svačinu v době přestávky osobně, u ostatních oddílů to možné není. Případná účast rodičů v blízkosti družstev, pohybujících se v areálu, není vhodná a narušuje výcvik a může působit negativně na děti. Dětem v oddílu C a SL dejte peníze na případný čaj.

Pamatujte na dostatečné oblečení podle aktuálních teplot a dalších povětrnostních vlivů (silný vítr, déšť, vysoká vlhkost apod.).

Odložené věci

LŠJ neručí za osobní věci odložené v okolí výcvikových prostor. Nedávejte proto dětem s sebou cenné předměty.

Úrazové pojištění

SKJ nepodceňuje riziko úrazu v neustále rostoucím provozu na sjezdovkách. Základní úrazové pojištění je v ceně kurzu. Sjednejte ve vlastním zájmu dodatkové úrazové pojištění.

Kontakty

Adresa:	LŠJ SK Ještěd, Ovocná 157/2, Liberec 6, 460 06 vikendova@lyzarskaskola.cz , www.skjested.cz		
Vedoucí LŠJ	Jindřich Pešek		pesek@skjested.cz
Vedoucí víkendové LŠ	Miroslav Černík		cernik@skjested.cz
Oddíl A	Vladimír Ptáček	739 541 560	ptacek.v@seznam.cz
Oddíl B	Karel Vondráček	602 161 314	kecardnov@centrum.cz
Oddíl C	Petr Schejbal	724 161 911	Baj.Schejby@seznam.cz
Oddíl SL	Jiří Kozák	737 335 737	kozak@skjested.cz
Oddíly SB, SBS	Roman Hruška	774 737 490	roman.h.lbc@gmail.com
Evidence a přihlášky VLŠ, Stálá LŠ (individuální výcvik)	Radka Pospíšilová	608 110 706	pospisilova@skjested.cz