



Lyžařský výcvikový kurz

Termín konání: Dle sněhových podmínek

Místo konání: Dle sněhových podmínek - Holzgau, Altenberg, Bouřňák, Klíny

Instruktoři: Mgr. Aleš Žák, Kateřina van de Belt

Doba výcviku: 9.30 – 13.00 h

Doprava: soukromými vozidly instruktorů

Program LVK:

1. den - seznámení s prostředím areálu, s vleky a místními předpisy, kontrola lyžařského vybavení, zjištění lyžařských dovedností žáků, varianty bezpečných pádů, odšlapování, oblouk ke svahu
2. den - nácvik rovnováhy na jedné lyži, průpravné hry pro jízdu po spádnicí, bruslení, oblouk přes spádnicí
3. den – nácvik přejezdu terénní nerovnosti, nácvik oblouků z přívratu
4. den – nácvik snožného oblouku, nácvik kročného oblouku, napojované oblouky
5. den – nácvik plynulé napojování oblouků a bezpečné jízdy po spádnicí

Seznam věcí potřebných pro lyžařský výcvik: • sjezdové lyže (doporučená délka – max. do výšky postavy), před kurzem doporučujeme provést servis lyží – broušení hran, impregnace skluznic voskem (doporučujeme svěřit odbornému servisu) • obal na lyže (doporučujeme pro přepravu), lyže řádně svázat, včetně holí (nenechávat zvlášť) • hole pro sjezdové lyžování správné délky • lyžařská obuv (předem řádně vyzkoušet včetně zapnutí všech přezek a upnutí do vázání) • **lyžařská přilba – povinná, lyžařské brýle - povinné** • příruční batůžek pro uložení osobních věcí během dopravy, **lyžařské rukavice - povinné**, čepice • oblečení pro sjezdové lyžování (lyžařské kalhoty, bunda, kombinéza) • pevná, nepromokavá obuv na cestu • spodní teplé (lyžařské) prádlo – spodky, punčocháče, triko s dlouhým rukávem • lyžařský rolák, svetr, flaušovou mikinu (doporučujeme kvalitní „funkční“ prádlo a oblečení) • doporučujeme šálu, šátek na krk, nákrčník, kuklu • lyžařské ponožky • krém na obličej, pomádu na rty, sluneční brýle • kapesné (v Kč nebo €) • jídlo a pití jen přiměřeně;

Povinné doklady:

Pas nebo občanský průkaz, průkaz pojištěnce, potvrzení o seřízení lyží nebo čestné prohlášení o seřízení vázání