

Plán ZVK

Třída: MES 1, E 1, MS 2, MES 3, KC 1

Termín: 12. – 18. 1. 2019

Místo: Králická chata

Stříbrnice 788 32

Vedoucí kursu: Mgr. Michal Kubík

Instruktor: Mgr. Martin Svoboda, Miroslav Zouhar, Petr Flek

Zdravotník: Ing. Leona Příbylová

Doprava: Autobus

Králická chata se nachází u Starého města pod Sněžníkem.

Kapacita ubytovny je 45 lůžek.

Vybavení – jídelna, společenská místnost, úschovna lyží, stolní tenis

Lyžařský vlek se nachází asi 5 minut od ubytovny,

Asi 2 km od ubytovny je lyžařský areál Kunčice, další areál v případě nedostatku sněhu je vzdálený 10 km – Paprsek, Branná

Rámcový program

Den	Dopoledne	Odpoledne	Přednáška	Večer
1.	odjezd z Blanska	příjezd, ubytování, úprava výstroje, rozdělení do družstev	nebezpečí hor	bezpečnost na LVVZ
2	rozježdění, výcvik	Výcvik	výstroj a výstroj	program 1. družstvo
3.	Výcvik	Výcvik	technika jízdy (video)	program 2. družstvo
4.	Výcvik	odpočinkové volno (vycházka)	mazání lyží, příprava na závody	program 3. družstvo
5.	Výcvik	Výcvik	Sportovní večer – pinpong, spol hry	Příprava závodu
6.	závody ve slalomu	karneval na lyžích	zhodnocení závodů, kursu, závěrečný program	
7.	Výcvik	ukončení LVVZ, předání objektu, Příjezd do Bk		

Program ZVK bude přizpůsoben podle sněhových podmínek, počasí a fyzických možností studentů.

V Blansku 4.12.2018

Mgr. Michal Kubík
Vedoucí kurzu

REŽIM DNE

(Režim dne bude upřesněn až v místě kurzu, dle stanovení času na snídani a oběd)

7.00	budíček
7.15 - 7.30	rozcvička
7.30 - 8.00	os. hygiena, úklid
8.00 - 8.30	snídaně, hodnocení úklidu
8.30 - 9.00	příprava lyží, odchod na výcvik
9.00 – 12.00	výcvik
12.00 – 12.30	oběd
12.30 – 14.00	odpolední klid
14.30 – 16.30	odpolední výcvik
16.30 – 17.30	osobní volno
17.30 – 18.00	příprava na večeri
18.00 – 19.00	večeře
19.00 – 20.00	přednáška, denní rozkaz
20.00 – 21.30	beseda, večerní program
21.30 – 22.00	osobní hygiena
22.00	večerka