

# Průzkum zájmu o pravidelné sjezdové lyžování žáků ZŠ AMOS 2023

Pravidelné lyžování zajišťuje **Základní škola AMOS, školská právnická osoba, Cihelní 6, Bruntál**  
**Lyžařský areál SKI Annaberg [www.annabergski.cz](http://www.annabergski.cz)**

Odpovědný vedoucí tréninků  
a zdravotník  
Pedagogický dozor  
Certifikování lyžařští instruktoři

**Mgr. Petr Novotný**, ředitel ZŠ AMOS, š.p.o., mobil: **723 765 489**  
cvičitel lyžování, diplomovaný trenér sjezdového lyžování,  
zajistí Základní škola AMOS, š.p.o.  
zajistí ZŠ Amos, š. p. o., popř. lyžařská škola SKI Annaberg

Vážení rodiče,

představuji vám opětovně již sedm let vyzkoušenou a žáky neobyčejně oblíbenou nabídku pravidelného sjezdového lyžování žáků naší školy, která rozšiřuje možnosti zimního sportování vašich dětí. Naše nabídka se sestává z pravidelného lyžování, vždy v **pondělí** a ve **středu**, dle sněhových podmínek v **měsících leden – březen 2023**. Pravidelné trénování je směřováno jak k úplným začátečníkům, tak i k žákům, kteří již zvládají základní dovednosti, které sjezdové lyžování vyžaduje. Rozvojem správné lyžařské techniky mají děti možnost se posunout od základního lyžování směrem k lyžování sportovnímu, a popř. (u vážných zájemců) i k lyžování závodnímu. Jedinečnost této nabídky spočívá - oproti jiným školám v okolí - v pravidelnosti sportovního tréninku, který bude zahájen vždy v průběhu páté vyučovací hodiny. Tu starší žáci ukončí ve 12.15 hod., naobědvají se, oblečou do sportovního tak, abychom od školy vyjeli autobusem nejpozději v **12.50 hodin** do lyžařského areálu SKI Annaberg v Andělské Hoře. V **13.30 hodin** zahajujeme lyžování v družstvech dle výkonnosti a budeme mít trénink rozdělený do dvou jednotek s přestávkou 15 – 20 minut. Návrat ke škole kolem **16.15 – 16.30 hod.** Děti si mohou lyže nechat ve školním skladu a boty s přilbou ve třídě. Podařilo se nám vyjednat **celosezónní skipas** i pro žáky starší 8 let za částku **1 150,- Kč**. Vlastní cena skipasu je pro žáky ZŠ Amos 1 000,- Kč a 150,- Kč je členským příspěvkem Sportovnímu klubu Annaberg z.s. Děti svůj skipas mohou samozřejmě využívat společně s Vámi na Annabergu po celou lyžařskou sezónu 2022 – 2023.viz. [www.annabergski.cz](http://www.annabergski.cz) **PLATBU 1150,-Kč zašlete co nejdříve na účet školy 153241876/ 0300 se zprávou pro příjemce: jméno – lyžování 2023.**

**Program: Rozšiřující nebo základní sjezdařský lyžařský trénink** v rozsahu **dvou tréninkových jednotek** (1 jednotka v době trvání 55 minut). Používání lyžařské výstroje a výstroje, zásady bezpečnosti (sjezdařské desatero) a úrazová prevence. Teoretické a praktické technické základy sjezdových technik začátečníka i pokročilého sjezdaře - předozadní a pravolevá rovnováha, základní pohyby lyžaře ve skluzu a v oblouku lyže, koordinace v lyžařské výstroji, bezpečné zastavení, aktivní regulace rychlosti při sjíždění – jízda v mírné a zvýrazněné vlnovce, zatáčení lyží vědomým a aktivním nakloněním vnější lyže na vnitřní hranu, zábavné hry na lyžích, carvingový dlouhý a střední oblouk, cvičení na lyžích rozvíjející lyžařské pohybové schopnosti a upevňující pohybové dovednosti, obří slalom v brankách. **POUŽÍVÁNÍ BEZPEČNOSTNÍ LYŽAŘSKÉ PŘILBY JE POVINNÉ!!! Chránič páteře doporučujeme.**

**CELKOVÁ CENA TRÉNINKU:** Cenová kalkulace tréninku v sobě zahrnuje náklady na dopravu licencovanou přepravní společností Autobusy Jelínek, využívání tréninkových pomůcek lyžařského vleku v **SKI Areál Annaberg**, odměnu externím lyžařským instruktorům a používání bezpečnostní reflexní vesty. Po předchozích zkušenostech a výrazného zvýšení veškerých cen (především energií včetně inflace) počítejte s částkou **190,-Kč / 1 výjezd na trénink**, což je i tak svým způsobem cena značně přívětivá a školou rovněž sponzorovaná.

▶▶▶ ----- NÁVRATKU doručte třídním učitelkám obratem -----

**NÁVRATKA**

**PŘÍJMENÍ A JMÉNO DÍTĚTE:** ----- **TŘÍDA** -----



**MÁM ZÁJEM O PRAVIDELNÉ LYŽOVÁNÍ MÉHO SYNA / DCERY V PONDĚLÍ A STŘEDU V PRŮBĚHU LYŽAŘSKÉ SEZÓNY 2022 – 2023, ZA VÝŠE STANOVENÝCH ORGANIZAČNÍCH A FINANČNÍCH PODMÍNEK (190,-Kč za 1 výjezd na trénink), KTERÉ AKCEPTUJI JAKO SMLUVNÍ CENU STANOVENOU DOHODOU (viz. ředitelem školské právnické osoby přiložené informace o zahájení lyžování 2023). TÍMTO PŘIHLAŠUJI SVÉ DÍTĚ DO ZÁJMOVÉHO ÚTVARU SJEZDOVÉ LYŽOVÁNÍ ZŠ AMOS 2023.**

V Bruntále dne..... 2022

-----  
přepis příjmení a podpis zákonného zástupce

# ROZPIS LYŽAŘSKÝCH TRÉNINKŮ ZŠ AMOS 2023

## SKI areál Annaberg

pondělí a středa leden - březen 2023

### Leden 2023

středa 4. 1. 2023  
pondělí 9. 1. 2023  
středa 11. 1. 2023  
pondělí 16. 1. 2023  
středa 18. 1. 2023  
pondělí 23. 1. 2023  
středa 25. 1. 2023  
pondělí 30. 1. 2023

### Únor 2023

středa 1. 2. 2023  
pondělí 6. 2. 2023  
středa 8. 2. 2023  
pondělí 13. 2. 2023  
středa 15. 2. 2023

**JARNÍ PRÁZDNINY pro okres BRUNTÁL 20. 2. - 26. 2. 2023**

pondělí 27. 2. 2022

### Březen 2023

středa 1. 3. 2023  
pondělí 6. 3. 2023  
středa 8. 3. 2023  
pondělí 13. 3. 2023  
středa 15. 3. 2023