

# LYŽAŘSKÝ VÝCVIKOVÝ KURZ

12. – 18. 1. 2020

Jeseníky, Lipová Lázně, penzion Pod Sněžulákem, lyžařský areál Miroslav

[www.rsmiroslav.cz](http://www.rsmiroslav.cz)

**Sraz:** neděle 12. ledna 2020 v 8.30 u školy

**Odjezd:** neděle 12. ledna 2020 v 9.00 od školy

**Předpokládaný návrat:** sobota 18. ledna 2020 kolem 14.00 ke škole (žáci mohou informovat rodiče během cesty o přesnější době příjezdu)

## NACHYSTAT K ODEVZDÁNÍ U AUTOBUSU:

- Kartičku zdravotní pojišťovny
- Potvrzení o bezinfekčnosti s datem 12. 1. 2020 (formulář žáci obdrželi)
- Potvrzení o seřízení lyží (z půjčovny nebo čestné prohlášení rodičů o seřízení lyží – formulář žáci obdrželi)
- Léky (pokud někdo nějaké užívá pravidelně)

## DO BATŮŽKU DO AUTOBUSU:

- Pití
- Jídlo na cestu (začínáme až večer v 18.00)
- Kapesné podle uvážení

## S SEBOU:

1. **OSOBNÍ LÉKY:** pokud dítě nějaké užívá pravidelně
2. **LYŽAŘSKÁ VÝZBROJ:** lyže, hole, lyžařské boty, **helma (nutná !!!)**, lyžařské a sluneční brýle
3. **LYŽAŘSKÁ VÝSTROJ:** lyžařské kalhoty a bunda nebo kombinéza, 2x čepice, 2x **lyžařské** rukavice, podvlékačí oblečení (nejlépe termoprádlo), 2x podkolenky do lyžařských bot
4. **OBLEČENÍ:** pohodlné oblečení na chatu (tepláky, tričko, mikina...), spodní prádlo, ponožky, pyžamo, přezůvky
5. **HYGIENICKÉ POTŘEBY:** ručník, mýdlo, zubní kartáček a pasta, kapesníky...
6. **JÍDLO:** začínáme až večer, proto si vezměte jídlo na svačinu a oběd. Pitný režim bude zajištěn po celý den (čaj), je také možnost koupit si pití přímo na chatě.
7. **DOPORUČUJEME:** plavky (možná návštěva bazénu), karnevalová maska (jeden večer bude maškarní karneval), opalovací krém, krém na obličej
8. **DALŠÍ FINANCE:** doporučujeme s sebou 1500 – 2000 Kč (na uvážení rodičů) na zaplacení vleků (5-ti denní permanentka stojí cca 1300 Kč) a na osobní potřebu (kapesné na nákup pití a malého občerstvení na svahu, popř. na chatě)

**DOPORUČUJEME NEBRAT SI S SEBOU ŽÁDNÉ CENNOSTI (např. řetízky, prstýnky, atd.) a DRAHÁ ELEKTRONICKÁ ZAŘÍZENÍ (např. tablety atd.). ZA JEJICH ZTRÁTU NEBO POŠKOZENÍ NENESE VEDENÍ KURZU ZODPOVĚDNOST.**

- Začínáme v neděli večer a končíme v sobotu snídaní.
- Po příjezdu na chatu následuje vybalení věcí, poté odchod na svah a rozřazení do družstev podle výkonnosti a zahájení výcviku pod vedením instruktorů.
- V pátek pojedeme závod ve slalomu. Každé družstvo bude hodnoceno zvlášť.

## PROGRAM DNE:

- 7:30** budíček
- 7:55** bodování pokojů
- 8:00** snídaně
- 8:30** příprava na dopolední výcvik
- 9:00** dopolední výcvik
- 12:00** oběd
- 12:30** polední klid
- 14:00** odpolední výcvik
- 18:00** večere
- 19:00** večerní rozkaz, večerní program
- 22:00** večerka, noční klid

## ŘÁD LYŽAŘSKÉHO KURZU

- Lyžařský výcvikový kurz je součástí školního vyučování, proto i zde platí školní řád. Jakékoli jeho porušování je postihováno stejně jako ve škole.
- Onemocnění a poranění hlásí účastník neprodleně svému vedoucímu družstva, popř. vedoucímu kurzu nebo zdravotníkovi.
- Žáci jsou na lyžařském kurzu přiděleni do družstev podle výkonnosti. V případě potřeby je možné v průběhu kurzu přesun do jiného družstva.
- Žáci nesmí bez vědomí instruktora opustit během výcviku družstvo.
- Žáci vykonávají službu dne, která se řídí pokyny vedoucího dne a denním řádem.
- Žáci nesmí bez vědomí vedoucího opustit chatu.
- Připomínky a stížnosti sdělují účastníci vedoucímu družstva nebo přímo vedoucímu kurzu.
- Škodu na zařízení chaty je třeba neprodleně hlásit. Škodu platí ten, kdo ji způsobil.
- Vzhledem k možné ztrátě je doporučeno nechávat si mobilní telefony v době výcviku na chatě. Za případnou ztrátu nebo poškození nese vedení kurzu zodpovědnost.
- V době po vyhlášení večerky jsou jakékoli návštěvy na pokojích zakázány.
- Vzhledem k tomu, že je kurz zvláště pro ty, kteří nikdy nelyžovali, dost fyzicky náročný, je třeba dodržovat odpočinek, abychom předešli zraněním způsobeným únavou. Po zkušnostech z loňských let, jsme přistoupili k následujícímu řešení: Žáci při spánku mobilní telefony nepotřebují, proto budou v době od večerky (22:00 hod.) do budíčku (7:30 hod.) uloženy na pokoji u vedoucího kurzu. Při budíčku mohou být předány zpět a žáci budou mít mobilní telefon k dispozici po celý den (7:30 – 22:00).

V případě jakýchkoli nejasností nebo dotazů mne kontaktujte:

Mgr. Otmar Němec – [o.nemec@zstgmivance.cz](mailto:o.nemec@zstgmivance.cz)