

# LYŽAŘSKÝ VÝCVIKOVÝ KURZ

6. 1. – 11. 1. 2019

Skiareál Filipovice, penzion Pepovka

**Sraz:** neděle 6. ledna 2019 v 9.30 u školy

**Odjezd:** neděle 6. ledna 2019 v 10.00 od školy

**Předpokládaný návrat:** pátek 11. ledna 2019 kolem 14.00 ke škole

## NACHYSTAT K ODEVZDÁNÍ U AUTOBUSU:

- Kartičku zdravotní pojišťovny
- Potvrzení o bezinfekčnosti s datem 6. 1. 2019
- Potvrzení o seřízení lyží
- Léky ( pokud někdo nějaké užívá pravidelně )
- Potvrzení rodičů o samostatném odchodu po návratu ( pokud někdo bude po návratu odcházet bez rodičů sám domů )

## DO BATUŽKU DO AUTOBUSU:

- Pití
- Jídlo na cestu (začínáme až večerí 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 večerí, 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:** 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 večerí a končíme v pátek 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** budiček
- 8:00** snídaně
- 8:30** bodování pokojů, 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 nenesе 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 zkušenostech z loňských let, jsme přistoupili k následujícímu řešení: Žáci při spánku mobilní telefony nepotřebují, proto budou v době od večerky (22:00 hod.) do budičky (7:30 hod.) uloženy na pokoji u vedoucího kurzu. Při budičce budou službou předány zpět a žáci budou mít mobilní telefon k dispozici po celý den (7:30 – 22:00).

V případě jakýchkoli nejasností nebo dotazů kontaktujte vedoucí kurzu:  
MGR. MILANA KAFKOVÁ - [m.kafkova@zstgmivancice.cz](mailto:m.kafkova@zstgmivancice.cz)