



LYŽAŘSKÉ VÝCVIKOVÉ KURZY 2016

Informace pro účastníky a jejich rodiče

Místo konání: Věbrova bouda, Krkonoše

Termín: 10. –17. 1. 2016 1. kurz – O3, část O5, vedoucí Blanka Berdychová
17. – 24. 1. 2016 2. kurz – 1.A, 1.B, 1.C, část O5, vedoucí Jiří Beran

Odjezd: 10. 1. 2016 (neděle) 8.00 hodin od budovy školy – 1.kurz, sraz v 7.45
17. 1. 2016 (neděle) 8.00 hodin od budovy školy – 2.kurz, sraz v 7.30

Návrat: neděle 17.1. 2016 (1. kurz) a neděle 24. 1. 2016 (2. kurz) přibližně v 16 hodin k budově školy.

Žáci musí mít: vybavení pro výcvik na sjezdových lyžích a běžeckých lyžích, potvrzení o seřízení vázání sjezdových lyží v odborném servisu (vyžaduje pojišťovna v případě úrazu), osobní doklady, kartu pojištěnce ZP, potvrzení o bezinfekčnosti (max. 3 dny staré), souhlas s ošetřením – obdrží studenti na informační schůzce před odjezdem, ke stažení i na stránkách školy.

Strava: plná penze (snídaně, oběd, večeře), pitný režim, **v den příjezdu začínáme večeří**, končíme obědovým balíčkem!!!

Program: Výcvik v jízdě na sjezdových i běžeckých lyžích, poznávání Národního parku Krkonoše a jeho ekologie, přednášky a besedy. *Věbrova bouda leží v Javořím dole v oblasti Pece pod Sněžkou v nadmořské výšce 1050 m. Z Pece je to podle podmínek přibližně 45 minut chůze do kopce. Rolba vyveze lyže, batohy všem účastníkům. Malé batůžky si nesou účastníci sami. Nevhodným zavazadlem je kufr nebo taška, pokud bychom, ve výjimečném případě, museli zavazadla někam přenést.*

Výzbroj: sjezdové lyže s bezpečnostním vázáním, boty, hole musí mít žáci vlastní (možnost vypůjčení v půjčovnách), těm, kteří nemají běžecké vybavení, je může zapůjčit škola (**v omezeném množství**), jinak opět nutno vypůjčit v půjčovně.

Vosky sjezdové, běžecké + lahvičku s benzinem nebo s látkou na čišťení lyží, hadr na čišťení lyží, řemínky, vak na lyže, **lyžařskou helmu**. Doporučujeme i chránič páteře.

Výstroj:

batoh, kletr	peníze (nejméně 1500,-Kč)
turistické, pevné boty	dvoje rukavice
(ne tenisky, kozačky)	hudební nástroj (kdo jej ovládá)
teplá bunda, svetr	dlouhé spodky
toaletní potřeby	baterka
nepromokavá	troje teplé ponožky, podkolenky
větrovka	impregnace (na obuv)
pyžamo	oblečení pro pobyt v chatě
trička s dl.i krátkým rukávem	domácí obuv (zabalit úplně navrch!)
sjezdové brýle, sluneční brýle	poznámkový sešit
2 funkční prádlo (tričko, nátělník)	mastný pleťový krém
kalhoty na lyžování	dvoje noviny na sušení bot
2 kulichy, šátek	paralen, pružné obinadlo, příp. vitaminy
pomůcky pro uspořádání drobných her, zábavy	
ostatní výstroj pro sjezdové a běžecké lyžování dle vlastního uvážení.	

Vlastní léky (v případě, že je student užívá).

Seznam je doporučením.

Nebrat s sebou audiotechniku, která by narušovala hlukem klid na budově!!!

Pokud si vezmete drahou elektroniku, tak pouze na vlastní odpovědnost!

Důležité upozornění: Pokud se žák např. pro onemocnění nemůže kurzu zúčastnit, oznamte to vedoucímu zájezdu včas, aby nebyl zdržován odjezd. Počítejte také s možností stornovacího poplatku podle obdržených stornovacích podmínek.

V Kladně 15. 10. 2015

J.Beran, B.Berdychová
vedoucí zájezdů