

LYŽAŘSKÉ VÝCVIKOVÉ KURZY 2020

Informace pro účastníky a jejich rodiče

Místo konání: Vebrova bouda, Krkonoše

Termín: 12. – 19. 1. 2020 1. kurz – 1.A,1.B,část O5

vedoucí Jiří Beran

19. – 26. 1. 2020 2. kurz – 1.C, O3

vedoucí Dagmar Kadlecová

Odjezd: 2. 1. 2020 (neděle) 8:00 hodin od budovy školy – 1. kurz, sraz v 7:45

19. 1. 2020 (neděle) 8:00 hodin od budovy školy – 2. kurz, sraz v 7:45

Návrat: neděle 19. 1. 2020 (1. kurz) a neděle 26. 1. 2020 (2. kurz)

přibližně v 16 hodin k budově školy.

Žáci musí mít: vybavení pro výcvik na sjezdových lyžích a běžeckých lyžích, (běžecké vybavení může v **omezeném množství** zapůjčit škola. 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.

Program: Výcvik v jízdě na sjezdových i běžeckých lyžích, poznávání Národního parku Krkonoše a jeho ekologie, přednášky a besedy.

Vebrova 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, boty, hole musí mít žáci vlastní (možnost vypůjčení v půjčovnách), těm, kteří nemají běžecké vybavení, je zapůjčí škola (**v omezeném množství**), jinak opět nutno vypůjčit v půjčovně. Vosky sjezdové, běžecké + lahvičku s benzínem (označenou jmenovkou – žáci O3) nebo s látkou na čišťení lyží, hadr na čišťení lyží, řemínky, vak na lyže, **lyžařskou helmu, doporučujeme chránič páteře.**

Výstroj:

batoh, kletr	turistické, pevné boty (ne tenisky)
teplá bunda, svetr	toaletní potřeby
nepromokavá větrovka	pyžamo
trička s dl. i krátkým rukávem	sjezdové brýle, sluneční brýle
funkční prádlo (tričko, nátělník)	kalhoty na lyžování
kulich, šátek	peníze (nejméně 2 500 Kč)
dvoje rukavice	hudební nástroj (kdo jej ovládá)
dlouhé spodky	baterka
troje teplé ponožky, podkolenky	impregnace na obuv
oblečení na pobyt v chatě	domácí obuv (zabalit úplně navrch!)
mastný pleťový krém	noviny na sušení bot
pomůcky pro uspořádání drobných her, zábavy, poznámkový sešit	
paralen, vitaminy, pružné obinadlo	
Vlastní léky (v případě, že je žák užívá)	

Ostatní výstroj pro sjezdové a běžecké lyžování dle vlastního uvážení.

Seznam je doporučením.

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

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

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

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.

Platba lyžařského zájezdu

Pro platbu lyžařského kurzu použijte bankovní převod, platí se na účet ubytovatele:

Cena: 3 080 Kč

Číslo účtu: 132838745/0300

Variabilní symbol: 412019

Do poznámky uvést: **jméno žáka + třídu**