

**LYŽAŘSKÉ VÝCVIKOVÉ KURZY 2024**

**Informace pro účastníky a jejich rodiče**

**Místo konání:** Vébřova bouda(1.,2.kurz) - Krkonoše

**Termín:** 8. – 15.3.2024 1. kurz – O3 , 1.B  
vedoucí Jiří Beran

15.3. – 22.3.2024 2.kurz – 1.A , 1.C  
vedoucí Dagmar Kadlecová

**Odjezd:** 8.3.2024 (pátek) 8.00 hodin od budovy školy – 1.kurz,sraz v 7.45  
15.3.2024 (pátek) 8.00 hodin od budovy školy – 2.kurz,sraz v 7.45

**Návrat:** pátek 15.3.2024 (1.kurz), pátek 22.3.2024 (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. Jsou 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.

**Vébřova 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. Zvažte vhodné zavazadlo v  
případě, že bychom museli zavazadla kus přenést (např.kufr).

**.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 do skupiny + lahvičku s benzinem(označenou  
jmenovkou-žáci O3) nebo s látkou na čišření lyží ,hadr na čišření lyží,  
řemínky, vak na lyže, **lyžařskou helmu, doporučujeme chránič páteře.**

<b>Výstroj:</b>	batoh, kletr apod.	turistické, pevné boty(ne tenisky, kozačky na podpatku)
	teplá bunda,svetr	toaletní potřeby + ručníky
	nepromokavá větrovka	pyžamo
	trička s dl.i krátkým rukávem	sjezdové brýle, sluneční brýle
	funkční prádlo (tričko,nátělník)	kalhoty na lyžování
	kulich,šátek	<b>peníze (nejméně 3 500,- Kč)</b>
	dvoje rukavice	hudební nástroj (kdo jej ovládá)
	dlouhé spodky	baterka
	teplé ponožky, podkolenky	impregnace na obuv ( v případě kůže)
	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. Účastníci kurzu na  
Vébřových boudách hradí poplatek přímo na účet.