



Lyžařský výcvik GYMLOVO – leden 2018

Určeno pro: třídy školy Sekunda + Kvinta + 1. A (prioritně)

Místo konání: hotel Krakonoš, Benecko, jezdíme do Krkonoš, protože tam je největší pravděpodobnost, že bude sníh. U hotelu je sjezdovka pro začátečníky, nedaleko pak využíváme sjezdovky všech obtížností, za městem upravované běžecké stopy různých obtížností a délek (Horní Mísečky)
K dispozici je v budově společenská místnost.
Sociální zařízení na každém patře, některé pokoje mají vlastní.
Plná penze, snídaně formou švédského stolu. pitný režim zajištěn.

Termín: 13. – 19. ledna 2018 (sobota – pátek)

Odjezd: sobota 13. 1. v cca 10:00 (v 9:45 nakládání zavazadel)

Příjezd: pátek 19. 1., v pozdějších večerních hodinách (čas bude upřesněn)

Doprava: autobus s vlekem

Vedoucí akce: Iva Řezníčková

Instruktoři: Marek Bušek

Jiří Willner

Jaroslav Týnek

Alena Rupertová

Radmila Vorasická

Zdravotník: Radmila Vorasická

Nemocnice Jilemnice

Program: Nabízíme výcvik sjezdový + běžecký, snowboardový + běžecký nebo jenom běžecký (vybavení je levnější a neutratí se za vleky). Program bude vytvořen podle zájmu studentů. Proč běžky ke sjezdovým lyžím nebo snowboardu – pro základní lyžařský výcvik začátečníků jsou vhodnější, poznáte okolní krajinu (ne jenom sjezdovku), pěstujete vytrvalost a vůli, nemusíte platit za vleky.

Půjčovny: Litoměřice – Reno (Pěnka)

Lovosice – Čihák (zimní stadión)

Staré Splavy – Paudera

Benecko – více půjčovn (dobré zkušenosti jsou s půjčovnou Stanislav, Husky) - možnost objednání lyžařského nebo snowboardového vybavení (vloni 600,- Kč za set na celý týden – velmi výhodná cena, solidní kvalita a stav)

Běžkařský set – cca 80,- Kč / den

Vyžadujeme **potvrzení o seřízení bezpečnostního vázání**, nejlépe od půjčovny nebo nějakého servisu. Potvrzení mohou podepsat i rodiče, ale je nebezpečí, že se vázání půjčených lyží rozpadne hned první den. Proto je lepší vybrat spolehlivou půjčovnu, která lyže seřídí a potvrzení podepíše. My nesmíme takové vázání spravovat.

Pro sjezdaře a snowboardisty je **povinná helma** (z bezpečnostních důvodů), **vhodný je i páteřní pás**.

Peníze na vleky: Nejlepší družstvo **přibližně 1.500,- Kč**
ostatní méně, podle lyžařské zdatnosti
běžkaři pouze peníze na občerstvení

Vybírá se: 3.600,- Kč (cesta, cena za ubytování a plnou penzi na den 420,-)
Po ukončení a vyúčtování akce bude případně dílčí část navracena

Na lyžařský výcvik musí být žák zdravotně způsobilý, proto se vyžaduje:

- **bud' Potvrzení o zdravotní způsobilosti (potvrzuje lékař)**
- **nebo lékařská prohlídka ne starší jednoho roku (v době konání výcviku) – okopírujte příslušnou stránku ze zdravotního a očkovacího průkazu (přiložte)**
- **Průkaz pojištění**

Lyžařský výcvik se hradí bankovním převodem, a to na číslo účtu: 161425456 / 0300 ČSOB.
Každý z účastníků má určen pro platbu svůj vlastní variabilní symbol.
Všichni žáci dostali příkaz k úhradě, na kterém je číslo účtu a variabilní symbol.
Zálohu 1.700,- Kč je nutné uhradit nejpozději do 5. listopadu 2017, zbývající část pak nejpozději do 22. prosince 2017!

POZOR – nevozit s sebou drahé nebo zbytečné věci!

Výzbroj a výstroj účastníka lyžařského kurzu:

1. Lyže běžecké + hole
Boty na běžky (běžkařské vybavení je povinné)
2. Lyže sjezdové + hole
Boty na sjezdové lyžování (sjezdaři)
3. Snowboard + boty (snowboardáři)
4. Boty na chůzi ve sněhu

Sjezdové lyže musí být seřizené. Seřízení bezpečnostního vázání prokážete potvrzením servisu popř. čestným prohlášením zákonných zástupců

5. Obal na lyže
6. Řemínky nebo držáky na sepnutí lyží a holí
7. Velký batoh, krosna nebo cestovní taška, malý batoh na výlety
8. Oblečení: lyžařská zimní bunda, větrovka s kapucí, kalhoty na sjezd, lehčí kalhoty na běžky (šusťáky, běžecké kalhoty, elastické kalhoty ...), čepice zimní 2x, rukavice teplé a lehčí (prstové), šátek, spodní prádlo (teplé punčocháče, tílko, nejlépe funkční prádlo), ponožky (slabé a silné), svetr nebo mikina, domácí oděv, přezůvky, pyžamo
9. Hygienické potřeby, opalovací krém, jelení lůj, sluneční brýle, lyžařské brýle, šicí potřeby, píšťalka
10. Psací potřeby, sešit, baterka, popř. hudební nástroje
11. Kapesné dle uvážení (běžkaři min. 300,- Kč, sjezdaři pokročilí min. 1.500,- Kč)
12. **Průkazka zdravotní pojišťovny** (pamatovat si rodné číslo)
13. Jídlo na cestu tam (svačina) – začíná se večeří.
14. Doporučujeme dostatek pití (vhodné v prášku, např. Tang) a umělou lahev
15. Léky, které pravidelně užíváte (+ seznam léků), pastilky proti bolesti v krku, elastický obvaz
16. **!!! POZOR - povinná je přilba na sjezdové lyžování nebo snowboard!!!**

ČESTNÉ PROHLÁŠENÍ:

Prohlašuji, že, žák třídy:
(jméno a příjmení)

má seřízené bezpečnostní vázání.

V Lovosicích, dne:

Podpis a razítko servisu
(případně podpis rodičů)

BEZINFEKČNOST:

Prohlašuji, že můj (moje) syn (dcera)
narozena..... v bytem.....
..... nejeví známky akutního onemocnění
(například horečky nebo průjmu) a ve 14 dnech před odjezdem nepřišel (a) do styku
s fyzickou osobou nemocnou infekčním onemocněním nebo podezřelou z nákazy, ani mu
není nařízeno karanténní opatření.

Pokud má nějaké zdravotní potíže, které by mohly ovlivnit hladký průběh
lyžařského výcviku, napište jaké (např. epilepsie, alergie, cukrovka, po úrazu ...).

.....

Bere léky:.....

Rychlý kontakt v případě potřeby.....

V 12. ledna 2018

.....
podpis zákonného zástupce