



## LYŽAŘSKÝ KURZ – BENECKO (ÚNOR 2021)

### Upozornění:

Lyžařský kurz se bude konat pouze tehdy, bude-li epidemická situace příznivá. Hotel je zamluven. Zálohu, kterou byste měli uhradit do 30. 11., zaplatíme ubytovateli pouze v případě, že se lyžařský kurz uskuteční. Poté je potřeba uhradit i doplatek (do 15. ledna).

**Pokud se výcvik nebude moci uskutečnit, zálohu vrátíme v plné výši na bankovní účet.**

Místo konání: hotel Krakonoš, Benecko

Přímo u hotelu sjezdovka pro začátečníky, nedaleko sjezdovky všech obtížností, za městem upravované běžecké stopy

K dispozici společenská místnost.

Sociální zařízení na každém patře, některé pokoje mají vlastní.

**Plná penze, snídaně formou švédského stolu. Pitný režim.**

**Termín: 6. 2. – 12. 2. 2021**

**Odjezd: 6. 2. – sobota, v 10:00, od 9:45 nakládání zavazadel**

**Příjezd: 12. 2. – pátek ve večerních hodinách**

**(čas bude upřesněn, odjezd z Benecka cca kolem 18:00 hod.)**

Doprava: autobus s vlekem

Vedoucí kurzu: Iva Řezníčková

Instruktoři: Marek Bušek

Jiří Willner

Jiřina Nýdrová

Jaroslav Týnek

Michal Landa

Zdravotník: J. Týnek

Nemocnice Jilemnice, Vrchlabí

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 – Pazdera  
**Benecko** – doporučujeme i preferujeme, mnoho půjčoven (dobré zkušenosti jsou s půjčovnou Stanislav a Husky) - možnost objednání lyžařského nebo snowboardového vybavení (**vloni 650,- Kč za set na celý týden – solidní kvalita za velmi výhodnou cenu,**  
**Běžky – 100,- Kč na 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 vlek: **Přibližně 1600,- Kč** (permice 3/6 za 1010,- bez večerního lyžování, 1250,- s večerním lyžování. Koupíme všem podle sněhových podmínek.  
(Běžkaři pouze peníze na občerstvení)

**Na lyžařský výcvik musí být žák zdravotně způsobilý, proto se vyžaduje (podle zákona)**

- **buď 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 a přiložte okopírovaný Průkaz pojištěnce.**

Celková cena výcviku je **3.700,- Kč**

**Lyžařský výcvik se platí na číslo účtu 161425456 / 0300 ČSOB, každý žák má přiřazen svůj variabilní symbol pro platbu (avízo obdrží rodiče do EDUPAGE).**

**Všichni žáci dostanou příkaz k úhradě, na kterém bude číslo účtu a jeho variabilní symbol. Zálohu 1.700,- Kč zaplatte do 30. 11. a doplatek 2.000,- Kč je nutno zaplatit do pátku 15. 1. 2021.**

Přílohy:

- Seznam výzbroje a výstroje
- Čestné prohlášení o seřízení vázání
- Bezinfekčnost – vyplňují rodiče
- Posudek o zdravotní způsobilosti – vyplňuje lékař

## Nevozit drahé nebo zbytečné věci

### Výzbroj a výstroj účastníka lyžařského kurzu:

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

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

5. Řemínky nebo držáky na sepnutí lyží a holí, obal na lyže
6. Velký batoh, krosna nebo cestovní taška, malý batoh na výlety
7. Oblečení: lyžařská zimní bunda, větrovka s kapucí, kalhoty na sjezd, lehčí kalhoty na běžky (šustáky, běžecké kalhoty, elastické kalhoty ...), čepice zimní 2x, rukavice teplé a lehčí (prstové), šátek, spodní prádlo (teplé punčocháče nebo spodky, tílko, nejlépe funkční prádlo), ponožky (slabé a silné), svetr nebo mikina, domácí oděv, přezůvky, pyžamo
8. Hygienické potřeby, opalovací krém, jelení lůj, sluneční brýle, lyžařské brýle, šicí potřeby, píšťalka
- 9.. Psací potřeby, sešit, baterka, popř. hudební nástroje
10. Kapesné dle uvážení (běžkaři minimum 300,- Kč, sjezdaři pokročilí nejméně 1600,- Kč)
11. **Průkazka zdravotní pojišťovny** (pamatovat si rodné číslo)
12. Jídlo na cestu tam (svačina) – začíná se obědem.
13. Doporučujeme dostatek pití v prášku (např. Tang) a umělou lahev
14. Léky, které pravidelně užíváte (+ seznam léků), pastilky proti bolesti v krku, elastický obvaz
15. **Povinná přilba na sjezdové lyžování nebo snowboard!!!**

zde odstříhnete -----

## Čestné prohlášení:

Prohlašuji, že ..... student třídy .....  
(jméno a příjmení)

má seřízené bezpečnostní vázání.

V Lovosicích.....

.....  
Podpis a razítko servisu  
(popř. 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 .....5. února 2021

.....  
podpis zákonného zástupce

**Příloha č. 3 k vyhlášce č. 106/2001 Sb.**

Vzor posudku o zdravotní způsobilosti dítěte k účasti na zotavovací akci a škole v přírodě

Jméno, popřípadě jména a příjmení posuzovaného dítěte.....

.....

datum narození ..... ..

adresa místa trvalého pobytu nebo jiného pobytu.....

.....

Část A) Posuzované dítě k účasti na škole v přírodě nebo zotavovací akci

- a) je zdravotně způsobilé \*)
- b) není zdravotně způsobilé \*)
- c) je zdravotně způsobilé za podmínky (s omezením) \*).....

Posudek je platný 12 měsíců od data jeho vydání, pokud v souvislosti s nemocí v průběhu této doby nedošlo ke změně zdravotní způsobilosti.

Část B) Potvrzení o tom, že dítě

- a) se podrobilo stanoveným pravidelným očkováním ANO - NE
- b) je proti nákaze imunní (typ/druh).....
- c) má trvalou kontraindikaci proti očkování (typ/druh) .....
- d) je alergické na.....
- e) dlouhodobě užívá léky (typ/druh, dávka).....

datum vydání posudku

podpis, jmenovka lékaře  
razítko zdravotnického zařízení

Poučení: Proti části A) tohoto posudku je možno podat podle ustanovení § 77 odst. 2 zákona č. 20/1966 Sb., o péči o zdraví lidu, ve znění pozdějších předpisů, návrh na jeho přezkoumání do 15 dnů ode dne, kdy se oprávněné osoby dozvěděly o jeho obsahu. Návrh se podává písemně vedoucímu zdravotnického zařízení (popř. lékaři provozujícímu zdravotnické zařízení vlastním jménem), které posudek vydalo. Pokud vedoucí zdravotnického zařízení (popř. lékař provozující zdravotnické zařízení vlastním jménem) návrhu nevyhoví, předloží jej jako odvolání odvolacímu orgánu.

Jméno, popřípadě jména a příjmení oprávněné osoby.....

Vztah k dítěti.....

Oprávněná osoba převzala posudek do vlastních rukou dne .....

.....

podpis oprávněné osoby

Posudek byl oprávněné osobě do vlastních rukou doručen dne .....

(stvrzuje se příloženou „doručenkou“)

\*) Nehodící se škrtněte.“.