

Lyžařský výcvikový kurz VII. B + VII. C 2023/2024

Místo:

Chata Paprsek, www.paprsek.cz, Staré Město pod Sněžníkem

Termín:

úterý 9. 1. – pondělí 15. 1. 2024

Cena:

5 940,- Kč (ubytování, plná penze, vleky).

Celou částku uhradte do **15. 12. 2023** na účet školy **131-739810247/0100**

Variabilní symbol: **rodné číslo dítěte (bez lomítka)**

Specifický symbol: **777**

Do zprávy pro příjemce uveďte: **LVK – jméno dítěte a třídu**

K jednoduchému dohledání platby **nezapomeňte uvést oba symboly**.

Doprava bude vyúčtována po skončení kurzu.

Personální obsazení:

Vedoucí kurzu: Mgr. Jan Horák

Instruktoři: Mgr. Aleš Maňásek, Mgr. Vendula Vlachynská, externista

Lékař: MUDr. Jan Sekera

Odjezd:

V **úterý 9. 1. 2024 v 9:00** (sraz v 8:30) z parkoviště u zimního stadionu, začátek pobytu večeří.

Příjezd:

V **pondělí 15. 1. 2024 přibližně v 17:00** na parkoviště u zimního stadionu, konec pobytu obědem.

Seznam věcí:

Sjezdová výzbroj a výstroj:

- **povinně sjezdové lyže** (nejlépe **carvingové**, s **odborně seřízeným bezpečnostním vázáním**), sjezdové boty, hole, **helma (povinně)**, brýle, chránič páteře (doporučeno), obal na lyže
- lyžařská bunda, lyžařské kalhoty, termo prádlo, dostatek ponožek, rukavice, mikina, čepice, šála, lyžařská kukla, zimní boty (k chatě půjdeme pěšky podél sjezdovky)
- je možné si vzít i snowboard

Běžecská výzbroj a výstroj:

- **běžecské lyže** (klasické nebo combi, s funkčním vázáním), boty, hole, brýle
- bunda na běhání, kalhoty na běhání, termo prádlo, rukavice, čepice, ponožky, malý batůžek

Příslušenství:

- **běžecské lyžařské vosky** (stoupací), korek na roztírání, odstraňovač vosku, hadr
- ideálně jedna sada vosků pro skupinu 4-5 žáků – platí pouze pro ty žáky, kteří budou mít běžky, které se mažou stoupacími vosky

Osobní potřeby:

- **hygienické potřeby** (zubní kartáček, zubní pasta, sprchový gel, ručník, ochranné krémy), léky, psací potřeby, poznámkový blok, drobné hry, **masku na karneval**, zpěvník, hudební nástroj, šátek

Další informace:

- Žáci, kteří nemají vlastní lyžařskou výzbroj, mají **možnost zapůjčení sjezdových i běžecských lyží, bot i holí ve škole**
- **lyže budou zpevněny řemínky a spolu s holemi uloženy ve vaku!**
- **doma důkladně přezkoušejte, zda jsou sjezdové boty pevně upnuty ve vázání a bezpečnostní vázání při silném tlaku ze strany vypíná**
- **zkoušení** (ne vydávání) sjezdové a běžecské výbroje na půjčení – pondělí **18. 12. 2023 od 12:55 (v přízemí 1. stupně)**
- obědy ve školní jídelně si odhlašuje každý samostatně
- **Před lyžařským kurzem je nutné absolvovat lékařskou prohlídku a odevzdat posudek!**

Upozornění:

Všechny věci uložit do batohu nebo cestovní tašky. Cenné věci si žák bere na vlastní zodpovědnost. Každý účastník před odjezdem odevzdá „**Prohlášení o bezinfekčnosti**“ (u autobusu) vyplněné rodiči, „**Čestné prohlášení odpovědnosti za škody a prohlášení o zdravotním stavu dítěte**“ (co nejdříve) a „**Posudek o zdravotní způsobilosti dítěte**“ (co nejdříve). Nezapomenout **kartičku pojištěnce (stačí kopie)**. Žáci, kteří si zapůjčí sjezdové lyže ve škole, odevzdají vedoucímu kurzu **doklad o odborném seřízení vázání v lyžařském servisu**.