

Informace k lyžařskému výcvikovému kurzu

Lyžařský výcvik žáků 7.tříd, který je součástí povinné školní docházky, se uskuteční v termínu **od 21. do 27.ledna 2024** v Penzionu Vysoká Stráž v Peci pod Sněžkou.

Adresa ubytovacího zařízení: **Penzion Vysoká Stráž, Pec pod Sněžkou 216, 542 21 Pec pod Sněžkou**

Program: lyžařský sjezdový výcvik, turistika, vzdělávací činnost

Předběžná cena za ubytování, stravu a dopravu činí: 9 000,- Kč, včetně skipasu,

který je pro školní skupiny na rok 2023/24: **2 830,- Kč.**

Zálohu **5 000,- Kč** pošlete na **účet školy č. 292 297 319/0800** (uveďte unikátní školní kód žáka + jméno a příjmení žáka, Lyžák) **do 30.11.2023.** Zbývajících částku (**4 000,-**) **do 15.1.2024.**

Možno uhradit i jednorázově.

Na začátku ledna 2024 se sejdem ve škole k podpisu potřebných dokumentů a seznámení s programem kurzu.

Personální zajištění: M.Kotzyová, K.Mikas, J.Stejskalová, P.Tošnar +zdravotník R.Stejskalová

Doprava: odjezd autobusem od Boudů v neděli 21.1. v 11:45

Příjezd autobusem k Boudům v sobotu 27.1. mezi 12:30 – 15:00

Sraz: 21.1. u Boudů v 11:30

Do autobusu si vezměte pouze malý batoh se svačinou, pitím a nutnými věcmi (peněženka, kartička pojišťovny, kapesníky).

Vážení rodiče,

Vaše dítě se zúčastní lyžařského kurzu v Krkonoších. Poučení o bezpečnosti, přepravě na místo pobytu, úrazech, chování v průběhu lyžařského výcviku a seznámení s plánem LVK bude provedeno nejméně týden před odjezdem a dále na místě výkonu.

Lyžařský výchovný kurz se řídí metodickým pokynem MŠMT ČR č.j. 24799/93-50, č.j. 25 861/93-50.

Obsahem je lyžařský sjezdový výcvik, při nedostatku sněhu turistická aktivita a vzdělávací činnost. Obsah se na místě přizpůsobuje aktuálním sněhovým a povětrnostním podmínkám.

1. Lyžařská výzbroj

Sjezdové lyže s bezpečnostním vázáním, přezkové boty, sjezdové hole, ochranná přilba na lyže, kukla, lyžařské brýle.

Každý žák bude mít vhodnou lyžařskou výbavu na své parametry. Správně a **odborně seřízené vázání na sjezdových lyžích potvrdí odborný servis nebo zákonný zástupce čestným prohlášením.** Každý žák musí být schopen si samostatně obout a zapnout (vyzout a odepnout) svou lyžařskou výstroj (doporučujeme nacvičit si doma předem).

2. Lyžařská přilba a vhodné oblečení

Na lyžařský výcvik je **povinná ochranná přilba na lyže!** Bez přilby nebude žák moci vykonávat výcvik. Helma zajišťuje nezbytnou bezpečnost.

Vhodné oblečení a osobní věci

Doporučujeme kompletní **ošacení na sjezdový výcvik** (více vrstev) a **oblečení pro pobyt na chatě.** Ideální jsou **dvě sady oblečení.** Jednu vždy na dopolední a druhou na odpolední výcvik. Jde především o **spodní vrstvy oblečení, rukavice a čepice,** které nemusí vždy stihnout vyschnout. Vhodné jsou podkolenky, které zabrání nadměrnému odření a umožní kvalitní opření do boty. Legíny, spodky nebo teplé punčocháče. Nezapomeňte na přezůvky, věci osobní hygieny, pyžamo, kapesníky, věci osobní zábavy jako jsou společenské hry, hudební nástroje - kytara, flétna, (nehodné jsou **drahé** elektronické věci, PC, apod.), poznámkový sešit a věci na karneval. Oblečení by mělo být dostatečně teplé, ale zároveň by mělo umožnit lyžaři volnost pohybu. Ideální je použití funkčního prádla, které dovolí kombinovat různé množství vrstev, nejen dle teploty, ale také povětrnostních podmínek (triko pro odvod potu + termo triko + bunda). Po zkušenosti z loňska doporučujeme termosky na čaj a malý baťůžek, který si vezmeme s sebou na lyžování.

3. Potřebné osobní léky s písemným upozorněním o jejich pravidelném užívání budou předány zdravotníkovi.

4. Kapesné, cenné věci Žáků

Na horách je nutné počítat s vyššími cenami za případné sladkosti či občerstvení na horských chatách. Na chatě je v omezenou dobu k dispozici bar s občerstvením. Strava na chatě je zcela vyvážená a dostačující. Zároveň upozorňujeme na pečlivé hlídání svých věcí. Pedagogický dozor neodpovídá za osobní věci Žáků.

Na kurzu budou povoleny mobilní telefony, ale jejich používání bude podléhat domluveným pravidlům.

5. Režim chování Žáků na LVK

Vystupování a jednání Žáků na LVK musí být plně v souladu se školním řádem a musí respektovat zásady slušného chování a jednání vůči ostatním osobám. V případě hrubého porušení či soustavného drobného porušování stanovených pravidel může být účastník vyloučen z kurzu a zákonný zástupce je povinen zajistit přepravu vyloučené osoby zpět.

Za hrubé porušení kázně je považována konzumace a distribuce alkoholu, kouření včetně elektronických cigaret, držení jakýchkoliv omamných či toxických látek, manipulace s otevřeným ohněm, porušení pravidel bezpečnosti s následkem ohrožení zdraví svého či zdraví jiných osob.

6. Zdravotní stav účastníků

Lékařské zabezpečení je plně v kompetenci zdravotníka kurzu. Zdravotní stav bude doložen vyplněným formulářem.

Bezinfekčnost (potvrdí rodič – datum nesmí být starší než 2 dny před odjezdem na LVK). Doporučujeme přibalit léky osobní potřeby, náplasti, obinadlo případně ortézy, pokud je Žák při zátěži používá. Je nutné nahlásit případné diety (bezlepková, bezlaktózová)!! Zvažte aktuální zdravotní stav dítěte před odjezdem na LVK. Předejete tak předčasnému odjezdu Vašeho dítěte v LVK. **Žák s teplotou, bolestmi břicha či jinými příznaky nemoci, nemůže na LVK zůstat.**

7. Zákonný zástupce je povinen zajistit odvoz Žáka z LVK: při podezření na nemoc
při úrazu
při hrubém porušení kázně

8. Balení zavazadel

1. Batoh na záda nebo pevná větší sportovní taška (pro přepravu veškeré výbavy)
Nedoporučujeme kufr nebo tašku na kolečkách!
2. Malý baťůžek (pro přepravu svačiny, výlety)
3. Lyžařské boty (do zvláštní pevné tašky či k osobním věcem)
4. Vak na lyže a hole, případně alespoň kvalitně svázané a zabezpečené (i pro cestu zpět)

Dokumenty:

- **Potvrzení o zdravotní způsobilosti a bezinfekčnosti, aktuální zdravotní stav (vyplní zákonný zástupce nebo lékař – píše se datum odjezdu)**
- **Dotazník pro zdravotníka**
- **Telefon na kontaktní osobu v případě nemoci Žáka**
- **Prohlášení o seřizení lyží (rodič – čestné prohlášení nebo odborný servis)**
- **Prohlášení rodičů k lyžařskému pobytu**

Kontakt v případě dotazů:
M.Kotzyová – vedoucí kurzu
mkotzyová@zskolovraty.cz