

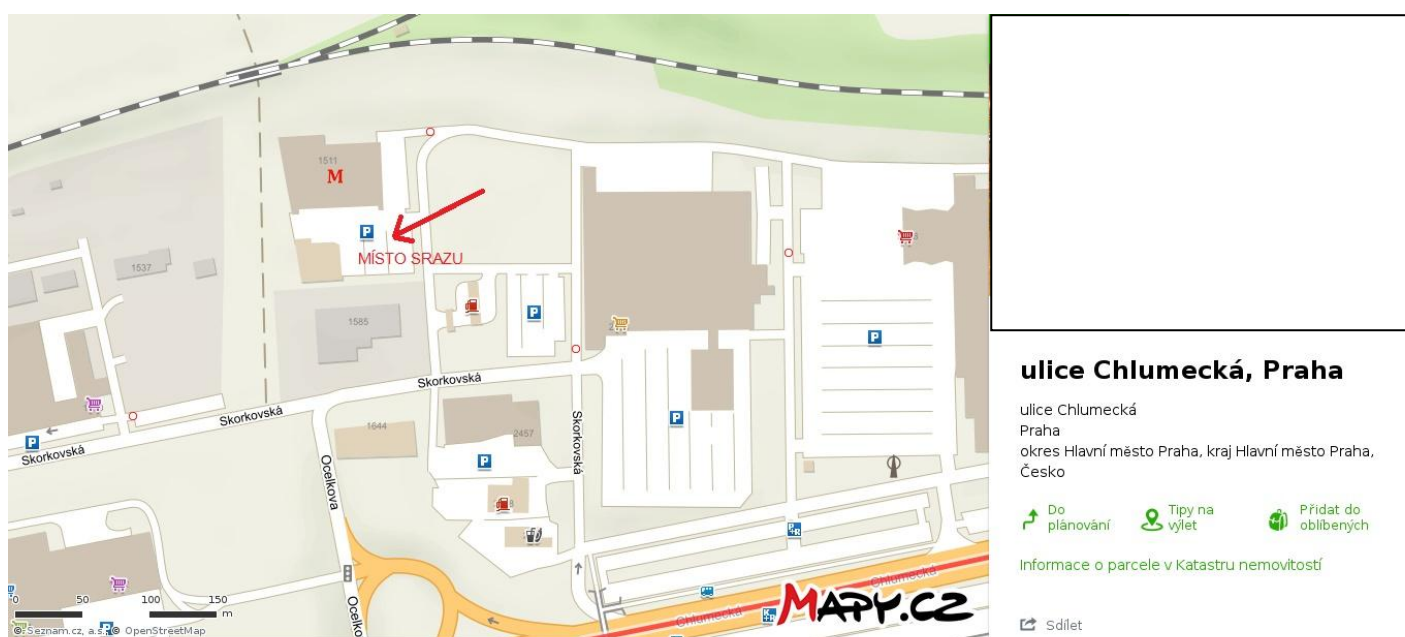
Lyžařský kurz sekundy 2018

TERMÍN: **neděle 25.2.2018 – pátek 2.3.2018**

MÍSTO: STAR HOTELS – BENECKO, www.starbenecko.cz

UBYTOVÁNÍ: plná penze, pitný režim

SRAZ: **NEDĚLE 25.2.2018 8,30h ČERNÝ MOST**
parkoviště před Mountfieldem



NÁVRAT: **PÁTEK 2.3.2018 cca kolem 11,30 až 12,00 tamtéž (ČERNÝ MOST)**

čas návratu závisí na stavu silnic, děti včas zavolají přesnější čas návratu, (pokud bude dítě odcházet samo domů, musí mít lísteček se souhlasem rodičů)

Místo srazu a návratu bylo zvoleno vzhledem k většímu počtu dětí, tím pádem velkému autobusu s vlekem. Před školou je málo místa.

DOPLATEK: 2 000,- Kč (částka je nadhodnocena, vleky budeme vyúčtovávat přesně podle toho, kolik kdo projede a zbylé peníze vracet po kurzu)

Přinést v hotovosti út 20.2. – pá 23.2. 2018 prof. J.Smejkalové!!! Potvrzení o přijetí bude napsáno v žákovské knížce.

PŘED ODJEZDEM VE ŠKOLE ODEVZDAT:

1) Prohlášení o zdravotním stavu a odpovědnosti za škodu (do pá 23.2. 2018) – formuláře k dispozici na internetu

2) Doplatek 2 000,- Kč (částka je nadhodnocena, vleký budeme vyúčtovávat přesně podle toho, kolik kdo projede (v hotovosti út 20.2. - pá 23.2 .2018))

Vše odevzdávat prof. J.Smejkalové!!!

U AUTOBUSU:

- Prohlášení o bezinfekčnosti (při odjezdu) – datum nesmí být starší než 1 den
- **Kopii** průkazky zdravotní pojišťovny (při odjezdu)
- Osobní léky s informací, zda je žák užívá sám (při odjezdu osobní pohovor s rodiči)
- Potvrzení o seřizení vázání

→ **to vše v obálce se jménem**

Kdo si půjčuje na místě běžky, nezapomeňte peníze za půjčovné (cca 450,-)!!! Mít u sebe.

PROGRAM:

Hlavním cílem je naučit žáky základním lyžařským dovednostem. Praktická činnost je doplněna teoretickými přednáškami (historie lyžování, lyžařská výzbroj a výstroj, mazání lyží, nebezpečí hor a zdravotní péče - první pomoc). Nezbytnou součástí kurzu jsou též zábavné večery na chatě.

Program kurzu je rozdělen do dvou částí – **sjezdový a běžecký výcvik**. Studenti musí mít **sjezdové i běžecké lyže!!!** Snowboard ne. Kurzu se mohou zúčastnit i úplní začátečníci jak na sjezdovkách, tak na běžkách. Studenti budou rozděleni do družstev podle sjezdové a běžecké zdatnosti. Jeden den je zařazen celodenní výlet na běžkách přizpůsobený zdatnosti lyžařů. Jedno odpoledne je odpočinkové bez lyží, zpravidla hry na sněhu nebo procházka.

POVINNÉ VYBAVENÍ:

■ Sjezdové lyže se seřizovaným bezpečnostním vázáním (potvrzení o seřizení – nám stačí od rodičů, pojišťovny většinou vyžadují odborné seřizení v případě řešení úrazu), sjezdové boty a hůlky, řemínky na svázání lyží a obal na lyže, lyžařská helma (POVINNÁ), lyžařské brýle – boty i lyže v obalu!

■ Běžecké lyže (dobré jsou řemínky na svázání) a hůlky (nestačí sjezdové – běžecké jsou vyšší a s bodci) svázané v obalu, běžecké boty. Pokud máte běžky s protiskluzovou skluznicí tzv. šupinky, stačí sjezdový vosk pro ulehčení skluzu z kopce. Výhody „šupinek“ – neklouže to do kopce. Nevýhody – z kopce se lyžař nesveze, musí se stále odrážet hůlkami – zvažte to. Pokud máte lyže hladké, jsou nutné základní vosky + korek na roztírání vosku. Nepodceňujte prosím vosky, bez nich se děti dost nadřou a zbytečně se trápí. Vosky stačí např. do dvojice jednu sadu. Pokud si lyže půjčujete, nechte si poradit od odborníka, důležité je uvést zdatnost lyžaře. <http://www.lyze-lyze.cz//179-jak-vybrat-sjezdove-lyze-spravna-delka-lyzi.html>

UPOZORNĚNÍ RODIČŮM

Vzhledem k tomu, že během lyžařského výcviku přebíráme za vaše dítě odpovědnost, upozorňujeme vás na následující fakt. Pokud vaše dítě během lyžařského výcviku poruší hrubě řád výcviku zejména: kouřením, pitím alkoholu, držením či nabízením návykových látek, opakovaným neplněním příkazů vedení výcviku, neustálým porušováním denního režimu výcviku, apod. bude okamžitě vyloučeno z výcviku. V takovém případě jste povinni urychleně zajistit odvoz vašeho dítěte z hor zpět domů na vaše náklady. Zaplacené ubytování se nevrací! S řádem lyžařského výcviku budou žáci seznámeni před výcvikem.

V případě dalších dotazů nás můžete kontaktovat na  E-mail: smejkalova.jitka.gykas@seznam.cz
Všechny informace jsou na stránkách školního sportovního klubu. <http://www.skgks.cz/skgks-sekundy.html>