

Informace - Lyžařský výcvikový kurz 2024, 7. ročník

Místo: hotel Zadov, Zadov 350, 384 73 Stachy

<http://www.zadovhotel.cz>, <https://www.lazadov.cz/la/stredisko-mapy.asp>

Termín: 21. – 27. 1. 2024

Odjezd: 21. 1. 2024 v 9:30 hod. z parkoviště u školy, nakládání věcí od 9:00 hod.

Příjezd: 27. 1. 2024 mezi 14:00 – 15:00 hod. ke škole

Vedoucí kurzu: Mgr. Jitka Štorková (storkova.jitka@zsobreziny.cz)

Instruktoři a zdravotník: tým instruktorů ZŠ O. Březiny

Cena: 7 300,- Kč (6 x 1050,- Kč/ den – ubytování, plná penze, pitný režim; 1000,- Kč na dopravu)

Vlekovné: předpokládaná cena cca 2-2,5 tis. Kč (bude upřesněno na začátku ledna) - dítě si vezme tyto peníze s sebou

Kapesné: doporučujeme pouze menší obnos peněz – k dispozici bufet se sladkostmi

Důležité: Podmínkou účasti na LVK je bezproblémové chování ve škole (dle doporučení třídní učitelky a výchovné komise).

I v případě nepříznivých sněhových podmínek se kurz uskuteční! Lyžařský výcvik bude nahrazen outdoorovými aktivitami.

Lyžařský/snowboardový výcvik zvládnou i úplní začátečníci! Nebojte se začít! ☺

Výzbroj:

- sjezdové lyže nebo snowboard (možno vzít si oboje).
- lyžařské hole povinné (i na sjezdové lyžování)
- běžecké lyže – pro všechny jsou povinné!
Pokud nemá někdo vlastní běžky, zapůjčíme mu na kurzu školní. Boty si žáci mohou ještě přijít vyzkoušet do kabinetu TV do 20. 12. 2023 každé úterý vždy o velké přestávce 9:50 – 10:10. Pokud by nesesedla velikost boty, musí si na kurz zajistit boty vlastní.
- lyžařské/snowboardové boty (sbalené v tašce na boty nebo ve „velkém“ zavazadle, ne samostatně!)
- doporučujeme chránič páteře
- **ochranná přilba – je povinná!!!** (na přepravu autobusem sbalená ve „velkém“ zavazadle, **ne nikde připnutá na tašku/vak s lyžemi/snowboardem** – nebezpečí poškození!)

Doporučená výstroj:

- lyžařská/snowboardová výzbroj svázaná a sbalená ve vaku (ne igelitové tašky)
- oblečení na běžky (šustáky, větrovka, rukavice, čepice, brýle, šátek na krk...)
- oblečení na sjezdovky/snowboard – 2x! (kombinéza nebo oteplovací kalhoty a bunda, čepice, rukavice, sjezdařské brýle,...)
- dostatek náhradního prádla na převlečení, svetr, ponožky atd.
- zimní turistická obuv, přezutí a oblečení do chaty, pyžamo, toaletní potřeby, opalovací krém, ...
- do skupinky lyžařské vosky, hadr a přípravek na čištění lyží
- menší batoh, ledvinku, nosiče na běžky

Různé: je vhodné si vzít psací potřeby (tužky, fixy, pastelky), blok, karty, společenské hry, láhev na čaj, baterku – na běžky čelovku, hudební nástroj...

DŮLEŽITÉ!!!

Před odjezdem děti předloží:

- a) **potvrzení o zdravotní způsobilosti dítěte k účasti na lyžařském výcviku** (vystaví pediatr) – ODEVZDAT DO KABINETU TV DO 20. 12. 2023
- b) **rodiči podepsané potvrzení o kontrole lyží a seřízení vázání** (nemusí být ze servisu, stačí rodiči podepsané prohlášení)
- c) **rodiči podepsané prohlášení o bezinfekčnosti platné nejdéle 24 hodin před nástupem na kurz** (děti obdrží v týdnu před odjezdem)!!!
- d) **kartu/kopii kartičky zdravotní pojišťovny, léky - pokud dítě některé užívá**