

Pokyny č. 2 pro lyžařský kurz – školní rok 2024/2025

- Termín lyžařského výcviku v penzionu Lumka, Zásada: sobota 1. 2. – sobota 8. 2. 2025.
- **Doplatek (3 200,- Kč) je třeba zaplatit nejpozději 17. 01. 2025 na účet školy č. 1027288424/5500 - do poznámky k platbě uveďte příjmení, jméno a třídu dítěte.**
- **Zálohu na vlek ve výši 2 000,- Kč je třeba zaplatit nejpozději 17. 01. 2025 na účet školy č. 1027288424/5500 - do poznámky k platbě uveďte příjmení, jméno a třídu dítěte. Přeplatky budou vráceny na školní elektronickou pokladnu.**
- **Do čtvrtka 30.1.2025 p. uč. Horský (kabinet TV) vybírá:**
 - potvrzení odborného servisu nebo podepsané čestné prohlášení rodičů o seřízení bezpečnostního vázání (u snowboardů toto potvrzení není potřeba) – ze zkušeností doporučuji seřízení bezpečnostního vázání v odborném servisu, z neodborně seřízeného vázání hrozí vážná zranění
 - kopii vyjádření ošetřujícího lékaře o způsobilosti dítěte k účasti na kurzu (potvrzení nesmí být starší dvou let)
- **Odjezd**
 - **!!!v sobotu 1. 2. 2025 v 9:00 hod. z parkoviště u Zimního stadionu v Ústí nad Labem, Masarykova ul.!!!**
 - sraz v 8:30 hodin (autobus už bude přistaven), to abychom včas naložili zavazadla a školní výzbroj, buďte prosím dochvilní
 - předpokládaný příjezd k chatě ve 12:30 hodin
 - zdravotnice bude před odjezdem vybírat kartičky ZP (nebo jejich kopie), prohlášení zákonných zástupců o zdravotní způsobilosti dítěte (bezinfekčnost)
 - zdravotnici je třeba nahlásit zdravotní komplikace, popř. předat podepsané léky s přesným dávkováním
 - lyže svázané a zabalené do vaku, stejně tak i snowboard
- **Předpokládaný návrat**
 - **!!!na parkoviště u Zimního stadionu v Ústí nad Labem, Masarykova ul. v sobotu 8. 2. 2025 cca v 16:00 hod. (odjezd ve 13:00 hod. od penzionu)**
- **Strava**
 - plná penze včetně pitného režimu
 - první jídlo večeře v 18:00 hod. - doporučujeme si na cestu vzít větší svačinu
 - při odjezdu zpět je zajištěn balíček na cestu
- **Informace k dennímu režimu (může se změnit dle aktuálních podmínek)**

7:30	budíček, osobní hygiena
8:00	snídaně
9:00 – 11:30	výuka lyžování, snowboardingu a běžeckého lyžování dle denního programu
12:00 – 14:00	oběd a polední klid
14:00 – 16:00	výuka lyžování, snowboardingu a běžeckého lyžování dle denního programu
16:30 – 18:00	osobní volno
18:00	večeře
19:00	hodnocení dne
19:30 – 20:30	přednáška
20:30 – 21:00	osobní volno
21:00 – 21:30	osobní hygiena
21:30	večerka
22:00 – 7:30	noční klid

Žádám rodiče, aby svým dětem volali pouze v době poledního klidu a osobního volna
Mobilní telefony a další přístroje (elektroniku) budou mít žáci zcela vypnuté v době nočního klidu.
V případě nedodržení tohoto nařízení budou děti na noc elektroniku vč. mobilních telefonů odevzdávat do úschovy vedoucímu dne.
Na lyžařský kurz se vztahuje školní řád stejně jako na běžnou výuku.

- **Informace o způsobu nočního dohledu**

Vzhledem k charakteru objektu a věkovému složení skupiny – účastníků lyžařského kurzu nebude v době nočního klidu pedagogickými pracovníky vykonáván stálý dohled. Pro tuto dobu bude určena pohotovost držící služba, na kterou se žáci budou moci v případě potřeby obrátit. Zdravotnice je k dispozici 24 hodin denně.

Žáci budou poučeni o chování v době osobního volna a v době nočního klidu a poučeni o způsobu, jak a kde v této době vyhledat pomoc.

- **Kapesné**

V chalupě i u sjezdovky je možno zakoupit drobné občerstvení – sušenky, nanuky, pití atd. Zvažte prosím výši kapesného. Doporučuji 300–500,- Kč. Děti budou mít možnost si peníze uschovat u zdravotnice. Tuto možnost radím využít.

- **Pozdní příjezd na kurz, dřívější odjezd z kurzu**

Prosím rodiče, aby o těchto výjimečných situacích včas informovali vedoucího kurzu a vyplnili příslušné oznámení/potvrzení (viz příloha mailu).

- **Potvrzení o absolvování lyžařského kurzu**

Zdravotní pojišťovny přispívají na účast na zotavovacích, sportovních akcích. Potvrzení vydá škola po skončení lyžařského kurzu. Žádosti prosím posílejte mailem vedoucímu kurzu včetně příslušného formuláře zdravotní pojišťovny.

Seznam, věcí, které budou účastníci lyžařského kurzu potřebovat:

- Lyže, hole, snowboard, boty na lyže, popřípadě své běžky včetně běžecského vybavení, lyžařské kalhoty, větrovku, lyžařskou bundu, dvoje rukavice, dvě čepice, kuklu, vosky na lyže, lyžařské i sluneční brýle, pleťový krém, **lyžařskou helmu. Doporučené vybavení snowboardisty: chránič zápěstí, chránič páteře, ochranné šortky boků a hýždí**
- Boty (v nichž žáci pojedou), přezůvky, dvoje spodky, spodní prádlo, dvě trička, dvě trika s dlouhým rukávem, svetry (raději dva slabší než jeden silný), čtyři ponožky nebo podkolenky, pyžamo, šátek nebo rolák, dva ručníky, věci osobní potřeby, blok, stolní hry, psací potřeby, malý batoh, ...
- **Plavky** – volný půlden (zřejmě úterý odpoledne) využijeme na výlet do bazénu v Jablonci n/N.
- Lyžovat budeme dopoledne i odpoledne, proto slabším lyžařům doporučuji mít věci na převlečení. Lyže na převoz musí být svázané a uložené v obalu, stejně jako snowboard.
- V případě nepříznivých sněhových podmínek se po horách budeme pohybovat po svých. Doporučuji mít vhodnou turistickou obuv.
- Pro pitný režim během dne vzít s sebou 0,5l láhev.

Přílohy:

- 1) formulář k potvrzení zdravotní způsobilosti ošetřujícím lékařem
- 2) bezinfekčnost a souhlas zákonných zástupců s ošetřením dítěte
- 3) potvrzení o dřívějším odjezdu účastníka kurzu
- 4) oznámení o pozdním příjezdu na kurz

V Ústí nad Labem 8.12.2024

Mgr. Radek Horský – vedoucí kurzu