



Pokyny pro lyžařský výcvik školního roku 2018/2019

Místo: České Hamry, Krušné hory

Termín: 17. 2. – 22. 2. 2019

- Odjezd: ve 14.00 od základní školy (sraz v 13.40)
- Příjezd: asi v 15.30 k základní škole

Ubytování: Hotel Habsburg, České Hamry u Vejprtu 11, www.ceskehory.cz/hotelhabsburg
tel.: 776 758 516

Ubytovací objekt splňuje všechny předpoklady pro realizaci školního lyžařského zájezdu. Hotel je po celý rok využíván školními skupinami z celé ČR.

Stravování: v objektu hotelu formou plné penze včetně svačin a pitného režimu
(první jídlo – večeře 17. 2., poslední jídlo – oběd 22. 2.)

Celkové náklady: 3 900,- Kč (platbu provádějte u p. Kovářové **do pátku 8. 2. 2019**)

- cena zahrnuje: ubytování, stravování, dopravu tam i zpět, skipas, skibus
- cena nezahrnuje: kapesné

Personální zajištění: vedoucí kurzu: Mgr. Miroslava Peterová (tel.: 607 727 804, peterova@zsjesenice.cz)
Instruktoři: Mgr. Pavel Knapp
Mgr. Jana Doležalová
Mgr. Miroslava Peterová
Petr Zeman
zdravotník: Radka Vodrážková

Lyžařská výzbroj a výstroj:

- sjezdové lyže s bezpečnostním vázáním, sjezdové lyžařské hole (vše pevně svázané, nebo v lyžařském vaku a opatřené jmenovkou), sjezdové boty
- lyžařská helma – je povinnou výbavou a bude vyžadována při lyžařském výcviku pro zajištění bezpečnosti a ochrany zdraví
- doporučujeme chránič páteře
- lyžařské brýle, sluneční brýle
- oblečení pro výcvik – zimní bunda, oteplovací kalhoty, dvojce rukavice, lyžařská kukla, čepice, teplé ponožky, spodní prádlo (termo prádlo s dlouhými nohavicemi a rukávy), šátek nebo šála
- běžkové lyže, běžkové hole a boty (lze zapůjčit ve škole)
- (doporučujeme) – mastný krém do mrazu, jelení lůj
- láhev na pití, malý batůžek

Oblečení na hotel:

- přezůvky
- (doporučujeme) trika s dlouhými rukávy, tepláky, elastáky
- hygienické potřeby, spodní prádlo
- ručník



Základní škola a mateřská škola Jesenice, okres Rakovník

Osobní věci:

- kapesné
- stolní hra
- blok a psací potřeby, pastelky
- baterka (čelovka)

Nevhodné jsou drahé elektronické věci (tablet, PC...). Je na zvážení, zda těmito věcmi děti na LV vybavovat. **Škola nezodpovídá za osobní věci žáků.**

Důležité:

- písemný souhlas rodičů s účastí na LV – odevzdat v ředitelně do pátku 25. 1. 2019
- kopii průkazu zdravotní pojišťovny (lze pořídit ve škole) – odevzdat v ředitelně do pátku 25. 1. 2019
- potvrzení o zdravotní způsobilosti (potvrzuje lékař) – odevzdat vedoucímu kurzu do pátku 8. 2. 2019
- potvrzení o seřízení bezpečnostního vázání lyží – odevzdat vedoucímu kurzu v neděli 17. 2. 2019 před odjezdem
- potvrzení o bezinfekčnosti (potvrzuje rodič) – odevzdat vedoucímu kurzu v neděli 17. 2. 2019 před odjezdem

Mobilní telefony:

Lyžařský výcvik je pevnou součástí učebního plánu naší školy, a proto zde platí plně pravidla školního řádu. Tzn., že každý žák musí mít vypnutý mobilní telefon po dobu školního zaměstnání – na LV po dobu dopoledního a odpoledního výcviku (9.00 – 12.00/13.30 – 16.30). Dále není možné rušit mobilními hovory noční klid. Žádáme omezit mobilní komunikaci pouze na dobu mimo uvedené termíny a nezbytně nutné případy.

Léky a vitamíny:

Léky k pravidelnému užívání budou předány zdravotníkovi, který dohlédne na užívání.

Prosíme o upozornění na tuto skutečnost.

Doporučujeme, vzhledem k posílení imunity dětí, užívání vitamínu C zhruba 14 dní před LV.