

Pokyny pro lyžařský výcvik šk. roku 2019/2020

Místo: České Hamry, Krušné hory

Termín: 23. 2. – 28. 2. 2020

- Odjezd: 15.00 h. od základní školy (sraz v 14.40 h.)
- Příjezd: asi 15.30 h. k základní škole

Ubytování: Hotel Habsburg, České Hamry u Vejprt 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, poslední jídlo – oběd)

Celkové náklady: 4 550,- Kč (doplatek 2050,- Kč provádějte u p. Kovářové do 14. 2. 2020)

- 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), sjezdové boty
- lyžařská helma – je povinnou výbavou a bude vyžadována při lyžařském výcviku pro zajištění bezpečnosti a ochrany zdraví
- lyžařské 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

Osobní věci:

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

Nevhodné jsou drahé elektronické věci DVD, PC... Je na zvážení, zda těmito věcmi děti na LV vybavovat. Pedagogický dozor nezodpovídá za osobní věci žáků.

Důležité:

- průkaz ZP (kopie)
- potvrzení o bezinfekčnosti
- potvrzení o seřízení bezpečnostního vázání lyží

Kopie průkazu ZP a obě potvrzení budou vybírána v obálce se jménem dítěte při nástupu do autobusu.

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.

V případě nedostatku sněhu se lyžařský výcvik ruší.