

Lyžařský výcvikový kurz – LVK

Místo: Ski park Gruň

Termín: 15. - 20.1.2023

Předpokládaná cena: 7000,- (autobusová doprava, ubytování a strava – plná penze, skipas, pojištění, odměny udělované při lyžařském závodě v závěru kurzu), po návratu bude provedeno vyúčtování. Pokud bude někdo potřebovat vystavit fakturu, je nutno toto sdělit před kurzem; středisko jinak vystaví celkovou fakturu.

Odjezd: v neděli 15.1.2023 ve 12:00 od vlakového nádraží Hrušovany n. J. - Šanov (sraz v 11:30).

Příjezd: v pátek 20.1.2023 v odpoledních hodinách na vlakové nádraží v Hrušovanech n. J.

S sebou:

- **dokumenty** – kartičku zdravotní pojišťovny, formulář s kontakty a seznamem užívaných léků (léky v pouzdrech nebo sáčcích u autobusu předejte vyučujícím), prohlášení o bezinfekčnosti, čestné prohlášení o seřizení vázání lyží (ti, co si zajišťují lyžařské vybavení sami), žáci nad 15 let občanský průkaz.
- **lyžařské vybavení** – lyže, lyžařské boty, **hůlky** (svázané k sobě, opatřené jmenovkou), lyžařská helma, lyžařské brýle, oblečení na lyže; doporučené: chrániče páteře, případně zápěstí.
- **doporučený seznam potřebných věcí:** přezůvky v pytlíku, sněhule, tričko 3 – 5 ks, termoprádlo, spodní prádlo a ponožky na každý den, lyžařské ponožky - 2 páry, pyžamo, vycházkové oblečení, lyžařské kalhoty – 2 ks, lyžařská bunda, kukla, čepice, šála, lyžařské rukavice - 2 páry, tepláky, rolák, mikina, hygienické potřeby, ručník, opalovací krém, krém na obličej, šitíčko, pingpongové páčky a míčky, psací potřeby, zápisník, baterka, nádoba na pití, sluchátka do uší.

Program:

15.1. (neděle): příjezd na Gruň v cca 16 hodin, vyzvednutí objednaných lyží, ubytování, prohlídka areálu, seznámení s ubytovacím, provozním a požárním řádem, řádem areálu a řádem LVK, seznámení s organizací LVK, po večeři společný program.

16.1. - 19.1. (pondělí – čtvrtek): 9:00 - 12:00 – dopolední zaměstnání: rozdělení do družstev, výuka lyžování

14:00-16:00 – odpolední zaměstnání – výuka lyžování

Večerní programy budou upřesněny na místě – přednášky, prezentace, aktivizační hry, stejně tak časový harmonogram (stravování, odpolední klid, osobní volno, atd.).

19.1. (čtvrtek): po večeři hodnocení LVK, balení, úklid pokojů.

20.1. (pátek): odjezd.

Žáci, kteří si objednali zapůjčení lyžařského vybavení, si s sebou vezmou 950,- na půjčovné (750,- půjčovné, 200,- vratná kauce).

Informujeme, že z důvodu dodržování nočního klidu a dostatečné doby spánku budeme na noc vybírat mobilní telefony a uschováme je. Uveďte, prosím, pravdivé informace o tom, zda má dítě telefon u sebe, případně počet zařízení. Dále důrazně žádáme, abyste před odjezdem prohlédli zavazadla dětí tak, aby neobsahovala nevhodné věci a věci, které jsou zakázány školním řádem; připomínáme, že

energetické nápoje a kofeinové nápoje nejsou ani na této školní akci povoleny. Upozorňujeme na povinnost dětí dodržovat režim dne, noční klid a jednotlivé řády. Kázeňské přestupky budou postíženy v rámci klasifikace dle školního řádu, hrubé porušení kázně bude řešeno předčasným odjezdem, který zajistí zákonný zástupce žáka.

Vedoucí kurzu: Mgr. Martina Blažková (mob. 776033929)

Další personální zajištění: Mgr. Kateřina Kubovčiková, Mgr. Renata Frková