

Zimní lyžařský kurz – 2.stupeň

Místo : **Areál Kramolín (Lipno nad Vltavou) - hotel Kramolín.**
Termín : **18.2. – 23.2. 2018**
Vedoucí kurzu: **Marek Kos**
Instruktoři : **Mgr. Kateřina Jandová, Mgr. Libor Kocian, Mgr. Martin Rak, Mgr. Jaroslav Soukup**

Další informace :

Sraz : **18.2. 2018 ve 13:43 hod. Budivojova ul. (zadní vchod, u jídelny)**
Odjezd: **18.2. 2018 ve 14:13 hod.**
Příjezd : **23.2. 2018 v cca 16:47 hod. Budivojova ul. (zadní vchod u jídelny)**
Peníze : na vleky (cca 1.575,- Kč ☺ ; pětidenní skipas) a osobní potřebu
Stravování : celodenní – začíná 18.2. večerí a končí 23.2. obědem (závěrečný oběd bude posunut na 14:30 hod.)

Vezmi s sebou ! :

Vybavení pro sjezdové a běžecké lyžování, parafín (svíčka), běžecké vosky, oteplovačky, teplákovou soupravu (nejlépe šustákovou), teplá zimní bunda (s kapucou), náhradní bunda, nejméně dvojce rukavice a dvě čepice, teplé spodní prádlo, dostatek ponožek, trička s dlouhým i krátkým rukávem, mikinu nebo svetr, lyžařské (sluneční) brýle s UV filtrem, sportovní obuv a ponožky pro „aktivity na botách“ (v případě nedostatku sněhu). **Každý účastník bude mít povinně helmu.**

Na chatu : Domácí obuv /balit navrch/, oblečení na chatu, věci denní potřeby a osobní hygieny, krém na obličej s UV filtrem, jelení lůj na rty, krém na boty – indulon, náplast, elastický obvaz, osobní léky (nutno před nástupem na kurz odevzdat zdravotníkovi).

- **Věci uložit do batohu (krosny, sportovní tašky), lyže svázat (vložit do obalu)**
- **Pokud dítě trpí žaludečními problémy – vybavit Kinedrylem /i pro zpáteční cestu/**

Prosíme rodiče, aby všechny věci (lyže, lyžařské, hůlky, helmy atd.), pokud možno, dětem „nějak“ označili.

Vyzkoušení si běžeckých lyží a bot pro zapůjčení si ze školního skladu proběhne v týdnu od 5.2. do 9.2.2018 při hodinách tělesné výchovy (p. uč. Rak). Materiál se pak poveze na lyžařský kurz hromadně.



N Á V R A T K A – P O T V R Z E N Í (nutno odevzdat při odjezdu u autobusu)

Potvrzení o zdravotním stavu dítěte

Potvrzujeme, že náš syn / naše dcera třída 7. nepřišel / nepřišla v posledním týdnu do styku s infekční chorobou, jeho / její stav je dobrý a nebrání absolvování lyžařského kurzu.

Jmenovaný netrpí závažnou poruchou zdraví (epilepsie, diabetes, astma, ...) NE / ANO.

Pokud ano, seznámil (a) jsem vedoucího kurzu nebo zdravotníka s tímto problémem a odevzdal (a) jsem potvrzení od lékaře o způsobilosti se kurzu zúčastnit.

Telefonní číslo rodičů pro naléhavé případy – otec:, matka:

Upozornění na léky či alergie:

!!! Všechny léky, které si žák poveze s sebou odevzdá před odjezdem zdravotníci společně s ofocenou kartičkou zdravotní pojišťovny (nic si nenechává u sebe) !!!

Dne podpis rodičů

Potvrzení o stavu výzbroje

Jméno žáka (žákyně) :

Beru na vědomí zodpovědnost za odborné seřízení vázání (s brzdíčkou) a kontrolu sportovní výzbroje.

(V případě seřízení servisem /doporučujeme/ prosíme o přiložení potvrzení o tomto seřízení)

Mé dítě je povinno při lyžařském kurzu mít helmu.

Dne podpis rodičů

Lyžařské dovednosti: zakroužkujte

Jméno žáka (žákyně) :

Jsem: a) úplný začátečník, na lyžích jsem nikdy nestál

b) jsem začátečník, již jsem lyžoval

d) jsem pokročilý (dobrý) lyžař

c) jsem průměrný lyžař

e) jsem velmi pokročilý lyžař

Tento dotazník a obě potvrzení žáci odevzdají v den nástupu na kurz při odjezdu u autobusu !!!

Ti, co případně užívají léky, si je připraví se seznam, popisem a jménem do obálky (sáčku).

Mějte prosím tyto náležitosti připravené, aby nedocházelo ke zdržení před odjezdem.