

Zimní lyžařský kurz – 2.stupeň – 7.ročníky

Termín a místo : **23.2. – 28.2. 2025 ; Skiareál Lipno (Kramolín) + penzion Kovářov**
Vedoucí kurzu: **Marek Kos**
Instruktoři : **Mgr. Libor Kocian, Mgr. Martin Rak, Mgr. Miloš Soukup, Mgr. Milan Dančišin, Mgr. Lucie Matějková (instruktorka + zdravotnice)**

Další informace :

Sraz : **23.2. 2025 ve 14:57 hod. Budivojova ul. (zadní vchod u jídelny) ; odjezd v cca 15:33 hod. ☺**
Příjezd : **28.2. 2025 v odpoledních hodinách (bude upřesněno dle počasí a „dalšího“ přes Bakaláře).**
Peníze : na pětidenní skipas (cca **2 000,- Kč, poslat do Školní online pokladny do 14.2.2025**) a pro osobní potřebu
Stravování : celodenní – začíná 23.2. večeří a končí 28.2. obědem

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 (či štít na helmě), **batůžek na svačinu a lahev na pití na sjezdovku**, sportovní obuv a ponožky pro „aktivitu na botách“ (v případě nedostatku sněhu). **Každý účastník bude mít povinně helmu,**

Na chatu : Domácí obuv /balit navrch/, oblečení na chatu, pyžamo, ručník, osušku, kapesníky, hřebec, mycí potřeby a věci 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, lyžačky, hůlky, helmy atd.), pokud možno, dětem „nějak“ označili.

Poznámka: Upozorňujeme na povinnost zákonných zástupců, odvézt si dítě z lyžařského kurzu v případě úrazu, nemoci nebo vážného porušení pravidel výcviku.

Běžecké lyže a boty ze školního skladu se povezu na lyžařský kurz hromadně a rozdělovat se budou až dle potřeby na místě.

Připomínáme: Kopii posudku o zdravotní způsobilosti dítěte a kopii kartičky ZP odevzdat do 14.2.2025.



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 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, ...) **NEtrpí / 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 zdravotnici (nic si nenechává u sebe) !!!

Dne **23.2.2025**podpis rodičů

Potvrzení o stavu výbroje

Jméno žáka (žákyně) :

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

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

Mé dítě je povinno při lyžařském kurzu mít helmu.

Dne **23.2.2025**podpis rodičů

Lyžařské dovednosti: zakroužkujte

Jméno žáka (žákyně) :

Jsem: a) úplný začátečník, na lyžích jsem nikdy nestál b) jsem začátečník, již jsem lyžoval
c) jsem průměrný lyžař d) jsem pokročilý (dobrý) lyžař e) jsem velmi pokročilý lyžař

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

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

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