

Lyžařský výcvikový kurz

Kde: **Ski areál Olešnice**

Kdy: **6. 2. - 10. 2. 2023**

Denně od 8,15 - 14,30 hod.

středa, pątek 8,15 -12,00 Sraz: 6. 2. 2023 v 8,15 na Ski areálu

Denní rozvrh: 8,30 - 10,00 dopolední výuka 1. část

10,00 - 10,30 svačina

10,30 - 12,00 dopolední výuka 2.část

12,00 - 13,00 polední pauza - oběd

13,00 - 14,30 odpolední výuka

S sebou:

1. **Lyže, hole, lyžařské boty (v batohu!!)**

Po celou dobu trvání kurzu si budeme lyže i hole nechávat na Ski areálu, ale boty si budete nosit domů na vysušení)

2. **Lyžařské oblečení** (oteplené kalhoty i bunda) + mikiny, podvlékačí trika, punčocháče

3. **Rukavice** (lyžařské - ne pletené !!!) raději dvoje

4. Šátek na krk, popř. kratší šála

5. Jídlo (Na oběd můžete chodit do školy, jinak budete mít dostatek času na zakoupení obědu ve Ski areálu, nebo si vezměte jídlo a pití na celý den z domu)

6. **Peníze** (na zakoupení jídla či občerstvení na sjezdovce)

7. **55,- Kč na zálohu na kartičku na vlek v pondělí 6. 2. 2023** (jízdné na vleku je 5,- Kč za týden), po skončení kurzu a vrácení kartičky vám bude 50,- Kč vráceno

Potvrzení o seřízení vázání (zajistíte sami, např. na Ski areálu - do 30.1. 2023 !!! a odevzdáte p. uč. Prudké) Možno nahradit čestným prohlášením zákonného zástupce žáka, že dítěti zajistil odborné seřízení vázání.

8. Každý den ráno natřít obličej krémem proti zimě, lyžařské brýle, popř. sluneční.

9. Naučte se doma obouvat lyžáky, projděte se v nich po pokoji, vyzkoušejte, jak moc si je musíte stahovat (pamatujte si, na kolikátý vroubek si je zapínáte), nesmí vás to po 10 min. nikde tlačit ani dřít, potom se zkuste zapnout do lyží (prvně špička, pak pata), pokud toto natrénujete, ulehčíte a zpříjemníte si začátky lyžování!!!

10. **Lyžařská přilba** - její používání je nanejvýš důležité z hlediska bezpečnosti, dále její použití je podmínkou při vyplácení pojistných událostí při případných úrazech.

11. **Vzhledem k tomu, že se jedná o akci školy organizovanou v rámci vyučování, po celou dobu konání kurzu platí školní řád a v případě jeho porušení i klasifikační řád.**

12. Pokud budete mít nějaké dotazy, ptejte se!!!

Instruktoři: vedoucí kurzu p. uč. Habanec, p. uč. Habancová, p. uč. Horáčková, p. uč. Prudká, zdravotní služba zajištěna v rámci Ski areálu.

Návratka:

Do 23.1. 2023 odevzdat ve škole

jméno žáka, tř.:

Můj syn (dcera) bude - nebude chodit v polední přestávce na oběd do školy.

Byl (a) jsem seznámen s průběhem a zabezpečením lyžařského kurzu.

podpis rodičů: