

## **Pokyny pro účastníky lyžařského kurzu Gymnázia Hranice – 1.A**

**Termín:** 18.1. – 24.1. 2009 (neděle až sobota)

**Místo:** Karlov (Jeseníky), ubytovna SOU Šternberk 793 36

**Doprava:** autobusem od gymnázia v Hranicích až k ubytovně v Karlově

**Odjezd:** v neděli 18.1.2009 od gymnázia v Hranicích

**Sraz:** v 8.45 před gymnáziem

**Příjezd:** v sobotu 24.1.2009 asi ve 12.00 ke gymnáziu v Hranicích

**Pozdější nástup na kurz nebo dřívější odjezd z kurzu je nutné oznámit vedoucímu kurzu předem (písemně), stejně tak i případně jiné místo nastoupení nebo vystoupení cestou na kurz a zpět.**

**Ubytování:** V několika lůžkových pokojích. Začínáme v neděli obědem a končíme v sobotu snídaní ( na jídlo budeme chodit do jiné budovy)

**Program:** Základní lyžařský výcvik (sjezdový i běžecký), základní snowboardový výcvik, turistika na běžkách, zdokonalovací výcvik pro pokročilé, lyžařské a snowboardové dovednosti, teorie lyžování a pobytu na horách, společenské hry a soutěže.

**Denní režim:** budíček 7:00; výcvik 2,5 hodiny dopoledne i odpoledne, (doba výcviku může být upravena podle podmínek v průběhu kurzu), polední klid, odpoledne po výcviku lyžařská teorie (přednášky, video), večerní program, který si připravují žáci, večerka ve 22:00 hodin.

**Výzbroj:** sjezdové lyže s bezpečnostním vázáním a brzdami, příp. vlastní běžky, vše v obalu nebo pevně svázané pro přepravu, sjezdové boty, případně vlastní boty na běžky. (běžecké boty lyže a hole vlastní školy a budou bezplatně zapůjčeny účastníkům kurzu), snowboard a boty vlastní.

**Výstroj:** Teplá zimní bunda, oteplováčky nebo šponovky nebo kombinéza, svetr, čepice na uši, dvakrát teplé rukavice, několikero ponožky, teplé spodní prádlo, oblečení na chatu, pyžamo, šátek, kapesníky, přezůvky do chaty, teplé zimní boty, lyžařské brýle, (proti slunci), pláštěnka.

**Osobní věci, hygienické potřeby:** ručník, toaletní potřeby, krém na opalování, šicí potřeby, šňůra na sušení mokrého oděvu, psací potřeby, hudební nástroje, materiál na společenské hry, elektrické spotřebiče pouze na baterie, rozpustné prášky do vody na pití.

**Na úpravu a údržbu lyží:** Hadr každý, korek na roztírání vozku, základní (skivo) vosky pro běžecký výcvik, kousek parafínu (stačí pro 3-4 dohromady).

**Další potřeby: karta pojištěnce zdravotní pojišťovny, léky, pokud je třeba pravidelně je podávat!!**

Žáci nebudou školou připojišťováni, mají možnost se na kurz připojistit individuálně.

**Úhrada lyžařských vleků:** instruktoři kurzů vyberou od každého žáka na začátku kurzu cca 1000,-Kč, vyúčtování proběhne na konci kurzu podle využití vleků.

Rodiče budou potvrzovat písemné prohlášení o bezinfekčnosti a o funkčnosti a seřízení bezpečnostního vázání (lyžařští instruktoři nemají oprávnění k seřizování vázání), oboje potvrzení vybere vedoucí kurzu v pátek 16.1.2009.

V případě náhlého onemocnění účastníka kurzu rodiče podají zprávu do kanceláře školy (telefon: 581601649) nebo v místě odjezdu. V tomto případě bude nutno uhradit storno poplatky.

**Doplatek 1500,- Kč musí být zaplacen v týdnu před odjezdem, tj. do 16.1.2009.**

Další informace o LVVZ poskytuje vedoucí kurzu Jiří Horký.