



# INFORMACE PRO ÚČASTNÍKY LYŽAŘSKÉHO A SNOWBOARDOVÉHO KURZU 2022

Termín	<b>6.2.2022 – 11.2.2022</b> (neděle až pátek, tj. 6 dní)
Místo	Hotel Koliba, Ludvíkov 102, Vrbno pod Pradědem, ČR
Odjezd	6.2.2022 v 8:30 hodin od školy <b>sraz žáků v 8:00</b>
Příjezd	11.2.2022 ke škole, v cca 17:00 (dle sněhových podmínek)

**Převzetí zapůjčené výstroje (lyží, bot, helem) 3.2.2022**

**Žáci si převezmou obuv, vyzkouší si ji a odnesou domů.**

**Lyže zůstávají ve škole. V den odjezdu si žáci v 8:00 hodin vyzvednou zbývající výstroj ve škole a přenesou k autobusu.**

**Vybavení žáci odevzdají během zpáteční cesty z kurzu v Bohumíně.**

## SEZNAM POTŘEBNÉHO VYBAVENÍ

1. Lyže nebo snowboard s funkčním bezpečnostním vázáním, lyžařské hole, lyžařská nebo snowboardová obuv a helma.
2. Vosk sjezdový – skivo, parafín nebo bílá svíčka.
3. Oblečení pro výcvik – teplé, neomezující pohyb a odpuzující sníh – např. oteplovačky, bunda, šponovky, oteplovací komplet, spodní prádlo – termoprádlo, šátek, mikina, trička
4. Oblečení na cestu a turistiku – kalhoty (džíny, manšestráky...), svetr, vhodná obuv pro turistiku.
5. Oblečení pro pobyt na chatě, pyžamo a vhodná obuv.
6. Věci osobní hygieny (šampón, sprchový gel nebo mýdlo, hřeben, zubní pasta a kartáček apod.)
7. Ponožky – nejlépe 4 páry a více, rukavice – alespoň 2 páry, lyžařská čepice, spodní prádlo, šála. Doporučujeme sluneční brýle, opalovací krém, ochranný krém proti mrazu.
8. Batož, lze i kufr nebo sportovní kabelu, kvalitně svázat lyže.
9. Léky, které žák/yně pravidelně užívá (jejich seznam a vhodné balení léků odevzdá zákonný zástupce nebo žák/yně u autobusu vedoucímu zájezdu.
10. Masky na karneval (karneval proběhne na chatě, nikoli na svahu!) + prezentace masky



## POUČENÍ PRO VLASTNÍ VÝCVIK

1. Před zahájením výcviku řádně překontroluji lyže nebo snowboard a vázání, nelze jít na svah bez čepice a rukavic. U žáků, kteří mají vlastní výstroj, zodpovídají za seřízení bezpečnostního vázání rodiče!
2. Bezpodmínečně se řídím pokyny instruktora.
3. Na svahu se po dojezdu řadím do družstva na kraji výcvikového prostoru.
4. Sjíždím až na pokyn instruktora, nevyjíždím nikdy krátce za spolužákem.
5. Pokud se stane, že se rozjedu rychleji, než stačím zvládnout, upadnu.
6. Případný úraz, bolest nebo další problémy IHNEDE hlásím instruktorovi. Veškeré zdravotní problémy v době pobytu IHNEDE hlásím lékaři.
7. V průběhu celého výcviku dbám maximální opatrnosti a ohleduplnosti vůči členům družstva, včetně dalších osob na svahu.
8. Nikdy nekončím jízdu tak, aby poslední oblouk směřoval nad členy družstva, kteří již jízdu absolvovali.
9. Po skončení výcviku zkontroluji, zda nemám na výstroji a jejím vázání něco v nepořádku. Případné zjištění nedostatků ihned hlásím instruktorovi, aby mohlo být vše včas opraveno.
10. Je přísně zakázáno užívání nápojů obsahujících alkohol nebo omamných či psychotropních látek!!!
11. V případě porušení těchto pokynů, může být žákovi uděleno i některé z nejpřísnějších kázeňských opatření.

(odstříhnete a odevzdejte při nástupu do autobusu)



## ČESTNÉ PROHLÁŠENÍ K LVVZ 2022

Příjmení a jméno žáky/žákyně

Třída

datum narození

Prohlašuji, že členové naší domácnosti nepřišli v poslední době do styku s osobou s infekčním onemocněním a byli jsme seznámeni s „poučením pro vlastní výcvik“. Prohlašuji, že se u výše uvedeného žáka/žákyně neprojevují a v posledních dnech neprojevovaly příznaky virového infekčního onemocnění (např. horečka, kašel, dušnost, náhlá ztráta chuti a čichu, apod.). Prohlašuji, že jsem byl(a) seznámen(a) s vymezením osob s rizikovými faktory a s doporučením, abych zvážil(a) tyto rizikové faktory při rozhodování o účasti na vzdělávacích aktivitách.

V

dne

podpis zákonného zástupce