

Pokyny pro lyžařský vzdělávací kurz (LVZ) - sekunda

odjezd: pondělí 7. 2. 2022 v 9. 45 hod. od budovy gymnázia, sraz v 9.30 hod.

příjezd: pátek 11. 2. 2020 k budově gymnázia, kolem 14.30 hod.

Místo: Paseky nad Jizerou, Penzion U Pašeráka

- 1) LVZ je součástí školního vyučování, vztahuje se na něj školní řád se zohledněním specifických podmínek a další bezpečnostní nařízení. LVZ je pořádán a zajišťován školou v rámci ŠVP (školní vzdělávací program).
- 2) **Téma:** sjezdový a běžecký výcvik.
- 3) **Pokyny k ORGANIZACI KURZU:**
 - a) **Cena vleků:** cca 1800,- Kč (studenti mají peníze na vlek u sebe). **Doplatek ceny kurzu** se uhradí škole před odjezdem na kurz.
 - b) **Stravování zahajujeme obědem** v den příjezdu a končíme snídaní a balíčkem v den odjezdu .
 - c) **Výstroj a výstroj:**
 - * dostatek vhodného oblečení pro lyžařský výcvik: 2x čepice , 2x rukavice, šála (nákrčník), doporučujeme tzv. funkční oblečení (trika, "spodky" pod kalhoty),svetr (mikina), spodní prádlo, ponožky, ochranný krém proti slunci a proti mrazu (ne hydratační), tyčinka (pomáda) na rty, pro případ nepříznivého počasí vhodný nepromokavý svrchní oděv
 - * **sjezd:** zimní bunda, zateplené kalhoty, lyžařské brýle, rukavice, **povinná lyžařská helma !!!**
 - * **běh na lyžích:** lehčí zimní oblečení (ideálně softshell), brýle proti slunci, batůžek, láhev na pití
 - * **počítejte s dopoledním i odpoledním výcvikem (sjezd + běh), je nutné se převléci do suchého oblečení v případě nepříznivého počasí**
 - * **vhodné oblečení pro volný čas na chatě, PŘEZÚVKY, věci na spaní, hygienické potřeby**
 - * individuálně : vitamíny, léky, kniha, hudební nástroj, stolní a společenské hry
 - * Povinné: poznámkový blok, psací potřeby
 - d) Dopoledne a odpoledne bude probíhat praktický výcvik, večer teoretická výuka (teorie lyžování, historie lyžování), hry, osobní volno
 - e) **LYŽE:** Sjezdové i běžecké lyže, sjezdové i běžecké boty a hole, lyžařské brýle (doporučujeme)
 - * **vázání musí být funkční (seřizené), zodpovídá zákonný zástupce**
 - * **potvrzení o seřizení lyží nepožadujeme !!**
 - * sjezdové lyže **MUSÍ** mít bezpečnostní brzdu
 - * doporučujeme: lyžařské vosky pro sjezd i běh (pokud máte běžky s tzv. šupinami, není potřeba vosk), korek na roztírání vosků (domluvit se ve skupině)
 - * lyže a hole svázané řemeny (nejlépe sepnuty suchými zipy), lyže by měly být ve vaku (pro snadný transport)
 - * lyžařské boty musí být výhradně v zavazadlech , ne samostatně !!!

Důrazné doporučení : doma si vše předem vyzkoušet, tzn. zvládnout správně si zapnout lyžařskou obuv a umět „nastoupit do lyží“ jak sjezdových, tak i běžeckých !!!

- 4) **NEZAPOMENŮ!!!**
 - a) léky, které užíváš, potvrzení o bezinfekčnosti
 - b) průkaz zdravotní pojišťovny
 - c) doporučujeme individuální připojištění studenta

Studenti budou před odjezdem poučeni o pravidlech bezpečnosti na LVZ.

Po příjezdu na chatu budou studenti poučeni o bezpečném chování při LVZ na chatě, na vleku, na svahu a v přírodě.

Svým podpisem potvrdí, že poučení rozumějí a budou je dodržovat.

Potvrzení o **bezinfekčnosti** odevzdáte **V DEN ODJEZDU NA KURZ, A TO PŘED NÁSTUPEM DO AUTOBUSU! NA POTVRZENÍ MUSÍ BÝT DATUM 7. 2. 2022**

Odhlásit obědy ve škole!!!