



Informace o lyžařském výcvikovém kurzu 2013

Vedoucí kurzu : Mgr. Karel Derfl (celkem 40 dětí + 4 vedoucí)

Termín konání : 10. - 15. února 2013

Místo konání : Skiareál Lipno, přímo v centru (www.lipnoservis.cz nebo www.zschrastice.cz).

Ubytování : Chata Lanovka, ve 8+2 lůžkových pokojích s koupelnou, WC a kuchyňkou.

Stravování : Celodenní (3x denně) přímo v objektu. Pitný režim je zajištěn. Prvním společným jídlem bude večere 10.2.2013, poslední bude oběd v pátek 15.2.2013. Možnost nákupu jídla a pití též v supermarketu vedle chaty, dále občerstvení ve stáncích a bufetech v celém areálu.

Doprava : Odjezd z Chraštic od školy autobusem Triotour v neděli **10.2.2013 ve 12.00 hod.**

Sraz o cca 20 minut dříve! Návrat opět ke škole v pátek **15.2. odpoledne **od 16.30 do 17.00 hod.****

Program : Hlavní náplní kurzu je výcvik ve sjezdovém lyžování (pro začátečníky i pokročilé) a výcvik jízdy na snowboardu. Dále vycházky do okolí, návštěva bazénu, večerní soutěže a hry. Výuka - nebezpečí hor, zásady první pomoci, znalost pravidel FIS o pohybu na sjezdovkách, atp.

Výzbroj : Sjezdové lyže s bezpečnostním vázáním + potvrzení o seřízení (je možno čestné prohlášení rodičů, že mají vázání seřizeno), lyžařské hůlky, boty lyžařské přezkové, nebo snowboardové vybavení (+chrániče zápěstí), povinná ochranná přilba, lyže či SNB v ochranném vaku nebo dobře sepnuté a označené. Zapůjčení kompletního lyžařského či SNB setu včetně přilby stojí 570,-Kč (cena je již s 50% slevou pro ubytované). **Platí se hotově po příjezdu** na místo resp. při vyzvednutí lyží a SNB v půjčovně v suterénu chaty. Odborné seřízení vázání garantuje půjčovna, vybavení i servis je velmi kvalitní! Lyže a SNB jsou v chatě uloženy v uzamčené lyžárně.

Věci s sebou : Oblečení na sjezdovku: zimní bunda a kalhoty vhodné na lyžování, svetr, čepice, dvoje dobré nepromokavé rukavice, ponožky do přezkáčů a SNB bot (nemusí být silné! nejlépe moira...), sluneční brýle, lyžařské brýle, všem doporučujeme tzv. funkční prádlo (moira atp. – tričko s dlouhými rukávy, spodní kalhoty či punčocháče, spodní prádlo, ponožky, kukla či šátek na krk). Všechno oblečení v dostatečném množství pro případ promáčení.

Další potřeby: Oblečení na cestu a do chaty, trička, náhradní prádlo, šátek (na krk a na hry), pyžamo, ponožky slabší, kapesníky, přezůvky, plavky, hygienické potřeby, ochranný krém na obličej (alespoň faktor 20), osobní léky (nahlásit učiteli!), pružné obinadlo, ručník nebo osuška, stolní hry, karty atp. **Vše zabalte nejlépe do jednoho zavazadla + 1 menší batůžek na cestu.**

Kapesné: Dle uvážení rodičů (na vlastní nákupy atp.), dále peníze na 1x vstup do bazénu (43,-Kč), popř. na Stežku korunami stromů (100,-Kč), tobogán (50,-Kč/1 jízda) nebo na večerní lyžování (154,-Kč). Uvedené ceny jsou již se započítanou slevou 30-50%! Vyšší obnos peněz si děti mohou uložit u vedoucích.

POZOR! DVD přehrávače, tablety, notebooky, mobily apod. zařízení si žáci berou na vlastní riziko!!! Vyhradjeme si také právo omezit výběr filmů, které si děti budou pouštět!

Cena LVK : Celkem 4000,-Kč. Na dopravu přispívá SRPZŠ Chraštica. V ceně LVK je zahrnuta doprava, pětidenní skipas, ubytování, stravování, odměny pro vítěze soutěží, atp. Všichni žáci školy jsou také pojištěni pro případ úrazu.

NEZAPOMEŇTE ! Přinést do školy potvrzení či čestné prohlášení o seřízení vlastních lyží; před odjezdem odevzdat bezinfekčnost a potvrzení od lékaře.

Informace : Mgr. Karel Derfl, Tel: 723 243 724 nebo 739 691 120 (karel.derfl@gmail.com)

(Rodiče, sledujte školní web a facebook, kam budeme průběžně dávat fotky a videa z výcviku)