



Informace o lyžařském kurzu 2020

Vedoucí kurzu : Mgr. Karel Derfl **Termín :** 16.- 21. února 2020

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

Ubytování : Chata Lanovka, v 8 lůžkových pokojích s koupelnou, WC a kuchyňkou. Wi-Fi.

Stravování : Celodenní (3x denně) přímo v objektu. Pitný režim je zajištěn. Prvním společným jídlem bude večere 16.2.2020, poslední bude oběd v pátek 21.2.2020. 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 v neděli **16.2.2020 ve 13.00 hod.**

Sraz o cca 15 minut dříve – tj. ve 12.45 hod.! Návrat opět ke škole v pátek **16.2.2020** odpoledne mezi **15.00 – 16.00** hodinou.

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

Výzbroj : Sjezdové lyže s bezpečnostním vázáním + potvrzení o seřízení (je možno čestné prohlášení rodičů, že mají vázání seřízeno), lyžařské hůlky, boty lyžařské přezkové, povinná ochranná přilba, lyže v ochranném vaku nebo dobře sepnuté a označené. Zapůjčení kompletního lyžařského setu včetně přilby stojí cca **670,-Kč** (cena je již s 50% slevou pro ubytované + přilbou zdarma). **Platí se hotově po příjezdu** na místě resp. při vyzvednutí lyží v půjčovně v suterénu chaty. Odborné seřízení vázání garantuje půjčovna, vybavení i servis je velmi kvalitní! Lyže budou 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 (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 učitelí!), pružné obinadlo, ručník nebo osuška, stolní hry, karty atp.

Vše zabalte do jednoho zavazadla + 1 menší batůžek na cestu.

Kapesné: Dle uvážení rodičů (na vlastní nákupy atp.), dále peníze na 1x vstup do bazénu (50,-Kč), bobová dráha (80,-Kč/1 jízda) nebo na večerní lyžování (150,-Kč). Uvedené ceny jsou již se započítanou slevou 30 nebo 50%! Vyšší obnos peněz si děti mohou uložit u vedoucích.

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

Cena LVK : **Celkem 5200,-Kč.** Na dopravu žáků přispívá SRPZŠ Chraštice. V ceně LVK je zahrnuta doprava, pětidenní skipas do celého Skiareálu Lipno, ubytování 5 nocí, plnou penzi včetně pitného režimu, turistický poplatek. Všichni žáci školy jsou také pojištěni pro případ úrazu.

NEZAPOMEŇTE !!!! Potvrzení či čestné prohlášení o seřízení vlastních lyží; kartičku pojišťovny a podepsané potvrzení o bezinfekčnosti.

Informace : Mgr. Karel Derfl, 739 691 120;

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