

Informace k lyžařskému a SNB kurzu Gymnázia pod Svatou Horou 2019

ZÁVAZNÁ PŘIHLÁŠKA NA LYŽAŘSKÝ KURZ GYMNÁZIA POD SVATOU HOROU

Termín: 16. – 23. března 2019

Ubytování: penzion Horské zátiší, Horní Mísečky, Krkonoše, www.horskezatisi.cz

Výcvik: Ski areál Medvědí (702-1235 m.n.m.) další informace www.skiareal.cz
běžecký areál H. Mísečky 1012 m.n.m. (upravené stopy)

Přibližná cena: 4900,-Kč (ubytování, plná penze, doprava tam i zpět)

Záloha: 2500,-Kč – nutno zaplatit nejpozději do **14. října 2018** převodem nebo v **Komerční bance** na účet 885 730 237/ 0100, **variabilním symbolem je rodné č. studenta.**

Informační schůzka k lyžařskému kurzu se uskuteční během podzimních třídních schůzek.

V rámci lyžařského kurzu mají zájemci možnost, pod vedením kvalifikovaného instruktora, absolvovat **snowboardový výcvik.**

Cena jízdného na vlecích se meziročně mění, a proto není zahrnuta do ceny lyžařského kurzu.

----- zde odstříhnout

ZÁVAZNÁ PŘIHLÁŠKA NA KURZ (odevzdat učitelům tělesné výchovy do 30.9.2018

Můj syn / moje dcera ze třídy se zúčastní lyžařského kurzu Gymnázia pod Svatou Horou na **Horních Mísečkách 17. 3. – 24. 3. 2018**

Mám zájem o **snowboardový výcvik.** **ANO/ NE** (nehodící se škrtněte)

Beru na vědomí, že v případě pozdějšího odhlášení dcery/syna uhradím cenu jízdného společným autobusem. Ostatní storno podmínky-viz. níže.

Stornopodmínky a další informace o místě konání kurzu najdete na webu www.horskezatisi.cz. **Při individuálních změnách příjezdu nebo odjezdu ubytovatel účtuje 70% celkové ceny – viz stornopodmínky.í.**

Pozdější odhlašování z kurzu způsobí potíže organizátorům a zvyšuje cenu dopravy ostatním účastníkům kurzu, proto se storno podmínky vztahují i na dopravu.

Datum: Podpis zákonných zástupců:

.....
Potvrzení o bezinfekčnosti a potvrzení o seřízení lyží (stačí podpis rodičů): rozdáme v týdnu před odjezdem, studenti odevzdají u autobusu při odjezdu.

Výcvik: - Ski areál Medvědí 702-1235 m.n.m.. Další informace www.skiareal.cz
- Běžecký areál H. Mísečky 1012 m.n.m., upravené běžecké stopy

Sněhové podmínky:

<http://www.holidayinfo.cz/zima/kamera.php?lang=1&ro=1&cntry=1&rg=2&loc=9&cat=7>

ORGANIZACE KURZU

VŠICHNI ÚČASTNÍCI KURZU MAJÍ BEZPODMÍNEČNĚ S SEBOU:

PENÍZE NA 6DENNÍ PERMANENTKU – 2460,-KČ

Běžecskou výbavu - běžky, běžecské hole, boty, sluneční brýle, běžecské vosky, běžecské rukavice a méně teplé oblečení než na sjezdové disciplíny
Běžky+hole+boty v omezeném množství zapůjčí Libor Valíček ve škole nejpozději 3 dny před odjezdem.

Běžecskou i sjezdovou výbavu možno zapůjčit v penzionu Horské Zátíší.
Půjčovny běžek jsou i v PB nebo na Horních Mísečkách, ceny jsou obvykle vyšší.

Sjezdovou výbavu – Lyžařská/snowboardová přilba!!!, snowboard nebo sjezdové lyže + seřízené vázání, boty, hole, lyžařské!! brýle a rukavice a odpovídající oblečení
Snowboardový výcvik pro začátečníky mohou v rámci kurzu absolvovat všichni přihlášení zájemci (viz přihláška na kurz).

Podle úrovně snowboardových nebo lyžařských dovedností jsou studenti rozděleni do družstev.

Zkušení snowboardisté nebo lyžaři s vlastním vybavením absolvují výcvik ve snowboardovém nebo lyžařském družstvu pod vedením zkušených instruktorů.
Znalí sjezdaři dobře ví, že zdokonalovat se můžeme pouze na upravených sjezdovkách dopoledne a zároveň nám nikdo do odpoledne upravené běžecské tratě nerozjezdí. Tedy dopoledne sjezd, odpoledne většinou běh na lyžích.
Nezbytná je též znalost deseti pravidel chování na sjezdovce, které nám pomohou zvládnout celý týden bez úrazů a nepříjemností.

Kurz kromě sjezdování a běžkování zahrnuje pobyt v horských podmínkách, týmovou spolupráci nebo zábavu, poučení o tom, jak řešit komplikace v horách, nebo si připravit potřebnou výstroj a výzbroj.

PODROBNÝ SEZNAM VĚCÍ POTŘEBNÝCH NA LYŽAŘSKÉM KURZU

Nezbytná výzbroj:

Sjezd: lyžařská /SNB přilba, lyže + pásy na stažení a seřízeným vázáním, boty, hole, sjezdové vosky, sluneční i lyžařské brýle

SNB: lyžařská /SNB přilba, sjezdové vosky, sluneční i lyžařské brýle, chrániče zápěstí, prkno s vázáním a boty

Běh na lyžích: běžky, boty (vyzkoušet zda jdou do vázání běžek!!!), hole do výše ramen, stoupací vosky (většinou ve tvaru válečku v hliníkové tubě) návleky na běžecské boty a lýtka

Nezbytná výstroj (oblečení) : přilba, lyžařské brýle, sluneční brýle,
Lyže: lyžařská bunda a zateplené kalhoty (nejlépe nepromokavé), případně
kombinéza, kukla do přilby, lyžařské rukavice
Běžky: šušťáková bunda s kapucou a kalhoty na běh na lyžích (které neprofouknou),
teplejší funkční prádlo (Moirá, Klimatex, Progress, ...)
SNB: nepromokavé delší SNB rukavice (palčáky), bunda a nepromokavé kalhoty

2x flísová bunda (polárka) nebo mikina
2x rolák a tričko s dlouhým rukávem, dlouhé spodky z teplejšího funkčního prádla
(Moirá, Klimatex, Progress, ...)
dostatek ponožek (i silných) nejlépe z funkčních materiálů
2x rukavice na sjezd, tenké na běžky (NE pletené)
vyšší nepromokavé turistické boty + návleky pro pohyb v zasněžené okolní přírodě
2 čepice, slabší na běžky
šátky, nákrčník (NE šály)

Ostatní věci:

psací potřeby
věci osobní hygieny
krém na opalování a mastný krém (NE hydratační)
náplastí a pružné obinadlo
ručník, plavky do vířivky
přezůvky a pohodlné oblečení do chaty
společenské a stolní hry
hudební nástroje a zpěvníky

Za organizátory Jitka Charyparová a Libor Valíček.

Povinná potvrzení – odevzdat při odjezdu!!!

1.

Prohlášení rodičů

Třída:

Jméno studenta/ky:.....narozen/a.....

Adresa bydliště:.....

Prohlašuji, že dítě je úplně zdravé, v rodině ani v místě bydliště se nevyskytuje infekční choroba a okresní hygienik ani lékař nenařídil dítěti karanténní opatření, zvýšený zdravotnický dohled nebo lékařský dohled. Jsem si vědom právních a finančních důsledků, které by pro mne vplynuly, kdyby z nepravdivých údajů tohoto prohlášení vzniklo zdravotní ohrožení kolektivu.

V..... dne.....

podpis zákonného zástupce

Toto prohlášení nesmí být staršího data, než 1 den před odjezdem.

2.

Potvrzuji, že moje dcera/ můj syn má seřízené vázání na sjezdových lyžích

Jméno studenta: _____

Jméno zák. zástupce: _____

Podpis _____

datum: _____