

Pokyny pro účastníky lyžařského kurzu



Odjezd:	19. 1. 2015 (pondělí), sraz v 8.15 hod. u školy
Příjezd:	23. 1. 2015 (pátek), asi mezi 11 – 12 hod. ke škole
Cena:	3000,- Kč (v ceně je zahrnuto ubytování s plnou penzí a druhou večeří, doprava autobusem a vleky), doplatek uhradíte do 15. 1. 2014
Místo:	TCH Jiřina, Ski Park Grůň, Beskydy
Vedoucí kurzu:	Mgr. Andrejko Jaroslav, tel.: 736 685 202
Instruktoři:	Mgr. Prokopová Eva a Mgr. Vladimír Mokrohajský
Noční dozor:	Mgr. Andrejko Jaroslav
Třídy:	1.A + 1.B + 1.C + 1.D

Výzbroj a výstroj:

Všechny věci si balíte do batohu /ne do kabely/, lyže pořádně svážeme, nejlépe do vaku na lyže. Na cestu pohodlné boty – zimní, nutné přezůvky na chatu. Zajistěte si sjezdovou výzbroj a přilbu. Každý účastník musí mít bezpečnostní vázání odborně seřízeno, brzdy proti ujetí lyží, lyžařské nebo sluneční brýle, věci osobní hygieny, baterku, krém na obličej, jelení lůj na rty, tři páry teplých ponožek, trička s dlouhým rukávem, podvlékačí spodky, svetr, lyžařské kalhoty, návleky na běžky, bundu, dva páry rukavic, dvě čepice, čelenku, šátek, kapesníky, pyžamo, oblečení na chatu, **náplast, obinadlo, kapky proti kašli /mucosolvan/, léky na snížení teploty /paralen/, léky proti bolesti v krku, kapky na rýmu.**

Pro lyžaře:

Povinně – přilba, rukavice

Pro snowboardisty:

Povinně – přilba, bezpečnostní řemínky na vázání, chrániče na zápěstí, rukavice

Doporučujeme – další chrániče /lokty, kolen, páteř/ apod.

Upozornění:

- každý účastník musí mít při odjezdu potvrzení o bezinfekčnosti **s datem maximálně tři dny před odjezdem** /tiskopis obdržíte ve škole nebo ho lze stáhnout z webových stránek naší školy/, občanský průkaz, průkaz pojištěnce, osobní léky,
- uvítáme hudební nástroj, nezapomeňte psací potřeby, poznámkový blok, fotoaparát
- kapesné
- lyžařské vosky
- stravování začíná obědem a končí snídaní
- před odjezdem sledujte nástěnku u kabinetu TEV – dozvíte se případné změny
- 8. 1. 2015 v 9.35 u tělocvičny se bude konat informační schůzka všech účastníků
- **po dobu přepravy i výcviku dbejte všech bezpečnostních předpisů, buďte ukáznění, hlídejte si své věci, dbejte pokynů vedoucích**
- **nezapomeňte, že i na kurze platí školní řád v plném rozsahu**

Zpracoval: Mgr. J. Andrejko

