

## LYŽAŘSKÝ KURZ 2020

TERMÍN:	18. 1. 2020 – 25. 1. 2020
MÍSTO:	Moravská bouda, 543 51 Špindlerův Mlýn 90
ODJEZD:	18. 1. 2020 v 11. 00 od DPG (sraz v 10.45)
PŘÍJEZD:	25. 1. 2020 mezi 12.00 a 13.00 k DPG
VEDOUcí KURZU:	Mgr. Marek Blecha (služební mobil: 775 412 966)
PEDAGOGICKÝ DOZOR:	Mgr. Nikola Kárníková, Mgr. Michal Makovíny

### PROGRAM:

- výuka lyžování (sjezd: základní paralelní oblouk, běžky: krok střídavý dvoudobý, krok jednodobý soupažný, tj. „klasika“), přednášky, společné večery, závod ve slalomu a na běžkách a další činnosti

### S SEBOU:

- lyžařská výzbroj: povinná sjezdová (lyže, hole, vázání, lyžařská obuv), povinná LYŽAŘSKÁ PŘILBA, ochranné brýle, vak na lyže
- povinná běžecká výzbroj (klasické lyže, hole na klasiku, tj. délka holí do výšky ramen, vázání, obuv na klasiku), nosiče lyží, vak na lyže; škola zajistí lyžařské vosky
- průkaz pojištění, potvrzení o bezinfekčnosti, prohlášení odpovědnosti za škody, prohlášení o seřízení lyžařského vázání (viz web školy), jelení lůj, opalovací krém, osobní léky, hygienické potřeby, ručník, příp. špunty do uší
- na běžky: batůžek/ledvinka, korek, lyžařské vosky (červený speciál, modrý extra – vosky nepovinné), umělá láhev (termoska), sladkosti, müsli tyčinky
- peníze na permanentky a sladkosti na chatě (max. cca 1 500 Kč, v drobnějších bankovkách)
- zábava pro volný čas (stolní hry, hrací karty, kniha, lodní deník apod.; drahou elektroniku nechte doma)
- poznámkový blok, psací potřeby
- svačina na sobotní odpoledne; první jídlo je sobotní večeře

### OBLEČENÍ:

- teplé oblečení na lyže - spodní prádlo, termoprádlo, fleecová bunda či mikina, bunda (pokud možno nepromokavá), lyžařské kalhoty, 2x čepice, 2x rukavice, ponožky/podkolenky, na běžky lehká bunda, zateplené elastáky či šustáky, šála, nákrčník nebo šátek, návleky
- teplé domácí oblečení, přezůvky
- vhodné oblečení a obutí na cestu (nepromokavé boty a teplé oblečení, návleky, čepice, rukavice); od autobusu jdeme sněhem cca 3km na chatu, povětrnostní podmínky na hřebenech jsou zpravidla horší než v Liberci
- plavky (dobrovolné)

Lyžařský kurz je součástí výuky, a proto pro něj platí v plném rozsahu školní řád. Obzvláště přísně bude posuzováno případné držení omamných a návykových látek.

V případě náhlého onemocnění volejte prosím vedoucímu kurzu (775 412 966). Služební telefon bude zapnutý večer před odjezdem na kurz a v den odjezdu. V případě nenastoupení na kurz budou uplatněny storno podmínky dojednané s ubytovatelem.

Prosíme rodiče, aby při odjezdu a příjezdu neblokovali parkovací místo pro autobus před školou. Děkujeme.