



## GYMNÁZIUM LOVOSICE LYŽAŘSKÝ VÝCVIK – BŘEZEN 2019

Určeno pro: třídy Sekunda, Kvinta, 1. A

Místo konání: hotel Krakonoš, Benecko, jezdíme do Krkonoš, protože tam je největší pravděpodobnost, že bude sníh. U hotelu sjezdovka pro začátečníky, nedaleko sjezdovky všech obtížností, za městem upravované běžecké stopy  
K dispozici společenská místnost.  
Sociální zařízení na každém patře, některé pokoje mají vlastní.  
Plná penze, snídaně formou švédského stolu. Pitný režim.

Termín: 2. – 8. března 2019

Odjezd: 2. března, v 10 hodin (od 9:45 nakládání zavazadel)

Příjezd: 8. března – večer (přesný čas bude upřesněn, odjezd z Benecka cca v 18 hod)

Doprava: autobus s vlekem

Vedoucí akce: Iva Řezníčková

Instruktoři: Marek Bušek

Jiří Willner

Jaroslav Týnek

Alena Rupertová

Zdravotník: Nemocnice Jilemnice a Vrchlabí

Program: Nabízíme výcvik sjezdový + běžecký, snowboardový + běžecký nebo jenom běžecký (vybavení je levnější, neutratí se za vleky). Program bude vytvořen podle zájmu studentů. Proč běžky ke sjezdovým lyžím nebo snowboardu – pro základní lyžařský výcvik začátečníků jsou vhodnější, poznáte okolní krajinu (ne jenom sjezdovku), pěstujete vytrvalost a vůli, nemusíte platit za vleky,

Půjčovny: Litoměřice – Reno (Pěnka)

Staré Splavy – Pazdera

**Benecko** – mnoho půjčoven (dobré zkušenosti jsou s půjčovnou Stanislav a Husky) - možnost objednání lyžařského nebo snowboardového vybavení (**vloni 600,- Kč za set na celý týden – velmi výhodná cena za solidní kvalitu**)

**Běžky – 80,- Kč na den**

Vyžadujeme **potvrzení o seřízení bezpečnostního vázání**, nejlépe od půjčovny nebo nějakého servisu. Potvrzení mohou podepsat i rodiče, ale je nebezpečí, že se vázání půjčených lyží rozpadne hned první den. Proto je lepší vybrat spolehlivou půjčovnu, která lyže seřídí a potvrzení podepíše. My nesmíme takové vázání spravovat.  
Pro sjezdaře a snowboardisty **povinná helma** (z bezpečnostních důvodů), **vhodný je i páteřní pás**.

Peníze vleky: Nejlepší družstvo **přibližně 1500,- Kč** (permanenka 3 / 6 za 1.160,- bez večerního lyžování 1.370,- s večerním lyžováním, koupíme podle sněhových podmínek)  
Ostatní méně, podle lyžařské zdatnosti  
běžkaři pouze peníze na občerstvení

Vybírá se: 3.700,- Kč (případný zbytek po dopočtu vrácen)

**Na lyžařský výcvik musí být žák zdravotně způsobilý, proto se vyžaduje (podle zákona)**

- 
- **buď Potvrzení o zdravotní způsobilosti (potvrzuje lékař)**
- 
- **nebo lékařská prohlídka ne starší jednoho roku (v době konání výcviku) – okopírujte příslušnou stránku ze Zdravotního a očkovacího průkazu a přiložte okopírovaný Průkaz pojištění.**

Lyžařský výcvik se platí na číslo účtu 161425456 / 0300 (ne na účet školy), každý žák má svůj variabilní symbol. Všichni žáci dostali příkaz k úhradě, na kterém je číslo účtu a jeho variabilní symbol. Zálohu 1. 700,- Kč uhradit v listopadu 2018, doplatek 2.000,- Kč je nutno zaplatit do 18. ledna 2019.

**Nevozt drahé nebo zbytečné věci !!!**

**Výzbroj a výstroj účastníka lyžařského kurzu:**

1. Lyže běžecké + hole  
Boty na běžky  
Běžecké vybavení je povinné
2. Lyže sjezdové + hole  
Boty na sjezdové lyžování (sjezdaři)
3. Snowboard + boty (snowboardřáci)
4. Boty na chůzi ve sněhu

**Sjezdové lyže musí být seřizené. Seřizení bezpečnostního vázání prokážete potvrzením servisu popř. čestným prohlášením zákonných zástupců**

5. Obal na lyže
6. Řemínky nebo držáky na sepnutí lyží a holí
7. Velký batoh, krosna nebo cestovní taška, malý batoh na výlety
8. Oblečení: lyžařská zimní bunda, větrovka s kapucí, kalhoty na sjezd, lehčí kalhoty na běžky (šustáky, běžecké kalhoty, elastické kalhoty ...), čepice zimní 2x, rukavice teplé a lehčí (prstové), šátek, spodní prádlo (teplé punčocháče, tílko, nejlépe funkční prádlo), ponožky (slabé a silné), svetr nebo mikina, domácí oděv, přezůvky, pyžamo
9. Hygienické potřeby, opalovací krém, jelení lůj, sluneční brýle, lyžařské brýle, šicí potřeby, píšťalka
10. Psací potřeby, sešit, baterka, popř. hudební nástroje
11. Kapesné dle uvážení (běžkaři minimum 300,- Kč, sjezdaři pokročilí nejméně 1500,- Kč)
12. **Průkazka zdravotní pojišťovny** (pamatovat si rodné číslo)
13. Jídlo na cestu tam (svačina) – začíná se večerí.
14. Doporučujeme dostatek pití v prášku (např. Tang) a umělou lahev
15. Léky, které pravidelně užíváte (+ seznam léků), pastilky proti bolesti v krku, obvaz
16. **!!! Povinná přilba na sjezdové lyžování nebo snowboard!!!**

**Čestné prohlášení:**

Prohlašuji, že ....., žák třídy: .....  
(jméno a příjmení)

má náležitě seřízené bezpečnostní vázání.

V Lovosicích, dne: .....

Podpis a razítko zákonného zástupce

**Bezinfekčnost:**

Prohlašuji, že můj (moje) syn (dcera) .....

Narozena: ....., v: ....., trvale bytem: .....

..... nejeví známky akutního onemocnění (například horečky nebo průjmu) a ve 14 dnech před odjezdem nepřišel (a) do styku s fyzickou osobou nemocnou infekčním onemocněním nebo podezřelou z nákazy, ani mu není nařízeno karanténní opatření.

Pokud má nějaké zdravotní potíže, které by mohly ovlivnit hladký průběh lyžařského výcviku, napište jaké (např. epilepsie, alergie, cukrovka, po úrazu).

.....

Bere léky: .....

Rychlý kontakt (telefon) v případě nutnosti: .....

V ....., dne: 1. března 2019

.....

podpis zákonného zástupce

**Příloha č. 3 k vyhlášce č. 106/2001 Sb.**

Vzor posudku o zdravotní způsobilosti dítěte k účasti na zotavovací akci a škole v přírodě

Jméno a příjmení posuzovaného .....

Datum narození: .....

Adresa trvalého bydliště: .....  
(případně jiného pobytu)

Část A) Posuzovaný žák k účasti na škole v přírodě nebo zotavovací akci:

- a) je zdravotně způsobilý<sup>\*)</sup>
- b) není zdravotně způsobilý<sup>\*)</sup>
- c) je zdravotně způsobilý, za podmínky (s následujícím omezením):<sup>\*)</sup>

.....

Posudek je platný 12 měsíců od data jeho vydání, pokud v souvislosti s nemocí v průběhu této doby nedošlo ke změně zdravotní způsobilosti.

Část B) Potvrzení o tom, že se dítě:

a) podrobilo stanoveným pravidelným očkováním ANO – NE

b) je proti nákaze imunní (typ / druh)

.....

c) má trvalou kontraindikaci proti očkování (typ/druh)

.....

d) je alergické na:

.....

e) dlouhodobě užívá léky (typ/druh, dávka)

.....

Datum vydání posudku: podpis, jmenovka lékaře

razítko zdravotnického zařízení

*Poučení: Proti části A) tohoto posudku je možno podat podle ustanovení § 77 odst. 2 zákona č. 20/1966 Sb., o péči o zdraví lidu, ve znění pozdějších předpisů, návrh na jeho přezkoumání do 15 dnů ode dne, kdy se oprávněné osoby dozvěděly o jeho obsahu. Návrh se podává písemně vedoucímu zdravotnického zařízení (popř. lékaři provozujícímu zdravotnické zařízení vlastním jménem), které posudek vydalo. Pokud vedoucí zdravotnického zařízení (popř. lékař provozující zdravotnické zařízení vlastním jménem) návrhu nevyhoví, předloží jej jako odvolání odvolacímu orgánu.*

Jméno, popřípadě jména a příjmení oprávněné osoby.....

Vztah k dítěti.....

Oprávněná osoba převzala posudek do vlastních rukou dne .....

.....  
podpis oprávněné osoby

Posudek byl oprávněné osobě do vlastních rukou doručen dne  
Stvrzuje se příloženou „doručenkou“

.....  
nehodící se škrtněte