



LYŽAŘSKÝ KURZ – BENECKO (LEDEN 2020)

Místo konání: hotel Krakonoš, Benecko. 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: 11. 1. – 17. 1. 2020
Odjezd: 11. 1. – v 10 hod. (9:45 nakládání zavazadel)
Příjezd: 17. 1. – večer (čas bude upřesněn, cca v 18 hod. z Benecka)

Doprava: autobus s vlekem
Vedoucí kurzu: Iva Řezníčková
Instruktoři: Marek Bušek
Jiří Willner
Jiřina Nýdrová
Jaroslav Týnek
Michal Landa
Tereza Cimrmanová (externě)
Zdravotník: zdravotník J. Týnek (případně lékařka MUDr. Jana Bušková)
+ nemocnice Jilemnice

Program: Nabízíme výcvik sjezdový + běžecký, snowboardový + běžecký nebo jenom běžecký (vybavení je levnější a 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)
Lovosice – Čihák (zimní stadión)
Staré Splavy – Pazdera
Benecko – mnoho půjčoven (dobré zkušenosti jsou s půjčovnou Stanislav a Husky) - možnost objednání lyžařského nebo snowboardového vybavení (**vloni 650,- Kč za set na celý týden – solidní kvalita za velmi výhodnou cenu, běžky – 100,- 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 je **povinná helma** (z bezpečnostních důvodů), **vhodný je i páteří pás.**

Peníze: Nejlepší družstvo **přibližně** 1600,- Kč (permanentky 3 ze 6 dní za 1210,- bez večerního lyžování (1430,- s večerním lyžováním, koupíme dle sněhu)
Ostatní méně, podle lyžařské zdatnosti, běžkaři pouze na drobné občerstvení

Poplatek: 3.700,- Kč celkem (případný přeplatek se bude vracet – dle vyúčtování akce)

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

- **bud' 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 pojištěnce.**

Lyžařský výcvik se platí na číslo účtu 161425456 / 0300 ČSOB, každý žák má přiřazen svůj variabilní symbol (do zprávy pro příjemce uvádět: jméno + příjmení žáka).

Všichni žáci dostali příkaz k úhradě, na kterém je číslo účtu a jeho variabilní symbol. Zálohu 1700,- Kč zaplatte do 15. 11. a doplatek 2000,- Kč je nutno zaplatit do 20. 12. 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 (snowboardáči)

4. Boty na chůzi ve sněhu

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

5. Obal (vak) 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 1600,- Kč)

12. **Průkazka zdravotní pojišťovny** (pamatovat si rodné číslo)

13. Jídlo na cestu tam (svačina) – začíná se večeří.

14. Doporučujeme dostatek pití v prášku (např. Tang) a umělou lahev

15. Léky, které pravidelně užíváte (+ seznam léků), pastilky proti bolesti v krku, elast. obvaz

16. !!! Povinná přilba na sjezdové lyžování nebo snowboard!!!

Čestné prohlášení:

Prohlašuji, že žák třídy:
(jméno a příjmení)

má seřízené bezpečnostní vázání.

V Lovosicích.....

.....
Podpis a razítko servisu
(případně podpis rodičů)

Bezinfekčnost:

Prohlašuji, že můj (moje) syn (dcera)

narozena: v 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 v případě nutnosti:

V 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, popřípadě jména a příjmení posuzovaného dítěte.....
.....
datum narození
adresa místa trvalého pobytu nebo jiného pobytu.....
.....

Část A) Posuzované dítě k účasti na škole v přírodě nebo zotavovací akci

- a) je zdravotně způsobilé *)
- b) není zdravotně způsobilé *)
- c) je zdravotně způsobilé za podmínky (s omezením) *).....

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 dítě

- a) se 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 zdravotního 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.“