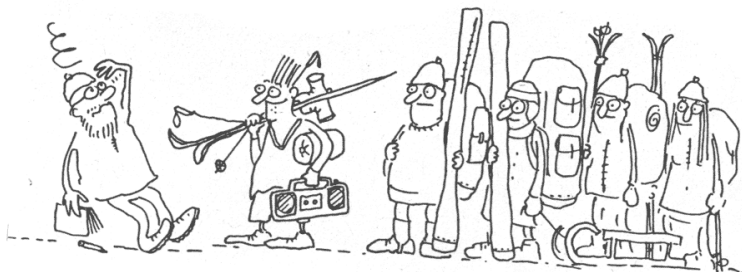


# INFORMACE K LYŽAŘSKÉMU KURZU GYMNÁZIA NA ZATLANCE

## ZETTERSFELD 2015 - 2.AB

10.3. – (15.-16.) 3. 2015



**Místo konání:** Berggasthaus Zettersfeld, ubytování přímo v lyžařském areálu ([www.lienzer-bergbahnen.at](http://www.lienzer-bergbahnen.at))

- Ubytování: 2- vícelůžkové se sociálním zařízením na pokojích ... 5 noci, 5 dní lyžování.
- Strava: plná penze, zahájení večeří v den příjezdu (10.3. jede se přes den).
- **Budeme vybírat kauci 10,- € (bankovka) na osobu na hotelové pokoje, po ukončení ubytování bude vrácena.**

**ODJEZD:** (informace červeně budou aktualizovány – sledujte průběžně)

- Odjezd od budovy školy : **ÚTERÝ 10.3. 2015 brzy ráno 5:55**
- (odjíždíme přesně - autobus nemůže čekat déle – jedeme na poslední lanovku).
- **Sraz: v 5:40 pod přemostěním tunelu Mrázovka a Strahovského tunelu pod budovou školy**

**NÁVRAT**

- 15 - 16. 3. 2015 v brzkých ranních hodinách (cca 1:00 – 2:00 hod) k budově školy.

**SKIPASY**

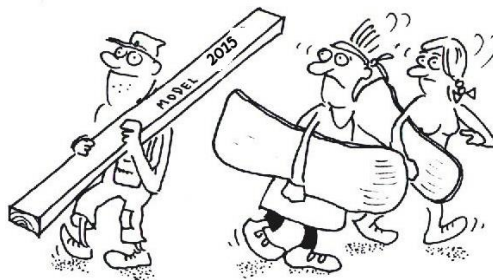
- 5-ti denní platný pro oblast Zettersfeld a Hochstein
- Všichni dostanou přidělen čipový **skipas proti záloze – 5,- € na os – vezměte si drobnou 5 € (ne mince!)**

**PROGRAM KURZU**

- *lyžařský kurz je součástí výuky Gymnázia Na Zatlance.*
- *Nejedná se tedy o volné lyžování v Alpách, ale o organizovaný lyžařský výcvik ve družstvech.*
- Výuka sjezdového lyžování – zatáčení - carvingový oblouk (dle výkonnosti), smýkaný oblouk.
- Výuka snowboardingu (zatáčení – smýkaný, řezaný oblouk ).
- Lyžování a snowboarding bude probíhat v rámci skupin pod vedením vyškolených instruktorů a pedagogů.
- Večerní přednášky: pohyb a bezpečnost na horách, výstroj a výzbroj, první pomoc.
- Studenti, kteří si berou lyže i snowboard, si zvolí jednu hlavní programovou náplň kurzu pro absolvování základního výcviku. Druhý program (buď lyže nebo SNW) budou absolvovat v rámci volitelných programů v druhé části kurzu.
- Volitelná část programu se týká lyžování posledních dvou dní. Pokud rodiče budou písemně souhlasit, je možné zorganizovat volné lyžování po skupinkách min. 3 studentů na sjezdové trati, kde bude vedoucí družstva.
- Součástí programu kurzu je i časový harmonogram (budíček, časy výuky a přednášek, večerka a termíny stravování), který je povinný pro všechny studenty.
- Organizace a pravidla kurzů - níže

**VÝSTROJ A VÝZBROJ**

- LYŽE, SNOWBOARD – odpovídající výškovým a váhovým parametrům studenta.
- seřízení vázání – vyplnit prohlášení rodičů
- Lyžařské hole – s talířky a řemínky na ruce
- SNB s bezpečnostními řemínky na vázání
- **LYŽAŘSKÁ PŘILBA**, povinně pro SNB i lyže.
- Lyžařské a sluneční brýle
- 2x teplé rukavice, čepice, šátek, náhradní oblečení a termoprádlo
- opalovací krém, pružné obinadlo, osobní léky
- Lyžařské vosky + popř. el. žehličku
- Zámek na lyže (doporučuji), cyklo zámek....



# GYMNÁZIUM NA ZATLANCE

## **PŘED ODJEZDEM:**

1. Před odjezdem prosíme překontrolovat cestovní doklady, jejich platnost a **pojištění dle charakteru pohybových aktivit, pro cesty a pobyt v zahraničí.**
  - **pojištění odpovědnosti a léčebných výloh není v ceně kurzu !!!**
2. Na cestu do autobusu je vhodné mít menší příruční zavazadlo (batůžek) s osobními věcmi – cestovní doklady, drobné peníze, termosku s čajem a jídlo na cestu. Doporučujeme mít z domu připravené jídlo na snídani a oběd.
3. **ZAVAZADLA: Zavazadla si vezměte, prosím, skladná, nejlépe měkké tašky, v žádném případě ne krosny s kovovou konstrukcí.**
4. Každý z Vás má nárok na přepravu hlavního zavazadla do hmotnosti 25 kg či hlavního zavazadla do hmotnosti 20 kg a jedné tašky na lyžařské boty, příručního zavazadla do hmotnosti 10 kg a jednoho páru lyží a jednoho snowboardu.
5. odevzdat vyučujícím prohlášení rodičů (vázání + bezinfekčnost)
6. Doporučuji **rozpuštěné nápoje (šumáky)** popř. šťávu do vody, nápoje nejsou k dispozici celý den. Na snídani je čaj, kakao a káva. Neberte větší množství pet lahví – přesun cca 400 m



**DALŠÍ INFORMACE NA KTERÉ JSEM ZAPOMNĚL:**  
**.... Budou se objevovat průběžně ...**

Hl. vedoucí: F. Hrbek  
[filip.hrbek@zatlanka.cz](mailto:filip.hrbek@zatlanka.cz)

## **PROHLÁŠENÍ o seřízení vázání**

*Prohlašuji, že lyžařské vázání pro \_\_\_\_\_ bylo odborně seřízeno a odpovídá parametrům pro jeho bezpečné fungování při lyžování pro výše uvedenou osobu.*

Datum: \_\_\_\_\_ Podpis zákonného zástupce: .....

## **PROHLÁŠENÍ ZÁKONNÝCH ZÁSTUPCŮ STUDENTA (KY)**

**Prohlašuji,**

**že ošetřující lékař nenařídil studentce (ovi) ....., narozené (mu) .....**

- změnu režimu, dítě nejeví známky akutního onemocnění (průjem, teplota apod.) a okresní hygienik ani ošetřující lékař mu nenařídil karanténní opatření. Není mi též známo, že v posledních dvou týdnech přišel student (ka) do styku s osobami, které onemocněli infekční nemocí. Dále prohlašuji, že syn/dcera nemá žádná zdravotní omezení a je schopen (na) absolvovat lyžařský kurz. Rodiče zajistí před kurzem veškerou medikaci, kterou dítě pravidelně užívá či je na předpis a bude písemně informovat vedoucího kurzu.
- Dále prohlašuji, že jsem se seznámil s organizací a pravidly sportovních kurzů a jsem si vědom, že na školním kurzu je striktně **zakázána konzumace alkoholických nápojů, psychotropních látek a kouření**. Při porušení těchto pravidel bude student vyloučen z kurzu a na vlastní náklady zajistím návrat domů.
- Souhlasím s možností volného lyžování po skupinkách min. 3 studentů v posledních dvou dnech kurzu na sjezdové trati, kde bude vedoucí družstva. (organizace a pravidla kurzu .... <http://www.tvzatlanka.ic.cz>)

**V Praze dne ..... Podpis rodičů .....**

**Pro případ potřeby kontakt na rodiče: .....**

# GYMNAZIUM NA ZATLANCE

## Pravidla sportovních kurzů

### Gymnázia Na Zatlance

- pro nabízíme druhý ročník – lyžařský a snowboardový kurz
- Pro třetí ročníky nabízíme sportovní kurzy. Každá třída má možnost vybrat si náplň sportovního kurzu. Nabízíme:
  - **Vodácký kurz**
  - **Cyklo herní kurz**
  - **Turistický kurz**
- **Účast na kurzu není pro studenty povinná.**
- **Sportovní kurzy pořádané Gymnáziem Na Zatlance, jsou součástí školní výuky TV. Na chování studentů a program kurzu se vztahuje platný školní řád.**
- Program a zajištění kurzu připravují vyučující TV.
- **Program kurzu je povinný pro všechny studenty, kteří se přihlásili.**
- V rámci jednotlivých aktivit je třeba dodržovat a řídit se pokyny instruktorů, jak z hlediska bezpečnosti vůči sobě i druhým, tak i z hlediska bezproblémového průběhu kurzu. Je třeba se dále vyvarovat takovému jednání, které by mohlo způsobit újmu na zdraví či majetku vlastní či druhé osobě.
- Při nácviku lyžařských dovedností je nutné respektovat pokyny instruktora. Nácvik akrobatických prvků (skoky) není součástí lyžařského kurzu.
- V případě volných jízd (lyž. výcvik), není dovoleno opouštět sjezdovou trať a přecházet na jinou. Volné jízdy jsou možné pouze na sjezdové trati, kde se pohybuje vedoucí družstva a ostatní účastníci družstva a to ve skupince minimálně po třech.
- Prvky nácviku na tekoucí vodě, či dovednosti na kole (nácvik přejezdů, překonávání terénních překážek atd...) je možné pouze pod vedením instruktora. Při cyklistickém programu a výuce na kajaku je nutná přilba! Na vodáckém kurzu je součástí povinné výstroje plovací vesta (zapnutá a funkční)
- **V průběhu kurzu, kdy neprobíhá výukový program:**
  - je možné opustit středisko či základnu pouze s vědomím instruktora a ve skupinkách minimálně po třech
  - je zakázáno vstupovat do vody bez dozoru
  - provozovat aktivity, při kterých je nutný dozor a vedení instruktora (prvky nácviku sportovních dovedností)
  - dodržovat pravidla stanovená školním řádem
- **Povinností studenta je dodržovat časy začátků programů a stravování. V průběhu denního výcviku je stanovena pauza na oběd a odpočinek** Po tuto dobu není možné sportovat.



- **VÁŽNÝM PŘESTUPKEM JE JAKÁKO-LI KONZUMACE ALKOHOLICKÝCH NÁPOJŮ, psychotropních látek A KOUŘENÍ** (tato činnost odporuje nejen školnímu řádu ale i platným zákonům ČESKÉ REPUBLIKY), přestoupení tohoto nařízení může vést až k vyloučení ze studia. V případě nedodržení
- Sportovní kurzy probíhají v přírodním prostředí, a proto je samozřejmé, že jednání studentů bude v souladu s okolním prostředím, a to tak že nebude žádným způsobem poškozovat a znehodnocovat přírodu a ani své okolí.
- Při pobytu v horské nebo turistické chatě je nutné dodržovat vnitřní řád chaty.
- Po večerce má každý student právo na odpočinek, není možné svým chováním rušit ostatní, opouštět chatu, navštěvovat jiné pokoje po 22 hodině.
- Náklady spojené s realizací kurzu si hradí studenti sami. Finanční položky tvoří náklady na dopravu, ubytování, stravování (pokud není uvedeno jinak), zajištění sportovního programu materiálu nebo sportovišť.
- Sportovních kurzů se mohou účastnit pouze studenti bez zdravotního omezení, které by při sportovních aktivitách ohrožovalo zdraví jejich nebo ostatních. **Studenti s uvolněním z tělesné výchovy nemají automaticky nárok na účast na sportovních kurzech** (Výjimku tvoří důvody uvolnění, které přímo nesouvisí se sportovními aktivitami na kurzu. K účasti je nutné vyjádření lékaře o způsobilosti k absolvování kurzu, vyučujícího TV a třídního učitele).
- Student je povinen závazně se přihlásit na kurz a zaplatit zálohu do předem stanoveného termínu kabinetem TV.
- Doplatek zálohy je nutné uhradit měsíc před zahájením kurzu.
- Vedoucí kurzu v důsledku vážných a opakovaných kázeňských problémů může studenta z kurzu vyloučit
- Vedoucí kurzu může kurz zrušit po dohodě s vedením školy v následujících případech :
  - počet studentů přihlášených na kurz klesne pod stanovený limit
  - objeví se závažné důvody ohrožující úspěšnou realizaci kurzu.
  - při vážných kázeňských problémech skupiny

KABINET TV

# GYMNAZIUM NA ZATLANCE

## PRAVIDLA LYŽOVÁNÍ

### LYŽAŘSKÉ KURZY GYMNÁZIA NA ZATLANCE

- Cílem kurzu je umožnit bezpečný efektivní nácvik a zdokonalování lyžařských dovedností studentů.
- Lyžařský výcvik probíhá po družstvech. Studenti dodržují a respektují pokyny instruktorů. Výcvik ve družstvech je povinný pro všechny studenty. Studenti se zavazují dodržovat pravidla bezpečného lyžování a stanovené časy pro zahájení, ukončení a průběh kurzu.
- V průběhu kurzu a při pohybu na sjezdových tratích se studenti řídí a respektují pokyny instruktorů a provozovatelů sjezdovek.
- Studenti mohou v rámci volitelného programu lyžovat samostatně pouze na upravených, otevřených sjezdových tratích, které určí nebo schválí instruktoři.
- Studenti lyžují minimálně ve skupině po třech s tím, že o sobě vzájemně vědí (vizuálně), jak v průběhu sjíždění, tak na horních a dolních stanicích lanovek.
- V případě ztráty „vizuálního partnera“ neprodleně informují svého instruktora nebo se snaží navázat kontakt a zjistit příčiny.
- V případě nepříznivého počasí mohou instruktoři rozhodnout o společném lyžování v rámci jedné skupiny i při volitelném programu.
- Studenti dodržují stanovené časy srazů, v případě opoždění neprodleně informují svého instruktora (SMS, tel) o důvodech svého zpoždění.
- V případě nehody, úrazu či jiné nepřepokládané události bezprostředně informují svého instruktora.
- Lyžování a snowboardig je povolený pouze na upravených sjezdových tratích. Lyžování ve volném terénu a využívání skiparků pro akrobatické prvky není součástí programu kurzu.
- Bez přítomnosti nebo vědomí instruktorů není možný pohyb na lyžích či snowboardu.

# **BÍLÝ KODEX (ČR), PRAVIDLA LYŽOVÁNÍ V EU (Rakousko, Itálie, Francie)**

## **1. OHLED NA JINÉ**

- každý se musí chovat tak, aby neohrozil jinou osobu a nezpůsobil škodu.

## **2. VÝZBROJ A VÝSTROJ musí být provozně bezpečná,**

- snowboard musí být přichycen k přední noze řemínkem, lyže opatřené brzdičkama
- hůlky musí mít talířky a musí být uchyceny k zápěstí řemínky.
- ochranná přilba se stává stále častější součástí vybavení – HLAVU MÁME JEN JEDNU

## **3. ZÁSADA PŘIMĚŘENÉ RYCHLOSTI**

- každý musí jet rychlostí a způsobem odpovídající jeho možnostem, podmínkám a počasí

## **4. VOLBA SMĚRU**

- každý má možnost vybrat si na svahu svůj směr jízdy.
- Každý musí jet tak, aby se vyhnul nebezpečí srážky s osobou pohybující se pod ním
- VINÍK NEHODY JE VŽDY TEN, KDO JEL ZHORA
- KAŽDÝ JE ODPOVĚDNÝ ZA TO CO SE DĚJE POD NÍM

## **5. PŘEDJÍŽDĚNÍ**

- předjíždět se může zleva i zprava, ale vždy s takovým odstupem, aby bylo možné zareagovat na pohyb předjížděné osoby.
- dva lyžaři jedoucí proti sobě se vyhýbají VPRAVO

## **6. ZASTAVENÍ**

- NIKDO NESMÍ ZASTAVOVAT UPROSTŘED SJEZDOVÉ TRATI A NA MÍSTECH, KTERÁ NEDOVOLUJÍ DOBROU VIDITELNOST.
- V případě pádu se lyžař musí co nejrychleji zvednout.
- ZASTAVIT A STÁT SE MŮŽE POUZE NA OKRAJI SJEZDOVÉ TRATĚ.
- Stoupat po trati se smí pouze po okraji – totéž platí i pro sestup.

## **7. ZAHAJENÍ JÍZDY A PŘEJÍŽDĚNÍ SVAHU**

- každý kdo vjíždí na sjezdovou trať nebo ji přejíždí, musí dávat pozor a sledovat vše co pod sebou i nad sebou.
- Vždy má přednost rozjetý lyžař zhora.

## **8. RESPEKTOVÁNÍ SIGNALIZACE**

- všichni musí respektovat veškerá značení umístěná na sjezdových tratích.
- NA KŘÍŽOVÁTKÁCH MÁ PŘEDNOST LYŽAŘ JEDOUcí ZPRAVA.

## **9. PŘÍPAD NEHODY**

- KAŽDÝ JE POVINEN V PŘÍPADĚ NEHODY A ZRANĚNÍ JINÉHO ÚČASTNÍKA NA SJEZDOVÉ TRATI POSKYTNOUT PRVNÍ POMOC!
- Zraněného lyžaře označíme zkříženými lyžema zabodnutými do svahu nad postiženým
- Vina a odpovědnost za zranění, úmrtí a škody padá vždy na lyžaře, který je pod vlivem alkoholu
- KAŽDÝ ÚČASTNÍK I SVĚDEK NEHODY JE POVINEN POSKYTNOUT ZÁKLADNÍ ÚDAJE O SVÉ TOTOŽNOSTI.
- Útěk od nehody je považováno za TRESTNÝ ČIN.

## **10. ALKOHOL A OMAMNÉ LÁTKY**

- Vina a odpovědnost za zranění, úmrtí a škody padá vždy na lyžaře, který je pod vlivem alkoholu.
- LYŽAŘ POD VLIVEM ALKOHOLU může být zastaven, pokutován, a bez náhrady vyloučen ze sjezdové trati.