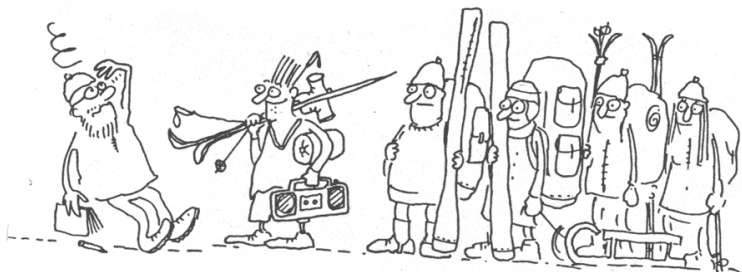


INFORMACE K LYŽAŘSKÉMU KURZU GYMNÁZIA NA ZATLANCE

ZETTERSFELD 2018 kurz pro druhé ročníky

14.2.-19.2.2018



Místo konání: Berggasthaus Zettersfeld, ubytování přímo v lyžařském areálu (www.lienzer-bergbahnen.at)

- Ubytování: 2- vícelůžkové se sociálním zařízením na pokojích ... 5 nocí, 5 dní lyžování.
- Strava: plná penze, zahájení večeří v den příjezdu (14.2. jede se přes den).
- **Budeme vybírat kauci 10,- €** na osobu na hotelové pokoje, po ukončení ubytování bude vrácena.

ODJEZD: (informace červeně budou aktualizovány – sledujte průběžně)

- Odjezd od parkoviště pod přemostěním tunelu Mrázovka a Strahovského tunelu (pod školou):
- **středa 14.2.2018 v ranních hodinách (6:45), sraz v 6:30 pod tunelem**

NÁVRAT

- **20.2.2018 v brzkých ranních hodinách (cca 1:00 – 2:00 hod) k budově školy.**

SKIPASY

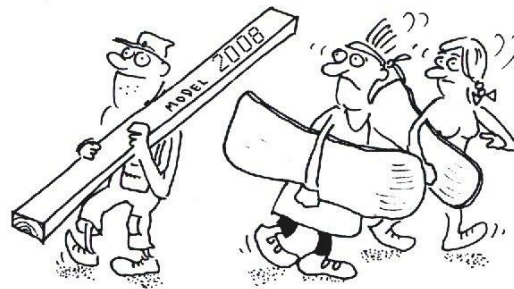
- 5-ti denní platný pro oblast Zettersfeld a Hochstein
- Všichni dostanou přidělen čipový **skipas proti záloze – 5,- € na os – vezměte si drobnou 5 €** (ne mince!)

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 bude upravena dle počtu snowboardistů (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 dnů. Pokud rodiče budou písemně souhlasit, je možné zorganizovat volné lyžování po skupinkách min. 3 studentů na sjezdových tratích u vleku, kde bude dohlížet vedoucí družstva.
- Součástí programu kurzu je i časový harmonogram (budíček, časy výuky a přednášek, večerka a termíny stravování), který je povinný pro všechny studenty.

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



PŘED ODJEZDEM:

1. Před odjezdem prosíme překontrolovat cestovní doklady, jejich platnost a pojištění dle charakteru pohybových aktivit, pro cesty a pobyt v zahraničí.
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 do autobusu – začínáme večeří 14.2.
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. **Cestovní pojištění pro případ úrazu není součástí ceny kurzu – každý si zajišťuje samostatně !!!!**
- doporučuji sjednat i pojištění odpovědnosti (pro případ poškození vybavení penzionu či zavinění úrazu a poškození věcí)
6. odevzdat vyučujícím prohlášení rodičů (vázání + bezinfekčnost)
7. Doporučuji **rozpustné nápoje (šumáky)** popř. šťávu do vody, nápoje nejsou k dispozici celý den (pouze u jídla). Na snídani je čaj, kakao a káva. Neberte větší množství pet lahví – přesun cca 500 m

DALŠÍ INFORMACE NA KTERÉ JSEM ZAPOMNĚLA:
.... Budou se objevovat průběžně ...



Hl. vedoucí: P. Damašková

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 svého syna/dcery ve skupince min 3 studentů v lyžařském středisku, kde se budou nacházet vedoucí kurzu 2. Ročníků. (organizace a pravidla kurzu <http://www.tvzatlanka.ic.cz>)

V Praze dne Podpis rodičů

Pro případ potřeby kontakt na rodiče: