

LYŽAŘSKÉ VÝCVIKOVÉ KURZY 2023

Informace pro účastníky a jejich rodiče

Místo konání: Věbrova bouda(1., 2. kurz) – Krkonoše

Termín: 5. – 12. 3. 2023 1. kurz – 1.C, 1B., část O3
vedoucí Jiří Beran

12. 3. – 19. 3. 2023 2. kurz – 1A., O5., část O3
vedoucí Dagmar Kadlecová

Odjezd: 5. 3. 2023 (neděle) 8.00 hodin od budovy školy – 1. kurz, sraz v 7.45
12. 3. 2023 (neděle) 8.00 hodin od budovy školy – 2. kurz, sraz v 7.45

Návrat: neděle 12. 3. 2023 (1. kurz), neděle 19. 3. 2023 (2. kurz),
přibližně v 16 hodin k budově školy.

Žáci musí mít: vybavení pro výcvik na sjezdových lyžích a běžeckých lyžích,
(běžecké vybavení může v **omezeném množství** zapůjčit škola. Potvrzení o seřízení vázání
sjezdových lyží v odborném servisu (vyžaduje pojišťovna v případě úrazu),
osobní doklady, kartu pojištěnce ZP, potvrzení o bezinfekčnosti (max. 3 dny staré),
souhlas s ošetřením – obdrží studenti na informační schůzce před odjezdem.
Jsou ke stažení i na stránkách školy.

Program: Výcvik v jízdě na sjezdových i běžeckých lyžích, poznávání Národního
parku Krkonoše a jeho ekologie, přednášky a besedy.

Věbrova bouda leží v Javořím dole v oblasti Pece pod Sněžkou v nadmořské výšce 1050 m.
Z Pece je to podle podmínek přibližně 45 minut chůze do kopce. Rolba vyveze lyže, batohy
všem účastníkům. Malé batůžky si nesou účastníci sami. Nevhodným zavazadlem je kufr nebo
taška.

Výzbroj: sjezdové lyže, boty, hole musí mít žáci vlastní (možnost vypůjčení
v půjčovnách), těm, kteří nemají běžecké vybavení, je zapůjčí škola
(v **omezeném množství**), jinak opět nutno vypůjčit v půjčovně.
Vosky sjezdové, běžecké + lahvičku s benzinem (označenou jmenovkou –
žáci O3) nebo s látkou na čišťení lyží, hadr na čišťení lyží, řemínky, vak na
lyže, **lyžařskou helmu, doporučujeme chránič páteře.**

Výstroj:

Baťoh, kletr apod.	turistické, pevné boty (ne tenisky)
teplá bunda, svetr	toaletní potřeby
nepromokavá větrovka	pyžamo
trička s dl. i krátkým rukávem	sjezdové brýle, sluneční brýle
funkční prádlo (tričko, nátělník)	kalhoty na lyžování
kulich, šátek	peníze (nejméně 3 000 Kč)
dvoje rukavice	hudební nástroj (kdo jej ovládá)
dlouhé spodky	baterka
troje teplé ponožky, podkolenky	impregnace na obuv
oblečení na pobyt v chatě	domácí obuv (zabalit úplně navrch!)
mastný pleťový krém	noviny na sušení bot
pomůcky pro uspořádání drobných her, zábavy, poznámkový sešit	
paralen, vitaminy, pružné obinadlo	

Vlastní léky (v případě, že je žák užívá)

Ostatní výstroj pro sjezdové a běžecké lyžování dle vlastního uvážení.
Seznam je doporučením.

Nebrat s sebou audiotechniku, která by narušovala klid na budově!!!

Pokud si vezmete drahou elektroniku, tak pouze na vlastní odpovědnost!

Strava: plná penze (snídaně, oběd, večeře), pitný režim, v den příjezdu začínáme večeří,
končíme obědovým balíčkem na cestu.

Důležité upozornění: Pokud se žák např. pro onemocnění nemůže kurzu zúčastnit, oznamte
to vedoucímu zájezdu včas, aby nebyl zdržován odjezd. Počítejte také s možností
stornovacího poplatku podle obdržených stornovacích podmínek. Účastníci kurzu na
Věbrových boudách hradí poplatek přímo na účet.