

Lyžařský kurz pro 1. ročníky - Rakousko

Pokyny k lyžařskému kurzu v Rakousku

Kapacita je omezena: 55 prvních přihlášených žáků z 1. ročníků se zaplacenou zálohou.

Místo: lyžařská střediska: Sillian, St. Jakob, Molltal, Matrei - Kals, Zetttersfeld/Hochstein

Ubytování: hotel Iselsberghof

Termín: 6. – 11. 1. 2025

Odjezd: 6. 1. 2025 sraz v 7:30h na rohu Moskevské a Londýnské ul.

Příjezd: v noci z pátku na sobotu 11. 1. 2025 v brzkých ranních hodinách na stejné místo

Cena: 9 864 Kč (cena zahrnuje skipas, dopravu, ubytování, polopenze, komplexní pojištění)

Kontaktní osoba: Mgr. Zuzana Hrušková

Doklady: platný pas nebo OP, kartička pojištěnce (nutná- originál)

Platba: bude zveřejněn QR kód

- záloha řádně přihlášených činí **4.000 Kč**, splatnost do **17. 10. 2024**
- zbytek částky ve výši **5.864 Kč**, splatnost nejpozději do **17. 11. 2024**

Řádně přihlášení si stáhnou přiložené formuláře a v uvedeném termínu je odevzdají

Mgr. Z. Hruškové nebo Mgr. M. Rousovi:

- souhlas zákonných zástupců – termín odevzdání do 15. 10. 2024
- posudek o zdravotní způsobilosti od lékaře – termín odevzdání do 15. 11. 2024
- potvrzení o bezinfekčnosti – odevzdáte v den odjezdu u autobusu

- potvrzení o seřízení vázání - odborně seřízené lyžařské vázání (potvrzení ski servisu, případně čestné prohlášení) - termín odevzdání do 15. 12. 2024

Vybavení:

- lyžařská helma - podmínkou
- ostatní protektory – „páteřák“ apod.- doporučujeme
- lyžařské brýle, rukavice, vhodné oblečení
- krém na opalování, lahev na pití
- obal na lyže
- 5 euro - vratná záloha na skipas (vybereme v autobuse)
- přezůvky

Výcvik:

- lyže- metodické rady, ale také ohled na skipasy (tzn. kombinace výuky a lyžování na sjezdovce v družstvech, ne volného)
- žáky nepřetěžujeme - rozhodujeme se dle aktuálního stavu žáků, počasí atd.

Stravování:

- polopenze
- obědy řešeny individuálně
 - vlastní zásoby (spíše drobnosti - oplatky, čokoláda apod.)
 - dostatečné finanční prostředky na zakoupení jídla na sjezdovce- např. polévka, hranolky, pizza (úplně stačí díky bohaté polopenzi)
 - změnu stravy nahlašte předem (bezlepková dieta s sebou vlastní chléb)

Večerní program:

- přednáška zdravotnice/zdravotníka o první pomoci
- přednáška - pravidla bezpečné jízdy na sjezdovce, jízdy v družstvech a jízda na lanovce

Důležité:

- NA KURZ SE VZTAHUJÍ USTANOVENÍ ŠKOLNÍHO ŘÁDU!
- Žáci budou poučeni o pravidlech chování v autobuse, v penzionu a lyžařském areálu (tuto skutečnost potvrzují svým podpisem).
- Podmínkou účasti na kurzu je: žádná nedostatečná k čtvrtletí, žádný kázeňský postih a velká absence z předmětů.