

Školní lyžařský kurz – pokyny pro žáky a rodiče

Střední škola prof. Zdeňka Matějčka, Ostrava-Poruba, 17. listopadu 1123

Termín 25. 2. – 2. 3. 2018

Sraz všech účastníků kurzu: **Neděle 25. 2. 2018 v 10.30 hod.** (šk.dvůr)

Předpokládaný příjezd: **Pátek 2. 3. 2018** cca 15.00 – 17.00

Místo konání: Bílá (v areálu hotelu Bauer, Beskydy):

Adresa: BÍLÁ 148, STARÉ HAMRY 739 15, info@hotelbauer.cz, telefon +420 602 730 012

Informace o současných cenách v lyžařském areálu Bílá: www.skibila.cz

Ubytování v dependancích **Hořec** nebo **Javořina**. Pokoje jsou vybaveny společnou předsíní se dvěma vstupy do samostatných třílůžkových pokojů, které mají společnou koupelnu s toaletou. Vybavení pokojů je jednoduché, sportovního charakteru.

Strava je celodenní, začíná večeří v neděli a končí obědem v pátek!

Doporučený seznam oblečení:

- čepice, čelenka, rukavice – vše minimálně 2krát
- spodní prádlo, ponožky, svetr, mikina, trička, oblečení na chatu, **přezutí!**
- turistická obuv, teplá +větrová bunda, lyžařské (šustákové) kalhoty,
- hygienické potřeby (ručník, mýdlo, sprch.gel, zub. pasta+kartáček. opal.krém)
- drobné potřeby (sluneční/lyžařské brýle) Plavky – možnost návštěvy bazénu.

Lyžařská výzbroj:

Sjezdové lyže (odborně seřizené – **potvrzené**), lyžařská obuv, hole (chrániče páteře), sjezdové vosky.

Z důvodů časté úrazovosti přilba povinná!

Snowboard – **Povinná přilba a řemínek na uchycení prkna!** (snowboardové vybavení, chrániče páteře). Sjezdové vosky.

Pro méně zdatné snowboardisty doporučujeme chrániče na kolena a zápěstí – možno použít zpevňovací ortézy, případně elastická obinadla)

Lyže je nutné zabalit do obalu, nebo mít svázané. Boty je nutné zabalit do obalu nebo tašky (**doporučujeme označit štítkem se jménem či zkratkou jména**).

Nezbytné!

Osobní léky (nahlásí zdravotníkovi kurzu), **průkaz zdravotní pojišťovny, občanský průkaz.**

Potvrzení o bezinfekčnosti, odborném seřizení lyží, poučení o bezpečnosti.

(žáci odevzdají den před lyžařským kurzem, popř. v den odjezdu)

Peníze na vleky viz www.skibila.cz (cca 1200,-Kč + 100 vratná záloha) + kapesné.

Žákovskou knížku v případě vyúčtování kurzu.

Za cenné věci (mobily, fotoaparáty, přehrávače, atd.) si ručí každý účastník sám. Vyšší finanční hotovost lze uložit u vedoucího kurzu (chaty).

V případě, že se nemůžete zúčastnit kurzu (nemoc, zranění) volejte vedoucí kurzu: Jana Adamčíková, telefon škola 596909 221, mobil 737 253 135. Důvodem je zajištění náhradníka, případně vyřešení storno poplatku.