

Informace pro rodiče žáků před LVK

1. Základní informace:

- **Termín 5. 3. – 9. 3. 2018, odjezd** v pondělí v 7.45 hod od školy, po naložení zavazadel odjezd směr Bílá v Beskydech, **příjezd** v pátek cca 17.30 hod. ke škole; žákům, kteří trpí nevolností v autobusu, je třeba dát léky cca 1 hodinu před odjezdem
- **Ubytování**
<http://ubytovani-bila-beskydy.webz.cz/>
www.skibila.cz
Střední odborná škola
Frýdek-Místek, p.o.
Odloučené pracoviště
Bílá 144
739 15 pošta Staré Hamry
Pokoje 2 – 4 lůžkové, společenská místnost + toalety a umývárny na patře, v přízemí jídelna; lyžárna v suterénu budovy – zamyká se (důležité je, aby si žáci svoji výzbroj poznali!)
- **Stravování** – v pondělí začíná večeří a v pátek končí obědem, jídlo na cestu a oběd na první den; během pobytu pití možno načepovat do lahví - termosek při jídle; u sjezdovek je občerstvení, v blízkosti ubytování je obchod s potravinami.

2. Doporučené vybavení:

Věci na cestu – hlavně zimní boty!, něco na pití a mlsání; všechny věci naložit do cestovní tašky, kufru, (batohu), do busu jen malý batůžek, lyžáky do batohu (vaku, tašky,.. – ne volně!)

Věci na lyžování – lyžáky, sjezdové lyže, hole, lyžařská helma, brýle, rukavice (dvoje), čepice (pod helmu), oteplovačky, bunda, podvleky, trička, mikina (2x), balzám na rty, krém na opalování, ponožky (podkolenky), šála (šátek), případně vosk na lyže..

Věci na ubytovnu a jiné – pohodlné domácí oblečení (rifle, tepláky), trička, něco teplejšího – svetr, mikina, pyžamo, teplé ponožky, přezůvky, termoska, **léky dlouhodobě užívané!**, ručník, toaletní a hygienické potřeby (mýdlo, pastu, kartáček, hřebínek apod.), kartička pojišťovny nebo její kopie, věci na osobní zábavu (knížka, stolní hra apod.)...

Peníze:

- **100,- Kč záloha na permanentku** (tu nesmí ztratit – peníze se vrátí v pátek)
- kapesné dle uvážení (200,- či 300,- Kč)

3. Plán kurzu a činnost žáků mimo výcvik

- Kurz je výcvikový – základní, žáci budou rozděleni do dvou družstev dle lyžařských schopností, začátečníci - doma je třeba natrénovat obouvání lyžáků a zapínání do lyží (případně vstávání ze země).
- **Program dne** – 7.00 – 7.30 ranní hygiena, popř. návštěva zdravotníka, 7.45 snídaně, 8.30 – 11.30 dopolední program – lyžování (přestávky dle potřeb žáků), 12.00 oběd, 13.30 – 16.00 odpolední program – lyžování, 18.00 večeře, 19.00 – 21.00 organizovaný program (promítání filmů s lyžařskou tematikou, zimní olympijské hry apod.), 21.30 – 22.00 večerní hygiena, 22.00 večerka.

4. Pokyny k vyplnění prohlášení

– **Prohlášení:** zdravotní způsobilost, bezinfekčnost, seřízení lyží (nebo doklad ze servisu) **s datem 5. 3. 2018 a podepsáno** (bez podepsaného prohlášení se žák nemůže kurzu zúčastnit!!); **odevzdá před nástupem do autobusu spolu s kartičkou pojišťovny**

5. Různé

- V případě poruchy nebo zničení výstroje – budeme kontaktovat rodiče (možnost využít půjčovnu)
Dotazy na čísle 724 944 397 nebo na mailu: skolajezov@email.cz