

# Informace pro rodiče žáků před lyžařským výcvikovým kurzem

## 1. Základní informace:

**Termín 18. 2. – 22. 2. 2019, sraz v pondělí v 7.45 hod.,** zavazadla vykládat na točně u školy (na chodník u zastávky), doprava autobusem (se školou Dr. Joklíka Kyjov). Po naložení zavazadel odjezd směr Bílá v Beskydech, [www.skibila.cz](http://www.skibila.cz)

**Příjezd v pátek** kolem 17.30 hod. **ke škole**; žákům, kteří trpí nevolností v autobusu, je třeba dát léky asi 1 hodinu před odjezdem.

### Ubytování

<http://ubytovani-bila-beskydy.webz.cz/>

Střední odborná škola Frýdek-Místek, p.o.

Odloučené pracoviště Bílá 144 739 15 pošta Staré Hamry

**Pokoje** 3-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 s sebou**; během pobytu je možno pítí načepovat do lahví či termosek v jídelně; 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 (je-li třeba 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, 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, 21.30 – 22.00 večerní hygiena, 22.00 večerka.

## 4. Pokyny k vyplnění prohlášení:

**Prohlášení:** zdravotní způsobilost, bezinfekčnost, seřízení lyží **s datem 18. 2. 2019 a podepsáno** (bez podepsaného prohlášení se žák nemůže kurzu zúčastnit!!); **prohlášení 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](mailto:skolajezov@email.cz)

Mgr. Jana Kristová