

# Pokyny pro účastníky lyžařského kurzu

<b>Odjezd:</b>	6. 1. 2025 (pondělí), sraz v 7:30 hod. u školy, odjezd v 8:00 hod.
<b>Příjezd:</b>	10. 1. 2025 (pátek), asi mezi 15:30 a 16 hod. ke škole
<b>Cena:</b>	6.200 Kč (v ceně je zahrnuto ubytování s plnou penzí, doprava autobusem), <b>doplatek 1.550 Kč uhradíte do 13. 12. 2024.</b> Částka 1.650Kč bude od žáků vybrána v místě konání lyžařského kurzu a poslouží k zaplacení vleků.
<b>Místo:</b>	Penzion Praděd, Karlov pod Pradědem 72, 793 36 Malá Morávka
<b>Vedoucí kurzu:</b>	Mgr. Jaroslav Andrejko, tel.: 736 685 202
<b>Instruktoři:</b>	Mgr. Eva Prokopová, Ing. Lenka Beranová, Mgr. Jarmila Skřipčáková a Bohuslav Kotrla
<b>Noční dozor:</b>	Mgr. Andrejko Jaroslav
<b>Zdravotník:</b>	Mgr. Andrejko Jaroslav
<b>Třídy:</b>	1. A (11 žáků) + 1. B (4 žáků) + 1. C (15 žáků) 1.D (10 žáků)



## Výzbroj a výstroj:

Všechny věci si balíte do batohu /ne do kabely/, lyže pořádně svážeme, nejlépe do vaku na lyže. Na cestu pohodlné boty – zimní, nutné přezůvky na chatu. Zajistěte si sjezdovou výzbroj a přilbu. Každý účastník musí mít bezpečnostní vázání odborně seřízeno, lyžařské nebo sluneční brýle, věci osobní hygieny, baterku, krém na obličej, jelení lůj na rty, tři páry teplých ponožek, trička s dlouhým rukávem, podvlékačí spodky, svetr, lyžařské kalhoty, bundu, dva páry rukavic, dvě čepice, čelenku, šátek, kapesníky, pyžamo, oblečení na chatu, **náplast, obinadlo, kapky proti kašli /např. Mucosolvan/, léky na snížení teploty /Paralen/, léky proti bolesti v krku, kapky na rýmu.**

## Pro lyžaře:

**Povinně – přilba, rukavice.**

## Pro snowboardisty:

**Povinně – přilba, pro začátečníky chrániče na zápěstí, rukavice.**

Doporučujeme – další chrániče /lokty, kolena, páteř apod./.

## Upozornění:

- každý účastník musí mít při odjezdu potvrzení o bezinfekčnosti **s datem jeden den před odjezdem** /tiskopis obdržíte ve škole nebo ho lze stáhnout z webových stránek naší školy/, občanský průkaz, průkaz pojištěnce, osobní léky
- nezapomeňte psací potřeby, poznámkový blok
- kapesné
- lyžařské vosky
- stravování začíná obědem a končí obědem
- před odjezdem sledujte nástěnku u kabinetu TEV – dozvíte se případné změny
- **12. 12. 2024 v 9:25 se ve sborovně bude konat informační schůzka všech účastníků**
- **po dobu přepravy i výcviku dbejte všech bezpečnostních předpisů, buďte ukáznění, hlídejte si své věci, dbejte pokynů vedoucích**
- **nezapomeňte, že i na kurze platí školní řád v plném rozsahu.**

Zpracoval: Mgr. J. Andrejko