

Obecné informace LVK 26.2.2011

Třídy: 1. A, 1. B

Termín: 26. 2. – 4. 3. 2011

Místo: Ski areál Rališka

Ubytování: Hotel CHERRY, Nad Přehradou 0470, 756 57 Horní Bečva, telefon: +420 571 645 072, mobil: +420 608 621 127,

Kontakt: 734 41 81 40 (Mgr. Denisa Hrubošová)

Pedagogický dozor: Mgr. Denisa Hrubošová – vedoucí kurzu
Mgr. Bohumila Kouřilová - instruktorka

SRAZ – 26. 2. 8.00 (bezinfekčnost datum 26.2)
ODJEZD 8.30

ODJEZD 4.3. 14.00
PŘÍJEZD 15.30-16.00

Bezpečnostní předpisy:

1. Žák během přepravy dodržuje pokyny vedoucího kurzu.
2. Lyže přepravuje svázané nebo v obalu, při jejich přenášení dbá na bezpečnost ostatních.
3. Na chatě dodržuje vnitřní řád chaty.
4. Dodržuje zákaz kouření, požívání alkoholických nápojů a omamných látek (rodiče souhlasí s kontrolou zákazu požívání alkoholických nápojů pomocí dechové zkoušky).
5. Při výcviku jedná vždy pouze podle pokynů a rad instruktorů.
6. V době výcviku i mimo něj nesmí opustit určený prostor.
7. Dodržuje přesný režim dne (budíček, nástupy, zaměstnání, večerku).
8. Dbá rad a pokynů zaměstnanců chaty.
9. Každý úraz nebo změnu zdravotního stavu hlásí ihned zdravotníkovi kurzu.
10. Nepřeceňuje své síly a vždy se snaží předcházet úrazu.
11. V případě vážného porušení bezpečnostních předpisů si vedoucí kurzu vyhrazuje právo odeslat žáka na jeho náklady domů.

Doporučený seznam věcí na LVK

- sjezdové a běžecké lyže s hůlkami sbalené do VAKU!
- přilba na sjezd
- lyžáky
- boty na běžky
- lyžařská bunda (vzít na sebe do autobusu)
- lyžařské kalhoty nebo kombinéza
- lyžařské rukavice 2x
- tenčí rukavice na běžky, návleky proti sněhu
- čepice 2x
- brýle na sjezd
- sluneční brýle nebo brýle se žlutými skly na běžky
- kalhoty na běžky – šušťáky, návleky
- bunda na běžky – teplejší větrovka
- svetr nebo mikina nejlépe s rolákem
- podvlékač trika (nejlépe termotrika nebo bavlněná)
- podvlékač kalhoty (spodky, teplé punčocháče)
- teplé ponožky (funkční termoponožky)
- spodní prádlo, pyžamo, přezůvky do chaty
- tepláky, trika, mikina do chaty
- toaletní potřeby, kapesníky, vysoušeč na vlasy
- elastické obinadlo, bavlněný šátek
- nabíječka na mobil+dostatečný kredit
- batůžek, láhev na pití - nejlépe termoska
- roller (kolečko, držák, gumička) na skipas
- vosky na běžky, velká korková zátka nebo namazat doma
- peníze na vlek-podle úrovně lyžaře 700-1300 Kč
- osobní léky, které pravidelně užíváte, vitamíny
- osobní věci dle uvážení (hudební nástroj, knížka, karty)
- psací potřeby a sešit
- peníze na osobní potřebu
- jídlo na cestu, začínáme večeří

neberte si žádné cennosti: drahé přehrávače, zlato, diamanty, cenné papíry ...