

# LYŽAŘSKÝ VÝCVIKOVÝ KURZ PRO G2 (G3)

**Lipová Lázně 2012**

**Termín:** sobota 18.2 . až pátek 24.2.2012

**Místo konání:** Lipová Lázně, chata Chiranka

**Sraz:** sobota 18.2 . před školou 7:30 hod, odjezd 8:00!! busem od školy (je možné si donést lyžařskou výstroj i výzbroj v pátek den před odjezdem)

**Příjezd:** v pátek 24.2. ke škole kolem 14:00 hod

**Ubytování:** v příjemném prostředí chaty Chiranky na úpatí Hrubého Jeseníku ve 4 – 8 lůžkových pokojích, lyž. vlek 300 m od chaty.

Webové stránky na chatu: <http://www.heliosjeseniky.cz/penzion-chiranka>

Webové stránky na vlek: <http://www.rsmiroslav.cz/>

**Cenový rozpočet: již zaplaceno** – cesta tam i zpět, ubytování a strava, výuka lyžování

**Před odjezdem doplatit skipasy 1000,- Kč (bude vybíráno v autobuse)**

**Personální zabezpečení:**

Mgr. Lukáš Synek, zdravotník a vedoucí kurzu (tel: 739 389 174,

synek@cmsps.cz)

Mgr.Jiří Paleček, Mgr.Jitka Zubatá, lyž. instruktoři

**Při odjezdu na kurz odevzdat**

- 1) Prohlášení rodičů/zák.zást. o bezinfekčnosti
- 2) Posudek o zdravotní způsobilosti dítěte (potvrzený lékařem)
- 3) Kopie zdravotního průkazu a originál kartičku zdrav.poj
- 4) Potvrzení o seřízení lyží

**S sebou na kurz:** věci osobní hygieny, úbor na spaní, oblečení na svah odolné nepříznivému počasí (velkou výhodou a komfortem je termoprádlo) – šust'ákové prošívané kalhoty, zimní bunda, zimní čepice, nejlépe dvoje lyžařské rukavice, tílko, tričko, rolák, svetr, (lyž.brýle a lyžařs. helmu velmi doporučuji), krém na opalování s vys.ochr.faktorem (stačí menší balení), oblečení do chaty a přezůvky, zimní obuv do horského prostředí, plavky do bazénu (popř.plavec.brýle), sportovní oblečení do tělocvičny vč.vhodné obuvy a další věci pro individuální či společenské pobavení dle vlastního uvážení (kytara,... obvyklé společenské stolní hry lze zdarma zapůjčit na chatě). Nedoporučuji brát s sebou cenné věci vč.elektroniky (mp3-4 přehrávače, notebooky..ap.) a nepřiměřené kapesné.

## **Plán lyžařského kurzu**

**1.den:** příjezd, ubytování, oběd, poučení o bezpečnosti, pravidla FIS, rozřazení do družstev, výcvik základních lyžař.dovedností, večere, instruktážní video o trendech v sjezd.lyžování.

**2.den:** snídaně, mše svatá, výcvik základních lyžař.dovedností, oběd, polední klid, výcvik základních lyžař.dovedností, večere, večerníček, noční klid

**3.den:** snídaně, výcvik základních lyžař.dovedností, oběd, polední klid, výcvik základních lyžař.dovedností, večere, společenské hry, pohybové hry v tělocvičně, noční klid

**4. den:** snídaně, výcvik na svahu, oběd, polední klid, hry ve vodě/návštěva jeskynní Na pomezí, večere, společenské hry, noční klid

**5.den:** snídaně, zdokonalování lyžařských dovedností, oběd, polední klid, odpolední lyžování, večere, psychomotorické hry, hry v tělocvičně, noční klid

**6.den:** snídaně, lyžařské závody, oběd, polední klid, odpolední lyžování, večere, maškarní bál /diskotéka, noční klid

**7.den:** snídaně, úklid, odjezd, příjezd do Brna kolem 14:00 hod

---

# Čestné prohlášení rodičů/zákonných zástupců

## Potvrzení o bezinfekčnosti

### Prohlašuji, že:

- ošetřující lékař nenařídil :

(jméno a příjmení, datum narození):.....

změnu režimu

- student/-ka nejeví známky akutního onemocnění (horečka, průjem, nevolnost apod.)

- okresní hygienik ani ošetřující lékař nenařídil přihlášenému/-é karanténní opatření

- účastník kurzu nepřišel v posledních 14 kalendářních dnech před odjezdem na kurz do styku s osobou (osobami) nemocnou (nemocnými) přenosnou chorobou nebo jiným infekčním onemocněním, případně podezřelou z nákazy

Prohlašuji, že se dítě může zúčastnit pobytu a společného ubytování dětí, a také i s tímto souhlasím.

V případě onemocnění studenta/studentky nebo při vážném porušení řádu LVK zajistím na vlastní náklady odvoz dítěte.

Kontaktní telefon:.....

Podpis rodiče

nebo zák. zástupce

V .....dne.....

.....

## POSUDEK O ZDRAVOTNÍ ZPŮSOBILOSTI DÍTĚTE

**Jméno a příjmení dítěte**..... **Datum nar**.....

Kontaktní adresa.....

Posuzované dítě k účasti na LVK nebo jiné zotavovací akci (.....)

- je zdravotně způsobilé
- není zdravotně způsobilé
- je zdravotně způsobilé za podmínky (s omezením).....  
.....  
.....

Potvrzuji, že dítě

- se podrobilo stanoveným pravidelným očkováním
- má trvalou kontraindikaci proti očkování (typ/druh).....
- je alergické na.....
- dlouhodobě užívá léky (typ, druh/dávka)

Dále upozorňuji na zdravotní problémy dítěte nebo jiné okolnosti, na které je třeba brát zvláštní zřetel:

.....  
.....

Datum..... Podpis lékaře, razítko zdrav.zařízení.....