

Podrobné informace k lyžařskému výchovně vzdělávacímu zájezdu 2018

Adresa ubytovacího zařízení: Horská chata Barborka, Praděd, Jeseníky

Kontakt: +420 733 530 611, +420 739 313 239

www.barborka-praded.cz

Program: Sjezdový výcvik

Termín konání: I. kurz: 22.1. – 26.1.2018 (1.B a 1.C)

II. kurz: 12.3. – 16.3.2018 (1.A a 1.D)

Ubytovací objekt splňuje všechny předpoklady pro realizaci školního lyžařského zájezdu. Chata je po celý rok plně využívána školními skupinami z celé ČR.

Personální zajištění: (bude upřesněno dle aktuálních podmínek)

Doprava: odjezd autobusem od školy v pondělí 9:00
příjezd autobusem ke škole v pátek mezi 11:30-13:00

Sraz: u školy již v 8:30

***TIP 1:** Do autobusu si vezměte pouze malý batoh se svačinou, pitím a nutnými věcmi (peněženka, kartička pojišťovny, kapesníky, plyšák, fotka rodiny, ... ☺)*

Lyžařský areál Praděd - nazývaný "Moravským ledovcem" láká především svými přírodními krásami a vynikajícími sněhovými podmínkami. Okolní terény uspokojí příznivce sjezdového i běžeckého lyžování od konce října do konce dubna. Vhodné podmínky zde najdou jak začátečníci, tak také pokročilí lyžaři.

Vážený rodiče,

Vaše dítě se zúčastní lyžařského výcviku, který je oblíbenou školní akcí a na naší škole, je LVVZ v rámci ŠVP povinný. Poučení o bezpečnosti, přepravě na místo pobytu, úrazech, chování v průběhu lyžařského výcviku a seznámení s plánem LVVZ bude provedeno týden před odjezdem.

Lyžařský kurz se bude řídit metodickým pokynem MŠMT ČR č. j. 24 799/93 – 50, č. j. 25 861/93 – 50.

1. Lyžařská výzbroj

- Sjezdové lyže s bezpečnostním vázáním, přezkové boty, sjezdové hole, přilba, lyžařské brýle nebo
- Snowboard, snowboardové boty, přilba, lyžařské brýle, (šroubovák pro dotažení vázání)

Předpokládáme, že každý student bude mít vhodnou lyžařskou výbavu na své parametry. Správně a **odborně seřízené vázání na sjezdových lyžích potvrdí odborný servis, případně je dostatečné čestné prohlášení rodiče.** Každý žák musí být schopen si samostatně obout (zapnout) svou lyžařskou obuv (doporučujeme vyzkoušet předem).

***TIP 2:** Lyžařské boty nové, půjčené, ale klidně i vaše starší (noha roste) je vhodné před prvním lyžováním řádně zkusit a proslápnout vnitřní vložku, které se postupně formuje přímo na nohu "nového majitele". Proto si je v týdnu před odjezdem několikrát nasadte alespoň na 20 minut a to včetně podkolenek, třeba při sledování televize. Vysoké ponožky a správně natvarovaná vložka zabrání odřeninám. Vše vždy správně narovnejte. Ze začátku může být stažení nohy v lyžáku bolestivé, stažení nepřehánějte, ale noha si musí zvyknout. Ve volně zapnuté botě se nedá správně lyžovat.*

2. Lyžařská přilba

Na lyžařský výcvik je **povinná přilba**. Student bez přilby nebude připuštěn na sjezdovku. Helma zajišťuje nezbytný bezpečnostní limit, ale taktéž teplotní komfort. V brzké době bude jistě používání lyžařských helem uzákoněno v celé ČR (tak jako v okolních zemích).

3. Vhodné oblečení a osobní věci

Na výcviku nevyužijete mnoho „městských“ oblečků. Doporučujeme kompletní **ošacení na sjezdový výcvik** (více vrstev) a **oblečení na pobyt na chatě**. Za ideální považují **dvě sady oblečení**. Jednu vždy na dopolední výcvik a druhou na odpolední výcvik. Jde především o **spodní vrstvy oblečení, rukavice a čepice**, které nemusí vždy stihnout vyschnout. Přibalte dostatečné množství **ponožek**. Vhodné, ba spíše nutné, jsou **podkolenky**, které zabrání nadměrnému odření a umožní kvalitní opření do boty. Nezapomeňte na **přezůvky** (zabalené k okamžitému použití), **věci osobní hygieny, pyžamo, kapesníky**, věci osobní zábavy jako jsou společenské hry, kytara,... (nevhodné jsou drahé elektronické věci DVD, PC, ...), poznámkový sešit,... Dále doporučujeme osobní hrneček pro případ nemoci.

4. **kartu zdravotní pojišťovny** (kopii odevzdat, vedoucímu kurzu, originál ponechat stále u sebe)

5. **občanský průkaz**

6. **potřebné osobní léky (budou předány zdravotníkovi, případné vitamíny)**

7. **peníze na vlek**

Doporučuji nebrat s sebou přemíru sladkostí, popřípadě jiné potraviny. Strava na chatě je zcela vyvážená, dostačující a není nutné ji doplňovat z vlastních zdrojů (salámy, sýry,...). Nevhodné a nepotřebné jsou i další pochutiny (brambůrky, tyčky,...) včetně limonád v plastových lahvích.

***TIP 3:** Oblečení by mělo být dostatečně teplé, ale zároveň by mělo umožnit lyžařovi volnost pohybu. Ideální je použití funkčního prádla, které Vám dovolí kombinovat různé množství vrstev, nejen dle teploty, ale také povětrnostních podmínek (triko pro odvod potu + termo triko + softshell + bunda...).*

(Je nevhodné, a ve výsledku velmi nepohodlné, soukat se do bundy v tlustém pleteném svetru a minimalizovat svou pohyblivost, volte raději náhradní variantu: tilko + tričko + tenký svetr, rolák nebo mikina,...).

Opět doporučujeme celý lyžařský komplet vyzkoušet předem, vše by mělo být především pohodlné. ☺

8. Kapesné, cenné věci žáků

Na horách je nutné počítat s vyššími cenami za případné sladkosti či občerstvení na horských chatách. Nedoporučujeme brát si vyšší finanční částky z hlediska možné ztráty a nevhodného zacházení s finančními prostředky. Na chatě je v omezenou dobu k dispozici bar s občerstvením. Zároveň upozorňujeme na pečlivé hlídání svých cenných věcí (mobilní telefony, atd.). Je na zvážení, zda se těmito cennostmi na LV vybavovat. Pedagogický dozor nezodpovídá za osobní věci žáků.

9. Mobilní telefony

Lyžařský výcvik je pevnou součástí učebního plánu naší školy a tím pádem zde platí plně pravidla školního řádu. Po dobu dopoledního výcviku (9:00 do 12:00), po dobu odpoledního výcviku (13:30 do 16:00) a době večerního zaměstnání (19:30 do 22:00), není vhodné narušovat výuku telefonními hovory. Zároveň není možné rušit mobilními hovory noční klid (po 22:00 hod). Žádáme omezit mobilní komunikaci pouze na dobu mimo uvedené termíny a nezbytně nutné případy.

***TIP 5:** Místo tabletů atd. raději nabalte společenské hry nebo hudební nástroje, ...*

10. Balení zavazadel

1. Batoh na záda či velká taška (pro přepravu veškeré výbavy, nevhodný je kufr a kufr na kolečkách, přesun k chatě je sněhem cca 500m)
2. Malý batůžek (pro výlety, přepravu svačiny a cenných osobních věcí).
3. Lyžařské boty (do zvláštní pevné tašky či k osobním věcem)
4. Vak na lyže a hole, případně alespoň kvalitně svázané a zabezpečené (i pro cestu zpět)

11. Režim a chování žáků na LV

Vystupování a jednání studentů na LV musí být plně v souladu se školním řádem a musí respektovat zásady slušného chování a jednání vůči ostatním osobám. Případné prohřešky řeší vnitřní pokyn k posílení kázně na LVVZ. V případě hrubého porušení či soustavného drobného porušování stanovených pravidel může být účastník vyloučen z kurzu a zákonný zástupce je povinen zajistit přepravu vyloučené osoby zpět.

Za hrubé porušení kázně je považována především konzumace a distribuce alkoholu, kouření, držení jakýchkoliv omamných či toxických látek, manipulace s otevřeným ohněm, porušení pravidel bezpečnosti s následkem ohrožení zdraví svého či zdraví jiných osob.

TIP 6: Lyžařský výcvik si užijete nejlépe, pokud si ho s vámi užijí i vedoucí. 😊

12. Zdravotní stav účastníků

Ze zkušenosti doporučujeme zvážit případné předchozí zdravotní stavy studentů. Lyžařský výcvik se vyznačuje dlouhodobou fyzickou zátěží a zanedbaná rehabilitace po předchozím onemocnění se zde může plně projevit opětovným nástupem onemocnění.

Lékařské zabezpečení je plně v kompetenci zdravotníka kurzu a řeší jej vnitřní pokyn naší školy.

Zdravotní stav bude doložen vyplněným formulářem: **Bezinfekčnost** (rodič - píše se datum odjezdu). Doporučujeme přibalit náplasti, mast na namožené svaly a bolestivé stavy, obinadlo případně ortézy, pokud je student při zátěži používá.

Pokud student není schopen ze zdravotních či jiných důvodů LVVZ dokončit (delší nevolnost, příznaky inf. onemocnění, úraz, atd.), odjezd z kurzu zajistí zákonný zástupce.

13. Rekapitulace

Kompletní lyžařská nebo snowboardová výzbroj

Přilba a lyžařské brýle

Vhodné oblečení a jeho vhodné množství

Přezůvky

Věci osobní hygieny

Pyžamo

Kapesníky

Kartu zdravotní pojišťovny/nebo kopie karty zdravotní pojišťovny

Občanský průkaz

Potřebné osobní léky

Peníze na vlek

Věci osobní zábavy (nevhodné jsou drahé elektronické věci DVD, PC,)

Poznámkový sešit a psací potřeby

Osobní hrneček pro případ nemoci

Dokumenty:

Kartu zdravotní pojišťovny/nebo kopie karty zdravotní pojišťovny

Bezinfekčnost a aktuální zdravotní stav (rodič - píše se datum odjezdu)

Prohlášení o seřízení lyží (rodič – čestné prohlášení nebo odborný servis)