

Lyžařský kurz sekundy 2012

TERMÍN: 2.E - 25.2. - 3.3. 2012 (od soboty do soboty)
2.F - 3.3. - 10.3. 2012 (od soboty do soboty)
Časy odjezdu a příjezdu budou včas upřesněny.

MÍSTO: Harrachov v Krkonoších

UBYTOVÁNÍ: <http://www.penzionunion.cz/> - plná penze, pitný režim

CENA: členové Sportovního klubu 3 500,-Kč
ostatní: 3 800,- Kč

Cena zahrnuje: ubytování, plná penze, pitný režim, dopravu, úrazové pojištění, ceny, materiál

Cena nezahrnuje: vlek (předběžně počítejte s částkou 1 500,- až 2 000,- (částka bude záviset na sněhových podmínkách, na aktuálních cenách platných ve skiareálu, hromadných slevách a zdatnosti lyžařů – lyžařsky zdatní jedinci „projedou“ částku většinou celou, méně zdatní či začátečníci částku menší. Vlek budeme vyúčtovávat přesně podle toho, kolik kdo projede.)

ZPŮSOB PLATBY: Platby proběhnou ve dvou splátkách.

1. splátka: 3500,- Kč (členové) a 3 800,- Kč (ostatní) – platba byla uskutečněna
2. splátka: 1 500,- až 2 000,- Kč (na vlek - včas upřesníme) – v hotovosti těsně před odjezdem
 - 2.E - v hotovosti přinést v týdnu od 20.2. **do 24.2. 2012**
 - 2.F - v hotovosti přinést v týdnu od 27.2. **do 2.3. 2012**

STORNOPOPLATKY

Méně než 14 dní před odjezdem - stornoplatek za dopravu. Další stornopodmínky v závislosti na podmínkách ubytovacího zařízení.

PROGRAM:

Hlavním cílem je naučit žáky základním lyžařským dovednostem. Praktická činnost je doplněna teoretickými přednáškami (historie lyžování, lyžařská výzbroj a výstroj, mazání lyží, nebezpečí hor a zdravotní péče - první pomoc). Nezbytnou součástí kurzu jsou též zábavné večery na chatě.

Program kurzu je rozdělen do dvou částí – **sjezdový a běžecký výcvik**. **STUDENTI MUSÍ MÍT SJEZDOVÉ I BĚŽECKÉ LYŽE!!!** Kurzu se mohou zúčastnit i úplní začátečníci jak na sjezdovkách, tak na běžkách. Studenti budou rozděleni do družstev podle sjezdové a běžecké zdatnosti. Jeden den je zařazen celodenní výlet na běžkách přizpůsobený zdatnosti lyžařů. Jedno odpoledne je odpočinkové bez lyží, zpravidla hry na sněhu nebo procházka.

POVINNÉ VYBAVENÍ:

- Sjezdové lyže se seřízeným bezpečnostním vázáním (potvrzení o seřízení – nám stačí od rodičů, pojišťovny většinou vyžadují odborné seřízení v případě řešení úrazu), sjezdové boty a hůlky, řemínky na svázání lyží a obal na lyže, lyžařská helma (POVINNÁ), lyžařské brýle – boty i lyže v obalu!
- Běžecké lyže (dobré jsou řemínky na svázání) a hůlky (nestačí sjezdové – běžecké jsou vyšší a s bodci) svázané v obalu, běžecké boty. Pokud máte běžky s protiskluzovou skluznicí tzv. šupinky, stačí sjezdový vosk pro ulehčení skluzu z kopce. Výhody „šupinek“ – neklouže to do kopce. Nevýhody – z kopce se lyžař nesveze, musí se stále odrážet hůlkami – zvažte to. Pokud máte lyže hladké, jsou nutné základní vosky + korek na roztírání vosku. Nepodceňujte

prosím vosky, bez nich se děti dost nadřou a zbytečně se trápí. Vosky stačí např. do dvojice jednu sadu. Pokud si lyže půjčujete, nechte si poradit od odborníka, důležité je uvést zdatnost lyžaře. <http://www.lyze-lyze.cz/l/179-jak-vybrat-sjezdove-lyze-spravna-delka-lyzi.html>

DOPORUČENÁ VÝBAVA:

lyžařské kalhoty, teplá zimní bunda, případně celá kombinéza, oblečení na běžky (větrovka), 2 x teplé lyžařské rukavice, 2x čepice (nutná lyžařská kukla nebo tenká čepice pod helmu), šála, trička, svetry, mikiny, teplé ponožky, do sjezdových bot doporučujeme podkolenky, oblečení do chaty (tepláky, kalhoty apod.), přezuvky do chaty, atd...hygienické potřeby, mastný krém na obličej, opalovací krém, sluneční brýle, psací potřeby, batůžek a lahev na pití (nutné na celodenní výlet), elastické obinadlo a náplast,boty vhodné do sněhu, v případě nedostatku sněhu turistické

- na výcviku neručíme za mobilní telefony žáků ani za další elektronické přístroje
- na výcvik je zakázáno vozit přenosné notebooky

PŘED ODJEZDEM ODEVZDAT:

Prohlášení o zdravotním stavu a odpovědnosti za škodu (do 17.2.2012 – formuláře k dispozici na internetu)

U AUTOBUSU:

- Prohlášení o bezinfekčnosti (při odjezdu) – datum nesmí být starší než 1 den
- **Kopii** průkazky zdravotní pojišťovny (při odjezdu)
- Osobní léky s informací, zda je žák užívá sám (při odjezdu)

→ to vše v obálce se jménem

UPOZORNĚNÍ RODIČŮM

Vzhledem k tomu, že během lyžařského výcviku přebíráme za vaše dítě odpovědnost, upozorňujeme vás na následující fakt. Pokud vaše dítě během lyžařského výcviku poruší hrubě řád výcviku zejména: kouřením, pitím alkoholu, držením či nabízením návykových látek, opakovaným neplněním příkazů vedení výcviku, neustálým porušováním denního režimu výcviku, apod. bude okamžitě vyloučeno z výcviku. V takovém případě jste povinni urychleně zajistit odvoz vašeho dítěte z hor zpět domů na vaše náklady. Zaplacené ubytování se nevrací !

S řádem lyžařského výcviku budou žáci seznámeni před výcvikem.

V případě dalších dotazů nás můžete kontaktovat na  E-mail: sk@gykas.cz.