

## Informace o lyžařském kurzu 2015



**Vedoucí kurzu :** Mgr. Karel Derfl **Termín konání :** 22.-27.února 2015

**Místo konání :** Skiareál Lipno, přímo v centru ([www.lipnoservis.cz](http://www.lipnoservis.cz) nebo [www.zschrastice.cz](http://www.zschrastice.cz)).

**Ubytování :** Chata Lanovka, v 8 lůžkových pokojích s koupelnou, WC a kuchyňkou. Wi-Fi.

**Stravování :** Celodenní (3x denně) přímo v objektu. Pitný režim je zajištěn. Prvním společným jídlem bude večeře 22.2.2015, poslední bude oběd v pátek 27.2.2015. Možnost nákupu jídla a pití též v supermarketu vedle chaty, dále občerstvení ve stáncích a bufetech v celém areálu.

**Doprava :** Odjezd z Chraštic od školy autobusem Triotour Lety v neděli **22.2.2015 ve 12.00 hod.**  
**Sraz o cca 20 minut dříve! Návrat** opět ke škole v pátek **27.2.** odpoledne **od 16.30 do 17.00 hod.**

**Program :** Hlavní náplní kurzu je výcvik ve sjezdovém lyžování (pro začátečníky i pokročilé). Dále vycházky do okolí, návštěva bazénu, večerní soutěže a hry. Výuka - nebezpečí hor, zásady první pomoci, znalost pravidel FIS o pohybu na sjezdovkách aj.

**Výzbroj :** Sjezdové lyže s bezpečnostním vázáním + **potvrzení o seřízení (je možno čestné prohlášení rodičů, že mají vázání seřizeno)**, lyžařské hůlky, boty lyžařské přezkové, nebo snowboardové vybavení (+chrániče zápěstí), **povinná ochranná přilba**, lyže v ochranném vaku nebo dobře sepnuté a označené. Zapůjčení kompletního lyžařského setu včetně přilby stojí **490,- Kč** (cena je již s 50% slevou pro ubytované). **Platí se hotově po příjezdu** na místě resp. při vyzvednutí lyží v půjčovně v suterénu chaty. Odborné seřízení vázání garantuje půjčovna, vybavení i servis je velmi kvalitní! Lyže budou v chatě uloženy v uzamčené lyžárně.

**Věci s sebou :** Oblečení na sjezdovku: zimní bunda a kalhoty vhodné na lyžování, svetr, čepice, dvoje dobré nepromokavé rukavice, ponožky do přezkáčů (nemusí být silné! nejlépe moira), **sluneční brýle**, lyžařské brýle, všem doporučujeme tzv. funkční prádlo (moira atp. – tričko s dlouhými rukávy, spodní kalhoty či punčocháče, spodní prádlo, ponožky, kukla či šátek na krk). Všechno oblečení v dostatečném množství pro případ promáčení.

**Další potřeby:** Oblečení na cestu a do chaty, trička, náhradní prádlo, šátek (na krk a na hry), pyžamo, ponožky slabší, kapesníky, **přezůvky**, plavky, **hygienické potřeby**, ochranný krém na obličej (alespoň faktor 20), osobní léky (nahlásit učiteli!), pružné obinadlo, ručník nebo osuška, stolní hry, karty atp. **Vše zabalte nejlépe do jednoho zavazadla + 1 menší batůžek na cestu.**

**Kapesné:** Dle uvážení rodičů (na vlastní nákupy atp.), dále peníze na 1x vstup do bazénu (43,-Kč), popř. na Stezku korunami stromů (100,-Kč), tobogán (50,-Kč/1 jízda + 1 zdarma) nebo na večerní lyžování (130,-Kč).

. Uvedené ceny jsou již se započítanou slevou 30 nebo 50%! Vyšší obnos peněz si děti mohou uložit u vedoucích.

**POZOR! DVD přehrávače, tablety, notebooky, mobily apod. zařízení si žáci berou na vlastní riziko!!! Vyhradjeme si také právo omezit výběr filmů, které si děti budou popř. pouštět!**

**Cena LVK :** Celkem **4500,-Kč.** Na dopravu přispívá SRPZŠ Chraštice. V ceně LVK je zahrnuta doprava, pětidenní skipas, ubytování, stravování, odměny pro vítěze soutěží, atp. Všichni žáci školy jsou také pojištěni pro případ úrazu.

**NEZAPOMEŇTE !!!** Přinést do školy potvrzení od lékaře a potvrzení či čestné prohlášení o seřízení vlastních lyží; při odjezdu odevzdat rodiči podepsané potvrzení o bezinfekčnosti.

**Informace :** Mgr. Karel Derfl, Tel: **739 691 120** ([karel.derfl@zschrastice.cz](mailto:karel.derfl@zschrastice.cz))

(Rodiče, sledujte **školní web** a **facebook**, kam budeme průběžně dávat **fotky a videa** z LVK)