



Základní a zdokonalovací výcvik ve sjezdovém lyžování

školní rok 2019/2020

Cíl lyžařského kurzu

Jak již z názvu, „Základní a zdokonalovací výcvik ve sjezdovém lyžování“ vyplývá, cílem je především představit a přiblížit všem zájemcům sjezdové, neboli Alpské lyžování. Zkušenějším a zdatnějším lyžařům pomoci ve zdokonalování jejich lyžařských dovedností. Nadále však u každého rozvíjet samostatnost a zodpovědnost. Dodržovat pravidla nejen na sjezdovce, ale v celém Ski areálu, na penzionu a po celou dobu kurzu. Naučit se, jak se pohybovat na horách, jak poskytnout první pomoc a mnoho dalších věcí.

Doporučená výbava na kurz

Lyžařská výzbroj a výstroj: sjezdové lyže s bezpečnostním vázáním (vázání lyží odborně seřízené, doklad o seřízení vzít s sebou!) sjezdové hole, lyžařská přilba, lyžařské boty, obal na lyže, vak (taška) na lyžařské boty, lyžařské brýle, chránič páteře – doporučujeme!

Oblečení: teplá zimní bunda, zimní nepromokavé kalhoty (oteplovačky), oblečení na cestu, nepromokavá zimní obuv, čepice přes uši, lyžařská kukla nebo multifunkční šátek, 2 páry teplých rukavic, krátká šála, teplý svetr ke krku (rolák), teplé spodní prádlo, 2 páry teplých ponožek, slabé ponožky, oblečení pro pobyt v penzionu (tepláková souprava), pyžamo, láhev na pití, pantofle.

Hygienické potřeby: ručník, mýdlo, kartáček, zubní pasta, kapesníky, hřeben, pleťový krém
Osobní léky s doporučením (do autobusu igelitový sáček, léky proti zvracení), kartičku pojištěnce (kopie), telefonní čísla na rodiče, poznámkový blok, tužka, potvrzení o bezinfekčnosti s podpisem rodičů a datem odjezdu odevzdat při nástupu do autobusu (potvrzení žáci obdrží do plánovaného odjezdu)

UPOZORNĚNÍ:

Doporučujeme sjednat žákům na dobu kurzu pojištění odpovědnosti za škodu vzniklou na zdraví či na věcech druhých osob.

Nebrat cenné předměty (řetízky, prstýnky, drahá elektronika ...)! Za případné ztráty škola neručí!