

Pokyny k zimnímu výcvikovému kurzu Ludvíkov 20. – 26. 1. 2018

Místo pobytu, datum, čas odjezdu a návratu:

- Jeseníky – chata U Sovy, Ludvíkov www.nasehory.cz/chata-u-sovy
- **odjezd: v sobotu 20. 1. 2018 v 8:00 h** přijede autobus ke škole, **v 8:30 h odjezd** jedeme autobusem až na místo ubytování
zavazadla: **povoleny** – lyže, lyžáky, snowboard a batoh (taška) – vše označte jmenovkou!
do autobusu příruční batůžek
- **návrat:** pátek 26. 1. 2018 mezi 13:00 – 14:00 h ke škole

Stravování:

- plná penze přímo na chatě - začínáme v sobotu 20. ledna večerí, končíme v pátek 26. ledna snídaní, na zpáteční cestu obdrží děti balíček místo obědu. Každý den bude k dispozici čaj, ovoce a když budou mít děti hlad, tak ještě svačina. Na chatě je možné zakoupit drobné pochutiny a suvenýry.

Lyžařská výzbroj

- **sjezdové lyže** (nejlépe carvingové) + **vázání, hole, lyžáky, pásky** na svázání lyží, **vak** na lyže
Vázání na lyžích musí být seřízeno.

Snowboardová výzbroj

- **snowboard**, snowboardové **boty** a **vázání, vak** na snowboard.

Lyžařská a snowboardová výstroj

- **helma** – povinná, **lyžařské brýle**, **2x lyžařské rukavice**, páteřový chránič – doporučen
- kalhoty a bunda (případně kombinéza), svetr (mikina), šála, 2x čepice, funkční prádlo,
dostatečný počet ponožek

Ostatní vybavení: - oblečení na chatu (tričko, tepláky apod.), pyžamo, domácí obuv, toaletní potřeby (hřeben, mýdlo, kartáček a pastu na zuby, ručník, toaletní papír, kapesníčky apod.), krém na obličej, opalovací krém, sluneční brýle, jelení lůj, lžička, šátek, 5 ks náplastí

- společenské hry, knížka, psací potřeby, hudební nástroj
- nedoporučujeme – cennosti, elektroniku, mobilní telefon – za případné odcizení škola neručí
- kapesné do 1 000,- Kč (skipas je v ceně)

DŮLEŽITÉ

1. **kartička zdravotní pojišťovny** – kopii předají rodiče před odjezdem zdravotníkovi kurzu
2. **léky**, které žák užívá – předají rodiče před odjezdem zdravotníkovi kurzu i s předepsaným dávkováním. Žák sám **nebude mít u sebe žádné léky!**
3. **prohlášení rodičů o bezinfekčnosti** – předají rodiče před odjezdem zdravotníkovi, nesmí být starší než jeden den
4. **potvrzení o zdravotní způsobilosti od lékaře** – odevzdat nejpozději ve čtvrtek 18. 1. 2018, toto potvrzení má platnost 2 roky od data vystavení
5. **potvrzení o seřízení vázání** – nesmí být starší 14 dní! – odevzdat do 19. 1. 2018

Informace na doplnění:

- v úterý bude odpočinkový den – hry na sněhu, pěší výlet do Karlovy Studánky, zpět autobusem
- lyžařský svah je přímo u chaty, v případě nepříznivých sněhových podmínek budeme dojíždět autobusem do lyžařského areálu Praděd
- po celou dobu bude zajištěna zdravotní péče, v případě onemocnění si rodiče dítě odvezou
- v místě je slabé pokrytí signálem
- na ZVK platí řád ZVK a také školní řád, v případě hrubého porušení bude žák předán neprodleně rodičům
- kontakt na vedoucí ZVK (až na kuzu) – 730 151 122, volat po 18:00 h

Vedoucí ZVK:

Ředitelka školy: