**Lyžařský výcvikový kurz Lachtal 2025**

**Odjezd:** středa 5.3. sraz v **7:00** od školy (již v lyžařském oblečení), 7:30 odjezd

**Příjezd:** neděle 9.3. cca 20:00–⁠⁠⁠⁠⁠⁠22:00

**Personální zabezpečení:**

vedoucí kurzu: R. Prokšová (721571862)

instruktoři: T. Jícha, S. Nováková, I. Matějíčková (725 326 472)

zdravotník: J. Kostrhounová

**Nutné doklady:**

**Odevzdat do pátku 28. 2. 2025 v nezalepené obálce se jménem dítěte
(do kabinetu fyziky paní učitelce Prokšové):**

* kopie kartičky zdravotní pojišťovny
* kopie OP nebo cestovního pasu
* posudek o zdravotní způsobilosti od lékařem
* potvrzení o seřízení lyží **ze servisu!**

**S sebou při odjezdu - zkontrolujeme před vstupem do autobusu:**

* prohlášení o bezinfekčnosti a prohlášení o případném užívání léků **(s datem odjezdu)**
* platný cestovní pas nebo OP
* originál kartičky pojišťovny

**Nutná výbava:**

* přilba
* lyže, hůlky, lyžáky
* chránič páteře (doporučený)
* obaly na lyže, hůlky a lyžáky (nutné)

**Ostatní:**

* 6 € na pobytovou taxu v hotovosti (vybírat se bude po cestě v autobusu)
* **Prostěradlo a povlečení**
* Kinedryl (na svah budeme dojíždět cca 35 minut) - odevzdá zdravotníkovi
* Na cestu pořádnou svačinu a oběd (začínáme až večeří a končíme obědovým balíčkem). Po cestě tam je pouze jedna zastávka s drahým občerstvením, prosím nespoléhejte na nákup po cestě. U řidiče je možné zakoupit vodu či sladké nápoje (€, Kč). Na chatě je možné za nakoupit v bufetu (pouze €), který se otevírá každý den po večeři.
* Cenné věci a elektroniku (vč. mobilních telefonů) na vlastní riziko

✂️.............................................................. zde odstřihněte …………………..……………….………✂️

**PROHLÁŠENÍ O BEZINFEKČNOSTI A ZDRAVOTNÍM STAVU**

Jako rodič nebo jiný zákonný zástupce event. jiná fyzická osoba, kterou k tomu zákonný zástupce dítěte písemně zmocnil, prohlašuji, že:

dítě: .......................................................................narozené dne: ............................................

bytem trvale: ............................................................... je vzhledem ke sportovnímu zaměření akce dostatečně fyzicky zdatné a může se zúčastnit plánovaných aktivit.

Upozorňuji na tyto zdravotní problémy, event. alergie:......................................................................

Prohlašuji, že ošetřující lékař nenařídil dítěti změnu režimu, dítě nejeví známky akutního onemocnění (průjem, teplota ap.) a lékař ani hygienik mu nenařídil žádné opatření. Není mi též známo, že v posledních dvou týdnech přišlo dítě do styku s osobami, které onemocněly přenosnou nemocí.

Jsem si vědom(a) právních následků, které by mě postihly, kdyby toto tvrzení bylo nepravdivé.

V \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ dne Podpis zákonného zástupce

**Zásady kurzu:**

* Autobus (jezdíme připoutání, za jízdy se přemisťujeme, přezouváme se před autobusem, zákaz opírání lyží o autobus)
* Chata (nevstupovat na balkon - slouží pouze jako únikové východy, zákaz rozdělávání ohně, kouření)
* Zákazy: kouření, konzumace návykových látek, alkoholu a energetických nápojů-školní řád
* Třídění odpadů (poučit) - dbáno na třídění všech odpadků v chatě (př. jogurt roztřídit na kelímek do plastu a víčko do hliníku)
* **Pojištění na sjezdovce se vztahuje pouze na určené trasy (není možná jízda freestyle lesem nebo mimo vyznačené sjezdovky)**

**Sjezdovka:**

Družstva, výcvik (lyžování) přizpůsoben zdatnosti lyžařů, pauzy, jízda na lanovce, vleku

* Při pohybu na sjezdových tratích dodržujeme **PRAVIDLA FIS**
* Na sjezdovku vstupovat jen na lyžích a při jízdě neohrožovat okolí.
* Na sjezdovku nevjíždět z boku ani ji nekřižovat. Vždy se přesvědčit, že je volná.
* Respektovat lyžařské výstražné značky. V úzkých a nepřehledných místech jezdit se zvýšenou opatrností. Pokud možno zde nezastavovat a při pádu rychle trať uvolnit.
* Přizpůsobit jízdu svým lyžařským dovednostem, stavu tratě a viditelnosti. Dodržovat bezpečnou vzdálenost za dalším lyžařem.
* Předjíždět vždy s patřičným odstupem. Za bezpečné předjíždění vždy zodpovídá předjíždějící.
* Lyže zajistit tak, aby nemohly ujet a zranit další lyžaře.
* Vstupovat nebo sestupovat mimo sjezdovku, vyjímečně po jejím okraji.
* Respektovat značky a zákazy na tratích.

**Veškeré dokumenty na webu školy:**

* Organizační pokyny, kontakty
* Bezpečnostní opatření na svahu (pravidla FIS)
* Seznam doporučené výbavy

✂️.............................................................. zde odstřihněte …………………..……………….………✂️

 **PROHLÁŠENÍ O UŽÍVÁNÍ LÉKŮ**

Jako rodič nebo jiný zákonný zástupce event. jiná fyzická osoba, kterou k tomu zákonný zástupce dítěte písemně zmocnil, prohlašuji, že dítě: ............................................
narozené dne:............................................ bytem trvale: .....................................................

**a) užívá tyto léky** (oznamuji dávkování a dobu užívání, léky předám zdravotníkovi)

I ……..…………………………………………………………………………………………………

II ……………………………………………………………..………………………………………..

**b) neužívá žádné léky**
Prohlašuji, že dítě u sebe nemá žádné závadné léky. Vyjadřuji tímto prohlášením zodpovědnost k možnému zneužití léků ostatními spolužáky (nedbalost, nevhodné žerty apod.)

V \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ dne Podpis zákonného zástupce