

## Lyžařský kurz pro VOŠ – PMP

**Studijní skupiny:** 2. Y, 2. YD, 2. WD (studenti vyšších ročníků, kteří neabsolvovali předchozí kurz)

**Vedoucí kurzu:** Mgr. Michal Turnovský

**Termín:** 10. – 14. 2. 2020

**Příjezd:** Příjezd v pondělí 10. 2. 2020 nejpozději do 9:00 → zahájení kurzu v 10:00 hodin

**Odjezd:** Ukončení kurzu je v pátek 14. 2. 2020 v 17:00 hodin

**Místo konání:** Krušné hory, lyžařský areál Klíy (<http://www.kliny.cz/>)

**Ubytování:** Chata Emeran II (<http://www.hotelemeran.cz/chata-emeran>), Hotel Emeran (<http://www.hotelemeran.cz/>)

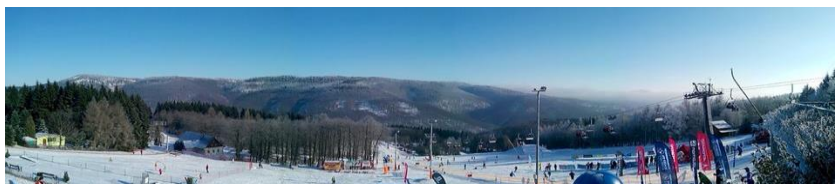


**Stravování:** plná penze (snídaně – švédské stoly, oběd včetně polévky+ nápoj, večere včetně nápoje), k dispozici je hotelový bar a restaurace

**Doprava:** vlastní doprava

**Náplň kurzu:**

- výuka a zdokonalování:
  - sjezdového lyžování
  - běžeckého lyžování
  - snowboardingu (výběrově)
- Teorie a metodika lyžování a snowboardingu



**Cena kurzu:** ubytování, celodenní strava, pronájem vybraných ploch – 3800 Kč, úhrada do 10. 1. 2020  
*peníze na skipas se budou vybírat na místě, předpokládaná cena skipasu – 1500 Kč*

**Přihlašování:** Vyplňte přihlášku **ONLINE** na webových stránkách školy. Obratem přijde potvrzovací e-mail s platebními informacemi.

**Storno podmínky:** odhlášení 15-30 dnů předem – storno poplatek 500 Kč, odhlášení 8-14 dnů před termínem – 50 % z ceny, odhlášení 0-7 dnů před termínem – 100 % z ceny.

**Osobní vybavení pro účastníka kurzu:** (zajistí účastník kurzu)

**Škola poskytuje půjčení lyžařské výstroje za poplatek 250 Kč – více informací u svého učitele TV**

- lyžařská výstroj – sjezdové lyže a hůlky, lyžařské boty běžecké lyže, hůlky a boty a výběrově snowboard (sjezdové lyže jsou vybaveny brzdícím systémem a vázání je seřízené a zkontrolované odborníkem, snowboard je vybaven bezpečnostním popruhem).
- lyžařská výstroj – zimní bunda (doporučujeme nepromokavé, odolné větru se sněhovým pásem)
  - lyžařské kalhoty (šponovky, kombinéza, oteplovačky, apod.)
  - lyžařské rukavice (prstové) + jedny náhradní (ne pletené)
  - lyžařské brýle, sluneční brýle (ochrana očí proti sněhu a větru)
  - zimní čepice + jedna náhradní, šála, šátek, (doporučujeme kuklu)
  - lyžařská přilba (bohužel není povinná, ale doporučujeme jí)
- zimní obuv (vhodnou do sněhu a chůzi v terénu)
- zimní oblečení: ponožky, mikiny, svetry (lepší jsou 2 tenké vrstvy, než 1 silná)
- zdravotní potřeby: elastické obinadlo, polštářkové náplasti, vlastní léky
- batůžek (na svačinu, lyžařské potřeby - možný i do dvojic, či trojic)
- převlečení na volný čas, přezůvky
- hygienické potřeby: krém na opalování, jelení lůj
- aktivity pro volný čas: společenské hry, kytaru
- **kartičku zdravotní pojišťovny**



**Další vybavení kurzu** (zajistí škola)

- lékárnička
- odborné lyžařské instruktory (učitele tělesné výchovy)
- audio a video potřeby (televize, kamera, fotoaparát)
- metodické příručky, mapy
- poučení o bezpečnosti a o možnostech vzniku úrazů během lyžařského kurzu
- náradí a vosky

