

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, večeře 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)

- lékárníčka
- 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
- nářadí a vosky

