



Kontakt :

✉ ZŠ a MŠ Kubatova ul. 1, České Budějovice, 370 04
☎ +420 387 318 864 - kancelář
+420 387 318 856 - ředitel školy
+420 603 290 608 - Marek Kos (vedoucí kurzu, učitel TV a trenér)

Zimní lyžařský kurz – 2.stupeň

Termín a místo : **24.2. – 1.3. 2019 ; Areál Kramolín (Lipno nad Vltavou) - hotel Kramolín**
Vedoucí kurzu: **Marek Kos**
Instruktoři : **Mgr. Libor Kocian, Mgr. Martin Rak, Mgr. Jaroslav Soukup a Bc. Nikola Schwachová**

Další informace :

Sraz : **24.2. 2019 ve 13:43 hod. Budivojova ul. (zadní vchod, u jídelny) ; odjezd v cca 14:13 hod. ☺**
Příjezd : **1.3. 2019 v cca 17:57 hod. ☺ Budivojova ul. (zadní vchod u jídelny)**
Peníze : na vlek (cca 1.596,- Kč ☺ ; pětidenní skipas, odevzdat při odjezdu s návratkami) a osobní potřebu
Stravování : celodenní – začíná 24.2. večerí a končí 1.3. obědem (závěrečný oběd bude posunut na 14:30 hod.)

Vežm s sebou ! :

Vybavení pro sjezdové a běžecké lyžování, parafín (svíčka), běžecké vosky, oteplovačky, teplákovou soupravu (nejlépe šustákovou), teplá zimní bunda (s kapucou), náhradní bunda, nejméně dvoje rukavice a dvě čepice, teplé spodní prádlo, dostatek ponožek, trička s dlouhým i krátkým rukávem, mikinu nebo svetr, lyžařské (sluneční) brýle s UV filtrem, sportovní obuv a ponožky pro „aktivity na botách“ (v případě nedostatku sněhu). **Každý účastník bude mít povinně helmu,**

Na chatu : Domácí obuv /balit navrch/, oblečení na chatu, věci denní potřeby a osobní hygieny, krém na obličej s UV filtrem, jelení lůj na rty, krém na boty – indulonou, náplast, elastický obvaz, osobní léky (nutno před nástupem na kurz odevzdat zdravotníkovi).

- **Věci uložit do batohu (krosny, sportovní tašky), lyže svázat (vložit do obalu)**
- **Pokud dítě trpí žaludečními problémy – vybavit Kinedrylem /i pro zpáteční cestu/**

Prosíme rodiče, aby všechny věci (lyže, lyžařské boty, hůlky, helmy atd.), pokud možno, dětem „nějak“ označili.

Poznámka: Upozorňujeme na povinnost zákonných zástupců, odvézt si dítě z lyžařského kurzu v případě úrazu, nemoci nebo vážného porušení pravidel výcviku.

Vyzkoušení si běžeckých lyží a bot pro zapůjčení ze školního skladu proběhne v týdnu od 11.2. do 15.2.2019 při hodinách tělesné výchovy (p. uč. Rak). Materiál se pak poveze na lyžařský kurz hromadně.



N Á V R A T K A – P O T V R Z E N Í (nutno odevzdat při odjezdu u autobusu)

Potvrzení o zdravotním stavu dítěte

Potvrzujeme, že náš syn / naše dcera třída 7. nepřišel / nepřišla v posledním týdnu do styku s infekční chorobou, jeho / její stav je dobrý a nebrání absolvování lyžařského kurzu.

Jmenovaný netrpí závažnou poruchou zdraví (epilepsie, diabetes, astma, ...) NE / ANO.

Pokud ano, seznámil (a) jsem vedoucího kurzu nebo zdravotníka s tímto problémem a odevzdal (a) jsem potvrzení od lékaře o způsobilosti se kurzu zúčastnit.

Telefonní číslo rodičů pro naléhavé případy – otec:, matka:

Upozornění na léky či alergie:

!!! Všechny léky, které si žák poveze s sebou odevzdá před odjezdem zdravotníci společně s ofocenou kartičkou zdravotní pojišťovny (nic si nenechává u sebe) !!!

Dne podpis rodičů

Potvrzení o stavu výzbroje

Jméno žáka (žákyně) : _____

Beru na vědomí zodpovědnost za odborné seřízení vázání (s brzdíčkou) a kontrolu sportovní výzbroje.

(V případě seřízení servisem /doporučujeme/ prosíme o přiložení potvrzení o tomto seřízení)

Mé dítě je povinno při lyžařském kurzu mít helmu.

Dne podpis rodičů

Lyžařské dovednosti: zakroužkujte

Jméno žáka (žákyně) : _____

Jsem: a) úplný začátečník, na lyžích jsem nikdy nestál b) jsem začátečník, již jsem lyžoval
d) jsem pokročilý (dobrý) lyžař c) jsem průměrný lyžař e) jsem velmi pokročilý lyžař

Tento dotazník, obě potvrzení, kopii kartičky ZP a peníze na skipasy odevzdají žáci v den nástupu na kurz při odjezdu u autobusu! Ti, co případně užívají léky, si je připraví se seznam, popisem a jménem do obálky (sáčku).

Mějte prosím tyto náležitosti připravené, aby nedocházelo ke zdržení před odjezdem.