



Základní škola Zábřeh, Boženy Němcové 1503/15, okres Šumperk

Vybavení jednotlivce pro lyžařský výcvikový kurz

- kufr, batoh, cestovní taška (zvolte dle možností)
- lyže sjezdové s bezpečnostním vázáním a brzdou, lyže běžecké (pokud máte), pásy na svázání lyží či vak, snowboard – vše nejlépe ve vaku
- hole s ochrannými kroužky (+běžecké), boty lyžařské sjezdové či SNB (+běžecké)
- boty zimní nepromokavé (sněhule) pro normální chůzi, přezůvky do chaty
- kombinéza, oteplovačky, větrovka s kapucí, zimní bunda
- zimní rukavice (2 páry), zimní čepice (přiléhavá), šála, brýle na lyžování (+ sluneční)
- svetr, mikiny, košile, rolák – co ti vyhovuje (min 2ks)
- spodní teplé prádlo (nejlépe funkční - 2 soupravy – triko, spodky)
- hygienické potřeby – ručník, mýdlo, zubní pasta, zubní kartáček
- pyžamo (raději kalhotové), oblečení na chatu (kalhoty, mikina, tepláková souprava)
- kapesníky, krém na obličej, rychlonáplast
- teplé ponožky 3-4 páry, plavky
- léky (dlouhodobě užívané), zdravotní potřeby - dívky
- zábavnou četbu, scénky a program na kulturní večery, psací potřeby

Poznámka: Vzácné a drahé předměty (náušnice, prsteny apod.) nechte doma. Samozřejmě je na Vašem uvážení, co v konečné fázi dítě na hory poveze, nedělejte však z něj soumara.

Řád lyžařského kurzu

Lyžařský kurz je součástí školního vyučování. Kurz začíná odjezdem žáků od školy a končí příjezdem žáků ke škole. Po dobu trvání kurzu platí pro žáky – účastníky kurzu školní řád, řád lyžařského kurzu, řád chaty, na které jsou účastníci kurzu ubytováni, a denní režim kurzu.

Před odjezdem na kurz odevzdají účastníci kurzu čestné prohlášení rodičů (zákonných zástupců) o zdravotním stavu a seřízení lyžařského vázání.

Žáci odjíždějí na kurz se stanoveným vybavením pro lyžařský výcvik a pobyt na horách. Na každodenní výcvik nastoupí v předepsaném oblečení.

Účastníci kurzu dodržují výše uvedená pravidla a řídí se pokyny vedoucího kurzu, učitelů a instruktorů, zdravotníka a zaměstnanců chaty. Při výcviku se na svahu řídí také pokyny lyžařských vleků a členů horské služby.

Každý účastník kurzu dodržuje základní bezpečnostní pravidla pro pobyt na chatě, cestu v dopravních prostředcích, při výcviku na svahu nebo sjezdovce, při jízdě na vleku a při přesunech v terénu a na komunikacích. S těmito pravidly jsou účastníci kurzu seznámeni před zahájením a na začátku kurzu.

Účastníci kurzu udržují čistotu a pořádek na svých pokojích, ve společenských místnostech, místnostech určených pro hygienu, lyžárně a dalších prostorách chaty. Větrání na pokojích se řídí pokyny vedoucího kurzu a správce chaty.

Účastníci kurzu se scházejí v určených společenských místnostech. Vzájemné návštěvy na pokojích nejsou bez souhlasu vedoucího kurzu povoleny. Bez souhlasu vedoucího kurzu nesmí žádný účastník opustit prostor chaty. Kouření a požívání alkoholických nápojů je přísně zakázáno.

Po příchodu na chatu zkontrolují účastníci kurzu stav zařízení chaty. Veškeré závady hlásí vedoucímu kurzu. Se zařízením chaty zachází účastníci kurzu šetrně. Škody způsobené na zařízení chaty hlásí účastníci neprodleně vedoucímu kurzu. Škody způsobené na zařízení chaty hradí účastník, který škodu způsobil nebo zavinil. Nežjištěné škody hradí všichni spolubydlíci nebo účastníci kurzu. Používání elektrických spotřebičů, obsluha topení apod. se řídí pokyny vedoucího chaty.

Lyžařskou výzbroj a výstroj udržují účastníci kurzu v čistotě a pořádku. Veškeré závady na výstroji a výzbroji hlásí účastníci vedoucímu družstvu. Lyže a lyžařská obuv se vykládá na určeném místě. Opravy a mazání lyží se provádí pouze na vyhrazeném místě.

Základní výcvikovou jednotkou je družstvo. Podle lyžařských dovedností rozděluje účastníky kurzu do družstev vedoucí kurzu. Každé družstvo vede vedoucí - lyžařský instruktor, které stanovuje vedoucí kurzu.

Žádný účastník kurzu nesmí opustit družstvo bez souhlasu instruktora. Toto platí také při výletech a ostatních přesunech. Veškeré závady na výzbroji a výstroji, zdravotní potíže nebo úraz při výcviku hlásí každý člen družstva ihned svému instruktorovi.

Účast všech účastníků kurzu na stanoveném denním programu a výcviku je povinná. Z výcviku může účastníka uvolnit zdravotník kurzu, instruktor družstva nebo vedoucí kurzu.

Zdravotní problémy a úrazy na chatě hlásí účastníci kurzu zdravotníkovi. Zdravotník kurzu má stanoveny ordinační hodiny ráno před zahájením lyžařského výcviku a po skončení každého výcviku. V průběhu výcviku se zdravotník zdržuje na svahu, kde probíhá lyžařský výcvik.

Účastníci kurzu, kteří jsou některý den osvobozeni z lyžařského výcviku, zůstávají na chatě a bez svolení vedoucího kurzu nesmějí chatu opustit. Nemocní a zranění žáci jsou odesláni z kurzu domů v doprovodu rodičů, zdravotníka nebo jednoho z instruktorů. Rodiče těchto žáků jsou předem informováni.

Peníze a cenné věci si mohou účastníci kurzu uložit u svého instruktora, vedoucího kurzu či správce chaty, jinak se za případnou ztrátu neručí. Totéž se týká i lyžařské výzbroje uložené mimo vyhrazený prostor. Veškeré ztráty hlásí poškozený ihned vedoucímu kurzu.

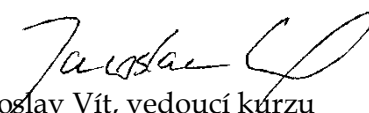
Přání, žádosti, připomínky a stížnosti sdělují účastníci kurzu svým instruktorům nebo vedoucímu kurzu, kteří je řeší a s výsledkem seznamují účastníky kurzu.

Účastníci kurzu se chovají zdvořile a slušně k personálu chaty a ke všem ostatním návštěvníkům chaty.

K zabezpečení organizace denního režimu kurzu se každý den ustanovuje vedoucí dne a noční pohotovost z řad instruktorů a služba dne z řad žáků. Žáci vykonávající službu dne se řídí pokyny vedoucího dne a denním řádem.


Při porušení řádu kurzu, školního řádu, řádu chaty nebo denního režimu lyžařského kurzu, bude provinivší se účastník kurzu, po předchozí konzultaci s ředitelem školy, odeslán z kurzu domů bez nároku na vrácení poplatků za účast na kurzu.

V Herolticích dne 19. 2. 2018


Mgr. Jaroslav Vít, vedoucí kurzu

O všech mimořádných událostech v průběhu lyžařského kurzu bude neprodleně informován ředitel školy a rodiče žáků.

Řád lyžařského kurzu schválil:


Mgr. Pavel Nimrichtr, ředitel školy