

## **Zimní pobyt v Rokytnici 2022**

Termín: 13.2. – 18.2.2022

Místo: Rokytnice nad Jizerou

Ubytování a stravování: chata SK Městec Králové

Lyžařský areál: Studenov – celkem 10 vleků a sjezdovek s různou obtížností (pro začínající lyžaře i pokročilé)

Vedoucí kurzu: Eva Karásková

Instruktoři lyžování: Jana Bížová, Barbora Novotná

Důležité pokyny (každý účastník obdrží písemně do poloviny ledna):

- časové rozvržení kurzu: příprava na výcvik 1 h, praktický výcvik 5 h, teoretická výuka 1 h, jídlo 2 h, osobní hygiena 1 h, volný čas a zábava 4 hodiny, spánek 10 hodin
  - každý účastník kurzu bude mít vlastní vybavení na sjezdové lyžování - vázání bude seřizené a žáci předloží potvrzení o seřízení bezpečnostního vázání (odmítne-li servis seřídít starší typ vázání, napíše rodiče prohlášení, že ručí za to, že vázání je v pořádku a doma jej vyzkoušeli)
  - každý účastník předloží potvrzení od lékaře o zdravotní způsobilosti pro pobyt (formulář vydá škola spolu s pokyny; platí i starší potvrzení např. z tábora max. 2 roky staré)
  - každý účastník předloží potvrzení o bezinfekčnosti (formulář vydá škola)
  - pokud žák užívá nějaké léky, je třeba o tom informovat vedoucího kurzu a zdravotníka
  - peníze na vleky nejsou v ceně kurzu – je třeba mít asi 800 - 1100 Kč (podle úrovně lyžařů)
  - seznam potřebných věcí najdete na: <http://www.zsmesteckralove.cz/o-skole/dokumenty/>
  - za cenné věci (mobily, tablety, notebooky, fotoaparáty, šperky . . .) ručí každý žák sám
  - všichni účastníci kurzu se budou řídit řádem kurzu, denním řádem a plánem pobytu – pokud dojde k hrubému porušení řádu pobytu, může být účastník vyloučen a rodiče si pro něj přijedou
  - částku 2 500,- Kč uhradit do konce ledna, do zprávy pro příjemce uveďte jméno žáka
  - všichni účastníci kurzu budou hromadně pojištěni proti úrazu
  - nutný PCR test bude proveden ve škole v pátek před odjezdem
- lyžařské hole – ruka svírá v lokti pravý úhel
- lyžařská helma – nutná
  - lyžařské brýle
- potraviny od rodičů (kdo má možnost – *není to povinné*) – brambory, zelenina, jablka, sádlo, vejčeka, kompoty, zavařeniny, cukr, okurky, cibule, česnek, . . . Placka k snídani potěší a bude příjemnou vzpomínkou na domov.

***bližší informace podá p.uč. Karásková***