

Instrukce pro lyžařský výcvikový zájezd 2. A

místo: Postalm, Rakousko
termín: 19. 2 - 23. 2. 2023
odjezd: 6:45 hod. od školy
sraz: 6:15 hod. u školy
příjezd: mezi 19. – 20. hodinou (bude upřesněn podle aktuální situace v den příjezdu)
instruktoři: R. Mrázová (vedoucí kurzu), J. Růžička, J. Procházková
vybíraná částka: 8.800,-Kč
v ceně: doprava, ubytování a stravování (plná penze), čtyřdenní skipas

!cena nezahrnuje zdravotní pojištění v zahraničí!

termín odevzdání peněz: záloha 4.000,- Kč do 30. 11. 2022
doplatek 4.800,- Kč do 29. 01. 2023

Bankovní spojení pro zálohu: 504604/5500 VS- rokměsícden narození (př. 981209), SS: 12

Pozn.: do „Zpráv pro příjemce“ – jméno a příjmení žáka / žákyně!!!

Zaplacením platby do výše stanovených termínů bude považováno přihlášení žáka za závazné!

S sebou: - průkaz zdravotního pojištění + připojištění do zahraničí (zajistí rodiče – není v ceně LVZ)

- pas, nebo občanský průkaz

- lyžařská helma! „páteřák“ vítán

- povlečení včetně prostěradla (ne spacák), sjezdové a běžecké vybavení (v obalu na lyže!!!), běžné vybavení pro pobyt v zimních horách, oblečení i na běžky /šust'ák. bunda/, malý batoh, přezutí do chaty, léky (pokud dítě nějaké pravidelně užívá- informuje vedoucího akce), pružné obinadlo, brýle lyžařské a sluneční, opalovací krém, láhev na pití

POTVRZENÍ (ODEVZDÁVÁ SE PŘI ODJEZDU)

a/ Potvrzuji, že jsem se seznámil s „Řádem kursu“

b/ Potvrzuji, že jsem zkontroloval nebo u odborníků nechal zkontrolovat lyžařskou výzbroj.

c/ **Prohlášení o bezinfekčnosti**

Toto písemné prohlášení nesmí být starší než jeden den (rozhodné datum je den přijetí na akci).

Jako rodič nebo jiný zákonný zástupce event. jiná fyzická osoba, kterou k tomu zákonný zástupce dítěte písemně zmocnil, prohlašuji, že žák: ze třídy:: a) nejeví známky akutního onemocnění (zvracení, průjem, zvýšená teplota apod.),

b) ve 14 dnech před odjezdem nepřišel do styku s osobou nemocnou infekčním onemocněním nebo podezřelou z nákazy, ani mu není nařízeno karanténní opatření.

Jiná zdravotní sdělení:

Jsem si vědom/a právních následků, které by mne postihly, kdyby toto prohlášení nebylo pravdivé.

V Dne

Jméno a podpis zákonného zástupce

Instrukce pro lyžařský výcvikový zájezd 2. B

místo: Postalm, Rakousko
termín: 23. 2. – 27. 2. 2023
odjezd: 6:45 hod. od školy
sraz: 6:15 hod. u školy
příjezd: mezi 19. – 20. hodinou (bude upřesněn podle aktuální situace v den příjezdu)
instruktoři: T. Nosek (vedoucí kurzu), B. Pevná, R. Mrázová
vybíraná částka: 8.800,-Kč
v ceně: doprava, ubytování a stravování (plná penze), čtyřdenní skipas

!cena nezahrnuje zdravotní pojištění v zahraničí!

termín odevzdání peněz: záloha 4.000,- Kč do 30. 11. 2022
doplatek 4.800,- Kč do 29. 01. 2023

Bankovní spojení pro zálohu: 504604/5500 VS- rokměsícden narození (př. 981209), SS: 13

Pozn.: do „Zpráv pro příjemce“ – jméno a příjmení žáka / žákyně!!!

Zaplacením platby do výše stanovených termínů bude považováno přihlášení žáka za závazné!

S sebou: - průkaz zdravotního pojištění + přípojištění do zahraničí (zajistí rodiče – není v ceně LVZ)

- pas, nebo občanský průkaz

- lyžařská helma! „páteřák“ vítán

- povlečení včetně prostěradla (ne spacák), sjezdové a běžecké vybavení (v obalu na lyže!!!), běžné vybavení pro pobyt v zimních horách, oblečení i na běžky /šust'ák. bunda/, malý batoh, přezutí do chaty, léky (pokud dítě nějaké pravidelně užívá- informuje vedoucího akce), pružné obinadlo, brýle lyžařské a sluneční, opalovací krém, láhev na pití

POTVRZENÍ (ODEVZDÁVÁ SE PŘI ODJEZDU)

a/ Potvrzuji, že jsem se seznámil s „Řádem kursu“

b/ Potvrzuji, že jsem zkontroloval nebo u odborníků nechal zkontrolovat lyžařskou výzbroj.

c/ **Prohlášení o bezinfekčnosti**

Toto písemné prohlášení nesmí být starší než jeden den (rozhodné datum je den přijetí na akci).

Jako rodič nebo jiný zákonný zástupce event. jiná fyzická osoba, kterou k tomu zákonný zástupce dítěte písemně zmocnil, prohlašuji, že žák: ze třídy:: a) nejeví známky akutního onemocnění (zvracení, průjem, zvýšená teplota apod.),

b) ve 14 dnech před odjezdem nepřišel do styku s osobou nemocnou infekčním onemocněním nebo podezřelou z nákazy, ani mu není nařízeno karanténní opatření.

Jiná zdravotní sdělení:

Jsem si vědom/a právních následků, které by mne postihly, kdyby toto prohlášení nebylo pravdivé.

V Dne

Jméno a podpis zákonného zástupce

Poučení o bezpečnosti a chování při cestách na LVVZ a v jeho průběhu

Před odjezdem na lyžařský výcvik:

Žáci (účastníci lyžařského výcviku) jsou povinni:

1. Předložit doklad o seřízení bezpečnostního vázání servisem, popřípadě čestným prohlášením zákonných zástupců nebo svým (v případě žáků zletilých),
2. Předložit před odjezdem prohlášení o bezinfekčnosti a kopii kartičky pojištěnce,
3. Být vybaveni lyžařskou ochrannou přilbou,
4. Seznámit se s obecnými pravidly bezpečnosti - při přecházení komunikace, chování v dopravním prostředku, pravidly požární ochrany, škodlivosti kouření, zákazem požívání alkoholických nápojů a jiných návykových látek, jak si počínat při nálezů odložených předmětů apod.,
5. Seznámit se s instrukcemi a denním režimem lyžařského výcvikového kurzu.

Při cestě na lyžařský výcvik:

1. Při cestě se žáci chovají slušně, po příjezdu do místa výcviku po sobě v autobusu uklidí.
2. Jakýkoliv problém, především zdravotní, hlásí okamžitě vedoucímu kurzu nebo instruktorovi.
3. Neprovádějí činnosti, kterými mohou ohrozit zdraví své nebo ostatních účastníků akce.
4. Při každé zastávce bude určeno, kde se smí žáci pohybovat a jak dlouhá zastávka bude.
5. Před každým odjezdem (i po zastávce) provede vedoucí nebo instruktor kontrolu počtu žáků

Řád kurzu:

- 1) Na kurzu platí školní řád upravený pro podmínky kurzu.
- 2) Každý účastník je povinen dbát pokynů vedoucích, instruktorů i zdravotníka.
- 3) Každý účastník je povinen dodržovat předem stanovené termíny odevzdání finanční úhrady, písemných potvrzení atd.
- 4) Na kurzu je zakázáno požívat návykové látky (alkoholické nápoje, drogy) a kouřit.
- 5) Je zakázáno užívat bez vědomí zdravotníka jakékoliv léky.
- 6) V případě poškození majetku v objektu vlastní vinou, hradí viník náklady na opravu.
- 7) Veškeré stížnosti vyřizují účastníci prostřednictvím vedoucího kurzu, popř. jiných vedoucích.
- 8) Nikdo, bez svolení vedoucího, nesmí opustit ubytovací objekt.
- 9) Nikdo, bez svolení instruktora, nesmí opustit své družstvo.
- 10) Účastníci jsou povinni dodržovat denní režim stanovený vedoucím kurzu a všechny pokyny vedoucího objektu.
- 11) V případě kázeňských přestupků se postupuje podle kázeňských opatření, které vycházejí z řádu kurzu.
- 12) V případě vyloučení z kurzu jsou zákonní zástupce povinni zajistit na své náklady okamžitý odvoz účastníka z kurzu.
- 13) Žáci mohou dostat rozchod a osobní volno, během kterého nejsou pod přímým dohledem pedagoga
- 14) Zákaz používání elektrospotřebičů
- 15) Zákaz používání mobilních telefonů ve společných prostorách a po večerce
- 16) Respektování pamlskové vyhlášky (sladké a energetické nápoje)

Pravidla bezpečného chování:

Sjezdové lyžování a snowboarding:

Dodržovat Desatero pravidel chování na sjezdovce (vydaných Horskou službou a schválených Mezinárodní lyžařskou federací – FIS).

1. OHLEDUPLNOST:

Lyžař se musí chovat tak, aby neohrozil nikoho jiného a nezpůsobil škodu.

2. PŘIMĚŘENÁ RYCHLOST:

Lyžař musí dodržovat rychlost a jet v souladu se svými schopnostmi, podmínkami a počasím.

3. VOLBA SMĚRU:

Lyžař na svahu - má-li možnost vybrat si směr jízdy - musí jet tak, aby se vyhnul srážce s lyžařem pohybujícím se na svahu pod ním.

4. PŘEDJÍŽDĚNÍ:

Lyžař může předjíždět zleva i zprava, ale vždycky s takovým odstupem, aby stačil zareagovat na pohyb předjížděného lyžaře.

5. PŘEJÍŽDĚNÍ SVAHU A KŘÍŽENÍ CESTY:

Lyžař vjíždějící na sjezdovku nebo ten, který ji přejíždí, musí dávat pozor a všechno nad i pod sebou sledovat. Stejně se musí chovat při každém zastavení.

6. ZASTAVENÍ:

Lyžař nesmí zastavovat - není-li to nevyhnutelně nutné - uprostřed sjezdovky, na přejezdech a na místech, kde by bránil v dobré viditelnosti. V případě pádu se musí lyžař na sjezdovce co nejrychleji zvednout. Zastavit může na okraji sjezdovky.

7. STOUPÁNÍ:

Lyžař stoupající po trati musí postupovat jenom po kraji sjezdovky. V místě se zhoršenou viditelností musí k tomuto okraji ještě víc ustoupit. Totéž platí v případě, kdy schází po sjezdovce pěšky.

8. RESPEKTOVÁNÍ SIGNALIZACE:

Všichni lyžaři musí na sjezdovkách respektovat jejich označení.

9. V PŘÍPADĚ NEHODY:

Lyžař je povinen poskytnout v případě nehody pomoc.

10. IDENTIFIKACE:

Každý účastník nebo svědek nehody je povinen o sobě poskytnout údaje

POTVRZENÍ (ODEVZDÁVÁ SE PŘI ODJEZDU)

- a/ Potvrzuji, že jsem se seznámil s „Řádem kursu“
- b/ Potvrzuji, že jsem zkontroloval nebo u odborníků nechal zkontrolovat lyžařskou výzbroj.
- c/ **Prohlášení o bezinfekčnosti**

Toto písemné prohlášení nesmí být starší než jeden den (rozhodné datum je den přijetí na akci).

Jako rodič nebo jiný zákonný zástupce event. jiná fyzická osoba, kterou k tomu zákonný zástupce dítěte písemně zmocnil, prohlašuji, že žák: ze třídy:: a) nejeví známky akutního onemocnění (zvracení, průjem, zvýšená teplota apod.),

b) ve 14 dnech před odjezdem nepřišel do styku s osobou nemocnou infekčním onemocněním nebo podezřelou z nákazy, ani mu není nařízeno karanténní opatření.

Jsem si vědom/a právních následků, které by mne postihly, kdyby toto prohlášení nebylo pravdivé.

V Dne

Jméno a podpis zákonného zástupce: