

## Informácie k lyžiarskemu kurzu Ždiar

Kurz sa uskutoční v termíne **15. 1. - 19. 1. 2018** pre žiakov tried **I.A, I.C, IV.O**.

Ubytovanie bude realizované v obci Ždiar - **Penzión Jánošík** ([www.penzionjanosik.sk](http://www.penzionjanosik.sk)).

Stravovanie je zabezpečené v penzióne Jánošík vo forme plnej penzie.

Lyžiarsky výcvik sa uskutoční v lyžiarskom stredisku **Skicentrum Strednica** ([www.strednica.sk](http://www.strednica.sk)) vzdialenom od ubytovacieho zariadenia cca 700 m.

Preprava na lyžiarsky výcvik a späť bude realizovaná skibusom.

Financovanie lyžiarskeho kurzu sa realizuje čerpaním štátneho príspevku na kurzy pobytových a pohybových aktivít, v ktorom je zahrnuté ubytovanie, stravovanie, 5 dňový skipas a časť dopravy.

**Zraz účastníkov lyžiarskeho kurzu je 15. 1. 2018 o 8.00 hod. pred budovou školy**

**Predpokladaný návrat 19. 1. 2018 v popoludňajších hodinách**

## Informácie k lyžiarskemu kurzu Liptovský Ján

Lyžiarsky kurz sa uskutoční v termíne **5. 2. – 9. 2. 2018** pre žiakov tried **I.B, V.O**.

Ubytovanie bude realizované v rekreačnej časti obce Liptovský Ján - **Penzión Liptov** ([www.penzionliptov.sk](http://www.penzionliptov.sk)).

Stravovanie je zabezpečené v penzióne Liptov vo forme plnej penzie.

Lyžiarsky výcvik sa uskutoční v lyžiarskom stredisku Skicentrum Opalisko ([www.opalisko.sk](http://www.opalisko.sk)) vzdialenom od ubytovacieho zariadenia cca 7 km.

Preprava na lyžiarsky výcvik a späť bude realizovaná skibusom.

Financovanie lyžiarskeho kurzu sa realizuje čerpaním štátneho príspevku na kurzy pobytových a pohybových aktivít, v ktorom je zahrnuté ubytovanie, stravovanie, 5 dňový skipas a časť dopravy.

## **Všeobecné informácie**

- **lekárske potvrdenie o zdravotnej spôsobilosti absolvovať lyžiarsky výcvik do 11. 1. 2018 (nie staršie ako 1 mesiac)**
- lyžiarsky výstroj si zabezpečuje každý účastník kurzu sám, výstroj je nutné si vyskúšať a skontrolovať funkčnosť!
- každý účastník zájazdu musí mať pri sebe preukaz poistenca!
- pravidelne užívajúci lieky a alergici lieky doniesť so sebou!
- doniesť zdravotnícke potreby všedného použitia (masážne gély, elastické obvazy, leukoplasty, atď.)
- **ochranná prilba do 15 rokov v priebehu lyžiarskeho výcviku povinná!**
- **zabezpečiť si reflexné prvky (napr. reflexné vesty, pásky, samolepky na prilby atď.) pre zvýšenie bezpečnosti pobytu a pohybu na lyžiarskom svahu**
- stravovanie sa začína večerou (pondelok) a končí obedom (piatok)

## Čo odporúčame zobrať na lyžiarsky výchovno-výcvikový kurz ?

- Lyže, palice, lyžiarske topánky, prilba (lyžiarsku výstroj zabezpečiť v dostatočnom predstihu, lyže max. výška postavy), vosk (sviečka)
- Turistická teplá obuv pre mimovýcvikové aktivity
- Dodržiavať zásadu 3 vrstiev horného oblečenia .
  1. vrstva – termoprádlo resp. tričko s krátkym alebo dlhým rukávom
  2. vrstva - flísová bunda, mikina, športový sveter
  3. vrstva – vetrovka (odporúča sa nepremokavá a vetru odolná)
- Lyžiarske nohavice (pod lyžiarske nohavice termobielizeň resp. spodné prádlo, legíny atď.)
- Z každého oblečenia zobrať so sebou aspoň po 2 kusy (okrem lyžiarskej bundy a lyž. nohavic)
- Čiapka 2x, aj tenšia pod prilbu, resp. kukla, športové rukavice 2 páry, šál, teplá šatka na krk, resp. tunel
- Športové ponožky do lyžiarok min. 2 páry
- Lyžiarske okuliare v prípade nepriaznivého počasia a pre zvýšenie bezpečnosti
- Oblečenie na penzión – tepláky, tričko, mikina, prezúvky, pyžamo, uterák
- Hygienické potreby, opaľovací krém, ochranný krém na ruky, tvár a pery pri mínusových teplotách
- Predpísané lieky od lekára, ak potrebujete užívať (o nutnosti oboznámiť lekára kurzu)
- Strava na kurze začína večerou, preto odporúčame vziať so sebou suché jedlo, kurz končí obedom v deň odchodu
- Treba zvážiť prítomnosť cenných zariadení, ako notebook, playstation a iné. Za prípadné poškodenia a ich straty zodpovedajú sami účastníci kurzu!
- Premyslieť si kultúrny program na spoločné večery