



Lyžařský kurz 2010

Organizační plán LVVZ pro 1.ročníky



- Třída: **1.A.**
- Místo konání: Stará Ves u Rýmařova, chata u Jiřího
- Datum zahájení: **Pondělí 22. února 2010**
Sraz u školy: v 8.00hod.
Odjezd od školy ve 8:20hod.
- Datum ukončení: **Pátek 26. února 2010**
Příjezd ke škole v odpoledních hodinách (mezi 12 a 14 hod.)
- Vedoucí kurzu: Mgr. Vojtěch Šmehlík
- Další instruktoři: Ing. František Boháč
Bc. Aleš Novák

! NEZAPOMĚŇ !

- 1) občanský průkaz
- 2) průkaz pojištění zdravotní pojišťovny
- 3) prohlášení zákonných zástupců
- 4) 1.000,- Kč na vleky
- 5) 90,- Kč pro případ nutného ošetření na pohotovosti
- 6) přezůvky do chaty





Bezpečnostní pokyny LVVZ:



Budou všemi účastníky kurzu bez výjimek dodržovány. Je lepší problémům a úrazům předcházet, než je řešit a léčit!

Doprava a přesuny: při cestě na místo srazu nebo ke svahu buďte ukáznění a pozorní. Lyže musí být svázaný tak, aby se cestou nerozpadly a nejlépe ještě uložené v přepravním vaku (platí pro přepravu autobusem). Lyže přenášejte špičkami dolů. Pokud budete nastupovat cestou, čekejte na autobus včas, ukázněně a na bezpečném místě. Při dopravě dodržujte pokyny vedoucích.

Pobyt na chatě: bez povolení vedoucího kurzu není povoleno opouštět chatu. V celém ubytovacím zařízení je po celou dobu pobytu **přísně zakázáno** manipulovat s otevřeným ohněm a **kouřit!!!!**  **Zákaz požívání alkoholických nápojů** a jiných psychotropních látek!!! Nesedejte do otevřených oken a na zábradlí balkónů,  neběhejte po schodech. V budově se pohybujete vždy v přezůvkách! Přesně dodržujte pokyny vedoucího chaty a vedoucího kurzu či instruktorů.

Při výcviku: nevzdalujte se od družstva bez povolení instruktora, lyžujte jen v prostoru a směru jím povoleném. Zřetelně předávejte pokyny a povely. Není dovoleno lyžovat před zahájením a po ukončení výcviku. Na svahu se chovej ohleduplně ke všem ostatním lyžařům, dej přednost těm, kteří jedou pod tebou. Než se rozjedeš, velmi pozorně se rozhlédni po svahu nad sebe, jestli někdo nejede. Zastavuj vždy pod družstvem!




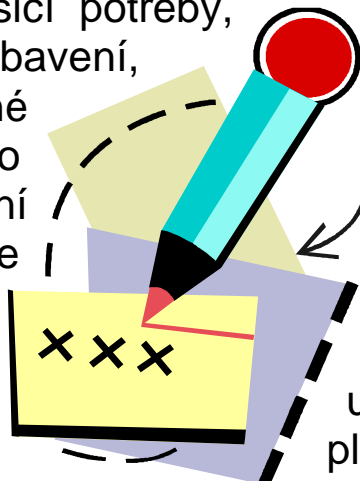
Vybavení!!!

Lyže s nabroušenými hranami a správně nastaveným bezpečnostním vázáním. Studenti, kteří mají půjčené lyže, si nechají seřídit vázání tak, aby nastavení odpovídalo jejich lyžařským dovednostem a hmotnosti, jinak se vystavují riziku případného vážného poškození zdraví!!



Lyže musí být vybaveny funkčními bezpečnostními brzdami!

Dále: vosky, korek, hadřík, lyžařské vybavení (brýle a přilbu) a oblečení, teplá bunda, svetr, fleece, 2 čepice,  dvoje rukavice, šátek, vlněné a bavlněné ponožky (nejlépe nad kotníky), bavlněné trika, funkční prádlo (punčocháče, trika) nebo dlouhé bavlněné spodky, pyžamo, přezůvky, oblečení do chaty, toaletní potřeby, kapesníky, šicí potřeby, krém na opalování, psací potřeby, běžecké vybavení, podkolenky, větrovka, běžecké vosky, pružné obinadlo, šroubovák. Rovněž vezmi po dohodě se spolužáky pálky a míčky na stolní tenis, stolní hry (šachy, go, člověče nezlob se atd.), hudební nástroj aj. PC, audio video přístroje a mobilní telefony si vzít můžete, ale jen na vlastní riziko. Dle Vašeho uvážení vezměte filmy na DVD – projektor a plátno bude k dispozici.



Individuální příjezd na kurz či odjezd z kurzu: je bezpodmínečně nutné si dostatečně včas (nejpozději 4 dny před odjezdem) a osobně dohodnout s vedoucím kurzu.

Co musím nutně udělat, pokud těsně před odjezdem na kurz náhle onemocním nebo nastane jiná nepředvídatelná situace, která mi zabrání odjet na kurz: zavolej, ale ještě lépe pošli SMS na telefonní číslo

!!! **736 606 729** !!!

