

Lyžařský kurz – Alpy Ne 8. 3. – Čt 12. 3. 2020



Místo pobytu: Bad Goisern leží v oblasti Salzkammergut – u Hallstättersee

- Lyžování:** Gosau am Dachstein, 124 km sjezdovek, www.gosau.at
- Pokoje:** 2-4 lůžkové pokoje se sprchou a WC
- Stravování:** snídaně kontinentální, večeře o třech chodech v restauraci hotelu. V okolí je supermarket Hofer nebo malé obchůdky
- Termály:** Bad Ischl solné lázně, nachází se tu areál termálních koupališť a saun
EurothermenResort Bad Ischl. 9 km vzdálený, 20 EUR/ 4 hod
- Odjezd:** **NE 8. 3. 2020** v 9:30 hod od SPŠ za jídelnou, **sraz v 9 hod**
- Návrat:** ČT 12. 3. 2020 kolem půlnoci

Personální obsazení LVVZ:

- Mgr. Marta Michaláková - vedoucí kurzu, instruktor lyže
Mgr. Jana Bretová - instruktor snowboard
PaedDr. Danuše Gorecká - instruktor lyže
Ing. Jiří Vašíček - instruktor lyže
MUDr. Jakub Cvek - lékař

Program LVVZ : - výcvik ve sjezdovém lyžování nebo na snowboardu (4 dny) – 9:30 – 16 hod
ve dni odpočinku (středa odpoledne) možnost návštěvy wellness – 20 Euro/4 h

Od zahájení kurzu až do jeho ukončení se na všechny studenty vztahují ustanovení školního řádu. Pro zdárný a bezproblémový průběh zájezdu je nutné, aby tato pravidla byla dodržována po celou dobu kurzu!!!

Seznam věcí:

- sjezdové lyže a lyžařské hole nebo snowboard,
- lyžařské nebo snowboardové boty
- lyžařská helma, doporučujeme páteřák
- lyžařské i sluneční brýle
- menší batoh pro přepravu lyžáků
- držák na lyžařský lístek, nejlépe kapsička v rukávu bundy.
- pevné zimní boty bez podpatku
- čepice a šála
- dvoje teplé lyžařské rukavice
- teplé oblečení na lyžování, raději více vrstev
- teplé ponožky v dostatečném množství
- oblečení pro volný čas
- spodní prádlo
- hygienické potřeby, i ručník
- Plavky a ručník do wellness, popř. i žabky
- krém na opalování i na obličej, jelení lůj
- přezůvky do hotelu(umístit nahoru v batohu)**
- hudební nástroj (klavír ne!)
- stolní hry, karty, hudbu na diskotéku
- termosku na čaj**
- Sladkosti, šťávu
- Kapesné asi 50-100 Euro – hlavně na obědy během dne a 20 euro na termály

NEZAPOMEŇ:

1. **OBČANSKÝ PRŮKAZ A JEHO KOPII**
2. **ZDRAVOTNÍ PRŮKAZ POJIŠŤOVNY A KARTIČKU CESTOVNÍHO POJIŠTĚNÍ**
3. **POTVRZENÍ O BEZINFEKČNOSTI, NE STARŠÍ 3 DNŮ** – potvrzují rodiče – přinést do autobusu
4. **POTVRZENÍ O SEŘÍZENÍ LYŽÍ** – potvrzují buď rodiče nebo servis – donést do autobusu
Na špatné lyžařské výzbroji se špatně lyžuje a vzniká nejvíce úrazů. Uvědom si, že na dobře připravených a seřízených lyžích, je ten nejlepší pocit z lyžování!
5. **NECHAT NABROUSIT HRANY A NAVOSKOVAT LYŽE I SNOWBOARD**
6. **LYŽE BUDOU SEPNUTY, HŮLKY ZVLÁŠŤ NEBO ULOŽENY V LYŽAŘSKÉM VAKU**
7. **LÉKY, KTERÉ MUSÍŠ UŽÍVAT**
8. **CESTOVNÍ DESINFEKCI NA RUCE JAKO PREVENCE!**
9. **DOBROU NÁLADU!**



Frýdek-Místek, 2. 3. 2020

Mgr. Marta Michaláková, kontakt: michalakovam@spssoafm.cz , TEL. 777 899 379

