

Pokyny pro účastníky lyžařského výcviku ve školním roce 2018/2019 – třída 1. I a 1. J

Termín konání: 24. – 26. 1. a 28. – 30. 1. 2019 v Teplicích nad Metují, SKI AREÁL KAMENEC

Začátek kurzu: Trutnov – sraz 24. 1. 2019 v 5:50 hod před nádražím ČD (odvoz batohů a lyží zajišťuje pro zájemce škola), dále společný odjezd do Teplic vlakem.

!!!! Žáci, kteří budou ubytováni v DM, mají možnost individuálního nástupu do DM již ve středu 23. ledna 2019 od 15:00 hodin (vlastní doprava).

Konec kurzu: Teplice nad Metují – 30. 1. 2019 po vyhodnocení kurzu v cca 14 hodin, pro zájemce bude zajištěn odvoz lyží a batohů do Trutnova, doprava žáků individuální

Účast: Podle ŠVP se LVVK účastní žáci prvních ročníků. Pokud se žák nemůže ze závažných zdravotních důvodů LVVK zúčastnit, doloží tuto skutečnost potvrzením od lékaře, potvrzení odevzdá třídnímu učiteli. Takto omluvený žák po dobu LV navštěvovat školu (bude se učit v jiné třídě, nebo bude chodit na odborný výcvik).

Požadavky na vybavení účastníků LV:

- sjezdové lyže, hole/snowboard, boty,
- čepice na uši, sjezdové rukavice, (nejlépe palčáky vše 2x) teplé ponožky
- doporučujeme sjezdové brýle,
- doporučujeme lyžařskou přilbu,
- u sjezdových lyží odborně seřízené sjezdové vázání,
- peníze na lyžařský vlek 5 x 200,- Kč+ záloha na čipovou kartu 100,-Kč a na občerstvení,
- batoh na přenos lyžařských bot a na svačinu,
- běžecké lyže, boty a hole, (zapůjčí všem škola)
- běžecké rukavice,
- ledvinku do pasu na svačinu,
- běžecké zimní oblečení, popřípadě teplákovou soupravu a přes šustákovou soupravu, NE oteplovačky a zimní bundy,

Poznámka: oběd bude zajištěn ve školní jídelně SSGS – pracoviště Teplice nad Metují

Ubytování a stravování: Žáci ze vzdálenějších míst mají možnost ubytování v DM, kde jim bude také zajištěna celodenní strava a dohled. Pro žáky, kteří dojedí, bude zajištěn oběd.

Ceny za ubytování, stravování, jízdné :

- ubytování 50 Kč/noc
- celodenní strava (snídaně, oběd, večeře, druhá večeře) 88,-- Kč
- oběd 33,-- Kč
- jízdné: celodenní permanentka 200 Kč, bodové jízdné 130,-- Kč/10 jízd, záloha na čipovou kartu 100 Kč, kterou při vrácení dostanete zpět (kartu si ponecháte u sebe až do pátku)

Různé:

- kapesné je individuální (na sjezdovce možnost rychlého občerstvení)
- každý den škola zajistí teplý čaj, na objednávku i svačinu - housky (žák si hradí sám)
- odcházet na oběd (do školní jídelny) budeme v 11:30 hodin, po obědě se budeme vracet na sjezdovku
- lyžařský výcvik končí každý den v 14:30 hod
- nezapomenout náhradní oblečení, čepice, rukavice, ponožky

Jakékoliv dotazy na tel. - 725 399 942 Bc. Stillerová Naděžda, 732104720 – Ing. Petra Jansová, Mgr. Radka Mikundová 777609282

NÁVRATKA (VRÁTIT TŘÍDNÍMU UČITELI)

| | |
|--|---|
| Jméno a příjmení žáka: | Třída: |
| LVVK se zúčastním * *Nehodící škrtněte | LVVK se nezúčastním ze zdravotních důvodů (doložit potvrzením od lékaře)* |
| ČESTNÉ PROHLÁŠENÍ | |
| Prohlašuji, že: - vázání sjezdových lyží je řádně – odborně seřízené, - sjezdové lyže/snowboard a běžecké lyže jsou bez závad. - jsem zdrav/a mohu se zúčastnit LVVK | |
| Datum: | Podpis zákonného zástupce |

NÁVRATKA (VRÁTIT TŘÍDNÍMU UČITELI)

| | |
|--|---|
| Jméno a příjmení žáka: | Třída: |
| LVVK se zúčastním * *Nehodící škrtněte | LVVK se nezúčastním ze zdravotních důvodů (doložit potvrzením od lékaře)* |
| ČESTNÉ PROHLÁŠENÍ | |
| Prohlašuji, že: - vázání sjezdových lyží je řádně – odborně seřízené, - sjezdové lyže/snowboard a běžecké lyže jsou bez závad. - jsem zdrav/a mohu se zúčastnit LVVK | |
| Datum: | Podpis zákonného zástupce |

NÁVRATKA (VRÁTIT TŘÍDNÍMU UČITELI)

| | |
|--|---|
| Jméno a příjmení žáka: | Třída: |
| LVVK se zúčastním * *Nehodící škrtněte | LVVK se nezúčastním ze zdravotních důvodů (doložit potvrzením od lékaře)* |
| ČESTNÉ PROHLÁŠENÍ | |
| <u>Prohlašuji, že:</u> - vázání sjezdových lyží je řádně – odborně seřízené, - sjezdové lyže/snowboard a běžecké lyže jsou bez závad. - jsem zdrav/a mohu se zúčastnit LVVK | |
| Datum: | Podpis zákonného zástupce |

NÁVRATKA (VRÁTIT TŘÍDNÍMU UČITELI)

| | |
|--|---|
| Jméno a příjmení žáka: | Třída: |
| LVVK se zúčastním * *Nehodící škrtněte | LVVK se nezúčastním ze zdravotních důvodů (doložit potvrzením od lékaře)* |
| ČESTNÉ PROHLÁŠENÍ | |
| <u>Prohlašuji, že:</u> - vázání sjezdových lyží je řádně – odborně seřízené, - sjezdové lyže/snowboard a běžecké lyže jsou bez závad. - jsem zdrav/a mohu se zúčastnit LVVK | |
| Datum: | Podpis zákonného zástupce |

Osnova poučení žáka SSGS o bezpečnosti a ochraně zdraví před lyžařským výcvikem

Před začátkem lyžařského výcviku:

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 prohlášení o zdravotní způsobilosti,
3. mít k dispozici svůj průkaz zdravotní pojišťovny nebo jeho kopii,
4. doporučujeme - být vybaveni lyžařskou ochrannou přilbou,
5. seznámit se s obecnými pravidly bezpečnosti - při přecházení komunikace, mezinárodní pravidla Fis – chování na sjezdovce, škodlivosti kouření, zákazem požívání alkoholických nápojů a jiných návykových látek, jak si počínat při nálezů odložených předmětů apod.
6. seznámit se s denním režimem lyžařského výcvikového kurzu.

Na lyžařském výcviku jsou žáci povinni dodržovat:

a) Řád lyžařského výcvikového kurzu:

1. Lyžařský výcvik je součástí vzdělávání. Žáci jsou povinni plnit pokyny vedoucího kurzu, dalších pedagogických pracovníků a instruktorů.
2. Účast žáků na stanoveném programu a výcviku je povinná.
3. Žáci jsou rozděleni do družstev, která nesmí bez povolení instruktora opustit. To platí i při výletech a ostatních přesunech.
4. Onemocnění a úraz (poranění) hlásí žák bez zbytečného odkladu pedagogickému dohledu.
5. Přísný zákaz platí pro kouření a požívání alkoholických nápojů a omamných látek.
6. Účastníci kurzu jsou povinni dodržovat předpisy a pokyny vedoucí k zajištění bezpečnosti a ochrany zdraví, včetně pravidel bezpečného pohybu na sjezdových a běžeckých tratích.
7. Lanovky a vleky se používají jen pro organizovaný výcvik po řádném poučení o všech pravidlech a bezpečnostních předpisech o jízdě na vlecích a lanovkách.

b) Pravidla bezpečného chování:

I. 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.