

LYŽIARSKY A SNOUBOARDINGOVÝ KURZ 2012 – pobytová forma

TERMÍN: 1. Turnus 27.2.-2.3.2012 (I.A, D, E, F)

2. Turnus 12.3.2012 -16.3.2012 (I.B, C)

DÔLEŽITÉ TELEFÓNNE ČÍSLA: Mgr. Zuzana Bebčáková (vedúca kurzu a II. turnusu) 0905 642 338

Mgr. Beáta Jurínová (vedúca I. turnusu) 0903 814 160

Škola – sekretariát 041 7637700 (nahlasovanie PN v deň odchodu do 7:45)

Penzión Zornička: 048 41 99 723

ODCHOD: pondelok 7:45 zraz na parkovisku pri predajni Liedl Solinky, odchod o 8:00

PRÍCHOD: piatok cca 15:30 pri predajni Liedl Solinky

MIESTO: Donovaly, Penzión Zornička



UBYTOVANIE: 2-3 posteľové izby, každá izba má svoje soc. zariadenie a uzamykateľnú skrinku v lyžiarni, kde sa uschovávajú lyže, snoubordy a lyžiarky, k dispozícii je spoločenská miestnosť, recepcia a jedáleň s bufetom, je prísne zakázané používať telefónne linky medzi izbami, nakoľko každé použitie je signalizované na recepcii

STRAVA: 3x denne v mieste ubytovania, strava začína večerou a končí obedom (!nutnosť obedu v pondelok z vlastných zdrojov), prosíme vyznačiť na návratke o bezinfekčnosti druh stravy, resp. alergie

ZDRAVIE: k dispozícii bude počas celej doby trvania kurzu zdravotník, prosíme o dôsledné vyznačenie liekov, ktoré dieťa užíva, resp. alergií a chorôb na prehlásení o bezinfekčnosti, ktoré nesmie byť staršie viac ako 24 hodín a jeho odovzdanie pri nástupe na kurz je podmienkou účasti

VÝCVIK: výcvik bude vo všetkých skupinách prebiehať priamo v lyžiarskom stredisku v lokalitách Záhradište (cca 300 m od ubytovania) a Nová Hoľa (cca 20 m od ubytovania), výcvik bude prebiehať počas dňa v dvoch etapách v dopoludňajších a popoludňajších hodinách a jeho súčasťou budú aj večerné prednášky v mieste ubytovania. Mimo hodín výcviku nie je možné z dôvodu bezpečnosti individuálne lyžovanie, tak isto ani počas výcviku nie je možné využívanie snowparku (rampy, skoky a pod.)



LÍSTOK NA HORSKÉ DOPRAVNÉ ZARIADENIA: lístok sa pre účely kurzu kupuje na základe zoznamu žiakov potvrdeného školou na celú dobu trvania kurzu, je zálohovaný sumou 2€ a pri strate nie je možné zakúpenie náhradného (žiak si musí lístok v prípade straty na zostávajúce dni hradiť z vlastných zdrojov)

VOĽNÝ ČAS: mimo doby trvania výcviku na svahu, resp. prednášok budú mať žiaci osobné voľno, počas ktorého bude zabezpečený pedagogický dozor, ktorý bude zverejnený, tak ako aj denný plán, na viditeľnom mieste v ubytovacom zariadení. Žiaci sa počas tohto času môžu venovať oddychu a regenerácii pri dodržiavaní pravidiel BOZ, s ktorými boli oboznámení pred odchodom na lyžiarsky kurz. Počas voľného času je možné využiť v sprievode pedagogického dozoru vo vymedzenom čase ľadovú plochu (hneď vedľa ubytovacieho zariadenia –bezplatne pri použití vlastných korčulí, resp. požičovné 3€/hodina) resp. možnosti regenerácie v ubytovacom zariadení (sauna, výrivka – v sprievode pedagogického dozoru vo vymedzenom čase, obmedzený počet účastníkov, na vlastné náklady)

Ďalšie dôležité informácie/odporúčania

- pred odchodom skontrolovať technický stav vybavenia (lyže a snoubordy – hlavne viazanie, lyžiarky, palice), počas výcviku nie je možné používať lyže typu BIG FOOT
- používať lyžiarsku prilbu
- mať so sebou dve sady oblečenia (hlavne bunda a rukavice)
- mať pri sebe krém na opaľovanie s vyšším faktorom a tyčinku na pery
- mať k dispozícii lyžiarske aj slnečné okuliare

- Pre začiatočníkov (hlavne snoubord) mať so sebou chrániče kolien, zápästí (môžu byť aj z in line korčulí), kostrče...
- nebrať so sebou drahú elektroniku (notebooky, fotoaparáty, mp3, drahé mobilné telefóny a pod....)
- mať so sebou lieky proti bolesti hrdla (pastilky a pod.)
- Vzhľadom na ročné obdobie vziať teplé viacvrstvové oblečenie do vonkajšieho aj vnútorného prostredia, turistickú obuv (nie tenisky) a prezuvky

Nezabudnite si so sebou zobrať kartičku poistenca a občiansky preukaz.