

Lyžiarsky a snoubordingový kurz – pobytová forma – Skipark Ružomberok – Májekova chata

Turnusy a rozdelenie tried: 1. turnus: 11. 2. 2013 - 15. 2. 2013 I.A, I.B

2. turnus: 18. 2. 2013 - 22. 2. 2013 I.D, I.E

3. turnus: 18. 3. 2013 - 22. 3. 2013 I.C

Nástup na kurz: pondelok, 7:45 parkovisko Lidl Žilina – Hliny

Návrat z kurzu: piatok, cca 15:30 parkovisko Lidl Žilina – Hliny

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

Mgr. Beáta Jurínová (zdravotníčka) 0903 814 160

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

Májeková chata: 0903 538249 – chatár p. Huntata

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
- vzhľadom na náročnosť prepravy na chatu v rámci lyžiarskeho strediska odporúčame zbaliť osobné veci do 1 kusa batožiny, najlepšie batoh, resp. taška, ktorá sa dá niesť na chrbte
- používať prilbu
- mať so sebou náhradné oblečenie (hlavne bunda a rukavice), ochranu pred vetrom (šatka, Buff, šál....)
- mať pri sebe krém na opaľovanie s vyšším faktorom a tyčinku na pery
- mať k dispozícii lyžiarske aj slnečné okuliare
- Pre začiatok (hlavne snoubord) odporúčame 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....), organizátor nenesie zodpovednosť za jej stratu, poškodenie alebo odcudzenie
- 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), prezuvky do chaty, šľapky do sprchy

!!!Nezabudnite si so sebou zobrať kartičku poistenca, občiansky preukaz a prehlásenie o bezinfekčnosti a hmotnej zodpovednosti.!!!!

Bežecké lyžovanie – dochádzková forma

Turnusy a rozdelenie tried: 1. turnus: 18. 2. 2013 - 22. 2. 2013 I.A, I.B ,I.D, I.E

Nástup na kurz: pondelok, 8:00 gymnastická miestnosť, Gymnázium Hlinská 29, Žilina

Kontakt: PaedDr. Žaneta Kubáňová - vedúca kurzu (tel.č. nájdú účastníci na prihláške)

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

Ďalšie dôležité informácie/odporúčania

- žiaci môžu vyžiť možnosť zapožičania bežeckého vybavenia bezplatne v škole (po dohode s vedúcou kurzu do piatku 8. februára 2013)
- odporúčame voliť primerané športové oblečenie, v ktorom je možný voľný pohyb končatín
- žiaci si stravu a pitný režim zabezpečujú z vlastných zásob
- po dohode s vedúcou kurzu je vhodné zabezpečiť si rôzne vosky (podľa aktuálnych snehových podmienok)
- žiaci I.A a I.B triedy sa v týždni od 11. 2. 2013 - 15. 2. 2013 zúčastnia náhradného vyučovania v triede I.C a I.D

Žiaci oslobodení od účasti na lyžiarskom a snoubordingovom kurze

- žiaci, ktorí sú zaradení do IV. zdravotnej skupiny, resp. nemajú účasť odporúčanú od lekára absolvujú náhradné vyučovanie podľa rozvrhu tried, do ktorých budú zaradení
- účasť na vyučovaní budú zaznamenávať na osobitnom hárku a po skončení týždenného rozvrhu v náhradnej triede hárky odovzdajú triednemu učiteľovi
- žiaci I. A triedy sa budú v týždni konania pobytovej formy kurzu učiť podľa rozvrhu I.C triedy (aj žiaci prihlásení na bežecké lyžovanie)
- žiaci I. B triedy sa budú v týždni konania pobytovej formy kurzu učiť podľa rozvrhu I.D triedy (aj žiaci prihlásení na bežecké lyžovanie)
- žiaci I. D a I.E triedy sa budú v týždni konania pobytovej formy kurzu učiť podľa rozvrhu I.B triedy
- pre žiakov zaradených do náhradného vyučovacieho procesu platia pravidlá ospravedlňovania absencie ako pri bežnej školskej dochádzke