

## **Lyžiarsky a snoubordingový kurz – pobytová forma – Skipark Ružomberok – Hotel Hrabovo**

**Turnusy a rozdelenie tried:** 1. turnus: 10. 2. 2014 - 14. 2. 2014 I.B, I.E

2. turnus: 3.3. 2014 -7. 3. 2014 I.A, 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

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

Hotel Hrabovo: +421444323178

### **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,
- odporúčame úsporné balenie (nebrať zbytočné veci, použiť cestovné balenia na kozmetiku – šampón, sprchový gél), každý účastník si za prepravu batožiny do a z autobusu zodpovedá sám,
- používať prilbu,
- mať so sebou náhradné oblečenie (hlavne rukavice – minimálne 2 páry), 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 začiatočníkov (hlavne snoubord) odporúčame mať so sebou chrániče kolien, zápästí (môžu byť aj z in line korčulí), kostrče....,
- nebrať so sebou drahú elektroniku (notebooky, tablety, 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.) a lieky, ktoré užívate pravidelne,
- vzhľadom na ročné obdobie vziať teplé viacvrstvé 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: 24. 2. 2014 - 28. 2. 2014 I.A, I.B I.C,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**

- 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 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 boli zaradení,
- účasť na vyučovaní budú zaznamenávať na osobitnom hárku a po skončení týždenného rozvrhu v náhradnej triede hárok odovzdajú triednemu učiteľovi,
- pre žiakov zaradených do náhradného vyučovacieho procesu platia pravidlá ospravedlňovania absencie ako pri bežnej školskej dochádzke.