

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

Turnusy a rozdelenie tried:

- 1. turnus: 26. 01. 2015 - 30. 01. 2015 I.D
- 2. turnus: 02. 02. 2015 - 06. 02. 2015 I.A – I.C
- 3. turnus: 16. 03. 2015 - 20. 03. 2015 I.B

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

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

DÔLEŽITÉ TELEFÓNNE ČÍSLA: Mgr. Zuzana Bebcáková (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), vyskúšať viazanie, 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 rukavice), ochranu pred vetrom (šatka, Buff, šál....)
- mať pri sebe ochranný krém s UV faktorom balzam na pery,
- mať k dispozícii lyžiarske 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, fotoaparáty, mp3, drahé mobilné telefóny a pod....), organizátor nenesie zodpovednosť za jej stratu, poškodenie alebo odcudzenie a hlavne treba sa rozprávať reálne, nie virtuálne ☺
- mať so sebou lieky proti bolesti hrdla (pastilky a pod.), resp. iné lieky, ktoré dlhodobo užívate
- 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 (mať počas výcviku stále pri sebe) a prehlásenie o bezinfekčnosti a hmotnej zodpovednosti.!!!!

Bežeké lyžovanie – dochádzková forma

Turnusy a rozdelenie tried: 02. 02. 2015 - 06. 02. 2015 I.A, I.B ,I.C, I.D

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 bežekého vybavenia bezplatne v škole (po dohode s vedúcou kurzu do piatku 23. januára 2015)
- 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.D prihlásení na bežeké lyžovanie sa v týždni od 26. – do 30.1.2015 zúčastnia náhradného vyučovania v triede I.C
- žiaci I.B prihlásení na bežeké lyžovanie sa v týždni od 16. – do 20.3.2015 zúčastnia náhradného vyučovania v triede I.C

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 hárk odovzdajú triednemu učiteľovi
- pre žiakov zaradených do náhradného vyučovacieho procesu platia pravidlá ospravedlňovania absencie ako pri bežnej školskej dochádzke
- informácie o zaradení do náhradného vyučovania budú k dispozícii u triedneho učiteľa