

Informácie pre účastníkov kurzu zimných športov

Nástup na kurz: pondelok, 8:00 -8:15 parkovisko Tesco Žilina – Hliny (Obvodová ulica)

Návrat z kurzu: piatok, cca 15:00 parkovisko Tesco Žilina – Hliny (Obvodová ulica)

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)

Ďalšie dôležité informácie/odporúčania/zákazy:

- pri nástupe do autobusu odovzdať podpísané prehlásenie o bezinfekčnosti a hmotnej zodpovednosti a preukázať sa občianskym preukazom a kartou poisťovne (tieto dva doklady musia mať účastníci stále pri sebe počas celého kurzu),
- pred odchodom skontrolovať technický stav vybavenia (lyže a snowboardy – hlavne viazanie, lyžiarky, palice), počas výcviku nie je možné používať lyže typu BIG FOOT (je dobré ak si účastníci, ktorí si dobre nepoznajú vybavenie označia jednotlivé súčasti aby si ich vedeli rýchlo nájsť – najmä palice),
- odporúčame zbaliť osobné veci do 1 kusa batožiny, (spolubývajúcí sa môžu dohodnúť kto bude brať čo, nemusia všetci brať veľké balenia kozmetických prípravkov),
- karty na odomykanie izieb nechávať na recepcii, nebrať so sebou na svah,
- na bungalovoch budú k dispozícii kanvice, môžete si zobrať čaj resp. iný nápoj na zaliatie,
- platí **zákaz manipulácie s káblami a zdrojom kúrenia** (môže stať že im kúrenie prestane fungovať), kúrenie a izby budú každý deň po odchode na svah kontrolované prevádzkovateľom ubytovania,
- žiaci budú mať k dispozícii sušiaci na prádlo, platí **zákaz sušenia vecí na zdrojoch tepla** (radiátoroch),
- používať prilbu, dlhé vlasy musia byť zopnuté, časti odevu (napr. traky) nesú byť počas výcviku voľné,
- mať so sebou náhradné oblečenie (hlavne rukavice), ochranu pred vetrom (šatka, Buff, šál...), všetko oblečenie si vždy dôsledne skontrolovať pred odchodom z ubytovania na svah (pozn. vždy sa obliecť radšej viac- brať do úvahy, že hore môže fúkať),
- mať pri sebe krém na opaľovanie s vyšším faktorom a tyčinku na pery,
- mať k dispozícii lyžiarske aj slnečné okuliare, balzam na pery, ochranný krém s UV faktorom,
- pre začiatok (hlavne snowboard) odporúčame mať so sebou chrániče kolien, zápästí (môžu byť aj z in line korčulí), kostrče...,
- vreckové – avšak odporúčame rodičom zvážiť jeho výšku primerane potrebám (plná penzia a pitný režim sú zabezpečené),
- 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.) a základné lieky na bolesť a teplotu (2-3 ks), v prípade že má účastník problémy s kolenami – elastický obvaz resp. bandáž,
- vzhľadom na ročné obdobie vziať teplé viacvrstvové oblečenie do vonkajšieho aj vnútorného prostredia, turistickú obuv (nie tenisky), prezuvky do chaty,
- termohrnček na čaj,

!!!NEZABUDNITE SI SO SEBOU ZOBRAŤ KARTIČKU POISTENCA, OBČIANSKY PREUKAZ (MAŤ POČAS VÝCVIKU STÁLE PRI SEBE) A PREHLÁSENIE O BEZINFEKČNOSTI A HMOTNEJ ZODPOVEDNOSTI!!!!

V PONDELOK ZAČÍNAME STRAVU VEČEROU – DONIEŠŤ OBED Z VLASTNÝCH ZÁSOB!!!!