PŘIHLÁŠKA NA LYŽAŘSKÝ VÝCVIK

Termín: 8. března - 15. března 2025

**Místo:** penzion U lanovky Velká Úpa

web: <http://www.penzionulanovky.cz/>

**Kapacita:** 31 žáků + 3 instruktoři (+ 1 dospělý doprovod)

**Strava:** plná penze + celodenní pitný režim

**Doprava:** autobus (nástupní místo Praha hl. nádraží před výpravní budovou na parkovišti, čas odjezdu 13:00)

**Cena: 8.800,- Kč** (cena zahrnuje ubytování, stravu, dopravu, ski pass, výlet, vstupy, besedy, přednášky aj.)

1. ***záloha: 2.000,- Kč splatná do 31. 10. 2024***
2. ***platba: 2.000,- Kč splatná do 30. 11. 2024***
3. ***platba: 2.000,- Kč splatná do 31. 12. 2024***
4. ***DOPLATEK 2.800,- Kč splatný nejpozději 28. 2. 2025***

**Platbu je možné uhradit také najednou.**

**číslo účtu školy: 1943645319/0800**

**Pod variabilním symbolem žáka + do poznámky pro příjemce uveďte „LYŽÁK“**

**Doprovod:**

***Vedoucí lyžařského výcviku***: Bc. Veronika Modráčková

***Zdravotník***: Bc. Veronika Modráčková

***Lyžařský instruktor***:

Tereza Bártová

Bc. Veronika Modráčková

Jiří Milota

**INFORMACE:**

V případě vyššího počtu přihlášek, než je míst, rozhoduje dřívější datum narození.

Lyžařský výcvik obsahuje teorii (přednášky, filmy, besedy), jízdu na sjezdových lyžích a běžeckých lyžích, zásady bezpečnosti pohybu na horách a poskytování první pomoci, výběr a péče o lyžařské vybavení.

Dále se zúčastníme jednodenního výletu (obědový balíček) do Jánských Lázní na Stezku v korunách stromů s výkladem a aktivitami „Co dělá příroda v zimě“ nebo do aquaparku Vrchlabí.

Na závěr lyžařského výcviku nás čeká závod ve slalomu a diskotéka s vyhlášením vítězů.

NELZE si vzít s sebou snowboard.

Prosíme o dodržení pravidel lyžařského výcviku, zejména pak nedávejte žákům žádná elektronická zařízení (včetně mobilních telefonů), slazené a energetické nápoje, sladkosti nebo brambůrky.

Budeme rádi, pokud věnujete nějaké dobroty, které budeme následně přerozdělovat, případně využijeme na závěrečném večeru při diskotéce.

O veškerém dění budete informováni prostřednictvím webových stránek školy každý večer formou fotografií a krátkého reportu nebo přes WA skupinu lyžáku. Při jakýchkoli zdravotních potížích Vás budeme bezodkladně informovat na Vámi uvedené telefonní číslo, které jste nám napsali do přihlášky.

**Termíny**:

Do *31. 10. 2024* – odevzdání přihlášek (možno scan přihlášky zaslat na email [sekretariat@veselaskola.cz](mailto:sekretariat@veselaskola.cz))

Od *6. 1. 2025* do *28. 2. 2025* – odevzdání potvrzení o seřízení vázání, *formulář pro zdravotníka* **(obdržíte po odevzdání přihlášky)**

Do *7. 3. 2025* – bezinfekčnost ***(s datem NE starším než dva dny před datem odjezdu)*** - kopie průkazu pojištěnce bude vlepena ve zdravotní dokumentaci **(obdržíte po odevzdání přihlášky)**

Před autobusem – podepsané léky, včetně dávkování, případně dary v podobě sladkého nebo slaného mlsání.

**Odjezd**: sobota 8. 3. 2025 po obědě. **Čas odjezdu 13:00** z parkoviště (od hlavní silnice) před budovou Hlavního nádraží na parkovišti.

**Lyže při převozu budou svázané, nejlépe v obalu.**

Pokud nebudou vhodné sněhové podmínky, bude se provozovat pěší turistika, proto je nutné

mít vhodnou obuv.

**Návrat**: sobota 15. 3. 2025 v dopoledních hodinách. Čas bude upřesněn. Odjezd je plánován na 10:00 od penzionu. O příjezdu Vás budeme průběžně informovat podle aktuální dopravní situace.

**Harmonogram:**

Budíček: 7:30

Snídaně: 8:00

Dopolední lyžování: 9:00 – 11:00

Oběd: 12:00

Polední klid: 12:30 – 13:30

Odpolední lyžování: 14:00 – 16:00

Večeře: 17:00

Večerní program: 18:00 – 19:00

Večerka: 20:00 1. stupeň, 21:00 2. stupeň

**Program:** (večerní program – teorie se může v rámci týdne měnit dle potřeby, především dle termínu Horské služby)

So – příjezd a ubytování, vycházka a venkovní zimní aktivity

**večerní program:** seznámení s ubytovacím řádem a pravidly lyžařského výcviku

Ne – dopolední a odpolední sjezdové lyžování

**večerní program:** historie lyžování

Po – dopolední a odpolední sjezdové lyžování

**večerní program:** teorie sjezdového lyžování

Út – výlet do Jánských lázní Stezkou v korunách stromů/Vrchlabí bazén

(obědový balíček)

**večerní program:** beseda se záchranářem horské služby

St – dopolední a odpolední sjezdové lyžování

**večerní program:** teorie běžeckého lyžování

Čt – dopolední nácvik na běžeckých lyžích a odpolední výlet na běžkách

**večerní program:** promítání filmu

Pá – dopolední sjezdové lyžování, odpolední závod ve slalomu

**večerní program:** vyhlášení vítězů závodu a dalších ocenění, diskotéka (večerka prodloužena do 21:00 (1. stupeň) a 21:30 (2. stupeň)

So: balení, 10:00 odjezd -> na cestu dostaneme balíčky

**Co s sebou:**

Lyžařské vybavení (lze půjčit na místě po předchozí dohodě s vedoucí lyžařského výcviku)

* Sjezdové lyže + lyžařské boty + lyžařské hole + lyžařskou přilbu + brýle
* 2x lyžařské rukavice, 2x lyžařská bunda, 2x lyžařské kalhoty a/nebo 2x lyžařskou kombinézu, 1x lyžařskou kuklu pod helmu

Běžecké vybavení (lze půjčit na místě po předchozí dohodě s vedoucí lyžařského výcviku)

* Běžecké lyže + běžecké boty + běžecké hole
* 1x softshell/fleec rukavice, lehčí větrová bunda, lehčí větrové kalhoty, softshell/fleec čepice, nákrčník

Oblečení

* 2x mikina
* 1x teplá mikina/svetr
* 2x termo prádlo nebo 2x nátělník + 2x punčochy/legíny
* 10x spodní prádlo
* 10x ponožky
* 2x teplé podkolenky
* Pyžamo
* 4x tričko
* 3x tričko s dlouhým rukávem
* 2x tepláky/legíny
* Džíny/manšestrové kalhoty
* Teplá čepice
* Teplá šála/nákrčník
* Oblečení/ Šaty na diskotéku (dobrovolné)

Obuv

* Pantofle/ bačkory na přezutí
* Zimní nepromokavou sportovní obuv
* Sněhule

Další potřeby

* Sluneční brýle
* Ručník/osuška
* Plavky + koupací čepice
* Opalovací krém
* Zimní krém/ indulona
* Mycí potřeby (mýdlo, šampon, žínka, kartáček na zuby, pasta, hřeben)
* Dívky sponky a gumičky do vlasů
* Psací potřeby, knihy, časopisy, společenské hry
* Sněhovou lžíci, boby

**ZÁVAZNÁ PŘIHLÁŠKA NA LYŽAŘSKÝ VÝCVIK**

Souhlasím, aby se má dcera/ můj syn zúčastnil lyžařského výcviku v termínu od 8. 3. do 15. 3. 2025 ve Velké Úpě v Krkonoších.

Jméno a příjmení žáka:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Datum narození:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Třída:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Trvalé bydliště:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Jméno a příjmení zákonného zástupce:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Trvalé bydliště:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Tel. 1:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Tel. 2:­­­­­­­­­­­­­­\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Závěrečná ustanovení:**

Svým podpisem se zavazuji dodržet veškeré výše uvedené termíny, především termíny splatnosti plateb. V případě, že nedojde k uhrazení ve stanoveném termínu, bude místo podstoupeno jinému zájemci.

Svým podpisem také stvrzuji správnost a pravdivost údajů a zavazuji se, že bezodkladně oznámím jakékoli změny.

Dále se svým podpisem zavazuji dodržovat Školní řád a řád ubytovacího zařízení.

Beru na vědomí, že není dovoleno brát na lyžařský výcvik jakákoli elektronická zařízení, včetně mobilních telefonů, v opačném případě bude uschováno u vedoucí lyžařského výcviku a bude navráceno až po návratu.

V případě, že žák zásadním způsobem poruší Školní řád nebo řád ubytovacího zařízení, může být z lyžařského výcviku vyloučen a zákonný zástupce se zavazuje, že zajistí jeho odvoz téhož dne, a to bez nároku na vrácení finanční částky nedokončeného pobytu.

Žáci mají zakázáno brát s sebou jakékoli slazené nebo energetické nápoje (cola, sprite atp.). V opačném případě jim tyto potraviny budou vráceny až po návratu z lyžařského výcviku.

Souhlasím a beru na vědomí.

V Praze dne: Podpis zákonného zástupce:

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_