**Lyžařský kurz žáků 7. ročníku ve školním roce 2019/2020**

Vážení rodiče,

součástí vyučování tělesné výchovy v 7. ročníku je lyžařský výcvik. Provádí se podle platného školního vzdělávacího programu a současně s cíli vzdělávacími a výchovnými plní i významné funkce zdravotní a zotavné.

**Termín konání:** 2. 3. – 6. 3. 2020

**Místo:** lyžařský areál Bílá

**Ubytování:** Vzdělávací a sportovní centrum Bílá (bývalé lesnické SOU)

**Cena za ubytování a stravu:** 1900,- Kč

**Cena za vleky:** 1200,- Kč

Pokud máte zájem, aby se Vaše dítě zúčastnilo tohoto lyžařského kurzu, vyplňte prosím písemný souhlas rodičů (na webových str. školy) a odevzdejte jej hlavnímu vedoucímu kurzu, Adamu Šigutovi, nejpozději do 13. 12. 2019. V přihlášce vyberte, jestli se Vaše dítě zúčastní výcviku na lyžích nebo na snowboardu.

Při odjezdu na lyžařský kurz odevzdejte zdravotníkovi:

- průkaz zdravotní pojišťovny

- potvrzení o bezinfekčnosti, které bude datované ke dni odjezdu na kurz. Toto potvrzení podepisují zákonní zástupci dítěte

- léky, které dítě pravidelně užívá

(uveďte zde jejich přehled a také způsob užívání)

Bez těchto potvrzení nebude možná účast dítěte na LVK.

Všechny potřebné dokumenty najdete na webových stránkách školy (<http://www.zsfrydlant.cz/lyzarsky-kurz-7-r-info-pro-ucastniky/>).

Částka 1900,- Kč se platí převodem na účet ZŠ, číslo: **86-5725580287/0100**, nejpozději

do 31. 1. 2020. Každý žák obdrží svůj variabilní symbol. Do údajů pro příjemce napište jméno a třídu dítěte.

Vleky budou účastníci hradit na místě, cena pětidenní permanentky je 1200,- Kč, vratná záloha na čipovou kartu je 100,- Kč. Zájemci o večerní lyžování si vezmou navíc asi 300,- Kč. V případě nemoci (potvrzené lékařem) a neúčasti na kurzu bude částka za ubytování, po odečtení zálohy, dítěti vrácena.

 V pondělí, 2. 3. 2020 v 7.45, sraz u zadního vchodu školy. Odjezd na kurz je v 8.00. První den začínáme stravování večeří (nabalte větší svačinu). V pátek, 6. 3., lyžujeme do 12.00, pak balení a návrat do Frýdlantu ke škole. Plánovaný příjezd okolo 14. hodiny.

Mgr. Adam Šigut, hlavní vedoucí kurzu

**Potřeby na kurz:**

* Sjezdové lyže, hůlky s talířky a rukojetí s poutkem, nebo snowboard
* Sjezdové/snowboardové boty
* Sjezdové oblečení – kombinéza nebo teplá bunda + šponovky nebo lyžařské kalhoty
* Ochranná přilba - povinná
* Na snowboard chránič páteře, chrániče zápěstí, kolen, loktů (chrániče kloubů lze požít i z jiných sportů) - povinné
* Sjezdové vosky
* Dvě zimní čepice
* Dvoje rukavice
* Lyžařské brýle
* Brýle proti slunci
* Prádlo dle potřeby
* Lyžařské podkolenky
* Oblečení na chatu
* Pyžamo
* Přezůvky
* Knížka, karty nebo stolní hra
* Peníze na jízdné na vleku a případnou útratu v obchodě (na internátu je k dispozici po celý den čaj)
* Psací potřeby
* Hygienické potřeby včetně krému na obličej (ne hydratační)
* Krém na ruce
* Kartu pojištěnce ZP.

Všechny věci musí být sbaleny do batohu, nebo pevné tašky. Lyže musí být v obalu, nebo řádně sepnuty dohromady s hůlkami.

Žáci, kteří nemají vlastní vybavení, si jej mohou vypůjčit za zvýhodněnou cenu, v Ruma sportu, na Ostravici, proti potvrzení (vydává paní referentka), že jsou žáky naší školy.