**Lyžařský kurz žáků 7. ročníku ve školním roce 2022/2023**

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:** 27. 2. – 3. 3. 2023

**Místo:** lyžařský areál Bílá

**Ubytování:** chataBílá

**Cena za ubytování a stravu:** 2400,- Kč

**Cena za vleky:** 1250 - 1700,- Kč podle výkonnosti žáka

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, Martinu Kudělkovi, nejpozději do 11. 1. 2023. V přihlášce vyberte, jestli se Vaše dítě zúčastní výcviku na lyžích nebo na snowboardu.

Při odjezdu na lyžařský kurz odevzdejte zdravotníkovi:

- **průkaz zdravotní pojišťovny (kopii)**

**- 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 (www.zsfrydlant.cz).

 Částka **2400**,- Kč se platí převodem na účet ZŠ, číslo: **86-5725580287/0100**, nejpozději

do 20. 1. 2023. 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 1700,- Kč, cena 300 bodové permanentky 1250,-Kč, vratná záloha na čipovou kartu je 100,- Kč. Zájemci o večerní lyžování si vezmou navíc asi 400,- Kč. V případě nemoci (potvrzené lékařem) a neúčasti na kurzu bude poměrná částka za ubytování dítěti vrácena.

  V pondělí 27. 2. 2023 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 3. 3. 2023 lyžujeme do 12:00, pak balení a návrat do Frýdlantu ke škole. Plánovaný příjezd přibližně ve14:00.

Mgr. Martin Kudělka, 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 použít 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
* 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/snowboard musí být v obalu, nebo řádně sepnuty dohromady s hůlkami.

Žáci, kteří nemají vlastní vybavení, si jej mohou vypůjčit v Ruma sportu na Ostravici, nebo v Japa sportu na Čeladné atd.