

Lechtal - Tyrolské Alpy 2009

Organizační pokyny k lyžařskému a snowboardovému kurzu

Termín: 3.1.- 9.1. 2010 neděle – sobota

Místo: **dům Trudo** ve vesnici **Bach, Lechtal, Tyrolsko , Rakousko .**

<http://www.jeka.be/nl/onze-huizen/p/bestemming/trudo>

Ubytování: 2 -10 lůžkové pokoje, sociální zařízení na chodbě

Stravování: plná penze, začínáme večerí a končíme snídaní a balíček na cestu, k pití čaj, šťáva, oběd bude formou balíčku s sebou na lyžování

Doprava: autobusem 8.45 hod sraz před školou, 9.00 odjezd přes Mnichov a GaPa, cesta přibližně 10 hod asi 600km, počítáme se zdržením při dopr. zácpách

Cesta zpět: příjezd ke škole kolem 19 hod

Po konzultaci mezi učiteli Tv a cestovní kanceláří nebudeme organizovat výcvik na běžkách. Přihlásili se jen 2 lyžaři (min. počet na skupinu by byl 8). Potřební lyžaři mají možnost si půjčit kvalitní lyžařskou výzbroj zdarma na místě (lyže, hole, boty).

Nezapomeňte před vstupem do autobusu při prezenci odevzdat Prohlášení zákonných zástupců žáka v podepsané obálce a ukázat platný cestovní pas nebo OP a kartičku cestovního pojištění.

Cena zájezdu včetně permanentky je pro žáky ročníku 1991-2003 7.020 Kč. Z této ceny již bylo uhrazeno 1000 Kč. Prosím o uhrazení do 14.11. na účet 4825380237/0100. VS podle pořadí v seznamu přihlášených. Na další straně. Je nutné si udělat cestovní pojištění individuálně (lyžaři, SNB)

Lyžařský kurz je součástí výuky Tv a ročního plánu školy a platí pro něj pravidla chování na školních akcích. Např. zákaz kouření a požívání alkoholických nápojů, dodržování denního režimu, atd. **V případě závažného porušení řádu kurzu může být student z kurzu vyloučen a nebude mu dovoleno lyžovat!**

Je vhodné každé zavazadlo označit visačkou se jménem a adresou.

Vybavení : svoje lůžkoviny- spacák , prostěradlo a povlak na polštář nebo povlečení na peřinu, polštář a prostěradlo, utěrku na nádobí, sjezdové lyže a příslušné hole a boty, vak na lyže, věci na SNB, prilba, větší zavazadlo, kvalitní lyžařskou bundu s kapucí, dostatek teplého i nepromokavého oblečení, pevná turistická obuv, přezůvky, brýle proti slunci, krém na opalování, jelení lůj, lyžařské brýle, teplé spodní prádlo, dvoje rukavice, dvě čepice, svačinu a pití na cestu, peníze 20-50 Euro, 100 Kč, malý batoh, vosky sjezdové , doklady – OP nebo cestovní pas, karta ZP, toaletní potřeby, ručník, šicí potřeby, **elastické obinadlo, léky pokud pravidelně užíváte a proti nachlazení**, šátek, energetické tyčinky, ovoce, čokoládu, mobil, knížku, časopis

**Přihlášené žádám o doplacení 6 020 Kč do 14. 11. 2010
na účet školy 4825380237/0100.**

Výzbroj	Variabilní symbol
1. Kryštof Foye	5101
2. Jana Esterlová	5102
3. Gabriela Dobříčková	5103
4. Denisa Tarantíková	5104
5. Jakub Zýka	5105
6. Marek Kratochvíl	5106
7. Barbora Dvořáková	5107
8. Jiří Šuma	5108
9. Adéla Mašková	5109
10. Štěpán Baratta	5110
11. Aneta Emmerová	5111
12. Martin Míčka	5112
13. Karolína Ertlová	5113
14. Tereza Bezpalcová	5114
15. Vojtěch Bílý	5115
16. Barbora Šatrová	5116
17. Martin Polívka	5117
18. Eva Filipovská	5118
19. Vladimír Čeněk	5119
20. Kateřina Čechová	5120
21. Daniel Beran	5121
22. Marie Bočková	5122
23. Susanne Malecová	5123
24. Klára Kopicová	5124
25. Vít Kalvoda	5125
26. Marek Liška	5126
27. Karolína Jančíková	5127
28. Zuzana Baxová	5128
29. Martin Majer	5129
30. Jakub Matoušek	5130
31. Jitka Vorlová	5131
32. Jakub Kácha	5132
33. Jakub Popelka	5133
34. Hana Mózerová	5134
35. Kateřina Bittenglová	5135
36. Dagmar Voříšková	5136
37. Vít Tošovský	5137
38. Jan Kopejtko	5138
39. Monika Šnebergrová	5139
40. Barbora Pourová	5140
41. Jan Pour	5141
42. Robert Pour	5142
43. Iva Pourová	5143

44. Tereza Reitspiesová		5144
45. Alena Pechová		5145
46. Kristýna Kliková		5146
47. Pavla Velišková	kuchařka	
48. MUDr. Iva Poustková	lékařka	
49. Jiří Pour	učitel	
50. Eva Píhrtová	učitel	
51. Martin Groulík	učitel	
52. Jarmila Kumpová	učitel	
53. Toužimská Naděžda	učitel	

Stručný výtah z bezpečnostních pokynů pro lyžařský kurz

1. Během kurzu není dovoleno požívat alkohol a jiné návykové látky.
2. Student vždy uposlechne pokynů svého lyžařského instruktora.
3. V ubytovně dodržujeme předpisy k zajištění bezpečnosti a ochrany zdraví a předpisy o PO
4. V době nemoci dodržuji léčebný režim doporučený zdravotníkem kurzu.
5. Na lyžování se vždy dostatečně oblékám a používám lyžařskou přilbu
6. Dodržuji pitný režim-denně vypít nejméně 2 litry tekutin.
7. Dodržuji denní řád kurzu, především chodím včas na jídlo, program,..
8. Při lyžování dbám na bezpečnost svoji i ostatních lyžařů.
9. Nekontrolovatelné opouštění družstva při výcviku nebo opouštění chaty není dovoleno.
10. Při sjíždění delších svahů jede poslední vedoucí družstva nebo nejzdatnější lyžař, který nesmí nikoho z družstva nechat za sebou.
11. Při jízdě lyžařskými vleky a lanovkami dodržuji přepravní řád
12. Studenti budou rozděleni do družstev podle své výkonnosti a zdrav. stavu
13. Zpravidla 3. den bude odpoledne zařazen odpočinkový půlden
14. Nařizuje se používání lyžařských ochranných přileb
15. Dodržuji stanovený režim dne a noční klid

..... zde oddělte.....

**Tento dokument vezměte s sebou a neprodleně odevzdejte vedoucímu kurzu.
Prohlášení zákonných zástupců žáka**

Prohlašuji, že ošetřující lékař nenařídil dítěti.....

Naroz. bytem
změnu režimu, dítě nejeví známky akutního onemocnění (teplota, průjem apod.)
a okresní hygienik ani ošetřující lékař nenařídil karanténní opatření. Není mi též
známo, že v posledních dvou týdnech přišlo dítě do styku s osobami, které
onemocněly přenosnou nemocí.

Zdravotní omezení

Můj syn (moje dcera) má tato zdravotní omezení, alergie, popř. užívá léky:

.....
.....
.....

Lyžařské bezpečnostní vázání bylo odborně seřízeno.

V dne 3.1. 2010

.....
Podpis rodičů/ telefon v době kurzu

Jak se chovat na sjezdovce podle FIS

- 1) Ohled na ostatní lyžaře - Každý lyžař nebo snowboardista se musí neustále chovat tak, aby neohrožoval nebo nepoškozoval někoho jiného.
- 2) Zvládnutí rychlosti a způsobu jízdy - Každý lyžař nebo snowboardista musí jezdit s přiměřeným odstupem a s ohledem na vzdálenost, na kterou vidí. Svou rychlost a svůj způsob jízdy musí přizpůsobit svému umění, terénním, sněhovým a povětrnostním podmínkám, jakož i hustotě provozu.
- 3) Volba jízdní stopy - Lyžař nebo snowboardista přijíždějící zezadu musí svou jízdní stopu zvolit tak, aby neohrožoval lyžaře jedoucí před ním.
- 4) Předjíždění - Předjíždět se může, shora nebo zespodu, zprava nebo zleva, ale vždy jen s odstupem, který poskytne předjížděnému lyžaři či snowboardistovi pro všechny jeho pohyby dostatek prostoru.
- 5) Vjíždění a rozjíždění - Každý lyžař nebo snowboardista, který chce vjet do sjezdové tratě nebo se chce po zastavení opět rozjet, se musí rozhlédnout nahoru i dolů a přesvědčit se, že to může učinit bez nebezpečí pro sebe a pro ostatní.
- 6) Zastavení - Každý lyžař nebo snowboardista se musí snažit, aby se zbytečně nezdržoval v úzkých nebo nepřehledných místech sjezdové tratě. Lyžař nebo snowboardista, který upadl, musí takové místo co nejrychleji uvolnit.
- 7) Stoupání a sestup - Lyžař nebo snowboardista, který stoupá nebo sestupuje pěšky, musí používat okraj sjezdové tratě.
- 8) Respektování značek - Každý lyžař nebo snowboardista musí respektovat značení a signalizaci.
- 9) Chování při úrazech - Při úrazech je každý lyžař nebo snowboardista povinen poskytnout první pomoc.
- 10) Povinnost prokázání se - Každý lyžař nebo snowboardista, ať svědek nebo účastník, je povinen v případě úrazu prokázat své osobní údaje.

Tyrolské Alpy –Lyžařský kurz pro kvinty

Po zkušenostech z posledních let a na základě dotazů z řad studentů jsme se i my po vzoru dalších plzeňských gymnázií rozhodli uspořádat kurz v Alpách. Budeme spolupracovat se společností JEKA, neziskovou organizací se sídlem v Bruselu a dceřinou společností JEKA-CS. <http://www.jekacs.cz/Cs/HomePage>. Na tomto webu najdete všechny potřebné podrobné informace.

Studenti se budou částečně podílet na činnostech spojených s ubytováním (mytí nádobí, úklid, vlastní ložní prádlo, ručníky, utěrky, pomoc při přípravě jídel). Cena kurzu v Alpách za těchto podmínek není výrazně vyšší než za obdobný kurz v Krkonoších.

Studenti si kromě lyžování mohou ověřit své znalosti v cizím jazyce.

Termín: 3.1.- 9.1. 2010 neděle – sobota

Lyžování: středisko Warth Schröcken <http://www.warth-schroecken.at/>

Jsou zde hlavně modré, červené, ale i černé sjezdovky, vleky většinou sedačkové lanovky. Středisko má nadmořskou výšku 1300-2050 m.n.m. a je zárukou dostatku sněhu. Denně nás bude k němu vozit náš autobus (v ceně zájezdu).

Vybavení: JEKA CS poskytne zdarma zapůjčení kvalitních lyží, holí a bot z rakouské půjčovny pro ty studenty, kteří by se nemohli kurzu zúčastnit, protože nemají lyžařské vybavení. Tuto službu poskytne JEKA CS až jedné třetině účastníků. Nepůjčují se SNB a běžecké lyže.

Doprava: asi 500 km autobusy (převážně značky Karosa nebo SOR Iveco) od gymnázia k domu, kde budeme bydlet

Ubytování: dům Trudo <http://www.jeka.be/nl/onze-huizen/p/bestemming/trudo>

V typickém místním stylu. V domech není personál, takže účastníci myjí nádobí, udržují si pokoje v čistotě a před odjezdem dům důkladně uklidí. Ložnice jsou vybavené většinou palandami (2, 4, 6, 8, 12 lůžek). Lůžkoviny a ručníky si přivezou účastníci svoje.

Stravování: plná penze, oběd formou balíčku (na oběd do základny se nevracíme).

Účastníci si přivezou svoje utěrky

Pedagogické zabezpečení: 5 lyžařských instruktorů, studenti budou rozděleni podle stupně zdatnosti na skupiny o přibližně 10 účastnících.

Cestovní pojištění: Je nutné a není v ceně zájezdu. Studenti si ho zajistí sami. Bez něj není možné nastoupit cestu.

Zájezdu se zúčastní lékařka MUDr. Iva Poustková

Upozornění: Vybrané zdravotní pojišťovny v rámci svých preventivních programů poskytují příspěvek na lyžařskou helmu, chrániče páteře. Z bezpečnostních důvodů nařizujeme pro pohyb na sjezdových tratích lyžařskou přilbu.

Storno poplatky: V případě nenastoupení na kurz z důvodu nemoci (je třeba lékařsky doložit) se vrací z celkové zaplacené částky 7020 Kč 6 020 Kč bez zálohy 1000 Kč.

Tyto podmínky byly projednány na poradě s rodiči a zástupcem Jeka dne 3.11.

Jiří Pour vedoucí kurzu mobil v době kurzu +420 731 583 030
pour@cg-plzen.cz

Prosím vyplňte a odevzdejte do 14.11 2009

Jméno a příjmení	Datum narození	Číslo pasu	Číslo OP	

Žádám / nežádám o zapůjčení sjezdových lyží, bot a holí z rakouské půjčovny zdarma.

Jméno a příjmení	Datum narození	Váha	výška	Velikost boty

zakroužkujte lyžařskou vyspělost:
Začátečník - mírně pokročilý - pokročilý

Vybavení s sebou: zaškrtněte sjezdové lyže SNB

Ohodnoťte lyžařskou vyspělost Vašeho dítěte.

Zaškrtněte: výborný lyžař
 dobrý
 začátečník

Vyjádření rodičů

.....
.....
.....
.....
.....

V dne

.....
Podpis zákonného zástupce