

# LYŽIARSKY VÝCVIK

26.2.-2.3.2018

Parksnow Donovaly

Ubytovanie v turistickej ubytovni Vesel Donovaly

Milí rodičia, milí budúci lyžiari, viete, čo je potrebné pripraviť si na lyžiarsky výcvik?

# ČO SO SEBOU NA LYŽIARSKY KURZ

**I. Lyžiarsky výstroj - zjazdové lyže primeranej veľkosti , bezpečnostné viazanie, lyžiarske topánky, palice (maximálne do výšky pazúch).**

**Za nastavenie viazania zodpovedá rodič**, odporúčame nastaviť v ski-servise. Dieťa by si malo lyžiarsky výstroj vyskúšať.

**II. Lyžiarsky výstroj pri výcviku (odporúčaná) :**

Otepľovačky, lyžiarska vetrovka, prípadne overal

Hrubé ponožky a podkolenky

Spodky, alebo pančuchové nohavice, teplá spodná bielizeň

Tričko s krátkym príp. dlhým rukávom

Rolák

Pulóver, sveter (možnosť vrstvenia oblečenia)

Čiapky, šál (šatka na krk)

Lyžiarske rukavice , okuliare, prilba (**povinná**)

**Zásada:** radšej si obliecť viac tenkých vrstiev, ako jednu hrubú.

### **III. Oblečenie a veci na chate**

Obuv do terénu, prezuvky, nohavice, tepláky, pyžamo.

**Veci osobnej hygieny** – vreckovky, uterák, mydlo, zubná kefka a pasta, šampón (sprchový gél), hrebeň, pohárik, krém na tvár (opaľovanie) a pery, lieky (ak užívate), **kinedryl** proti nevoľnosti na cestu autobusom.

**Jedlá a nápoje** – podľa uváženia na cestu v primeranom množstve, prvý deň začína obedom a končíme tiež obedom.

**Preukaz poistenca**

**Spoločenské hry**

Cenné predmety ako hodinky, šperky, tablet, notebook, mobil, CD - prehrávač len na **vlastnú zodpovednosť!**

Potrebné tlačivá na potvrdenie od lekára, podpis rodiča a zoznam vecí žiaci včas dostanú od vedúceho kurzu.

## Organizačné zabezpečenie LVVK

1. Vysielajúca škola: ZŠ OBRANCOV MIERU 884 DETVA
  2. Miesto konania: Parksnow Donovaly
  3. Termín: 26.2.-2.3.2018
  4. Vedúci kurzu: PaedDr. Alena Klimová
  5. Záväzná prihláška: 45
  6. Pedag.dozor: 4
  7. Inštruktáž o LVVK: 22.2.2018
  8. Doprava: Autobus
  9. Odchod a príchod: 26.2.2018 o 7.45 / 2.3.2018 o 14.30
  10. Finančný poplatok: štátny príspevok
  11. Prehlásenie rodičov:
    - informovaný súhlas
    - o zdravotnom stave dieťaťa a bezinfekčnosti
    - tiež je potrebné potvrdenie lekára o tom, že žiak je spôsobilý absolvovať LV
- V prípade, že dieťa užíva pravidelne lieky, je potrebné zo strany rodiča informovať vedúceho LV. To isté platí pre iné individuálne potreby detí, prípadne iné obmedzenia.
12. Rôzne:
    - školenie BOZ na LV
    - zoznam vecí.
  13. Ubytovanie: ubytovanie v turistickej ubytovni Vesel Donovaly.
  14. Zdravotnícka starostlivosť: Horská služba v stredisku.

OS HZS Veľká Fatra - Donovaly  
Mišúty č.504, 976 39 Donovaly  
tel.: 048/4199724