

## Bližší informace k LVK Potůčky 2020

**Termín:** 1. skupina - 03. 02. – 07. 02. 2020 (pondělí – pátek)  
2. skupina – 02. 03. – 06. 03. 2020 (pondělí – pátek)  
*přesný čas odjezdu a příjezdu bude upřesněn 3 dny před termínem odjezdu*

**Místo:** apartmány SKIPOT Potůčky

Adresa:

Apartmány SKIPOT

36235 Potůčky

mobil: 353579141

web: <https://skipot.cz>

email: [skol@skipot.cz](mailto:skol@skipot.cz)

**Platba:** **nevratnou zálohu** ve výši 2500,- Kč uhradte do **15. 11. 2019** převodem na účet  
doplatek ve výši 1400,- Kč uhradte do **10. 01. 2020** převodem na účet

číslo bankovního účtu: **30015-800449359/0800**

variabilní symbol: **51** (uvádí žáci 5. A)

**52** (uvádí žáci 5. B)

**53** (uvádí žáci 5. C)

**54** (uvádí žáci 5. D)

zpráva pro příjemce: **jméno a příjmení dítěte**

**Cena (3900,- Kč) zahrnuje:** dopravu z K. Varů do místa konání a zpět, ubytování, plnou penzi, pitný režim, 5-ti denní skipas, odpolední výlet (případně jiný program).  
**Cena nezahrnuje úrazové připojištění!!!**

**Ubytování:** ve vícelůžkových apartmánech a pokojích s vlastní sprchou a toaletou, pokoje jsou vytápěny přímotopy

**Strava:** plná penze včetně pitného režimu (čaj, voda se šťávou)

**Doprava:** Lenet travel Karlovy Vary

**Lyžařská střediska:** Ski areál Potůčky

**Lékařská služba:** lékařskou péči zabezpečuje MUDr. Jana Gondzsalová, Nejdek

pozn.: na hotelu bude vyčleněn jeden pokoj, který bude sloužit jako ošetrovna či izolace pro nemocné

### **Materiální vybavení :**

**Výzbroj :** sjezdové lyže s bezpečnostním vázáním nebo snowboard, hole, lyžařské boty, lyžařská helma

**Výstroj :** potvrzení o seřízení lyž. vázání, kartička pojištění, oblečení na lyžování (vč. náhradního), oblečení do budovy, přezůvky, společenské hry, hygiena, dle počasí sluneční brýle, opalovací krém a krém na obličej (mastný), finanční hotovost dle individuální potřeby (doporučuji cca 400,- Kč)

**Nedoporučuji:** mobilní telefon, mp3, tablet, ...  
(za ztrátu nebo poškození nikdo neručí !!!)

### **Důležité upozornění:**

**Při porušení denního řádu lyžařského kurzu bude žák/žákyně poslán/-a na náklady zák. zástupce domů (zák. zástupce si žaka osobně vyzvedne v místě konání LVK)!!!**

**Náležitosti:** v den odjezdu (před nástupem do autobusu) nutno odevzdat vedoucímu kurzu:

- prohlášení o bezinfekčnosti
- fotokopii kartičky pojištění
- potvrzení o seřízení lyžařského vázání (lze nahradit prohlášením zák. zástupce)
- zák. zástupcem a žákem podepsané poučení o chování

**Pedagogický dozor:** 1. sk. Mgr. Marcel Bizoň  
Mgr. Olga Střelcová  
Mgr. Dagmar Jánská

2. sk. Mgr. Turčínová Kamila  
Mgr. Dagmar Jánská  
Michaela Ibrahimová

## Prohlášení

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

narozenému ..... bytem .....

změnu režimu, dítě nejeví známky akutního onemocnění /průjem, teplota 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.

Dítě je schopno zúčastnit se LVK od ..... do .....

Jsem si vědom/a právních následků, které by mě postihly, kdyby prohlášení bylo nepravdivé.

Telefon domů a do práce \_\_\_\_\_

V .....dne.....

.....

podpis rodičů (zák. zástupců)

## POUČENÍ ŽÁKŮ O PŘEDPÍSECH A POKYNECH K ZAJIŠTĚNÍ OCHRANY A ZDRAVÍ ŽÁKŮ

### Pravidla chování v autobuse:

- Pokud je mi pravidelně špatně při jízdě vozidlem – informuji učitele a po poradě s ním, rodiči a lékařem si vezmu příslušné léky
- Chovám se slušně a nehlučím
- Zachovávám pořádek
- V případě nevolnosti, či jiných zdravotních problémů, neprodleně upozorním učitele
- Při jízdě neopouštím své místo, pokud to není nutné ze zdravotních či jiných závažných důvodů
- Při vystoupení z autobusu se nejprve rozhlédnu a postavím se ke skupině (učiteli) a vyčkám na další instrukce
- Při nakládání a vykládání zavazadel dbám o bezpečnost vlastní i ostatních
- Se zavazadly nakládám opatrně

### Pravidla chování na lyžařském výcvikovém kurzu (na chatě, při lyžování, nebezpečí hor):

- Nekonzumuji alkohol, drogy a cigarety
- **Vždy dbám pokynů učitele – jakékoli neuposlechnutí bude znamenat okamžité vyloučení z kurzu na vlastní náklady rodičů.**
- Dodržuji kázeň, řád lyžařského výcvikového kurzu, řád služeb, režim dne
- **Nikdy sám neopouštím skupinu bez vědomí učitele**
- Dbám na správné teplé oblečení a nepodceňuji možné změny počasí
- Nepřeceňuji své síly
- **Používám ochrannou přilbu** k zajištění bezpečnosti a ochrany svého zdraví (doporučujeme i chránič páteře)
- **Jezdím pouze po vyznačených tratích a respektuji označená místa jako zúžení, ostrý spád, rolba, zhoršený terén**
- Před jízdou a po každém vystoupení z lanovky se vždy řádně rozcvičím
- **Na sjezdovce se vždy chovám opatrně a ohleduplně, tak abych neohrozil sebe nebo ostatní lyžaře!**
- Na sjezdovku vyjízďím až po zjištění, jaká je situace nade mnou a zvážení bezpečného výjezdu
- Zastavuji dle předchozích pokynů učitele – vždy na přehledném místě, na kraji sjezdovky pod celou skupinou!!!
- NIKDY nezastavuji na nepřehledném místě (v zatáčce nebo za zatáčkou, pod terénní nerovností) a uprostřed sjezdovky!!!
- Při předjíždění je odpovědný za srážku rychlejší jezdec (předjíždět můžu zprava i zleva, ale v takové vzdálenosti, abych neohrozil ostatní)
- Jedu rychlostí, kterou spolehlivě zvládnou, předpokládám změny podmínek, terénu a kvality sněhu
- Neohrožuji nepodařeným zastavením stojící lyžaře
- Při pádu na úzké cestě rychle uhnu, neležím
- V případě nehody okamžitě zastavím a poskytnu první pomoc postiženému lyžaři
- Stoupat mohu pouze po okraji sjezdovky. Celé družstvo jde v jedné stopě, aby se neničila upravená sjezdovka
- Ve frontě na vleku nepředbívám a chovám se slušně.
- Po opuštění vleku se ihned přemístím ke své skupině, tak abych nepřekážel jiným lyžařům.

- Na vleku respektuji, že cvičitel jede jako poslední
- Při sjíždění svahu respektuji, že cvičitel jede jako první
- Na výletech se pohybuji nejméně v trojicích
- Každé zranění hlásím učiteli!

Svým podpisem stvrzuji, že můj syn/dcera byl/a řádně a důkladně poučen/a o bezpečnosti a chování během pobytu na LVK konaném ve dnech \_\_\_\_\_

Jméno žáka/žákyně (čitelně): .....

Dne: ..... v: ..... podpis zákonného zástupce: .....

## Řád lyžařského kurzu

1. Lyžařské kurzy jsou součástí školního vyučování. Platí pro ně školní řád, který se upravuje na specifické podmínky lyžařského kurzu. Žáci jsou povinni, jak při výcviku, tak na chatě, cestě tam a zpět dodržovat tento řád, dále pak dodržovat řád hotelu, na které jsou ubytováni, plnit pokyny vedoucího kurzu, instruktorů i ostatních pracovníků kurzu a pracovníků hotelu. S personálem hotelu jednáme zdvořile a slušně.
2. Účast všech žáků na stanoveném denním programu a výcviku je povinná.
3. Základní výcvikovou jednotkou je družstvo. Opustit družstvo není povoleno bez souhlasu instruktora.
4. Onemocnění a poranění hlásí každý účastník kurzu ihned svému instruktorovi (vedoucímu kurzu).
5. Žáci vykonávají službu dne, která se řídí pokyny vedoucího dne a denním řádem.
6. Žáci, kteří jsou omluveni z výcviku, nesmějí bez povolení vedoucího opustit chatu.
7. Povinností každého účastníka kurzu je dodržovat čistotu a pořádek na pokojích i ve společenských místnostech a hygienických zařízeních. Větrání pokojů, uzavírání vodovodních kohoutů atd. se řídí pokyny vedoucího a správce hotelu.
8. Žáci se schází ve společenských místnostech, vzájemné návštěvy na pokojích jsou zakázány.
9. Kouření, pití alkoholických nápojů a užívání návykových látek je zakázáno!
10. Lyžařskou (snowboardovou) výstroj a výzbroj, i půjčenou, udržují účastníci kurzu v pořádku a čistotě. Lyže (snowboard) mohou být uloženy a jejich opravy prováděny pouze ve vyhrazené místnosti – lyžárně.
11. Peníze si mohou účastníci kurzu uložit u instruktorů, jinak za ně instruktor neručí. Totéž se týká i lyží (snowboardů) uložených mimo vyhrazený prostor.
12. Škodu na zařízení hotelu je povinen uhradit ten, kdo ji zavinil, nezjištěné škody na pokojích uhradí společně všichni spolubydlíci. Závady zjištěné na pokojích – ubytovacích prostorách – po příchodu je třeba ihned ohlásit vedoucímu kurzu.
13. Denně je třeba dodržovat dobu nočního klidu.
14. Svá přání a stížnosti sdělují všichni účastníci kurzu svým instruktorům nebo vedoucímu kurzu, kteří je tlumočí vedoucímu hotelu. S personálem chaty jednájí žáci zdvořile a slušně.
15. Porušení řádu lyžařského kurzu se trestá podle stupně provinění až po vyloučení (ve výjimečných případech) provinilce z dalšího pobytu na kurzu – bez nároků na vrácení zaplacených výloh. Pro vyloučeného účastníka kurzu jsou rodiče povinni si přijet. Ředitel školy je o tom ihned informován.

Ředitel školy  
Mgr. Karel Fiala

Vedoucí lyžařského kurzu

## Denní řád LVK

- 08,00 – 08,30 .... Snídaně**
- 08,30 – 09,00 .... Příprava na dopolední výcvik**
- 09,00 – 12,00 .... Dopolední výcvik**
- 12,00 – 13,00 .... Oběd**
- 13,00 – 16,00 .... Odpolední výcvik**
- 16,00 – 17,30 .... Údržba a úklid lyží, osobní hygiena**
- 17,30 – 18,15 .... Večeře**
- 18,15 – 19,00 .... Osobní volno**
- 19,00 – 21,00 .... Přednáška, rozbor videa, vyhodnocení dne, určení  
úkolů na následující den**
- 21,00 – 21,30 .... Osobní hygiena, příprava na večerku**
- 21,30 – 22,00 .... Klid na pokojích**
- 22,00 .... Večerka, noční klid**

*Možnost úpravy denního řádu vyhrazena!!!*

# Plán lyžařské výuky

## Pondělí

- jízda v pluhu
- oblouk v pluhu - statický
- oblouk z přívratu vyšší lyže
- oblouk v pluhu dynamický
- beseda „Jak se správně obléct na hory“  
beseda: „Chování a bezpečnost na horách“, „Zásady první pomoci“ (Horská služba)

## Úterý

- snožný oblouk
- krátký snožný oblouk
- základní oblouk
- rozbor videa vlastní jízdy

## Středa

- oblouk s přibrzděním
- oblouk s přeskokem

## Čtvrtek

- oblouk na boulicích
- opakování krátkého snožného oblouku
- příprava carvingového oblouku
- rozbor videa vlastní jízdy

## Pátek

- carvingový oblouk
- snožný oblouk
- rozbor videa vlastní jízdy

Pozn.: Středa je dnem s volnějším režimem. Dopoledne výcvik na sjezdovce, v odpoledních hodinách je naplánován výlet.

# Plán snowboardové výuky

## Pondělí

- nošení snowboardu
- nastupování na snowboard
- základní jízdní postoj
- padání
- beseda „Jak se správně obléct na hory“  
beseda: „Chování a bezpečnost na horách“, „Zásady první pomoci“ (Horská služba)

## Úterý

- padání a vstávání
- parkování snowboardu
- rovnováha a práce s hranou
- rozbor videa vlastní jízdy

## Středa

- příprava smykového oblouku

## Čtvrtek

- základní smykový oblouk
- smykový oblouk s odlehčením nahoru
- smykový oblouk s odlehčením dolů
- rozbor videa vlastní jízdy

## Pátek

- základní řezaný oblouk
- řezaný oblouk s odlehčením nahoru
- řezaný oblouk s odlehčením dolů
- rozbor videa vlastní jízdy

Pozn.: Středa je dnem s volnějším režimem. Dopoledne výcvik na sjezdovce, v odpoledních hodinách je naplánován výlet.