**Pokyny k lyžařskému výcviku Pláně pod Ještědem**

**Odjezd:** sraz 7.3.2022 v 8:00 u školy(záliv), odjezd 8:30

**Příjezd:** 11.3.2022 ke škole kolem 15:30 (odjezd z Plání 14:00)

**Vedoucí LVZ**: Jana Hájková

**Pedagogický dohled**: Ondřej Jobek, Pavel Prokůpek, Michaela Kašová, instruktory lyžování zajišťuje agentura OS Kulička

Do **4.3.** odevzdat třídní učitelce **doklad o seřízení lyží** (popř. čestné prohlášení zák.zástupce o odborném seřízení lyží, v případě výpůjčky lyží v Harfa sportu možnost donést až k autobusu) a **podepsané Poučení o bezpečnosti** (viz.zadní strana)

U autobusu odevzdat **vyplněný List účastníka** (bezinfekčnost) a **léky** (označené) určenému pedagogovi (žáci 7.A – P. Prokůpek,7.C a 8.A –J. Hájková, 7.B-O.Jobek, 8.BC-M.Kašová)

V chatě lze zakoupit drobné občerstvení (ale zajištěna strava 5xdenně).

Nutno odhlásit obědy v ŠJ v termínu LVZ.

Prosíme o kontrolu obsahu kufru (nevhodné věci).

Děti budou k dispozici na mobilním telefonu nejpozději do 21:30, pak noční klid.

**Režim dne**:

7,30 budíček, hygiena

8,00 snídaně

8,30 - 9,00 odchod na svah

12,00 oběd, polední klid

13,30 odchod na svah

16,30 ukončení lyžování

17,00 osobní volno

18,00 večeře

19,00 večerní program

20,30 příprava na večerku

21,00-21,30 večerka

(možnost upravení časů, ve středu zařazen odpočinkový půlden-aktivní program)

**Poučení o bezpečnosti a pobytu žáků na LVZ (7.-11.3.2022)**

* při přepravě hromadnými dopravními prostředky dodržovat přepravní předpisy
* lyže budou svázány a opatřeny označením se jménem
* osobní věci musí být v batohu (tašce)
* není nutné s sebou mít větší peněžní obnos (strava 5xdenně+pitný režim)
* při pobytu na chatě je nutné dodržovat předpisy stanovené pro pobyt na chatě, žáci nesmí opouštět chatu
* je zakázáno manipulovat s el. spotřebiči, přestavovat nábytek, zacházet s otevřeným ohněm
* LVZ je akce školy, tzn. na žáky se vztahují všechna ustanovení školního řádu
* je zakázáno kouřit, požívat alkoholické nápoje a jiné návykové látky
* žáci se řídí programem kurzu, denním řádem, nařízeními vedoucího dne, doprovázejících pedagogů, instruktorů a vedoucího kurzu, správce objektu
* po večerce je dovoleno opouštět pokoj pouze ve výjimečných případech
* služba z řad žáků je podřízena vedoucímu dne, ved.kurzu a řídí se denním řádem a programem dne
* žákům je zakázáno při lyžařském výcviku opouštět družstvo, jakékoliv opuštění družstva musí hlásit instruktorovi, žáci se při výcviku řídí pokyny instruktora
* žáci musí mít seřízené vázání, zapnuté všechny přezky na lyžařských botách
* žáci musí být řádně oblečení, zejména čepice (kukla), rukavice, lyžařská helma
* žáci jsou povinni nahlásit instruktorovi nebo ved. dne i sebemenší zranění nebo náznak onemocnění
* při jízdě na vleku (lanovce) jsou žáci povinni se řídit pokyny obsluhy vleku a instruktora
* bez svolení ved. kurzu, pedagoga nebo instruktora nesmí žák opustit ubytovací prostory

**Potvrzuji svým podpisem, že jsem byl/a poučen/a o bezpečnosti na LVZ.**

Podpis žáka:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Podpis zákonného zástupce:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Tel.kontakt na rodiče v případě nutnosti:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_