

Informace k zájezdu - Kaprun

16. 3. - 20. 3. 2020

Zájezd zajišťuje pro naši školu CK Loudatour - Plzeň. Máme s ní velmi dobré zkušenosti již několik let.

Čas a místo odjezdu :

Pondělí 16. 3. 2018 Praha - Modřany, parkoviště mezi ulicemi Generála Šišky a Jordana Jovkova (u Prioru)
- sraz účastníků 09:30 hod upřesníme
- odjezd 10:00 hod upřesníme

Orientační návrat : pátek 20. 3 2020 na místo odjezdu cca ve 22:00 hod.

Skipasy : v ceně lyžařského kurzu je čtyřdenní skipas.
Za skipasy je nutno uhradit **vratnou zálohu ve výši 2,- Euro**. Tato částka bude vybrána před zakoupením skipasů v autobusu a vrácena po ukončení posledního lyžování - prosím dejte dětem přesně.

Doprava : je zajištěna CK. Autobus pojedje každý den ráno po snídani do střediska, kde bude celý den stát a po lyžování zpět do místa ubytování. Doba dopravy do areálu cca 20 min. Lyžuje se od úterý ráno a končí se v pátek cca v 17h.

Strava : pro všechny účastníky je zajištěna 4x polopenze, začíná pondělní večeří a končí poslední den snídaní (+ balíčkem na cestu). Oběd je zajištěn formou svačínového balíčku 4x. Během dne v lyžařském středisku je možno zakoupit v restauracích občerstvení. Doporučené kapesné 30EURO.

Pojištění - Evropské cestovní pojištění má každý občan ČR ! Každý účastník musí mít s sebou i vlastní kartičku "**Evropský průkaz zdravotního pojištění**". Dle našich zkušeností je ošetření na tuto kartičku většinou administrativně jednodušší než na kartičku našeho uzavřeného komerčního pojištění. (v nemocnicích není požadovaná úhrada na místě.) Komerční pojištění ale pokrývá navíc transfery do léčebných zařízení včetně vrtulníků, převozy do ČR a ošetření u soukromých lékařů, kde se platby hradí na místě v hotovosti (doklady nutné) a na základě dokladů za příslušné lékařské úkony si pak následně po návratu domů pojistnou událost s pojišťovnou UNION vyřídíte. Pojišťovna vám vynaložené prostředky dle zaslaných dokladů uhradí.

Seznam věcí s sebou: lyže + hole nebo snowboard (obojí jen po domluvě s p. uč. Bílkem, ale je možno) zásadně v obalu, helma, chránič páteře (pokud máte - není povinný), lyžařské brýle. Lyžařské boty v tašce či obalu. Balte prosím úsporně, hygiena (kartáček, pasta, šampon, ručník, krém na ruce a na tvář s UV faktorem). Přibalte náhradní rukavice, čepici, brýle proti slunci a malý batůžek (stačí do dvojice), se kterým může žák lyžovat, případně si ho nechat se svačinou a náhradními věcmi v autobusu. Teplé oblečení (i v březnu může být -15°C a silný vítr). Plavky (na středu je plánovaná večerní návštěva bazénu). Společenské hry malých rozměrů, tužku a papír. Termosku (děti si mohou natočit teplé pití na ubikaci a vzít s sebou na svah). Mobilní telefon (včetně sluchátek do uší pokud budou chtít). Nějakou tyčinku, čokoládu či sušenku na svah, co mohou v průběhu lyžování sníst.

- **platný cestovní doklad (pas nebo OP)**
- **kartička pojištěnce**
- **drobné kapesné**

Co nebrat : školní iPady ani jinou podobnou elektroniku (přenosné reproduktory, herní konzole apod), velké množství PET lahví s pitím - stačí 1ks a pak si vodu doplňovat. Brambůrky a podobné věci, kterých je pak plný autobus a koberec na pokoji. Jídlo s nízkou trvanlivostí (některé děti jsou schopné pozřít i řízek po 5 dnech v teple v igelitu), max. něco, co sní ještě v pondělí po cestě.

- lyžuje se vždy ve skupinách cca 12 žáků pod vedením instruktorů

Případné dotazy na vedoucího zájezdu : bilek@zsangel.cz nebo tel.: 721715004

Co je potřeba odevzdat před odjezdem:

Kdykoli do 11. 3. 2020 žák osobně předá p. uč. Bílkovi:

- 1) posudek o zdravotní způsobilosti (né starší než 2 roky, v účelu posudku musí být napsáno "LVVZ" nebo "lyžařský kurz") - na webu školy [zde](#)
- 2) kopii průkazu zdravotní pojišťovny
- 3) kopii cestovního dokladu
- 4) podepsané prohlášení o seřizení lyží (na konci tohoto dokumentu)

U autobusu před odjezdem odevzdat zdravotníkovi (p. uč. Jirková) v podepsané otevřené obálce:

- prohlášení o bezinfekčnosti (na webu školy) [zde](#) s datem 16.3.2020
- léky (jen ty, které dítě pravidelně užívá) na krabičku nebo papír uveďte **jméno dítěte, třídu a způsob užívání.**

Předběžný DENNÍ REŽIM na lyžařském kurzu - Kaprun 2020

7:00 - 7:30	Budíček - osobní hygiena, úklid.
7:30 - 8:00	Snídaně.
8:00 - 8:30	Příprava na celodenní výcvik.
8:30	Odjezd autobusem do lyžařského střediska Kaprun.
9:00 - 16:00	Lyžařský a snowboardový výcvik s instruktory. 2 x 30 min. pauza - oběd, svačina, odpočinek dle rozhodnutí instruktora a stavu žáků a počasí.
16:30 - 17:00	Odjezd autobusem na ubikaci.
17:00 - 18:00	Osobní hygiena, úklid pokojů.
18:00 - 18:30	Večeře.
18:30 - 20:00	Osobní volno.
20:00 - 21:00	Zhodnocení dne a společenský večer.
21:00 - 22:00	Příprava na večerku.
22:00 - 7:00	Noční klid.

Denní režim je možné upravit podle aktuálních povětrnostních podmínek a únavy žáků. Třetí den kurzu (středa) je lehce zkrácený výcvik na sněhu. Večer relaxace v bazénu, pokud půjde zamluvit kapacita.

V Praze dne 25. 1. 2020

Vladimír Bílek

Prohlašujeme, že bylo provedeno odborné seřízení lyží.

.....
Jméno žáka

.....
Jméno zákonného zástupce

.....
Podpis zákonného zástupce