

### **Pokyny k běžeckému kurzu:**

Odjezd je v pondělí 22.2.2016 vlakem v **6.13 hod.** z vlakového nádraží v Kroměříži.

Sraz: nejpozději v **5.45 hod.**

Žáci odevzdají potvrzení o bezinfekčnosti.

Lyž. doprovod :

M.Adamík, P. Krejčířík, L. Liplová

Návrat v pátek v odpoledních hodinách (vlakem v 13.49 hod.)

Ubytování Sporthotel Kurzovní, Praděd (<http://www.kurzovni.eu>)

### **Co si vzít s sebou :/ doporučení /**

- **Batoh na záda** - pro dobrodružství a zážitky cestujeme vlakem, autobusem a pěškobusem (cca 1 km) a děti si **SAMI** vše ponесou
- Běžecká výbava (běžky, hole, boty, vosky)
- Kvalitní, nepromokavé oblečení na běh i na převlečení (bude dvoufázový trénink)
- Čepice, šála
- Několik párů ponožek,/ i teplých /
- Spodní prádlo, pyžamo
- Přezůvky
- Trika / dlouhý rukáv/, svetr, rolák ...
- Oblečení na hotel
- Pevnou, nepromokavou obuv
- Další oblečení dle uvážení
- Hygienické potřeby / pasta, kartáček, mýdlo, ručník, krém, hřeben, kapesníky.  
Šicí potřeby, spínací špendlík
- Kniha, hry
- Obinadlo/pružné i obyčejné/, náplast, léky co užíváte
- Neberte nepotřebné věci, ponese si je na zádech!! ☺
- Peníze na útratu
- Psací potřeby, poznámkový blok,
- Termosku nebo láhev na pití
- Malý batoh na záda na věci na půldenní výlety
- Průkaz pojišťovny (stačí kopie)
  
- **Potvrzení o bezinfekčnosti dodat v pondělí při odjezdu s datem 21.2.2016**
  
- **Potvrzení o zdravotní způsobilosti (dodat do 27.1.2016) – maximálně rok staré, může být použito i vystavené pro sportovní činnost žáka v klubu.**

Neberte si cennosti! Za případné ztráty neručíme.

V případě porušení zásad chování a bezpečnosti během kurzu bude žák(yně) z kurzu vyloučena bez nároku na náhradu.

Info: Martin Adamík – tel. 728 248 600, mail: [m.adamik@centrum.cz](mailto:m.adamik@centrum.cz)

**Posudek o zdravotní způsobilosti dítěte k účasti na zotavovací akci, škole v přírodě,  
výuce plavání a lyžařském kurzu.**

jméno a příjmení posuzovaného dítěte: .....

datum narození: .....

adresa místa trvalého pobytu nebo jiného pobytu: .....

.....

Posuzované dítě je k účasti:

a) zdravotně způsobilé\*)

b) není zdravotně způsobilé\*)

c) je zdravotně způsobilé za podmínky (s omezením).....

.....

Posudek je platný 12 měsíců od data jeho vydání, pokud v souvislosti s nemocí v průběhu této doby nedošlo ke změně zdravotní způsobilosti.

\*) Nehodící se škrtněte.

V Kroměříži dne:.....

.....  
razítko a podpis lékaře

---

**Prohlášení o bezinfekčnosti**

Prohlašuji, že okresní hygienik ani ošetřující lékař  
nenařídil..... bytem .....,  
který je v mé péči, karanténní opatření a že mi též není známo, že v posledním týdnu přišel  
do styku s osobami, které onemocněli přenosnou nemocí.

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

Kontaktní tel. č.....

.....

Podpis zákon. zástupce

## **Poučení o bezpečnosti a pobytu na LVK žáků**

---

- Při přepravě hromadnými dopravními prostředky musí žáci dodržovat přepravní předpisy, zejména je zakázáno vyklánět se z oken, otevírat dveře, hlukem obtěžovat spolucestující
- lyže budou svázané a budou opatřeny visáčkou se jménem
- osobní věci musí být v batohu
- je zakázáno brát na LVK větší množství peněz a cenné věci
- při pobytu na chatě je nutno dodržovat předpisy stanovené pro pobyt na chatě, žáci nesmí opouštět chatu a přijímat návštěvy
- je zakázáno manipulovat s elektrickými spotřebiči, přestavovat nábytek, zacházet s otevřeným ohněm
- je zakázáno dobíjet vlastní elektrické spotřebiče (MP3, CD nebo DVD přehrávače, mobilní telefony, atd.)
- LVK je akce školy, tzn., že se na žáky 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, instruktorů a vedoucího kurzu (totéž platí i pro nařízení vedoucího chaty), je zakázáno po večerce opouštět pokoje
- služba z řad žáků je podřízená vedoucímu dne, vedoucímu 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 být řádně oblečeni, zejména čepice a rukavice
- žáci jsou povinni nahlásit instruktorovi nebo vedoucímu dne i sebemenší zranění nebo náznak onemocnění
- bez svolení vedoucího kurzu nebo instruktora nesmí opustit ubytovací prostory!

Podpis žáka: .....

Podpis zákonného zástupce žáka. ....

V Kroměříži dne: .....

Mgr. Martin Adamík