

# POKYNY PRO LVK – Buková hora 2020

**Odjezd: neděle 23. 2. 2020** 15:45 z Úsobrna (autobusové zast.)  
16:00 z Jaroměřic (od školy)  
16:15 z Biskupic (autobusová zast.)

**Návrat: pátek 28. 2. 2020** kolem 15.00 hodiny – autobus bude  
děti rozvážet do místa bydliště

Ubytovací zařízení: **Termín: 23. 2. - 28. 2. 2020**

Místo: Hotýlek Na mlýně, Cotkytle ([www.hotyleknamlyne.cz](http://www.hotyleknamlyne.cz))

Stravování: plná penze - snídaně, oběd (v restauraci na svahu), večere - začínáme snídání v pondělí  
24. 2. 2020 !!!

Lyžařský výcvik: Ski areál Buková hora ([www.skibukovka.cz](http://www.skibukovka.cz))

Vedoucí kurzu: Mgr. Luděk Dobeš (tel. 776 010 862)

Instruktoři: Mgr. Leona Dufková, Mgr. Jana Toulová, Bc. Bronislav Dufek

Zdravotník kurzu: Mgr. Luděk Dobeš

## **NEZAPOMEŇTE!!!**

- **seřizené lyže s bezpečnostním vázáním + hole** (vše důkladně svázáno řemínky, nejlépe uloženo v obalu)
- **lyžařské boty** ( ne volně ! ani v igelitce ! doporučujeme vak na boty nebo batoh )
- **povinná lyžařská přilba!!!**
- **lyžařské brýle!!!**
- **oblečení na lyže** : - lyžařské kalhoty, bunda, popř. kombinéza  
- funkční spodní prádlo  
- rolák, mikinu či svetr !!!  
- rukavice, čepici, šálu nebo šátek !!!
- oblečení na chatu - tepláky, tričko, **plavky do bazénu – dle zájmu!!!**
- **obuv na chatu** (pantofle, tenisky)
- toaletní potřeby, krém na opalování, balzám na rty, ochranný krém na obličej v případě chladného počasí (Indulona a jiné)
- **vosky na lyže** (může být po domluvě ve skupinkách – jedná se o vosky sjezdové, **NE BĚŽECKÉ !!!**), v největší nouzi může být i bezbarvá svíčka!!!
- hadřík na očištění obuvi nebo lyží
- hudební nástroj, CD na diskotéku, popřípadě CD s filmem
- **kapesné** (peníze na lanovky jsou již vybrané, takže peníze pouze na drobnou útratu – občerstvení aj.)
- provázek – v případě deště bude nutné sušit promoklé oblečení

- náplast s polštářkem na případné otlaky či odřeniny
- obinadlo, obvaz, případně mast proti otlakům (Voltaren, Fastum Gel, atd.)

### **!!! DŮLEŽITÉ !!!**

## **!!! NEZAPOMENOUT A V DEN ODJEZDU PŘINÉST K AUTOBUSU !!!**

- **PROHLÁŠENÍ ZÁKONNÉHO ZÁSTUPCE O ZDRAVOTNÍ ZPŮSOBILOSTI DÍTĚTE (bezinfekčnost) !!!**
- **POTVRZENÍ O SEŘÍZENÍ VÁZÁNÍ !!!**
- **kdo užívá pravidelně léky – NEZAPOMENOUT - první den oznámit a předat zdravotníkovi kurzu ideálně v obálce se jménem !!!**
- **Před odjezdem na LVK žádáme rodiče, aby s dětmi vyzkoušeli nazouvání, zapínání a zouvání lyžařských bot !!!**
- **KOPII KARTY ZDRAVOTNÍ POJIŠŤOVNY – originál přinést do školy v pondělí 17.2.2020 a zde hromadně okopírujeme !!!**

### **!!! D ů l e ž i t é !!! Vrstvení oblečení při lyžování !!!**

- Horní polovina těla – 3 vrstvy. Nejspodnější vrstva by měla zahřát a udržet tělesné teplo. Zároveň musí být z prodyšného materiálu, aby odváděla vlhkost. Nejspodnější vrstva by měla být přímo na tělo, tedy obtažená. Druhou vrstvu tvoří teplá mikina. Třetí je bunda. V případě velmi chladného počasí je vhodné přidat pod mikinu ještě jednu vrstvu.
- Dolní končetiny – 2 vrstvy. Spodní vrstvu tvoří hřejivé a prodyšné prádlo. Druhou vrstvou jsou lyžařské kalhoty. Nezapomeňte na teplé ponožky. Nejvhodnější jsou speciální lyžařské podkolenky.
- Teplé rukavice, nákrčník nebo šála, kukla pod helmu.

-----**!!! vrátit zpět do školy do pondělí 17. 2. 2020 !!!**-----

Byl jsem seznámen/a s pokyny a informacemi k LVK Buková hora a převzal/a jsem formuláře „Prohlášení zákonného zástupce dítěte o zdravotní způsobilosti“ a „Potvrzení o seřízení vázání“.

-----  
jméno žáka + třída

-----  
podpis zákonného zástupce