

Ústav tělesné výchovy 2.LF, Bruslařská 10, 102 00 Praha 10

tel.: 272 082 500 - 506

www.lf2.cuni.cz/ustav-telesne-vychovy-2-lf-uk

Informace k zimnímu sportovnímu kurzu
Lavanterhof Rakousko
11.1. – 17.1. 2020

Odjezd: sobota 11.1.2019 SCUK, Bruslařská 10, Praha 10 v 8,00
Sraz: **sobota 11.1.2019** na místě odjezdu ve 7,30

NEZAPOMEŇTE !!!

Nutno dodržet tyto pokyny:

- 1x zavazadlo skladné a velikostně přiměřené / 90cm x 60cm x 50cm do 20kg / + boty v obalu, v žádném případě krosny s konstrukcí
- příruční zavazadlo do autobusu zvolte menších rozměrů
- vezměte si buď sjezdové lyže /v obalu / nebo snowboard
- lyžařská helma povinná !!!
- vezměte s sebou obuv na přezutí, index se zapsaným zimním sportovním kurzem a potvrzeným na studijním oddělení / platí pro 2. LF / , platné cestovní doklady
- dále pak vlastní léky /proti nachlazení/ včetně zdravotního materiálu do horského prostředí, osobní věci, sjezdové a sluneční brýle, apod.
v případě nutnosti kontaktujte vedoucí kurzu Mgr.Petra Horna
Petr.Horn@lfmotol.cuni.cz nebo v den odjezdu volejte: 608 889 144
- počítejte s vratnou kaucí 10,-Eur na osobu za pokoj a kaucí 5,-Eur na permanentku

Cena nezahrnuje : obědy, pobytovou taxu 1,-Eur/osoba/noc, průběžný a závěrečný úklid, toaletní potřeby a mycí prostředky, vratné částky na kauci 10,-Eur/osobu a 5,-EUR kauce na skipas.

S sebou:

Všichni studenti, kteří se zúčastní tohoto kurzu, jej musí mít zapsaný jako povinný, volitelný, nebo povinně volitelný předmět v indexu s potvrzením ze studijního oddělení a v SIS. Zápis do indexu bude kontrolován při nástupu na kurz.

Předpokládaný návrat: 17.1.2020 v dopoledních hodinách

PaedDr. Květoslava Skálová
vedoucí organizace ZSK

Pokyny a doporučení k lyžařskému kurzu v Rakousku

- 1.** Před odjezdem prosíme překontrolovat cestovní doklady příp. OP, jejich platnost a pojištění, dle charakteru pohybových aktivit, pro cesty a pobyt.
- 2.** Na cestu do autobusu je vhodné mít menší příruční zavazadlo (batůžek) s osobními věcmi – cestovní doklady, drobné peníze, termosku s čajem a jídlo na cestu (popř. polštářek a deku). Doporučujeme mít z domu připravené jídlo na snídani a oběd (balíček) sebou na svah. Cestou zpět do ČR je na večer zpravidla plánovaná zastávka v supermarketu. Odjezd z Rakouska bývá zpravidla po lyžování a návrat v brzkých ranních hodinách do ČR.
- 3.** Plánovaný **příjezd** do penzionu (hotelu) je v podvečerních hodinách, ubytování na pokoje. Pobyt začíná zpravidla večerí v den příjezdu a končí snídaní v den odjezdu.
- 4.** Na **sjezdovku** je vhodné (u pobytů bez plné penze), vzít si **batůžek s jídlem a pitím**. Obědy je možné také **zakoupit ve formě obědových balíčků** – tento požadavek je nutný nárokovat již při objednávání lyžařského zájezdu. **Není vhodné vytvářet si na svah svačinky ze surovin, které dává ubytovatel k dispozici ke snídani.** Oběd si je možné zakoupit přímo ve skiareálu, v různých restauracích, cena se pohybuje kolem 10 Eur. Vzhledem k intenzivnímu fyzickému pohybu, doporučujeme vzít s sebou rozpustné minerální a vitaminové nápoje pro zajištění pitného režimu.
- 5.** Ve skiareálu je velká nabídka sjezdových tratí, od téměř rovných, širokých výukových svahů až po svahy pro pokročilé jezdce. Všechny svahy bývají perfektně upravovány a většina i uměle zasněžována. Lyžuje se většinou prakticky bez front.
- 6.** Všichni dostanou přidělen čipový **skipas proti záloze – 5,- € na osobu**. Je dobré, když vedoucí kurzu tuto zálohu vybere od dětí již v autobuse a po příjezdu předá delegátovi, který mu na základě toho předá skipasy pro celou skupinu. Poslední den kurzu, ihned po lyžování, by si tento skipas měl každý sám vrátit v pokladně kteréhokoliv skiareálu, kde mu bude tato záloha 5,-€ vrácena zpět (většinou se u pokladen nacházejí i automaty na jejich vrácení).
- 7.** **Ztráta skipasu** - doporučujeme skipas vozit v uzavíratelné kapse bundy a ne na navijecích držácích, které lze při pádu ztratit. **Skipas má přidělen číselný kód, který doporučujeme každému opsat (případně vyfotit do mobilního telefonu).** Při ztrátě skipasu je následně možné vystavit skipas nový/ztracený se stornuje (musí se nahlásit delegátovi a ten vše zařídí – skipasy se vydávají v lyž. areálu Zetttersfeld).
- 8.** V případě nedostatku sněhu garantujeme každodenní dojíždění na sjezdové tratě v místě ledovce.
- 9.** **ZAVAZADLA:** Zavazadla si vezměte, prosíme, skladná, nejlépe měkké tašky, v žádném případě ne krosny s kovovou konstrukcí. Křehké věci doporučujeme vzít si s sebou do autobusu, aby nedošlo k jejich poškození v zavazadlovém prostoru. Autobus přijede vždy co nejbližší k ubytování, takže nemusíte mít žádné obavy z nepříjemného přenášení zavazadel. Ačkoliv naše autobusy mají velké úložné prostory, jsme nuceni po zkušenostech z minulých let omezit horní hranici přepravovaných zavazadel. **Každý z Vás má nárok na přepravu hlavního zavazadla do hmotnosti 25 kg či hlavního zavazadla do hmotnosti 20 kg a jedné tašky na lyžařské boty, příručního zavazadla do hmotnosti 10 kg a jednoho páru lyží nebo jednoho snowboardu. Další zavazadla je možné přepravovat jen po předchozí dohodě.**

UPOZORNĚNÍ: Doporučujeme, aby vedoucí kurzu vybral od **všech studentů i kauci 10 ,-€** na osobu na apartmány resp. hotelové pokoje, která bude použita na úhradu případných škod a bývá při předání apartmánu či hotelového pokoje v neporušeném stavu, v den odjezdu vrácena studentům zpět. Vybrané kauce bude mít vedoucí kurzu po celou dobu u sebe a při odjezdu je studentům navrátí zpět. K tomuto opatření jsme byli nuceni přistoupit z důvodu častých škod způsobených studenty a následným problémům při jejich úhradě. **Máme zkušenosti s tím, že v případě vybraných kaucí, se zpravidla předejde jakýmkoliv škodám** (studenti se chovají ohleduplněji) a pokud dojde ke škodě, mají studenti k dispozici peníze na její okamžité zaplacení.

Cena zájezdu NEZAHHRNUJE dopravu do zdravotnického zařízení!!! Tuto dopravu si hradí klienti zvlášť. Je možné využít taxi služby popř. našeho autobusu po domluvě s řidičem. Klient si nechá na tuto dopravu vystavit doklad a dopravu uhradí na své náklady. Doklad je zpravidla proplacen zdravotní pojišťovnou po návratu do ČR (je nutné si zjistit konkrétní podmínky cestovního pojištění před odjezdem do zahraničí).