



# ZIMNÍ ADAPTAČNÍ KURZ 2019



**TERMÍN:** 3. - 8. března 2019

**STRAVOVÁNÍ:** V den zahájení kurzu začíná stravování obědem, v den ukončení kurzu končí snídaní. Stravování je třikrát denně.

**UBYTOVÁNÍ:** Studenti budou ubytováni převážně ve čtyřlůžkových pokojích.

**ODJEZD:** V neděli v 9:00 hodin od budovy VČE v Hradci Králové u hlavního vlakového nádraží. (Sraz v 8:30 hodin!!!!)

**PŘÍJEZD:** V pátek ve 12:00 hodin k budově VČE u hlavního nádraží. V případě, že někdo z účastníků bude mít zájem nastoupit či po ukončení kurzu vystoupit po trase, musí předem předložit písemnou žádost svého zákonného zástupce.

**MÍSTO KONÁNÍ:** Trasa: Hradec Králové-Jaroměř-Trutnov-Černý Důl. Náchodská bouda se nachází v samém středu Krkonošského národního parku ve vyhlášené klidné zóně na hřebenech nad Pecí pod Sněžkou v nadmořské výšce 1100 metrů.

Dle zájmu účastníků je možné uskutečnit výcvik v plném rozsahu v lyžařském areálu v Pecí pod Sněžkou, je však nutno počítat s finanční hotovostí cca Kč 2.000,--.

Není povinností účastníka kurzu využívat k výcviku vleky. Nebude-li mít k dispozici dostatek finančních prostředků, bude výcvik absolvovat bez využití vleků, je to ale fyzicky náročnější.

V takovém případě doporučujeme zaměřit se spíše na výcvik na běžkách.



Horský penzion **NÁCHODSKÁ BOUDA**

Černý Důl č. 206, PSČ: 543 44

tel./fax: +420 499/896341

## ORGANIZAČNÍ POKYNY

1) Studenti si zabezpečí lyžařskou výzbroj a výstroj na sjezdové nebo běžecké lyžování. Je-li to možné, doporučujeme vzít s sebou oba typy vybavení z důvodu možnosti střídání výcviku. Žádáme rodiče, aby svému synovi (dceři) s dostatečným předstihem zajistili kontrolu funkčnosti lyžařské výzbroje, zejména vázání. Pro sjezdový výcvik je nutné opatřit bezpečnostní vázání s brzdíčkami. Pro sjezdový a snowboardový výcvik je nutná přilba.

2) Vzhledem k tomu, že se kurzu zúčastní chlapci i dívky, upozorňujeme, že platí zákaz vzájemných návštěv chlapců a dívek na pokojích. Ke společným akcím lze využívat klubovnu. Dále platí zákaz kouření a požívání alkoholických nápojů. Pokud by někdo ze studentů porušil výše uvedená ustanovení, bude odeslán na vlastní náklady zpět do školy bez nároku na případné vrácení nedočerpané finanční částky a budou vyvozena příslušná výchovná opatření.

### 3) Doporučená výstroj:

- \* tílko s krátkým rukávem 5x, s dlouhým rukávem 2x
- \* spodní prádlo, punčochové kalhoty 2x
- \* ponožky silné 3x, slabé 6x
- \* čepice teplá (pletená) a slabá
- \* svetr, rolák, rukavice 2x, šátek, šála
- \* oteplovací souprava (šponovky, teplá bunda, lehká větrovka s kapucí)
- \* sportovní obuv, vhodnou obuv pro chůzi v hlubokém sněhu

### 4) Lyžařská výzbroj:

- \* sjezdové lyže s bezpečnostním vázáním a brzdíčkami, sjezdové hole, snowboard
- \* běžecké lyže a hole, lyžařské boty, lyžařské brýle a přilba
- \* obal na lyže (pro převoz autobusem a dále rolbou je nutné lyže a hole pevně svázat k sobě v místě paty a špičky lyže)
- \* vosky na lyže

### 5) Oblečení do chaty:

- \* tepláková souprava, trička, halenky atd.
- \* obuv na přezutí
- \* noční prádlo

### 6) Toaletní potřeby:

- \* mýdlo, ručník, kartáček na zuby, hřeben, kapesníky, opalovací krém
- \* osobní hygienické potřeby

### 7) Ostatní vybavení:

- \* **BATOH ( ne kufř)**, **průkazka zdravotní pojišťovny**, pláštěnka, sluneční brýle, baterka, budík, šicí a psací potřeby, hudební nástroje, pružné obinadlo, náplast, osobní léky.

Hradec Králové 25. listopadu 2018

dr. Petr Hájek  
vedoucí kurzu