

SNĚŽENKY A MACHŘI

MANUÁL K LYŽAŘSKÉMU ZÁJEZDU

ZŠ ZDENKY BRAUNEROVÉ ROZTOKY



Milí rodiče,

vítáme vás u manuálu k lyžařskému zájezdu – tedy dokumentu, který vznikl z čisté pedagogické lásky, dlouholetých zkušeností a z opakovaných vět typu „*Paní učitelko, já jsem ty rukavice fakt v tom kufru měl...*“ ❄️🏂

Cílem tohoto manuálu je ušetřit nervy Vám rodičům, nám pedagogům i Vaším dětem a zajistit, aby se účastníci zájezdu vrátili domů nejen unavení a plní zážitků, ale také v kompletním počtu, se všemi končetinami na svém místě a se všemi svými věcmi 😊

Najdete zde praktické informace, seznamy a doporučení, které se osvědčily v praxi. Prosíme, berte je vážně – vznikly totiž často až *po* lyžařském zájezdu a mají své odůvodnění 😊

Děkujeme za spolupráci a přejeme všem hladký sjezd bez pádů (a pokud už, tak jen do peřin po večeri).

Za tým pedagogického doprovodu, **Mgr. Sabine Cvejn Malá, DiS.** (vedoucí zájezdu)



UBYTOVÁNÍ

Ubytování jsme každý rok v Penzionu Arnika a Daniela v Božím Daru. Ubytování je rozdělené na dva penziony, které jsou od sebe vzdálené minutu chůze (zhruba 50 m).

V dolním penzionu ARNIKA jsou ubytováni chlapci. V horním penzionu DANIELA jsou ubytovány dívky. Na obou penzionech je vždy pedagogický dohled. Společným prostorem je jídelna, kde se setkáváme společně a poté lyžárna, kde máme všichni uložené lyže a hůlky.



Žáci se v době osobního volna mohou vzájemně na penzionech navštěvovat – zkušenosti nám však říkají, že chlapci se drží svého penzionu dole a dívky zase nahoře 😊

Informace k vybavení najdete na webových stránkách ubytování - <https://www.penziondaniela.eu/>

SJEZDOVKY

Pokud nám sněhové podmínky přejí, využíváme sjezdovky v blízkém okolí penzionu.

Pro nelyžaře a začátečníky je ideální sjezdovka Novako Boží Dar – je zde vlek (poma), menší svah, který není tak prudký a je zde méně lidí.



Tuto sjezdovku využíváme všichni hned první odpoledne po příjezdu, abychom zjistili, jak na tom žáci s lyžemi jsou.

Pro lyžaře využíváme sjezdovky, které spadají do areálu Klínovec – sjezdovek je zde více, a proto společně rozhodujeme s kolegy na základě schopnosti dané skupiny žáků.



CENY SKIPASŮ

Před odjezdem dostanete informaci o částce, kterou vybíráme v hotovosti. Prosím o předání přesné částky. Tyto peníze slouží na zakoupení SKIPASŮ. Částka se může každý rok měnit, v závislosti na změnách ceníku konkrétního ski areálu.

Raději vybíráme s drobnou rezervou, jelikož se v loňských letech stávalo, že jsme objednávali skibus, aby nás dovezl na vzdálenější, ale lepší sjezdovku.

Po příjezdu zpět domů děláme vyúčtování a vracíme určité částky dětem, které využívaly menší a levnější sjezdovky. Upozorňujeme, že někdy je naopak na skipas ještě potřeba určitou částku doplatit, jelikož nám děti jedou na lyžařský zájezd s informací, že jsou lyžaři a velké sjezdovky nám v praxi nesjedou nebo se bojí a nechtějí – to většinou zjišťujeme až poté, co jim je zakoupen skipas dražší na větší svah a po jednom dopoledni přijdou děti s tím, že se bojí a chtějí na menší svah, a proto dokupujeme další skipas – jakmile je jednou skipas použitý, v areálu nám plnou částku zpět nevrátí. Zvažte tedy opravdu reálnou úroveň sjezdových dovedností Vašeho dítěte 😊 Není ostuda jít na menší svah, který není tak prudký.

KAPESNÉ A OBCHODY

Častým dotazem ze strany rodičů a žáků jsou peníze na tzv. kapesné. Dětem můžete dát menší obnos peněz, za které si mohou koupit něco na mlsání nebo pití. Strava je v penzionu zajištěna plnohodnotnými jídly i druhou večeří, pití mají k dispozici po celý den. Přesto si děti často na svahu kupují horkou čokoládu nebo čaj, sušenky nebo hranolky s kečupem a párky v rohlíku.

Nejsme lyžařskou školou – děti od nás mají během pobytu na svahu povoleno některé jízdy vynechat a mohou si odpočinout v místním bufetu. Ten je pouze venkovní a je hned u sjezdovky, máme tedy nad nimi kontrolu. Jelikož jde o školní akci, mají zakázáno kupovat si energetické nápoje a samozřejmě alkohol, ale drobné občerstvení si zakoupit mohou. K tomu jim slouží peníze od Vás.

Nedaleko penzionu, zhruba 5 minut chůze, je i malý obchod, který s dětmi párkrát do týdne navštívíme. Většinou si tam děti kupují sladkosti, ochucené pití nebo chipsy.

Výši kapesného necháváme na Vás, ale připomínáme, že na pokojích nejsou trezory a jako škola neneseme zodpovědnost, pokud se někomu peníze ztratí. Myslím, že dětem postačí částka do 500,-.

ELEKTRONIKA, MOBILNÍ TELEFONY

Žáci mají povoleno vzít si s sebou mobilní telefony. Musí dodržovat několik pravidel. Mobilní telefony nám odevzdávají s příchodem na druhou večeři. Telefony vybíráme vypnuté (hlavně s vypnutými budíky) a na noc si je nechává vedoucí zájezdu u sebe v pokoji. Důvod je jednoduchý – nechceme, aby děti prohlížely sociální sítě a hrály hry celou noc a ráno byly unavené na svahu, zvyšuje se tím riziko úrazů.

Po snídani jim telefony vracíme. Je na zodpovědnosti dětí, zda si telefony vezmou na svah. Tuto možnost jim necháváme, aby měly možnost si udělat nějaké fotky, které Vám třeba večer pošlou. Nicméně jim vysvětlujeme, že v případě pádu si mohou telefon poškodit nebo jej ztratit a škola jim tuto škodu neuhradí.

Pokud si nechávají telefon na pokoji, nemůže být v zásuvce. Nabíjet si ho mohou pouze v době osobního volna, kdy mají nad telefonem dohled. Občas si děti berou s sebou ještě powerbanky nebo vysoušeče přeskáčů. Jinou elektroniku nedoporučujeme, kvůli možnosti ztráty nebo poškození.



POVINNÁ VÝBAVA

Povinnou výbavu na školní lyžařský zájezd tvoří:

- Sjezdové lyže – běžné velikosti (ne zkrácené)
- Helma
- Hůlky
- Sjezdové boty – tzv. přeskáče

Doporučená výbava, která se nám za roky osvědčila:

- Lyžařské brýle – občas sněží a fouká a děti špatně vidí
- Ochrana páteře – tzv. páteřák
- Lyžařská kukla pod helmu

DOPORUČENÝ SEZNAM VĚCÍ

Na 2. stupni předpokládáme, že si děti již dokáží zabalit. Přesto raději posíláme seznam doporučených věcí, které se na hory budou hodit.

Zabalit lze do kufru, sportovní tašky nebo velkého batohu. Autobus nás doveze až k penzionu, a tak si děti nemusí táhnout věci nikam daleko.

- Teplé lyžařské kalhoty – ideálně 2x
- Teplá lyžařská bunda
- Spodní prádlo
- Teplé ponožky do přeskáčů
- Termoprádlo
- Mikina nebo svetr
- Trika s krátkým i dlouhým rukávem
- Šála nebo šátek na krk
- Lyžařské rukavice
- Pyžamo
- Kalhoty do penzionu (tepláky)
- Bačkory – lze čisté tenisky, ale lze jet i bez nich, v penzionu jsou všude koberce
- Ručníky
- Hygienické potřeby – kartáček, pasta, hřeben, šampóny, ...
- Boty na ven (ideální do sněhu a zimy)

Na pokojích jsou připravené deky, polštáře, prostěradla i povlečení. S sebou je potřeba 100 % mít vlastní ručníky.

LÉKY A SPECIÁLNÍ STRAVA

Pokud Vaše dítě potřebuje speciální stravu – bezlepková, bezlaktózovou, vegetariánství, dejte nám prosím vědět ještě před odjezdem, abychom na to ubytování předem upozornili. Taková strava není pro nás problém – většinou se příplácí 100,-/den. Částku navíc byste hradili až po příjezdu zpět domů.

Léky nahlaste zdravotníkovi. Ten má u sebe vždy všechny léky, které dětem rozdává dle Vašich pokynů.

Moc prosíme rodiče dětí, které berou speciální léky – úzkosti, antidepresiva, ADHD, aby tyto léky odevzdali u autobusu zdravotníkovi, i přesto, že děti umí brát prášky samy. Je to z bezpečnostních důvodů – chceme mít o těchto lécích přehled a nechceme je nechávat ležet na pokoji, kde si je mohou vzít jiní žáci.

ZÁVĚREM....

... vám chceme poděkovat, že jste své dítě na lyžařský zájezd přihlásili a doufáme, že všechno proběhne hladce a bez problémů.

Pokud byste měli jakékoliv další dotazy, neváhejte napsat skrze Bakaláře 😊

Mgr. Cvejn Malá Sabine, DiS.