

## **Pokyny pre účastníkov výchovno-vzdelávacieho zázjazdu 18.- 22. 2. 2019 v lyžiarskom stredisku Vrátna - Paseky**

- **Zraz účastníkov 18.02.2019 o 7:15 pred budovou školy**
- **7:15 - 7:30-Kontrola počtu žiakov, lyžiarskeho výstroja, naloženie materiálu**
- **Nezabudnite si zobrať kartičku zdravotnej poisťovne a občiansky preukaz**
- Žiaci si prinesú kompletnú lyžiarsku, alebo snowboardovú výstroj
- Pred nástupom na kurz skontrolujte technický stav a nastavenie lyžiarskeho viazania, brzd na lyžiach, zapínanie na lyžiarkach
- Žiaci nastúpia v lyžiarskom oblečení primeranom danému počasiu
- Do malého rucksaku odporúčame zobrať náhradné ponožky, tričko, rukavice pre prípad nepriaznivého počasia. Ak bude slnečno zoberte si opaľovací krém
- Máme zabezpečený teplý obed aj pitný režim
- Všetky náležitosti súvisiace s výcvikom sú finančne zabezpečené
- Peniaze na osobnú potrebu, mobil a podobne noste stále pri sebe. Ich zabezpečenie je na vlastnú zodpovednosť. Iné cennosti si neberte
- Ešte raz si prečítajte poučenie o pravidlách práce na lyžiarskom kurze (web stránka školy)

### **Ciele VVLZ:**

- zvládnuť techniku jazdy na lyžiach/snowboarde
- prehĺbiť vzťah k zimným športom a k prírode
- spoznať okolie – región Malej Fatry
- otužovať organizmus a upevňovať zdravie
- regenerácie síl po záťaži
- dodržiavať denný režim

### **Režim dňa:**

- **7:15 - 7:30 kontrola prítomnosti žiakov, oboznámenie žiakov s úlohami na daný výcvikový deň**
- **7:30 - 9:00 cesta zo školy do lyžiarskeho strediska Vrátna - Paseky**
- **9:00 - 12:00 dopoludňajší výcvik**
- **12:00 - 13:00 obed**
- **13:00 - 14:30 popoludňajší výcvik**
- **14:30 - 15:00 uloženie lyžiarskeho výstroja**
- **15:00 - 16:00 cesta z lyžiarskeho strediska Vrátna - Paseky do školy**