Olíkův

průvodce školním lyžákem

aneb

Jak se stát králem a královnou svahu!



Co tě v průvodci čeká?

Strana 3: Základní mise na sněhu
Strana 4: Do jaké lyžařské rodiny patříš?
Strana 5: Velká balicí hra: Co s sebou?
Strana 6: Půjčovna u Olíka: Nemáš výbavu?
Strana 7: Tajemství správných lyžáků a helmy
Strana 8: Jak vybrat ty nejlepší lyže
Strana 9: Oblékačka: Jak vyzrát na mráz
Strana 10: Velké finále: Karneval a slalom!
Strana 11: Vzkazy pro rodiče (Důležité papírování)

Základní mise na sněhu

Ahoj lyžaři! Já jsem dráček Olík  a provedu tě celým lyžákem. Čeká nás super zábava!

Tady jsou pravidla naší sněžné jízdy:

- Online fandění: Rodiče tě mohou sledovat v akci online na www.sjezdovky.cz
- Výukové bloky: Každý den budeme mít 2 nebo 3 lyžařské bloky.
- Délka: Jeden blok trvá 50 minut, pak si odpočineme.
- Profíci s sebou: Učit tě budou super instruktoři s licencí, kteří znají ty nejzábavnější hry na svahu.
- Skupinky: V partě budeš s dětmi, které lyžují podobně jako ty. Učíme se podle bezva metodiky ČSLŠ.

Do jaké lyžařské / SNB rodiny patříš?

Než vyrazíme, musíme zjistit, jaký jsi lyžařský nebo snowboardový superhrdina. Úkol pro rodiče: Označte s dětmi správný počet Olíků a dejte vědět instruktorům!

- Začátečník (jeden Olík): Na lyžích / SNB jsi ještě nestál, neumíš brzdit, zatáčet ani jezdit na vleku. (Olíktě to všechno naučí!)

- Mírně pokročilý (dva Olíci): Už jsi na lyžích / SNB stál, umíš sám zabrzdit i zatočit, jezdíš v pluhu (jako pizza z lyží) nebo padajícím lístečkem

- Pokročilý (tři Olíci): Velká sjezdovka je tvoje! Lyže / SNB ovládáš skvěle, zabrzdíš i v rychlosti a máš lyže krásně vedle sebe, snowboard se nebojíš poslat špičkou ze svahu





Velká balicí hra: Co s sebou?

Hlavní úkol pro tebe a rodiče: Všechny věci musíte zabalit společně! Když budeš u balení, budeš přesně vědět, kde co v tašce máš a poznáš si to.

Zabalte to do sportovní uzavíratelné tašky, která se může namočit (papírová to není!) a nic z ní nevypadne. Všechny věci si podepiš nebo označ (třeba mašličkou :))!

Zaškrtni si, až to bude v tašce:

- Sportovní uzavíratelná taška
- Lyžařské boty (lyžáky) / SNB boty
- Lyže / snowboard
- Helma
- Lyžařské rukavice (pořádné, ne pletené!)
- Lyžařské podkolenky (dlouhé ponožky)
- Pití a svačinka (pokud nemáš ze školy/ky)



Super úkol: Na čelo helmy ti musí rodič nalepit lísteček s tvým křestním jménem, aby instruktoři hned věděli, jak ti říkat.

Půjčovna u Olíka: Nemáš výbavu?

Nemáš doma vlastní vybavení? Vůbec nevadí! Všechno ti půjčíme přímo na místě.

Úkol pro rodiče: Změřte a zapište do objednávky přes odkaz do rezervačního systému:

1. Váhu dítěte
2. Výšku dítěte
3. Velikost nohy (Délka v cm. Nahlaste ji přesně! Do lyžáků nepatří žádné tlusté ponožky navíc ani nadměrky.)

Cena půjčovného: 350 Kč / den.

Výbava na tebe bude čekat hned první den na svahu, nemusíš nic zkoušet dopředu.

Tajemství správných lyžáků /SNB bot a helmy



Mise lyžáky / SNB Boty

Lyžáky / SNB boty ti musí sedět tak akorát. Nesmí v nich být moc místa, jinak bys nemohl lyže /SNB ovládat.
Jak je s rodiči správně vyzkoušet?

1. Vytáhněte vnitřní botičku a obuj si ji na nohu.
2. Rodič osahá, kde máš prsty a patu.
3. Vraťte botičku do skeletu a obuj si celý lyžák / SBN botu.
4. Chvíli v nich doma choď, abys zjistil, jestli netlačí.

(Pozor, lyžáky nejsou barefoot!)

Mise helma

Helma ti musí chránit čelo i zátylek a nesmí se na hlavě hýbat.
Co pod helmu PATŘÍ: Tenká kukla, tenká funkční čepice, čelenka, nebo zapletené copánky.
Co pod helmu NEPATŘÍ: Nic tlustého, bambule ani velké sponky!

Jak vybrat ty nejlepší lyže / snowboard

- Správná délka: Postav se k lyžím / SNB. Musí ti sahat mezi bradu a ramena. Kratší než po ramena být nesmí, i když začínáš!

- Bezpečné vázání: Rodiče musí nechat vázání seřídit v odborném servise a schovat si potvrzení (paní učitelce stačí dát kopii). Je to důležité i pro pojišťovnu v případě úrazu. SNB nemá bezpečnostní vázání, tak ten seřizovat nemusíš.

- Namazat lyže i snowboard : Ne aby to víc svištělo, ale aby se ti na lyže / SNB nelepil sníh.

- Hůlky: Nech doma! Budeme trénovat bez nich.

Oblékačka: Jak vyzrát na mráz

Na svah pojedeme už ze školy rovnou autobusem, takže se obleč už doma! Oblečení vrstvi jako cibuli – když ti bude teplo, jednu vrstvu svlékneme.



ANO – Tohle tě zahřeje:

- Termo prádlo (tričko a spodky – odvádí pot)
- Druhá funkční vrstva (mikina, co hřeje)
- Nákrčník (ne šála!)
- Lyžařská bunda a nepromokavé kalhoty
- Lyžařské rukavice (palčáky jsou nejteplejší)



NE – Tohle nechej doma:

- Bavlněné a vlněné věci (studí, když zvlhnou)
- Klasické šály a pletené rukavice
- Tepláky a promokavá obyčejná bunda

Velké finále: Karneval a slalom!

Poslední den kurzu bude ta největší jízda! Čeká nás slavnostní slalom v maskách a předávání dárků a cen!

- Kostýmy: Zabal si s rodiči super kostým, který zvládneš dát na lyžařské oblečení.

- Vzkaz pro diváky: Rodiče se mohou přijet podívat a fandit! Popros je ale, aby zůstali na terase a nechodili na svah, protože během karnevalu stále probíhá výuka.



Vzkazy pro rodiče

(Důležité papírování)

- Omlouvání absencí: Pokud dítko onemocní, pošlete omluvenku na absence@ski-areal.cz nejpozději do 7:30 ráno. Při pozdní omluvě nárok na náhradu zaniká.

- Vouchery za nemoc: Za řádně omluvené lekce dostanete od paní učitelek voucher na služby areálu (platí celou sezónu, je přenosný).

- Pojišťovna: Pokud vaše pojišťovna přispívá na kurzy, pošlete předvyplněný formulář na rezervace@ski-areal.cz k potvrzení.

- Storno: Zrušení více než 20 dní před kurzem = poplatek 50 %. Méně než 20 dní = 100 % poplatek. Dlouhodobá nemoc se řeší individuálně s lékařskou zprávou.

Důležité kontakty

Koordinace kurzů

Anežka Winklerová

602 232 621

skola@ski-areal.cz

Kancelář školy & rezervace:

720 600 615

rezervace@ski-areal.cz

Omlouvání absence

absence@ski-areal.cz

Těším se na naše společné dobrodružství na svahu!



Tvůj dráček

Olík