

Pokyny k pobytu a chování na kurzu

Budova – nejsme tu sami, jsou tu i jiní – dodržovat:

- Ubytovací řád (přezouvání, slušné chování, zdravení,...)
- Noční klid (od 21⁰⁰ hodin)
- Mobily, hudby, hry – nerušit ostatní
- Pohyb po budově – v tichosti, do restaurace/jídelny jen společně
- Pohyb mimo budovu – **bez vedoucího zakázán**
- Návštěvy na pokojích jen výjimečně, v době poledního klidu **ne**
- Čistota na WC (splachování, papír, čistota a hygiena)
- Závadné chování – kouření, alkohol apod. znamená **odjezd domů**

Pokoje

- Závady – hlásit **ihned** instruktotům či vychovatelce
- Udržovat čistotu a pořádek
- Okna otevírat jen při větrání
- Sušení oblečení – ramínko, šňůra
- Úklid použitého prádla – do igelitové tašky

Lyžárna a sjezdovka

- V lyžárně bude mít každý svoje místo na lyže a lyžáky, lyž. vak uložen v pokoji
- Před odchodem kontrola vhodného oblečení, uložení věcí, přezutí
- Přesun z budovy na sjezdovku **společně**
- Na svahu i na vleku se chováme ukázněně a ohleduplně k ostatním
- Dodržovat rozdělení do družstev a respektovat pokyny k výcviku
- Občerstvení (z domova přiměřené množství sušenek, FIT tyčinek apod.)
- Při odchodu ze svahu zkontroluj, zda máš všechno sebou

Stravování – v jídelně

Zdravotní potíže – okamžitě hlásit zdravotnici, instruktorkám, vlastní léky a náplasti sebou

Režim dne

7,15	Budíček	13,40	Příprava na odpoč. zaměstnání
7,15-7,45	Ranní hygiena	14,00-16,30	Odpolední zaměstnání
7,45	Kontrola úklidu	16,45-17,45	Převlečení, os.volno, hygiena
8,00	Snídaně	18,00	Večeře
8,30	Příprava na dop. zaměstnání	18,30	Nástup
9,00	Nástup	18,30-20,30	Večerní program, os.volno
9,00-11,45	Dopolední zaměstnání	20,30	Večerní hygiena
11,45	Převlečení, hygiena	21,00	Večerka
12,00	Oběd		
12,30-13,30	Polední klid		