

# ADAPTAČNÝ KURZ 2016 – POKYNY

## Vysvetlivka

Čo je povinné pre tento kurz, je označené *písmom podčiarknutá kurzíva*,

Čo je označené „♣“, je povinné pre tento kurz a bude povinné (= potrebné) aj na Kurze ochrany života a zdravia v II. (letný turnus) a III. ročníku (zimný turnus).

---

## **ORGANIZAČNÉ POKYNY**

1. deň – 5.9.2016 *príchod do 08:00 hod. (!!!)*  
ukončenie do cca 17:00 hod.
2. deň – 6.9.2016 *príchod do 08:00 hod. (!!!)*  
už pripravení na „NOC V ŠKOLE“ (= *prespanie v priestoroch školy*)
3. deň – 7.9.2016 ukončenie cca do 14:00 hod.

### **!!! UPOZORNENIE PRE PRÍCHOD !!!**

V prvý deň školského roka bývajú príjazdy do Bratislavy zo všetkých smerov ZNAČNE ZHUSTENÉ a KOMPLIKOVANÉ a doba cestovania sa tým markantne predlžuje. Prosíme Vás, počítajte s tým pri kalkulácii času odjazdu z vašich domovov, aby ste prišli zdraví a včas.

Ďakujeme.

---

## **ÚSTROJ (= oblečenie) všeobecne**

### **Na činnosť v interiéri (vo vnútri) školy**

☆ na spoločné zamestnania so stanovenou jednotnou ústrojom

*rovnošatová košeľa a viazanka* (zabezpečí škola)

*chlapci – tmavé dlhé nohavice /oblekové/* (vlastné)

*dievčatá – nohavice /ako chlapci/ alebo sukňa /maximálne 10 cm nad kolená/* (vlastné)

☆ na bežnú činnosť v škole

*slušné oblečenie* podľa vlastného uváženia (bez hanlivých/urážlivých nápisov alebo vyobrazení, nie roztrhané, nie „vyzývavé“)

*prezuvky* (papuče alebo tenisky)

### **Na činnosť v telocvični / DOJO**

*športový odev* (tepláková súprava, trenírky/„kraťasy“, tričko s krátkym/dlhým rukávom – **nie tielko**, „mikina“, a pod.)

*športová obuv* (tenisky/cvičky – najlepšie „sálovky“)

*do DOJO a na tatami* biele/svetlé ponožky (prípadne na boso)

### **Na činnosť v exteriéri (vonku)**

funkčné spodné prádlo ♣

*oblečenie „maskáčového/outdoorového typu“* (= pevné) ♣

*turistická obuv nad členky(!)* outdoorová alebo trekigová, najlepšie už nosená a vyšliapaná /nie nová!/ ♣

*pokrývka hlavy* (čiapka/šatka/šiltovka/klobúk/buff...) ♣

*ochrana pred dažďom* (pršíplášť, celta, poncho a pod.) ♣

### **ÚSTROJ (= oblečenie) konkrétne na adaptačný kurz**

Deň 1. - bežné slušné oblečenie (= dlhé nohavice) a prezuvky = **Slávnostný nástup školy**

Deň 2. - outdoorové oblečenie a obuv

- športové oblečenie

- obuv vhodná aj do telocvične (= nie sandále, „kroksy“ alebo flip-flopy, nie čierna podrážka)

- oblečenie na spanie

Deň 3. - rovnošata

---

## VÝSTROJ

pracovné rukavice ♣

spací vak ♣ / deka

karimatka ♣ (môže byť aj nafukovacia)

nepremokavá celta (pršíplášť) ♣

nožík (najlepšie multifunkčný) ♣

príbor (najmenej lyžica a vidlička) ♣

pohár (plastový/nerezový) ♣

ručné svietidlo (najlepšie „čelovka“) ♣

pokrývka hlavy (čiapka/šatka/šiltovka/klobúk/buff...) ♣

plecniak (cca 15 litrový) alebo väčšia torba

nádoby na vodu (1x menšia „čutora“ /0,5-0,75 l/ a 1x plastová /1,5-2,0 l/)

/to všetko si žiaci prinesú na deň 2. v plecniaku 60 – 75 litrovom ♣/

---

## MATERIÁL

pisacie potreby (pero, ceruzka a poznámkový blok /najlepšie formát A6/)

ochrana pred slnkom (slnčné okuliare ♣ a opaľovacie prostriedky s vyšším SPF)

hygienické potreby (podľa osobných zvyklostí = ústna hygiena, telová hygiena, uterák/osuška, mydlo/dezinfekčný gél, vlhčené obrúsky, papierové vreckovky, toaletný papier)

---

## STRAVOVANIE + PITNÝ REŽIM

obed 3x = na 5.9., 6.9. a 7.9.2016 (**povinne si zakúpiť stravné lístky\***)

raňajky 1x = na 7.9.2016 (**povinne si zakúpiť stravné lístky\***)

večera na 6.9.2016 „suchá“ /baliček/ = vlastné zdroje (platí aj pre ubytovaných na internáte = **neobjednávať si stravu!**), lebo v dobe večere budeme mimo areál školy. Mali by to byť trvanlivé salámy, paštéty, syry v črievku, zelenina, chlieb/sucháre/pečivo, energetické müsli tyčinky, ovocie = nie bagety alebo šaláty, kde by sa nachádzali majonézy alebo dressingy, ktoré rýchlo podliehajú skaze

pitný režim podľa osobných zvyklostí (ale nie sladké alebo energetické nápoje, ktoré rýchlo vyvolávajú pocit smädu)

Navyše odporúčame žuvačky, osviežujúce cukríky (mentolové alebo kyslé) a šumivé osviežujúce tablety do vody.

**Žiaci pravidelne užívajúci lieky – mat' ich so sebou(!!!)**

\* **povinne si zakúpiť stravné lístky** znamená priniesť si so sebou 4,72 € /**PRESNE na cent!**/.

Obed je v cene 1,33 € x 3 = 3,99 € a raňajky sú v cene 0,73 €.

**Zakúpenie stravných lístkov zabezpečí škola.**

---

***Ostatné predmety podľa vlastného uváženia a zvyklostí. Odporúčame aj oblečenie na prezlečenie sa počas dňa /napr. po prepotení/ ale s rozvahou, aby plecniak nebol väčší ako žiak.***

---

Opakovanie vysvetlivky

Čo je povinné pre tento kurz, je označené písmom podčiarknutá kurzíva,

Čo je označené „♣“, je povinné pre tento kurz a bude povinné (= potrebné) aj na Kurze ochrany života a zdravia /“prežitie“/ v II. (letný turnus) a III. ročníku (zimný turnus).