

ADAPTAČNÝ KURZ 2017 – POKYNY

Na úvod vysvetlivky:

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

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

ORGANIZAČNÉ POKYNY

1. deň – 4.9.2017 príchod do 08:00 hod.(!!!) (ukončenie do cca 17:00 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.

2. deň – 5.9.2017 príchod do 08:00 hod. (!!!)
už pripravení na „NOC V ŠKOLE“ (=prespanie v priestoroch školy)

3. deň – 6.9.2017 ukončenie cca do 15:00 hod.

ÚSTROJ (= oblečenie) všeobecne

Slávnostný nástup školy - bežné slušné oblečenie (vlastné) (=tmavé dlhé nohavice/tmava sukňa + košeľa s dlhými rukávmi) a prezuvky.

Na činnosť v interiéri (vo vnútri) školy

☆na spoločné zamestnania so stanovenou jednotnou ústrojou

rovnošatová košeľa a viazanka (zabezpečí škola)

chlapci – tmavé (čierné/tmavomodré) dlhé nohavice /oblekové, rifľové, manchester/ (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 vyšúchané alebo roztrhané, nie „vyzývavé“)

prezuvky (papuče, obuv á la CROCS alebo tenisky)

Na činnosť v telocvični a dojo

športový odev (športová 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 ponožky (prípadne na boso /neodporúča sa/)

Na činnosť v exteriéri (vonku)

funkčné spodné prádlo ♣ (aby odvádzalo pot)

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

turistická obuv nad členky(!) outdoorová alebo trekingová♣, najlepšie už nosená a vyšliapaná /nie nová! = nebezpečenstvo vytvorenia otlakov/

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

ochrana pred dažďom a slnkom ♣ (pršíplášť, celta, pončo a pod. + okuliare a krém s SPF)

ÚSTROJ (= oblečenie) konkrétne na adaptačný kurz

Deň 1. - bežné slušné oblečenie (=tmavé dlhé nohavice/tmava sukňa + košeľa s dlhými rukávmi) a prezuvky - **Slávnostný nástup školy**

Deň 2. - športové oblečenie + obuv do telocvične

- outdoorové oblečenie a obuv

- oblečenie na spanie

Deň 3. - rovnošata (*treba si ju priniesť už druhý deň, lebo sa spí v škole*)

VÝSTROJ

pracovné rukavice ♣

spací vak ♣ / deka

karimatka ♣ (môže byť aj nafukovacia)

nepremokavá celta ♣ (pršíplášť, pončo)

nožík ♣ (najlepšie multifunkčný)

príbor ♣ (najmenej lyžica a vidlička)

pohár (plastový/nerezový ♣)

ručné svietidlo (ručné, ale najlepšie „čelovka“)

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

plecniak (na adaptačný kurz stačí cca 15 litrový alebo väčšia torba, ale na „KOŽAZ“ bude potrebný 60 – 75 litrový)

nádoby na vodu (1x menšia fľaša, termoska ♣ alebo „čutora“ /0,5–0,75 l/ a 1x väčšia /1,5–2,0 l/)

- to všetko si žiaci prinesú už na deň 2 v plecniaku

MATERIÁL

písacie potreby ♣ (pero, ceruzka a poznámkový blok /najlepšie formát A6/slovníček)

ochrana pred slnkom (slnečné 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 4.9., 5.9. a 6.9.2017 (**povinne si zakúpiť stravné lístky***)

raňajky 1x = na 6.9.2017 (**povinne si zakúpiť stravné lístky***)

večera na 5.9.2017 „suchá“ /balíček/ = vlastné zdroje (platí aj pre ubytovaných na internáte = neobjednávať si stravu na večeru!), 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 – mať 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 dni = 3,99 € a raňajky sú v cene 0,73 €.

Zakúpenie stravných lístkov sprostredkujú triedni učitelia.

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

Opakovanie vysvetliviek

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

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

Určenie inštruktorov zo žiakov školy:

Funkcia Trieda	Vedúci inštruktor	Inštruktor pre 1.družstvo	Inštruktor pre 2.družstvo	Inštruktor pre 3.družstvo
1. A	Samuel Gabriel MUZIKA	Kristián PROCHYRA	Žaneta ŽILINEKOVÁ	Barbora SKOČKOVÁ
1. B	Lukáš CIPKO	Sebastián VAŇA	Margita KORIČÁROVÁ	Dáša BARANOVÁ
1. C	Veronika ČERNÁKOVÁ	Erik KMEŤ	Hana ROŠTECKÁ	Marek MASARYK