

## INFORMACE K OZDRAVNÉMU POBYTU PŘEDŠKOLNÍCH DĚTÍ MĚSTSKÉHO OBVODU MORAVSKÁ OSTRAVA A PŘÍVOZ – HORSKÉ LÁZNĚ KARLOVA STUDÁNKA, STÁTNÍ PODNIK

### Místo konání

- Horské lázně Karlova Studánka, státní podnik ([www.horskelazne.cz](http://www.horskelazne.cz))
- Malebné lázně Karlova Studánka mají nejčistší klima v celé Evropě, srovnatelné s alpským prostředím. Jsou to nejvýše položené lázně v České republice. Ideální poloha, blahodárné ovzduší a 8 léčebných pramenů. Nejen ovzduší, ale také minerální prameny a přírodní oxid uhličitý jsou hlavní předností lázní Karlova Studánka. Jejich blahodárné účinky vyhledávají především pacienti s nemocemi cest dýchacích, alergiemi, problémy s pohybovým ústrojím či pacienti po prodělané onkologické léčbě.

### Účastníci

- 1 dítě navštěvující MŠ + 1 osoba dospělého doprovodu mají pobyt zcela zdarma (v případě, že má rodina v MŠ 2 děti, tak mohou jet zdarma 2 osoby dospělého doprovodu)
- osoby dospělého doprovodu se mohou v průběhu pobytu max. 1x vystřídat – např. místo matky přijede na druhý týden pobytu otec dítěte. Střídání dospělých osob bude probíhat pouze po předchozím nahlášení (uvedení v Závazné přihlášce)
- dítě do 3 let věku, nenavštěvující mateřskou školu, se může ozdravného pobytu účastnit zdarma, a to bez nároku na vlastní postel a stravování.
- v rámci ozdravného pobytu je možné ubytování pro samoplátce (dospělá osoba nebo starší dítě nenavštěvující MŠ navíc) – na celý pobyt, ale i na jeho část, např. víkend. Pro tyto osoby mají lázně vlastní ceník – bude dodán. Informace o těchto osobách budou účastníci uvádět do Závazné přihlášky a samotný pobyt si pro ně zajistí individuálně po komunikaci s lázněmi.

### Doprava

- doprava na pobyt i z něho bude zajištěna autobusy organizátora. Místo a čas odjezdu bude upřesněno. Doprava těmito autobusy je plně hrazena. V případě, že se některý z rodičů bude chtít dopravit individuálně, tak je to možné, ale nemá tím pádem nárok na uhrazení dopravy.

### Pojištění

- součástí ozdravného pobytu není pojištění účastníků, to si v případě potřeby musí zajistit individuálně

### Ubytování

- všechny pokoje mají vlastní hygienická zařízení
- ubytování bude ve více lázeňských budovách (Slezský dům, Bezruč, Opava, Pošta) – na stravování a procedury se bude docházet do cca 300 metrů vzdálené budovy

## Stravování

- pro děti 5x denně (snídaně + dopolední svačina s sebou, oběd + odpolední svačina s sebou, večeře), pro dospělé 3x denně (snídaně, oběd, večeře)
- pitný režim po celý den
- speciální stravovací návyky, alergie a diety (pouze potvrzené lékařem) uvedou účastníci v Závazné přihlášce

## Ozdravné procedury

- účast na ozdravných procedurách je povinná (bude kontrolováno)!
- za celý pobyt dítě absolvuje min. 14 ozdravných procedur (inhalace vincentkou, inhalace v solné jeskyni, dechová a rehabilitační cvičení v tělocvičně s fyzioterapeutem, dechová cvičení v přírodě s rekreologem, bazén, sauna, pára)
- osoby dospělého doprovodu si vstupy do bazénu, sauny a páry hradí ze svých prostředků

**Harmonogram pobytu** – konkrétní harmonogram jednotlivých dní bude účastníkům předán přibližně týden před odjezdem

- snídaně
- ozdravné procedury
- oběd
- odpolední klid
- animační program (tvoření v lázeňské dílničce, kreativní činnosti, venkovní aktivity, soutěžní odpoledne, karneval – konkrétní téma animačního programu bude upřesněno)
- večeře

Více informací na webových stránkách lázní – [www.horskelazne.cz](http://www.horskelazne.cz)