

Informace o lyžařském výcviku

Vážení rodiče,
termín lyžařského výcviku se blíží, předkládáme pár důležitých informací:

Termín pobytu: 20. – 27. 1. 2019

- Odjezd: 20. 1. 2019 od Vinohradské vodárny (křižovatka ulic Korunní a U Vodárny). Sraz účastníků ve 12:30.
- Návrat 20. 1. 2019 tamtéž. Odjezd z Albrechtic nejpozději v 9:30.

Adresa pobytu: pension Berounka, Albrechtice v Jizerských horách, Mariánská hora 765, 46843

Před odjezdem odevzdat:

do 17. 1. 2019:

- Originál lékařského potvrzení (tiskopis možno vytisknout z: www.zs.slovenska.cz sekce dokumenty a odkazy, nebo vyzvednout ve škole). Potvrzení platí 2 roky, možná ještě máte z jarní ŠVP.

- Potvrzení o seřizení vázání ze servisu – týká se pouze sjezdových lyží a snowboardů.

U autobusu:

- Potvrzení o bezinfekčnosti (s datem 20. 1. 2019!) – s nalepenou kopií kartičky ZP; vypsát důkladně všechny alergie, léky, které dítě pravidelně užívá a alespoň dva funkční telefonní kontakty.

- Léky, které dítě pravidelně užívá (podepsané s přesnou medikací);

NEDÁVEJTE DĚTEM S SEBOU ŽÁDNÉ JINÉ LÉKY!

Těsně před odjezdem:

- prosíme zkontrolovat vlasy, odstranit případné vši
- dětem trpící nevolností, podejte hodinu před odjezdem Kinedryl
- pokud někdo z rodičů změnil telefonní číslo, prosíme, informujte nás o tom
- kapesné: dle uvážení rodičů – pouze na drobné výdaje – občerstvení...

Výbavu pro výcvik běžeckého lyžování (lyže, hůlky, boty) je možné půjčit také na místě. Cena půjčovního je 150 Kč.

Seznam věcí:

- lyžařskou výbavu sjezdovou i běžeckou (lyže, hůlky, boty)
 - **lyžařskou helmu (povinně)!!!**
 - **dostatek teplého oblečení** (v lednu může být velká zima)
 - teplá podvlékač trička
 - teplé podvlékač kalhoty (alespoň dvoje)
 - mikiny, svetry nebo všechny vrstvy funkčního prádla
 - dostatek teplých ponožek, podkolenek
 - 2x nákrčník či šálu
 - 2x lyžařské rukavice, 1x tenčí rukavice na běžky
 - lyžařskou soupravu na sjezdovky (bundu a kalhoty – je-li to možné, raději dvakrát nebo alespoň jedenkrát nepromokavou)
 - lyžařskou soupravu na běžky (lehčí větru odolná bunda, lehčí softshellové nebo jiné vodě a větru odolné kalhoty – pokud je nemáte, tak použijte kalhoty na sjezdovky – v tom případě ale musí být 2x!!!)
 - lyžařské brýle, sluneční brýle
 - oblečení do chaty
 - pyžamo
 - **přezůvky**
 - spodní prádlo
 - teplé boty do sněhu
 - hygienické potřeby
 - **opalovací krém!!**
 - **balzám na rty**
 - ručník
 - hry, knihy na večer
 - tužku nebo propisku
 - blok nebo sešit
 - kapesné
- Doporučujeme:**
Kuklu

Doporučujeme nebrat s sebou žádné cenné věci!!

Mobilní telefony a další elektronické přístroje si každé dítě vezme na svou zodpovědnost a bude je používat pouze v čase k tomu určeném!