Lyžařský výcvik žáků 4.B a 5.B

4.1.- 8.1.2016 Benecko

**Základní údaje:**

Adresa pobytu: HOTEL ORION, Štěpanická Lhota 17, 514 01 Benecko, tel. 733188498

Odjezd: 4. 1. 2016 v 8:30 od školy, začínáme obědem

Příjezd: okolo 15:00 /z Benecka odjedeme okolo 13:00/ končíme obědem/

**Vedení kurzu:**

Zuzana Stříteská, Hana Tesařová, Jan Zálabský, Lenka Kulíšková

**Osobní doklady:**(před odjezdem u autobusu)

zdravotní průkaz

kartička pojištěnce

lékařské potvrzení (posudek o zdravotní způsobilosti)

prohlášení rodičů - bezinfekčnost

potvrzení o seřízení vázání na lyžích

osobní léky s popisem užívání (předat podepsané třídnímu učiteli u autobusu)

**Přehled osobních věcí:**

toaletní potřeby - ručník, mýdlo, houbička nebo žínka, kartáček, pasta, hřeben, leukoplast, jelení lůj, krém na opalování s ochranným faktorem, pyžamo, kapesníky

**Výzbroj na lyžařský výcvik:**

sjezdové lyže včetně seřízeného vázání + hole - ve vaku (podepsaný, lyže případně namažte universalním parafinem)

lyžáky - přaskáče (též je vhodné podepsat nebo označit, nedávat spolu s lyžemi do vaku)

přilba povinná !!!

lyžařské brýle

sluneční brýle

běžky, běžecké boty a hůlky

případně boby - pekáč nebo „ježdík“ (nikoliv sáňky)

**Výstroj na lyžařský výcvik:  
(pouze jedno zavazadlo - kufr nebo sportovní taška, které balte společně s dětmi, aby věděly, co je jejich)**

**\* lyžování**

lyžařský komplet - dvojmo

dvě čepice, kulich - čelenka

dva páry lyžařských rukavic

svetr nebo flísová bunda

šátek - nákrčník (nikoliv šála)

**\* spodní prádlo**

punčocháče

trička

rolák

podkolenky, teplé ponožky, normální ponožky

**\* výlety**

zimní bunda

větrovka - lehčí bunda (nebo šusťáková souprava)

zimní boty

rukavice (mimo lyžařských)

malý výletní batůžek

popř. sluneční brýle (dle počasí)

**\* do chaty**

přezůvky - bačkory

tepláková souprava

kapesné: max. 200,- Kč

**Učební pomůcky a zábava pro volný čas:**

školní penál (pastelky, fixy, psací potřeby), blok na psaní a kreslení, drobné hry (karty, pexeso, stolní hry), čtení - kniha nebo časopis

**Další upozornění:**

1. Dětem trpícím nevolností v autobuse podejte před odjezdem vhodný lék a všem dejte igelitový sáček (i na zpáteční cestu).
2. Ze zdravotních a bezpečnostních důvodů nedávejte dětem žvýkačky, mentos bonbony, colu, brambůrky

a ostatní nevhodné potraviny.

1. Vzhledem k pestré a vydatné stravě nevybavujte děti zbytečným množstvím sladkostí a potravin, naopak přivítáme věnování sladkých a jiných odměn pro soutěže a závody, které vybereme u autobusu.
2. Před odjezdem zkontrolujte, zda vybavení a výstroj (tkaničky, zipy) jsou v pořádku a nebudou Vašim dětem znepříjemňovat pobyt na sněhu.
3. Děkujeme všem rodičům za případnou sponzorskou pomoc, finanční i naturální.
4. Nebereme ŽÁDNÉ elektronické hry a mobilní telefony.