

## Lyžařský výcvikový kurz – hotel Galik (V.Karlovice – Léskové)

**Sraz:** neděle – 28. ledna 2018 do 9.45 hodin – před školou (odjezd 10.00)

**Návrat:** pátek – 2. února 2018 v cca 17 - 18.00 hod. k ZŠ Janouškova

- Do obálky:**
- 1) průkaz pojištění (stačí i kopie)
  - 2) potvrzení o bezinfekčnosti
  - 3) potvrzení o seřízení vázání z odborného servisu!!!!!!
  - 4) lístek s podpisem rodičů, že můžete jít sami domů (jinak si rodiče vyzvednou osobně)
  - 5) rozpis léků, které užívají pravidelně, popř. zapsat, na které léky a na co je dítě alergické
  - 6) potvrzení od lékaře o zdravotním stavu

### **S sebou:**

- čepici (na uši) - lyžařské rukavice + náhradní rukavice
- sjezdové lyže + hole - lyžařské boty
- nepromokavá lyž. bunda - oteplovačky (šponovky)
- nátělník - svetr
- šátek na krk - punčocháče(spodky) + teplé ponožky
- jelení lůj na rty - kapesníky
- krém na obličej - hyg. potřeby (pasta, kartáček, mýdlo, hřeben,.)
- kniha, karty, hry (na zábavu) – papuče na přezutí
- převlečení na chatu - pyžamo
- vosky na mazání lyží - léky, které pravidelně užíváte
- **HELMA !!!**
- náhradní punčocháče a podkolenky
- pružné obinadlo + náplast s polštářkem

**Lyže a hole svázat a dát do obalu. Zbytek věcí nabalit do jednoho pevného zavazadla!!!!**

**Nahoře v zavazadle nechat – obálku, čepici, rukavice – kontrola proběhne před odjezdem!**

**Mobilní telefony, tablety, notebooky apod. si žáci berou na vlastní nebezpečí (viz. Řád školy) a během lyžařského výcviku na svahu a v době nočního klidu (22.00 – 7.30 hod.) mají jeho používání z bezpečnostních důvodů zakázané!**

**V ceně kurzu není zahrnuta úhrada vleků (do 1 200,-Kč dle úrovně lyžařských dovedností).**