**Lyžařský kurz ZŠ Velvary - 2017**

**Termín pobytu:** sobota 11. – pátek 17.3. 2017 **sraz 9:00**, příjezd cca 12:00

**Místo pobytu:** Penzion Aktiv, Lyžařská 160, Vysoké n/J, 512 11, tel.: 481593132 ([www.penzion-aktiv.cz](http://www.penzion-aktiv.cz))

**Stravování:** plná penze + pitný režim, začíná obědem a končí snídaní

**Sjezdové lyžování a Snowboarding:** 200m od penzionu je areál „Šachty“ ([www.snowhill.cz/sachty/](http://www.snowhill.cz/sachty/))

**Běžecké lyžování:** 35km upravených tratí, možnost zapůjčení školního vybavení

**Sauna, vířivka:** možnost využít - plavky s sebou (není zahrnuto v ceně kurzu)

**Program kurzu:** sjezdové lyžování, snowboarding, běž. lyžování, tematické přednášky, večerní hry, závody

**Cena kurzu:** 3.950,- Kč(kompletní cena kurzu včetně dopravy a jízdného na vleky)

**Možnost večerního lyžování:** 150,- až 200,- Kč(není zahrnuto v ceně kurzu)

# Seznam *povinného* vybavení:

* Lyžařské nebo snowboardové vybavení včetně holí **ve vaku!**
* Lyž. nebo snowboardové boty v tašce nebo hlavním zavazadle, **nikoli samostatně nebo v igelitce!**
* Lyžařská přilba a lyžařské brýle.
* Batůžek do autobusu (přezůvky/tenisky, neslazené pití, lehká svačina).
* Osobní léky označené jménem a dávkováním.

# Seznam *doporučeného* vybavení:

* zimní kalhoty a bunda
* zimní nepromokavá obuv
* čepice na uši (jedna pod helmu) a rukavice 2x, kukla
* šála, šátek nebo nákrčník, sluneční brýle
* termoprádlo (spodky, triko dl. rukáv), nátělník
* fleece nebo softshell mikina, případně svetr
* podkolenky na lyžování 2x, teplé ponožky 2x, slabé ponožky 3x
* pohodlné oblečení dovnitř (slabé tepláky, triko) 2x
* spodní prádlo, pyžamo, kapesníky
* osobní hygiena (ručník, kartáček, pasta, mýdlo, krém, jelení lůj, hřeben)
* páteřák, vysoušeč bot nebo noviny, vosk sjezdový nebo parafín, korek, hadr
* lahev na pití, rozpustné nebo cucavé vitamíny, müsli tyčinky
* kniha, hudební nástroj, poznámkový blok, propiska
* kapesné podle uvážení (doporučujeme 200,- až 300,- maximálně 500,-)

# Doklady s sebou:

* Kartičku zdravotní pojišťovny nebo kopii.
* Potvrzení o seřízení vázání ze servisu nebo prohlášení rodičů.
* Písemné prohlášení rodičů (bezinfekčnost, odpovědnost, atd.).
* Potvrzení o zdravotní způsobilosti od lékaře (platnost 1 rok).

**Nebrat cenné věci, počítače a elektroniku!!!** V případě potřeby (např. nemoc dítěte) budou rodiče kontaktováni telefonem. Mobilní telefony a fotoaparáty nejsou zakázány, případné ztráty či zničení však nebudou řešeny a vedení kurzu za ně nenese zodpovědnost!

**Kontakty:**

* Dagmar Hubáčková ([dagmar.hubackova@zsvelvary.cz](mailto:dagmar.hubackova@zsvelvary.cz)) / vedoucí lyžařského kurzu
* Jaromír Boubal ([jaromír.boubal@gmail.com](mailto:jaromír.boubal@gmail.com)) / organizátor lyžařského kurzu

