

# Lyžařský kurz ZŠ Velvary – 2018

Termín pobytu: úterý 2. – neděle 7. 1. 2018 / 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/))

**Běžecské 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:** 4.050,- Kč (kompletní cena kurzu včetně dopravy a jízdného na vleky)

## Seznam základního 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 dalšího povinného a doporučeného vybavení:

- zimní kalhoty a bunda (snowboardisté 2x kalhoty!)
- 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 2x, kartáček, pasta, mýdlo, krém, jelení lůj, hřebec)
- páteřák, vysoušeč bot nebo noviny, vosk sjezdový nebo parafín, korek, hadr
- lahev na pití, rozpustné nebo cucavé vitamíny, müsli tyčinky, **sladkosti a chipsy nejsou potřeba!**
- kniha, hudební nástroj, poznámkový blok, propiska
- kapesné podle uvážení (doporučujeme 200,- až 300,- maximálně 500,-) v penzionu je bufet
- běžky, hole, boty na běžky
- masku na karneval, vytištěný zpěvník

Jako hlavní zavazadlo doporučujeme větší sportovní tašku, která se dá po vybalení dát pod postel nebo do skříně, na rozdíl od pevných kufrů, které pak překážejí dětem v pokoji.

## 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) **Kdo byl minulý rok – papír platí!!!**

**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! Děti ze školy zameškají 3 dny: Je před vysvědčením, nezapomeňte zmeškanou látku doplnit, prosím.

## Kontakty:

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