

# Pokyny pro účastníky lyžařského kurzu

Třída: V2.G

Místo: Jedlová – Deštné v Orlických horách

Vedoucí kurzu: Zuzana Šmídová (777 608 556)

Instruktoři: Pavla Trčková, Jiří Černý

Termín: 9. - 16. 2. 2020

Odjezd a sraz: 9. 2. ve **12, 45** hod. u vjezdu na parkoviště školy

Návrat: 16. 2. kolem 13. hod. ke škole

Stravování začíná: večerí 9. 2. a končí snídaní 16. 2.

## Vybavení na kurz

S sebou: průkaz pojištěnce, peníze na vleky (cca 1800,- Kč), osobní léky, oblečení a obutí do chaty (pantofle zabalte navrch), pyžamo, spodní prádlo, věci osobní hygieny (mýdlo, kartáček, pastu, ruč-  
ník atd.). Dle vlastního uvážení zápisník a psací potřeby, knihu, hudební nástroj, společenskou hru.  
Kapesné

Výzbroj: a/ vybavení pro sjezdové a běžecké lyžování (lyže, hole, boty)

b/ vybavení pro snowboard a běžecké lyžování (lyže, hole, boty)

vosky (základní řada na běžky), hadřík, sprej či roztok na čištění lyží (je možné se domluvit k nákupu ve skupině), vak na lyže, řemínek na sepnutí lyží, doporučujeme i batoh na lyžáky, malý batoh na celodenní výlet na běžkách.

Oblečení: lépe více než méně (tak abyste v případě promočení oblečení dopoledne, měli na odpolední výcvik suché), ponožky silné, punčocháče (spodky), šponovky nebo teplé šusťákové kalhoty na sjezdovky, teplá bunda, **čepice**, **rukavice** (palcové, prstové), svetr nebo rolák, trička, slabá šusťáková souprava na běžky, šátek, šála, lyžařské a sluneční brýle, **helma**.

Při srazu odevzdejte:

**1. Potvrzení o seřízení vázání**

**2. Potvrzení o zdravotním stavu s datem odjezdu podepsané rodiči**

Upozornění:

V případě náhlého onemocnění je třeba informovat vedoucího kurzu.

Při neúčasti na kurzu je ubytovatelem účtován storno poplatek.

