

LYŽAŘSKÝ VÝCVIKOVÝ KURZ – ZŠ ČECHTICE

Termín konání: 20. 1. 2013 – 26. 1. 2013

Místo: Pec pod Sněžkou

Penzion Zákoutí

Odjezd: 20. 1. 2013 v 9 hodin od budovy školy (sraz už v 8.30 hod)

Předpokládaný návrat: 26. 1. 2013 v odpoledních hodinách (bude upřesněno)

Vybavení:

- sjezdové lyže (záchr. brzdy), hůlky – svázané nebo v lyžařském vaku
- lyžařské boty
- běžky – dobrovolně
- lyžařská helma – povinně
- čepice, čelenka, šála, lyžařská bunda, lyžařské kalhoty nebo kombinéza
- v případě zájmu o jednodenní výlet na běžkách – vhodné oblečení,
- lyžařské rukavice, tenké rukavice
- lyžařské brýle
- trička – dlouhý, krátký rukáv, teplý svetr, rolák
- do hotelu – domácí oděv i domácí obuv
- teplé ponožky, podkolenky, popřípadě punčocháče
- spodní prádlo, kapesníky
- hygienické potřeby – mýdlo, sprchový gel, kartáček a pasta na zuby, hřeben, ručníky, toaletní papír,...
- pohodlná nepromokavá obuv pro případ turistického výletu
- sluneční brýle, krém na opalování, indulon, balzám na rty

- léky – s sebou pouze v případě alerg. onemocnění nebo při pravidelném užívání (podepsat a napsat dávkování), je možno si přibalit kapky proti kašli a nosní kapky. Ostatními léky je vybavena lékárna.
- kartačka zdravotní pojišťovny (žáci by měli mít ve škole ofocenou kartačku) + telefonní číslo domů (na lístečku napsané)
- potvrzení o seřízení lyží
- potvrzení od lékaře o zdravotní způsobilosti zúčastnit se LVK
- potvrzení o bezinfekčnosti (podepíše rodiče)
- pro zábavu – karty, spol. hry, psací potřeby, blok, masku – karneval na lyžích, dobré nápady a dobrou náladu nezapomenout doma, pátky na stol. tenis
- batoh – pro případ výletu
- plavky?

Předpokládaný obnos peněz: 3000, – Kč (cena permanentky na celý týden by se měla pohybovat kolem 2.500,- Kč, není v ní zahrnutá cena večerního lyžování)

Za mobily, fotoaparáty CD přehrávače, peníze a další cenné věci nesou žáci vlastní zodpovědnost.