

POKYNY PRO LYŽAŘSKÝ VÝCVIKOVÝ KURZ 1. A, 1. B, 5. K

Adresa: hotel Krakonoš, Benecko
Termín: so 27. 1. – so 3. 2. 2018
Odjezd: so 27. 1. v 8, 45 hodin (sraz k odjezdu a přistavení autobusu v 8, 15 hodin)
Návrat: so 3. 2. cca ve 12, 00 hodin (upřesní se)

Pobyt začíná **obědem a končí snídaní.**

Ubytování a stravování plná penze je 420 Kč / osoba / den. Předpokládaná cena pobytu je 3.600 Kč, **doplatek 2.100 Kč je třeba zaplatit do 15. 12. 2017.** Na vleky a ostatní výdaje je dobré mít s sebou 1. 500 Kč, záleží na finančních možnostech rodiny.

Vybavení na sjezdové lyžování:

povinná lyžařská helma!

sjezdové lyže, hole zabalené ve vaku
sjezdové boty v tašce
lyžařské kalhoty a zimní bunda
zimní rukavice, podkolenky
rolák, šála
lyžařské brýle

Vybavení na běžecké lyžování:

běžky, hole zabalené ve vaku (se sjezdovkami)
boty na běžky
lehčí sportovní oblečení, více vrstev (větrovka s kapucí,
lehčí sportovní kalhoty, slabší čepice, slabší rukavice)
ledvinka, nebo menší batoh

Dále je nutné mít s sebou:

průkaz pojištěnce zdravotní pojišťovny
v případě, že berete léky, nezapomeňte je s sebou vzít
s pokyny ošetřujícího lékaře

Další vybavení:

přezůvky na chatu, psací potřeby, společenské hry

apod.

Běžecké vosky (modrý a červený, případně univerzály na minusové a plusové teploty), sjezdařský parafín, špachtle, korek, chemický čistič na lyže, sportpásku budou mít u sebe instruktoři jednotlivých družstev.

Ponaučení o pravidlech a zásadách bezpečnosti a chování, organizační pokyny se uskuteční v hodinách tělesné výchovy v posledním týdnu před kurzem, vydávání školního běžeckého vybavení v předposledním týdnu.

V případě dotazů ke kurzu se obraťte na paní učitelku Kateřinu Houskovou
e-mail: houskova.k@gjj.cz).

Upozornění: Vzhledem k tomu, že se jedná o školní akci, platí po celou dobu kurzu školní řád.