

## POKYNY PRO LYŽAŘSKÝ VÝCVIKOVÝ KURZ 2.S

Adresa: horský penzion Náchodská bouda, 543 44 Černý Důl 206, Krkonoše (Pec pod Sněžkou)

Termín: so 10. 3. - pá 16. 3. 2018

Odjezd: so 10. 3. v 8, 20 hodin (sraz k odjezdu a přistavení autobusu v 8, 00 hodin)

Návrat: pá 16. 3. asi ve 13, 30 hodin

Pobyt začíná večerí a končí balíčkem na cestu.

Ubytování a stravování plná penze je 450 Kč / osoba / den. Předpokládaná cena pobytu je 3.600 Kč, doplatek 2.000 Kč je třeba zaplatit do 19. 1. 2018. Na vleky a ostatní výdaje je dobré mít s sebou 1.800 Kč, záleží na finančních možnostech rodiny.

Vybavení na sjezdové lyžování: **povinná lyžařská helma!**

sjezdové lyže, hole zabalené v povlaku

sjezdové boty

teplá kombinéza, nebo oteplovačky a zimní bunda

zimní rukavice, podkolenky

rolák, šála

lyžařské brýle

Vybavení na běžecké lyžování: běžky, hole zabalené v povlaku (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 i 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 pana profesora Miloslava Jílka (tel. 731 709 863, e-mail jilek.m@gjj.cz).

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