

## Povinné vybavení

1. Kompletní sjezdové vybavení: sjezdové lyže (hůlky, „přeskáče“, lyže, seřízené bezpečnostní vázání s fungujícími „brzdíčkami“, obal na převoz). Lyžařská přilba.
2. Lyžařské brýle, sluneční brýle
3. Léky + návod k užívání – pokud jsou třeba; běžné léky bude mít s sebou zdravotník.
4. Přezůvky do chaty
5. Pohodlné oblečení do chaty
6. Oblečení na spaní (pyžamo)
7. Hygienické potřeby (kartáček a pastu na zuby, mýdlo, šampón, ručník, kapesníky, krém na pleť, **jelení lůj** atd.)
8. Oblečení a obuv vhodné na cestu a pěší turistiku v zimním prostředí
9. Lyžařské oblečení (lyžařské kalhoty, bunda)
10. Náhradní lyžařské oblečení
11. Spodní prádlo (trenýrky/kalhotky, ponožky atd. počet a druh dle uvážení a příslušného pohlaví)
12. Teplé spodní prádlo (nejlépe funkční: teplé ponožky, dlouhé spodky, triko s dlouhým rukávem, teplá mikina nebo svetr)
13. Čepice (kukla), 2x silné rukavice, 1x slabé, šála nebo šátek

## Doporučené vybavení (nepovinné vybavení)

1. Zdravotní chrániče („páteřák“, chrániče zápěstí atd.)
2. Svačinu na cestu
3. Kapesné dle uvážení
4. Malý batůžek

## Potvrzení a prohlášení (lze stáhnout na stránkách školy)

1. Kartičku pojištěnce (stačí kopie)
2. Prohlášení bezinfekčnosti – podpis rodičů v den odjezdu
3. Potvrzení o seřízení vázání (sjezdové lyže) lze i od rodičů
4. Souhlas s ošetřením
5. Peníze na vlek 950Kč + 100Kč vratná záloha na kartu

## POKYNY K LYŽAŘSKÉMU POBYTU ŽÁKŮ ZŠ LELEKOVICE

Sraz v **neděli 9. 1. 2022 v 15<sup>00</sup>** před budovou ZŠ Lelekovice, nakládka autobusu a přibližně v 15<sup>15</sup> odjezd směr Hynčice pod Sušinou. Po příjezdu začínáme večeří, poté ubytování, seznámení s pravidly pobytu a pravidly FIS, motivační scénky a večerní klid.

Pondělí až čtvrtek lyžařský výcvik v družstvech dle schopností dětí a aktuálních povětrnostních a sněhových podmínek. Večerní program bude spíše kulturně relaxační ve společenské místnosti. Ukončení výcviku ve čtvrtek 13. 1. 2022 cca 15<sup>45</sup>, poté nakládka autobusu a odjezd směr Lelekovice, předpokládaný příjezd k ZŠ po 19<sup>00</sup>. Pobyt končí ve čtvrtek obědem, děti dostanou balíček se svačinou na cestu zpět. Pondělí až středa strava v režimu snídaně-oběd-večeře-druhá večeře, pitný režim nonstop. Děti mohou mít s sebou kapesné, v silných mrazech mívají v družstvech během dopoledního výcviku krátkou přestávku v bufetu u sjezdovky na zahřátí čajem popř. horkou čokoládou. Mobilní telefony si děti brát sebou **NEBUDOU**. V případě nejasností ohledně pobytu nebo zdravotních komplikací znemožňujících účast dítěte, mne kontaktujte. (kontakty viz níže).

Děkuji Milan Juránek.

[milan.juranek@seznam.cz](mailto:milan.juranek@seznam.cz) , 608 38 39 53

Odkazy:

<https://www.relaxpointhyncice.cz>

<http://zima.mujkralicak.cz/>