Povinné vybavení

1. Kompletní sjezdové vybavení: sjezdové lyže (hůlky, „přeskáče“, lyže, **seřízené** bezpečnostní vázání s fungujícími „brzdičkami“, 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

pozn. Pokud je to možné, označte dětem vybavení jmenovkou.

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** *v kopii*
2. **Prohlášení bezinfekčnosti – podpis rodičů v den odjezdu** (*Formuláře obdrží žáci vytištěné na jednom listu ve škole)*
3. **Souhlas s ošetřením** *(Formuláře obdrží žáci vytištěné na jednom listu ve škole)*
4. **Prohlášení o zdravotním stavu a Potvrzení o seřízení vázání** (sjezdové lyže) lze i od rodičů (*jsou součástí Prohlášení o bezinfekčnosti*)

POKYNY K LYŽAŘSKÉMU POBYTU ŽÁKŮ ZŠ LELEKOVICE

Sraz **v neděli 19. 1. 2025 v 15.00** před budovou ZŠ Lelekovice, nakládka autobusu a přibližně v 15.15 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. Pro urychlení ranní přípravy na lyžařský výcvik by pomohlo, kdyby si děti několikrát doma v klidu vyzkoušeli obutí a vyzutí lyžařské obuvi a oblečení lyžařské výstroje. Večerní program bude spíše kulturně relaxační ve společenské místnosti. Ukončení výcviku ve čtvrtek 23. 1. 2025 cca 15.45, poté nakládka autobusu a odjezd směr Lelekovice, předpokládaný příjezd k ZŠ po 19.00. 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 , 608 38 39 53

Odkazy:
https://www.relaxpointhyncice.cz
http://zima.mujkralicak.cz/