

Vybavení potřebné na lyžařský výcvik

Místo konání: Rokytnice nad Jizerou, Chata – TATRAN čp. 1

Termín: 09. 03. - 16. 03. 2019 pro ZŠ PRASEK

Sjezdové boty (max. o jedno číslo větší), oblečení na sjezdové lyžování (silná bunda a oteplovačky), 2x čepice, možno přidat i čelenku, boty vhodné na chození ve sněhu. Tepláková souprava, trička, teplý svetr, soupravy spodního prádla na každý den, punčochové kalhoty, spodky, termo prádlo nebo bavlněné elastáky (též dle zvyklosti jedince), 3 páry silných ponožek, jedny silné podkolenky + slabé ponožky do chaty, šátek na krk nebo šála, kapesníky, 2 páry rukavic na lyžování (jedny nepromokavé, ne z úpletu). **Lyžařské helmy jsou povinné!!!**

Hygienické potřeby: ručník velký a malý, kartáček, pasta, mýdlo, šampon a sprchový gel, pyžamo nebo noční košile, přezůvky do chaty (sprchy), brýle proti slunci a na lyžování, krém na ruce a obličej, šitíčko, společenské hry, kniha, psací potřeby. **Povlečení na polštář a deku + prostěradlo!!!**

Uvedené vybavení bude uloženo v batohu (velké tašky nedoporučujeme). Lyže musí být svázané s holemi a označené jménem, nebo podepsané lihovým fixem. Léky, které žák užívá, předají rodiče s řádným poučením vedoucímu kurzu nebo zdravotníkovi.

Při odjezdu žák odevzdá: **fotokopii karty zdravotní pojišťovny, potvrzení o bezinfekčnosti a doklad o seřízení vázání odborným servisem (ne starší než 3 měsíce)**

V Novém Bydžově 06. 02. 2019

Mgr. Vychytil Zdeněk

Ředitel DDM Nový Bydžov