

Instrukce k lyžařskému výcviku 4. tříd, 18.-23.1.2026

Místo konání: Nové Hutě, Pension Tetřívka

Odjezd: v neděli 18. 1. 2026 ve 13:00 hod. od školní jídelny, Baarova 31
sraz ve 12:45 hod.

Příjezd: v pátek 23. 1. 2026 okolo 18:45 hod.

Výzbroj:

- běžky, hůlky (délka hůlek do podpaží), běžkařské boty. Kdo má své, zabalí do obalů na lyže nebo jinak spojí, aby set držel pohromadě. Boty do batohů. Kdo půjčuje od školy, vše bude předáno a řešeno až v Nových Hutích.

- sjezdové lyže, boty, hole - vše opět svázané v obalu resp. v tašce

- **přilba**, lyžařské brýle

Výstroj:

Vycházejte z toho, že více slabých vrstev oblečení je lepší než jedna silná vrstva.

- 2x čepice
- 3x rukavice (nejméně), nebrat pletené, na běžky se hodí tenčí, na sjezdovky teplé/tlusté
- na běžky
 - slabší bunda (softshellová, větruodolná)
 - softshellové kalhoty, případně šustáky, zateplené elastáky
 - malý batůžek na svačinu a pití
- spodní vrstva - funkční prádlo, legíny, triko
- 2 x zateplené kalhoty a teplá bunda
- Mikina
- dostatek teplých vysokých ponožek
- slabý rolák, mikinu, trička atd.
- oblečení na chatu
- pyžamo
- pantofle
- hygienické potřeby
- karty, hry
- kluzáky na sníh (nebrat boby ani sáně)
- šátek
- náplasti na puchýře, vitamíny
- krém na opalování
- léky dlouhodobě užívané
- boty na cestu vlakem a chození a hry ve sněhu
- zásobu sladkostí
- kapesné

Veškeré věci, zejména lyžařskou výzbroj **podepište nebo jinak označte** (samolepkou) a seznamte s tím děti. Žádáme, abyste s dětmi vyzkoušeli výstroj (oblečení) a výzbroj na lyže už doma, zejména obutí a zapnutí sjezdových bot a zacvaknutí do lyží.

Kdo jede na celý týden jen na běžky, věci ohledně sjezdovek se ho samozřejmě netýkají (sjezdové vybavení, doklad o seřízení vázání, peníze na vleky, atd. nepotřebuje).

První den začínáme ubytováním, odpoledním krátkým programem venku a večerí. Dejte tedy dětem na cestu odpolední svačinu.

Nezapomeňte na:

- **potvrzení o seřízení bezpečnostního vázání u sjezdových lyží**
- **posudek praktického lékaře**
- **prohlášení rodičů o bezinfekčnosti (nesmí být starší tří dnů od začátku kurzu!)**
- **podepsaný řád lyžařského výcviku**
- **kopie kartičky zdravotní pojišťovny**

- peníze na vleky – 1.200,-Kč
- kdo půjčuje běžkařské vybavení od školy – 300,- Kč

Vše odevzdávejte třídním učitelkám do pátku 16.1., v případě nepřítomnosti třídní učitelky je možné dokumenty odevzdat v den srazu.

Během srazu hlase dítě u třídní učitelky. (4.C bude mít na starost Mgr. Kristýna Holá)

Děti mají zákaz brát mobily a jiná chytrá elektronická zařízení.

Vedoucí lyžařského výcviku: Lukáš Královec

Tel.: 604936680