

Instrukce k lyžařskému výcviku 7. tříd, 13.-18.1.2025

Místo konání: Abertamy, Abertamská chata

Odjezd: v pondělí 13. 1. 2025 v 8.45 od školní jídelny

sraz v 8.30 hod.

Příjezd: v sobotu 18. 1. 2025 okolo 15:00 hod.

Výstroj

- běžky, hůlky (délka hůlek do podpaží), běžecké boty – zabalit do zavazadel, (běžkařské vybavení si děti mohou zapůjčit ve škole, půjčovné je pro tento kurz 300,- Kč za set běžek, bot a holí, rezervace je již možná, s půjčovným vybíráme také vratnou zálohu 500,- Kč)
- sjezdové lyže, boty (musí být ve vaku nebo v pevné tašce), hole
- **přilba**, lyžařské brýle

Výstroj

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

- 2x čepice
- 2x rukavice (nejméně), nebrat pletené
- na běžky
 - slabší bunda (šustáková)
 - šustákové kalhoty, elastáky (velmi vhodné je funkční prádlo)
 - malý batůžek na svačinu a pití
- zateplené kalhoty a teplá bunda (na sjezdovky)
- mikina
- dostatek teplých ponožek
- slabý rolák, mikinu atd.
- trička
- oblečení na chatu
- pyžamo
- pantofle
- hygienické potřeby
- karty, hry
- šátek
- náplasti na puchýře, vitamíny
- krém na opalování
- léky dlouhodobě užívané
- boty na cestu vlakem a chození a hry ve sněhu
- zásobu sladkostí (energie na cesty)
- kapesné

Lyže je nutné mít **svázané** i s hůlkami (nejlépe v obalu).

Nezapomeňte na:

- potvrzení o seřízení bezpečnostního vázání u sjezdových lyží
- posudek praktického lékaře (platí pouze pro žáky 7.A,B)
- prohlášení rodičů o bezinfekčnosti
- podepsaný řád lyžařského výcviku
- kartičku zdravotní pojišťovny, může být i kopie (nebudeme vybírat, děti budou mít u sebe)
- peníze na vleky a skibusy – 1600,-Kč (mějte prosím přesně, budeme vybírat první den večer)

Upozornění: mobilní telefony, elek. zařízení apod. jsou každý večer ve 21.00 vybírány a ráno opět vráceny. První den začínáme obědem a odpoledne už jdeme na běžky.

Storno podmínky

Dle smlouvy s poskytovatelem ubytování a stravy jsou storno podmínky nastaveny takto:

- | | |
|-----------------------------|------------|
| • 60 dnů a více | 10% z ceny |
| • 59 - 30 dnů před nástupem | 30% |
| • 29 – 15 dnů před nástupem | 50% |
| • 14 – 6 dnů před nástupem | 80% |
| • 5 a méně | 100% |

Doporučujeme se připojistit proti stornu.

Vedoucí lyžařského výcviku: Lukáš Královec

Tel.: 604936680