

Instrukce k lyžařskému výcviku 7. tříd, 9. - 14.2.2026

Místo konání: Boží Dar, pension Pinokio

Odjezd: v pondělí 9. 2. 2026 ve 8:45 hod. od školní jídelny, Baarova 31
sraz v 8:30 hod.

Příjezd: v sobotu 14. 2. 2026 okolo 15:00 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. Žáci si mohou vybavení na běžky půjčit ve škole. Rezervaci řešíme během hodin TV – rezervovaný set si pak odnesou za platbu půjčovního v hodnotě 300,- Kč za celý kurz

- **sjezdové lyže, boty, hole** - vše opět svázané v obalu resp. v tašce (sjezdové věci není možné půjčit ve škole)

- **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, ručník
- karty, hry
- kluzáky na sníh (nebrat boby ani sáně)
- šátek
- náplasti na puchýře, vitamíny
- krém na opalování
- léky dlouhodobě užívané
- boty na cestu autobusem a chození a hry ve sněhu
- zásobu sladkostí
- kapesné

Veškeré vlastní 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.

První den začínáme obědem, odpoledním programem na běžkách.

Nezapomeňte na:

- **potvrzení o seřízení bezpečnostního vázání u sjezdových lyží**
- **posudek praktického lékaře (mimo žáky 7.C – ti mají prohlídku platnou celý rok)**
- **prohlášení rodičů o bezinfekčnosti (nesmí být starší tří dnů od začátku kurzu!)**
- **podepsaný řád lyžařského výcviku**
- **kopie kartičky zdravotní pojišťovny**
- **peníze na vleky – 1.600,-Kč (sebou, budeme vybírat první den kurzu)**

- **kdo půjčuje běžkařské vybavení od školy – 300,- Kč (ve škole, proti půjčení běžkařského setu)**

Během srazu hlase dítě a odevzdávejte dokumenty u učitelky Michaely Maškové.

Vedoucí lyžařského výcviku: Lukáš Královec Tel.: 604936680