



Základní škola Norbertov Praha 6

Lyžařský výcvikový kurz

Janské Lázně

7. – 12. 1. 2024



Odjezd na kurz soukromým autobusem v neděli 7. 1. 2024 v 10:00 od ZŠ Norbertov (sraz v 9:30).

Příjezd v pátek 12. 1. 2023 cca ve 13:00 k ZŠ Norbertov (čas bude upřesněn dětmi přes mobil).

Místo kurzu: SkiResort ČERNÁ HORA – PEC

Ubytování: Hotel Černá Bouda ***

Doporučená výstroj:

sjezdové lyže s hůlkami ve vaku označeným jménem žáka (každý žák si svůj vak pozná!)

lyžařské boty (také v tašce nebo ve vaku), přilba s lyžařskými brýlemi (povinná!), chránič páteře (povinný!), kukla do mrazu

2 páry teplých (lyžařských) rukavic, sluneční brýle

lyžařská bunda a kalhoty (opět lepší mít od obojího 2 kusy pro případ promočení)

funkční termo prádlo pod oblečení, lyžařské ponožky a podkolenky, teplá čepice

spodní prádlo, ponožky, pyžamo nebo noční košile

pohodlné domácí oblečení (tepláky, mikina) a přezůvky na hotel

teplé oblečení a obuv vhodné na procházku do sněhu (jiné než na lyžování) i do každého jiného počasí

potřeby osobní hygieny, ručník, osuška, mýdlo, zubní kartáček a pasta, deodorant, opalovací krém, krém na ruce, balzám na rty

pití a svačina na cestu (začínáme obědem), psací potřeby, blok na psaní, karty, společenské hry (.....)

základní léky – každý žák je bude mít v podepsaném pytlíku, který odevzdá před odjezdem u autobusu (kapky do nosu, borozan, tablety proti zvýšené teplotě a proti bolestem v krku, léky proti průjmům, kinedryl.....)

mobil s nabíječkou, kapesné (dle uvážení rodičů, na hotelu bude možné si

Nezapomenout peníze na skipas a na lanovku (celkem 2800,- Kč)! Tyto peníze budeme od dětí vybírat před odjezdem na hory u autobusu.

Před odjezdem také odevzdat: kopii průkazu ZP, doklad o seřízení lyží, prohlášení o bezinfekčnosti a odpovědnosti za škodu (vše připravené k vyplnění ve druhém souboru).

Žáci, kteří berou pravidelně nějaké léky, si je vezmou s sebou na zájezd. Rodiče léky a jejich přesné užívání přepíšou k „Prohlášení o bezinfekčnosti“. Také přepíšou případné alergie a omezení (např. dietu) a předem o tom informují vedoucího kurzu na mailu jaroslav.paseka@norbertov.cz. Na tomto emailu vám také zodpovím případné dotazy, v případě jakýchkoliv nejasností se na mě neváhejte obrátit.

Mgr. Jaroslav Paseka
vedoucí kurzu