

# LYŽAŘSKÝ VÝCVIKOVÝ KURZ.

RAMZOVÁ, JESENÍKY.

(oboustranné pokyny)

Termín: 14. 1. – 21. 1. 2018.

Odjezd: **V Neděli 14. 1., sraz v 8.30h** v budově

hlavního nádraží v Praze, před obchodem knihkupectví Neopalladium (hned u vchodu do nádražní budovy z parku).

Příjezd: **V Neděli 21. 1. v 12.50h** na hlavní nádraží v Praze, z vlaku opět půjdeme před obchod knihkupectví Neopalladium.

Cestujeme vlakem s bagáží i s výzbrojí, ta prosím nejlépe svázána ve vaku na lyže či snb, boty prosím nevěsit na batoh.

Místo konání: Lyžařský areál Ramzová, Jeseníky.

Místo ubytování: Chata Ramzovské sedlo. (<http://www.ramzova.cz/>)

Povinná výbava: **Sjezdové lyže, sjezdové hole a lyžařské boty** nebo **snowboard a snowboardové boty** – děti si můžou vzít obojí, **povinná je lyžařská helma a lyžařské brýle.**

Volitelná výbava: Běžecké lyže a hole, běžecké boty.

Velmi doporučená výstroj: Batoh na záda - krosna, kombinéza, zimní bunda, zimní kalhoty-oteplavačky, zimní trekingové boty, 2 × funkční prádlo - triko s dlouhým rukávem a spodky s dlouhou nohavicí, mikina, čepice, šátek, nákrčník nebo šál, dvoje rukavice, teplé ponožky, oblečení do chaty, dostatek spodního prádla, přezůvky, pyžamo, plavky, hygienické potřeby, jelení lůj a krém na obličej.

Doporučená výstroj: vosky na lyže, menší batoh do terénu, termoska na čaj.



Do 9. 1. 2018 odevzdat vedoucímu kurzu:

**Potvrzení o odborném seřízení vázání na tuto zimní sezónu.** (platí pro lyže, snb i běžky, pokud máte z půjčovny, můžete odevzdat i v den odjezdu)

**Posudek o zdravotní způsobilosti od praktického lékaře.**

**Průkaz zdravotní pojišťovny.** (myslí se kopie)

**Prohlášení o ochraně cizího majetku.**

Před odjezdem odevzdat vedoucímu kurzu, pokud není uvedeno jinak:

**Prohlášení zákonných zástupců dítěte o zdravotní způsobilosti.** (bezinfekčnost)

**Léky, které děti pravidelně berou, odevzdají zdravotníkovi.**

**Cestovní pas nebo jiný doklad s datem narození a fotkou dítěte!!** (kvůli jízdence na vlak nutné)

**Peníze na vleky - 1 000,- Kč jako minimum vyjde na pět dní lyžování na menším svahu, 2 500,- Kč jako maximum vyjde na pět dní lyžování na velké lanovce.**

**Děti si nebudou brát telefony, ani žádnou jinou elektroniku!!!!**

Každodenní zprávy o průběhu kurzu budeme posílat na internetové stránky školy.

Vedoucí kurzu:

Jaroslav Skoumal. Tel. 737 600 217.

V případě jakýchkoliv nejasností pište prosím na email:

jaroslav.skoumal@zshloubetin.cz

