**Lyžařský výcvikový kurz pro žáky 7. ročníku, 2023/2024**

Termín: 5. – 9. 2. 2024

Třídy: VII. A (27 žáků), VII. B (26 žáků)

Místo a ubytování: penzion Mája, Štěpanická Lhota (nedaleko Vrchlabí)

Stravování: plná penze a pitný režim na stejném hotelu

Odjezd: v pondělí 5. 2., **sraz v 7:30 hod. před školou** - společně autobusem a dodávkou

Návrat: v pátek 9. 2. kolem 15.00 hod. ke škole

Vedoucí kurzu: Lukáš Dvořák (lukas.dvorak@1zs.litomysl.cz)

Zdravotník: Vojtěch Kozák (vojtech.kozak@1zs.litomysl.cz)

Instruktoři: Petr Stolín (petr.stolin@1zs.litomysl.cz)

Martina Dosedělová (martina.dosedelova@1zs.litomysl.cz),

Dana Matejsková (dana.matejskova@1zs.litomysl.cz)

S sebou:

* **potvrzení o odborném seřízení vázání ze servisu odevzdejte do čtvrtka 1. 2. vedoucímu kurzu L. Dvořákovi**
* **před odjezdem u autobusu odevzdáte (zdravotníkovi V. Kozákovi):**

**kartičku zdravotní pojišťovny (nebo její kopii), potvrzení o bezinfekčnosti (ne starší 1 dne) – bez těchto potvrzení není možné na lyžařský výcvik odjet**

* léky, které pravidelně užíváte, popř. léky proti nevolnosti v dopravních prostředcích
* lyžařskou výzbroj (sjezdové lyže a hole **svázané či ve vaku**, lyžařská obuv, **povinně lyžařská helma**, sjezdové brýle, sjezdové vosky, další chrániče – páteřový,…
* lyžařskou výstroj (oteplovačky či kombinéza, bunda, mikina, trika, spodky, ponožky, dvoje rukavice, čepice) v dostatečném množství (zásoba v případě nepříznivého počasí), obuv do sněhu, oblečení do chaty i na zimní turistiku, přezůvky, toaletní potřeby, jelení lůj, ochranný krém proti mrazu, menší batůžek
* psací potřeby, sešit na přednášky, šátek
* finance: **vleky 2 520 Kč** (+100,- Kč je vratná záloha za kartu), **peníze vložte na třídní účty do 26. 1.**, jde o skipas 5 ze 7 dnů (je možné, že u některých žáků – lyžařů začátečníků nedojde k vyčerpání celé částky), případně další kapesné dle uvážení (do 500 Kč)
* **prosím, neberte s sebou** **cenné věci** (notebook atd.)

Informace o lyžařském středisku naleznete na: [www.benecko.info](http://www.benecko.info)

Ve středu, v rámci odpočinkového dne, máme v plánu krátký výlet pěšky do blízkého okolí.

Kontakt: ZŠ Litomyšl, Zámecká 496, 57001 Litomyšl, tel.: 461 612 385

**Lyžařský výcvikový kurz pro žáky 7. ročníku, 2023/2024**

Termín: 5. – 9. 2. 2024

Třídy: VII. A (27 žáků), VII. B (26 žáků)

Místo a ubytování: penzion Mája, Štěpanická Lhota (nedaleko Vrchlabí)

Stravování: plná penze a pitný režim na stejném hotelu

Odjezd: v pondělí 5. 2., **sraz v 7:30 hod. před školou** - společně autobusem a dodávkou

Návrat: v pátek 9. 2. kolem 15.00 hod. ke škole

Vedoucí kurzu: Lukáš Dvořák (lukas.dvorak@1zs.litomysl.cz)

Zdravotník: Vojtěch Kozák (vojtech.kozak@1zs.litomysl.cz)

Instruktoři: Petr Stolín (petr.stolin@1zs.litomysl.cz)

Martina Dosedělová (martina.dosedelova@1zs.litomysl.cz),

Dana Matejsková (dana.matejskova@1zs.litomysl.cz)

S sebou:

* **potvrzení o odborném seřízení vázání ze servisu odevzdejte do čtvrtka 1. 2. vedoucímu kurzu L. Dvořákovi**
* **před odjezdem u autobusu odevzdáte (zdravotníkovi V. Kozákovi):**

**kartičku zdravotní pojišťovny (nebo její kopii), potvrzení o bezinfekčnosti (ne starší 1 dne) – bez těchto potvrzení není možné na lyžařský výcvik odjet**

* léky, které pravidelně užíváte, popř. léky proti nevolnosti v dopravních prostředcích
* lyžařskou výzbroj (sjezdové lyže a hole **svázané či ve vaku**, lyžařská obuv, **povinně lyžařská helma**, sjezdové brýle, sjezdové vosky, další chrániče – páteřový,…
* lyžařskou výstroj (oteplovačky či kombinéza, bunda, mikina, trika, spodky, ponožky, dvoje rukavice, čepice) v dostatečném množství (zásoba v případě nepříznivého počasí), obuv do sněhu, oblečení do chaty i na zimní turistiku, přezůvky, toaletní potřeby, jelení lůj, ochranný krém proti mrazu, menší batůžek
* psací potřeby, sešit na přednášky, šátek
* finance: **vleky 2 520 Kč** (+100,- Kč je vratná záloha za kartu), **peníze vložte na třídní účty do 26. 1.**, jde o skipas 5 ze 7 dnů (je možné, že u některých žáků – lyžařů začátečníků nedojde k vyčerpání celé částky), případně další kapesné dle uvážení (do 500 Kč)
* **prosím, neberte s sebou** **cenné věci** (notebook atd.)

Informace o lyžařském středisku naleznete na: [www.benecko.info](http://www.benecko.info)

Ve středu, v rámci odpočinkového dne, máme v plánu krátký výlet pěšky do blízkého okolí.

Kontakt: ZŠ Litomyšl, Zámecká 496, 57001 Litomyšl, tel.: 461 612 385