

POKYNY
LYŽAŘSKÝ KURZ Ponte di Legno – V.A, V.B

Datum: 12.3.-18.3.2010

Sraz : 12.3.2010 (pátek) 6.40 hod. na parkovišti našeho gymnázia

Odjezd: 12.3.2010 (pátek) 7.00 hod.

Návrat: 18.3.2010 (čtvrtek) cca mezi 9.00 – 10.00 hod.

Doklady: občanský průkaz nebo cestovní pas – platný, doklad o pojištění

Nutné vybavení:

Sjezdová výzbroj a výstroj, helma, seřízené vázání a nabroušené hrany ve skiservisu, uložení v obalu, malý batoh na nošení lyžařských bot k lanovce, lyžařské brýle, sluneční brýle, krém s ÚV faktorem, tyčinka s ÚV na rty, lyžařská čepice, rukavice, čelenky, lyžařská bunda, kalhoty (kombinéza, šponovky), pohodlné boty, lyžařské vosky, plavky, plavací čepice na bazén, kapesné.

Osobní léky, léky proti nachlazení (paralen), proti kašli, proti rýmě, pružné obinadlo, leukoplast, hygienické potřeby, osobní prádlo, přezůvky, baterka, hudební nástroje.

DOPORUČUJEME:

Instantní nápoje, sušené ovoce, čokolády, tatranky, instantní polévky, čaje, trvanlivý salám, sýry pro zvláště hladové, fotoaparát, sáčky na svačinky a láhev na nápoj

Na cestu neberte batohy s konstrukcí – špatně skladné (tašky, batohy, kufr) v autobuse.

Před odjezdem budeme kontrolovat doklady a vybírat od studentů potvrzení od rodičů o zdravotním stavu a bezinfekčnosti a potvrzení o seřízení lyží ve Skiservisu na zvláštním tiskopisu, který účastníci LK obdrží od vedoucí kurzu . !!!!

Mgr. Iva Dombrovská
vedoucí kurzu