



**K Milíčovu 674, Praha 4,
městská část Praha 11, PSČ 149 00**
<http://www.zsmilicov.cz> e-mail: zsrvj@zsmilicov.cz
TEL: 226 807 223, 226 803 811
Datová schránka: vpiu3bm
Fakultní škola Ped F UK

Seznam doporučených věcí na lyžařský výcvik

(oblečení na cestu, pití, svačina, boty pro zimní turistiku)

1. lyžařská výzbroj: **lyže nebo běžkové lyže**, dále hole, boty, vak na lyže. Není-li vak, svázat pevně dohromady (lyže+hole), lyžačky a běžecké boty do vaku.

U lyží z půjčovny nezapomeňte vzít **doklad o seřízení lyží**. U ostatních **potvrzení ze servisu o seřízení**.

2. lyžařská výstroj: sjezdové oblečení (kombinéza, oteplovačky, lyžařská bunda...), rukavice teplé 2x, čepice, lyžařské brýle, přilba!!!, termoprádlo (trička tílka...), teplé ponožky 3x (podkolenky), teplá mikina (svetr), rolák (šátek na krk)...

Vhodné oblečení na běžky, sluneční brýle.

3. oblečení na hotel-pohodlné, přezůvky, pyžamo, na týden spodní prádlo, ponožky, trička, mikiny...

4. ostatní: kapesníky, hygienické a toaletní potřeby, ručník, krém na obličej do mrazu, psací potřeby, poznámkový blok, „zábavu na volný čas“

Nezapomenout: pravidelně užívané léky – (informovat a předat před odjezdem zdravotníkovi) + ofocenou kartičku zdravotní pojišťovny!!!

Zavazadlo: pokud možno jedno + příruční batůžek pro možnost turistiky. Nedoporučujeme cennosti a elektroniku.

Peníze- kapesné dle vašeho uvážení

Sraz účastníků: v pondělí 4. 3. 2019 v 8:00 hod. u budovy školy

Návrat: v pátek 8. 3. 2019 ve večerních hodinách k budově školy (bude upřesněno)

U odjezdu odevzdáte:

- **Posudek o zdravotní způsobilosti dítěte**
- **Prohlášení zákonného zástupce (bezinfekčnost)**
- **Prohlášení**
- **Ofocenou kartičku pojišťovny**
- **Doklad o seřízení lyží**

Místo pobytu - Hotel Trautenberk, Horní Malá Úpa 87, Horní Malá Úpa, 542 27