**Lyžařský pobyt – Chata AKUMA**, Horní Rokytnice 94, 512 45 Rokytnice nad Jizerou

**Odjezd: neděle 21. 1. 2024, sraz v 8:30 – 8:45 před školou (odjezd v 9:00)**

* pobyt začínáme obědem , doporučujeme svačinu na cestu
* Potvrzení o bezinfekčnost s datem **21. 1. 2024**
* Kopii kartičky zdravotní pojišťovny (pokud jste ji neodevzdali předem paní učitelce)
* Léky s popisem dávkování předejte zdravotnici akce

**Návrat: pátek 26. 1. 2024 před školu kolem 13:00**

**Doporučený seznam věcí - vše čitelně podepsat!!!**

Výzbroj na lyže:

* sjezdové lyže (potvrzení o seřízení vázání, případně čestné prohlášení) + hole - do vaku – vše podepsat
* lyžařské boty
* přilbu (povinně) a brýle, kukla, nákrčník
* 2 x sjezdové oblečení (kalhoty a bunda)
* 2x lyžařské rukavice
* lopatu na sáňkování (nepovinné)

Věci do chaty a na volný čas:

* přezůvky – dát nahoru do zavazadla
* pevné teplé boty (sněhule)
* 6x spodní prádlo
* 6x ponožky, 3x teplé ponožky či podkolenky
* 2x termoprádlo, případně lyžařské punčocháče
* 3x triko
* 2x mikina, svetr
* 2x čepice
* pyžamo
* pohodlné kalhoty, případně tepláky
* ramínko

Ostatní

* batůžek, plastovou lahev
* krém s UV, jelení lůj
* sluneční brýle
* balení kapesníčků
* kartáček, pasta, mýdlo, krém, čistý hřeben, gumičky...
* ručník
* penál, blok, pastelky
* knihu, hru
* kapesné dle uvážení (doporučujeme 200,- Kč)

**Účastníci kurzu by měli mít drobné sušenky, perníčky, tyčinky na odpolední svačinu na svahu.**

**Co před odjezdem:**

* balte prosím společně s dětmi, aby si každý poznal své věci
* natrénujte prosím s dětmi obouvání a zapínání lyžáků
* naučte děti poznávat své lyže, boty i hůlky, popřípadě je nějak označte, např. samolepkou
* nedávejte dětem cenné věci (fotoaparát, šperky, mobilní telefony, chytré hodinky…)
* zkontrolujte prosíme dětem vlasy

**POZOR! Jedeme na horskou chatu.** Všechna naše zavazadla budeme překládat do rolby. Proto se pokuste zabalit co nejmenší zavazadlo (batoh, kufr - označený). Ideální stav: Lyže ve vaku + 1 kufr (lyžáky v kufru).

Prosíme rodiče o příspěvek v podobě drobných odměn či sladkostí na soutěže, lyžařské závody, apod. Děkujeme.