

CO S SEBOU NA LYŽÁK

aneb chytrý rádce pro teenagery na školní lyžák ZŠ Aléská

NUTNÉ

oblečení: dobré oblečení do zimního počasí na týdenní pobyt – sportovní oblečení, nepromokavá bunda, zateplené lyžařské kalhoty, termoprádlo, ponožky slabé i silné, mikiny, trička, tepláky, čepice, šála, rukavice, spodní prádlo, oblečení na spaní

obuv: vysoké zimní boty (nejlépe dvojce), pantofle

lyžařská výzbroj a výstroj: lyže (vykrojené), seřízené vázání, lyžařské boty, hůlky, helma, brýle, rukavice, kukla, ochranné prvky

SET Z PŮJČOVNY = lyže, hůlky, helma a lyžáky (**brýle nepůjčují**)

hygienické potřeby: mýdlo, šampon, pasta, kartáček, hřeben, krém na obličej, ručník, osuška, krém na opalování, lůj na rty, popř. dívčí hygiena atd.

ostatní: mobil, osobní léky, sluneční (příp. dioptrické) brýle, kapesníky

NEZAPOMEŇTE NA

- **100% zdravotní stav** při odjezdu
- bezinfekčnost (datum max den před odjezdem)
- zdravotní dotazník (doplňující info pro zdravotníka)
- lékařský posudek od doktora (může být i 2 roky starý, ale obsah stejný)
- prohlášení o seřízení vázání (jen ti, co mají své lyže)
- průkazku zdravotního pojištění (nebo kopii)
- důkladné zkontrolování vlasů (prevence před zavšivením, výskytem hnid)
- skipasné **2000 Kč** (u busu kontrola)
- půjčovné ski-setu **1000 Kč** (u busu kontrola)
- kapesné (pár stovek postačí)

DOPRAVA

- **MÍSTO:** parkoviště u Alberta v Bílině (zadní část u nádraží)
- **ODJEZD** 24. února ve **13:00**
- **PŘÍJEZD** 1. března v **16:00**
- vlastní doprava dle domluvy telefonicky

PLATBY

- platby posílejte dle Platebních instrukcí na účet školy
- doplatky skipasného nebo půjčovného u autobusu