25. základní škola v Plzni, Chválenická 17, příspěvková organizace

Základní škola s rozšířenou výukou tělesné výchovy
se zaměřením na badminton, basketbal a golf

Základní škola s rozšířenou výukou hudební a výtvarné výchovy

Pokyny pro účastníky lyžařského kurzu 6. C

Místo konání: Špičák – hotel Pancíř

Odjezd: Pondělí 7. 1. 2019, 7.50 hod. (sraz na hl. nádraží v 7:15 hod.)

Příjezd: Pátek 11. 1. 2019, 16:05 hod. Plzeň - **zastávka (nad zimním stadionem)**

Potřeby na lyžařský kurz:

1. vybavení pro lyžařský výcvik

   - běžecké lyže, boty, hůlky, **vosky, korek, škrabku**, hadr, mastný krém na ruce

2. oblečení – šusťáková souprava na běžky, dostatek triček a ponožek, 2 čepice, 2 rukavice, šálu nebo šátek, čelenku, domácí oděv a obuv, zimní boty, pyžamo, pláštěnku, kapesníky, popř.návleky na běžecké boty, při špatných sněhových podmínkách plavky, věci a boty na běhání, ostatní věci dle uvážení
3. věci osobní hygieny (mýdlo, ručník, pasta, kartáček…), sluneční brýle, krém na obličej (proti slunci i proti mrazu), jelení lůj
4. podle uvážení – společenské hry, knížky, karty….
5. náplasti, obvaz, prášky (pokud berete léky, vezměte je s sebou a nahlaste vedoucímu kurzu)
6. malý batoh nebo větší ledvinku, kluzák na sníh
7. kartičku zdravotní pojišťovny, kapesné na drobná občerstvení
8. jídlo na 1. den, stravování začíná večeří
9. všechny věci v batohu – ne v kufru nebo v tašce (odvoz věcí z nádraží k hotelu zajištěn)

Pozn.: - ve škole je možné zapůjčit běžky + boty + hůlky za 150,- Kč na týden

Všichni účastníci musí těsně před odjezdem odevzdat vedoucímu akce rodiči vyplněnou **Bezinfekčnost**.

Všichni účastníci soustředění mají na 25.ZŠ odhlášené obědy po celou dobu akce.