

## Pokyny účastníkům lyžařského kurzu

**Odjezd:** 3. 3. 2019 (neděle) předběžně ve 13.00 hod. od školy (Dřevnická 1788, 760 01 Zlín), sraz 12.45 hod.

**Návrat:** 8. 3. (pátek) ke škole (Dřevnická 1788, 760 01 Zlín), odjezd z Ramzové ve 12.30 hodin

**Místo pobytu:** Hotel Andromeda Ramzová, lyžařský areál Ramzová

**Strava:** plná penze, začínáme večeří a končíme obědem

### Co si vzít s sebou:

**Povinností každého účastníka lyžařského kurzu je odborné seřízení bezpečnostního vázání u specializované firmy (lyž. servisu) a mít u sebe potvrzení o tomto úkonu pro případné potřeby pojišťovny!!!**

1. Sjezdové lyže - lyže musí být vybaveny bezpečnostním vázáním a brzdou (potvrzení viz výše!)
2. Sjezdové hole - délka holí se určí tak, že ruka v lokti musí svírat pravý úhel
3. Lyžařské/snb boty
4. Snowboard - nutné bezpečnostní lanko mezi vázáním a botou
5. Oblečení pro sjezd. lyžování/snb - lyžařské kalhoty  
- lyžařskou bundu (nepromokavou, nejlépe s kapucí)  
- čepice  
- rukavice (2 páry ne pletené)  
- teplé spodní prádlo (ideální typ MOIRA nebo CRAFT)  
- teplé ponožky — min. 2 páry  
- rolák, flanelovou košili, šátek na krk (dodržte zásadu:  
- více tenkých vrstev než jednu silnou!)  
- **POVINNĚ PŘILBA** pro lyžaře i snb  
DOPORUČUJEME pro snb chrániče (lokty, kolena, páteř)
6. Zimní obuv - boty musí být vhodné pro pohyb v horském terénu (pevné a odolné proti vlhkosti)
7. Oblečení a obuv do chaty - přezůvky (ne botasky, tenisky, apod.)  
- pohodlné oblečení pro volný čas  
- pyžamo, osobní prádlo, plavky
8. Hygienické potřeby a ručníky - osobní léky!! Krém na obličej, pomádu na rty
9. Lyžařské vosky - většina současných lyží nevyžaduje pro běžné
10. Lyžařské brýle - možné i sluneční brýle s dostatečným UV filtrem
11. Peníze - pro zakoupení občerstvení mimo zajištěné stravování
12. Kartu zdravotní pojišťovny, občanský průkaz nebo cestovní pas
13. Knihu, společenské hry, karty, hudební nástroj ... pro náplň volného času
14. Psací potřeby

**Během lyžařského kurzu platí všechny body školního řádu, včetně zákazu používání alkoholu, omamných a psychotropních látek a kouření!!!**

Všechny věci uložit do vhodného skladného zavazadla (nikoliv krosna s konstrukcí). Lyže a hole musí být svázané nebo uloženy v přepravním vaku, stejně tak snowboard.

**Každý účastník musí při odjezdu odevzdat:**

- 1. Potvrzení o bezinfekčnosti s datem maximálně tři dny před odjezdem!**
- 2. Předložit potvrzení o odborném seřízení lyží**

V případě jakýchkoliv nejasností nebo dalších informací kontaktujte:

Mgr. Antonín Ulman

ulman@skolabaltaci.cz

**Mgr. Antonín Ulman**  
**vedoucí lyžařského kurzu**