

INFORMACE O LYŽAŘSKÉM KURZU třídy 2B8

Místo konání: **Penzion Roháč**, Karlov pod Pradědem č.p. 103,793 36, Malá Morávka, Telefon:
+420-602 775 625, 739 448 932

Vedoucí kurzu: M.Dymáčková

Instruktoři: G. Milatová, A.Kroupová, M.Dymáčková

Zdravotník: A. Kroupová

Odjezd: v pondělí 3. 2. 2014 v 8:00 hod. (sraz na parkovišti u kruhového objezdu
v O.-Hrabůvce, ul.J.Kotase **v 7:45 hod.**)

Při odjezdu je nutné odevzdat čestné prohlášení o seřízení vázání na sjezdových lyžích a potvrzení o bezinfekčnosti.

Příjezd: v pátek 7. 2. 2014 (odjezd z Karlova v 13:30 hod.) Příjezd do Ostravy – Hrabůvky
(na parkoviště u kruhového objezdu, ul.J.Kotase) přibližně v 15:15 – 15:30hod.

SEZNAM VĚCÍ

Výzbroj: sjezdová /povinná/ - lyže se seřízeným vázáním a brzdou, přezkové lyžařské boty,
sjezdové lyžařské hole

běžecská /pokud vlastníte/ - běžecské lyže a hole, běžecské boty

povinná je HELMA

Na tomto kurzu není možno jezdit na snowboardu.

DOPORUČUJEME i další ochranné pomůcky, např. chránič páteře!

Výstroj: zimní bunda, svetr, nátělníky, trička s krátkým i dlouhým rukávem, nepromokavé lyžařské nebo snowboardové kalhoty a bundy, 2 čepice, čelenka, šál nebo šátek na krk, dvoje rukavice, několik párů teplých ponožek, lehká bunda a kalhoty na běžky, návleky na běžecské boty, menší batoh, oblečení a přezutí do chaty

Ostatní: zdravotní průkaz pojištěnce, hygienické potřeby, léky (osobní + Paralen), **pružné obinadlo**, náplast, krém na opalování, sluneční nebo lyžařské brýle, provázek, **peníze na vlek** (podle vyspělosti lyžaře - doporučujeme asi **1200 Kč**), kapesné na osobní útratu.
Cenné věci raději nechat doma.

Doporučujeme rodičům, kteří budou zapůjčovat lyže z půjčovny, aby si nechali vystavit potvrzení, že lyže mají seřízené vázání.

Pokud máte možnost proplacení kurzu zaměstnavatelem a budete vyžadovat samostatnou fakturu, kontaktujte do 30. ledna 2014 tajemnici školy paní Sikorovou, mail: kancelar@ghrabuvka.cz, tel.: 596 728 693, 739 345 569. Pozdějším žádostem nebudeme moci vyhovět. Potvrzení o účasti (např. pro zdravotní pojišťovnu) vydáme po skončení kurzu na požádání.