**Pokyny LVVZ 13.-17.1. 2025**

**Instruktoři**: Mgr. Robert Fritsch, Rendla Marek

**Zdravotník**: Mgr. Kottnerová Ilona

**Vychovatel**: Zeis Karel

**Ubytování**: Wellness Resort Bouda Malá Úpa

### Sraz: 13.1. 6:40

**Odjezd: 7:00**

strava začíná obědem a končí obědem

Bezlepková i bezlaktózová strava možná (pečivo s sebou), nutno nahlásit předem

**Příjezd: 17.1.2025** v odpoledních hodinách

**Seznam věcí** (pouze orientačně)

Sjezd – Sjezdové lyže ( max. délka = výška dítěte + 10 cm)

* sjezdové hůlky, sjezdové boty, bezpečnostní vázání !!!
* **přilba povinná!!!**
* lyž. kalhoty nebo šusťáky ( ne kamaše, rifle, tepláky apod. )
* teplá bunda, kukla, kulich
* 2 x teplé nepromokavé rukavice
* lyžařské brýle + sluneční brýle
* fleesová mikina,
* trička s dlouhým rukávem, trička s krátkým rukávem, spodní vrstva – triko, spodky, 2 x teplé podkolenky

Běh – **Dobrovolně -** Běžecké lyže, běžecké hůlky ( délka k ramenům dítěte)

* běžecké boty, slabší bunda, kulich, rukavice na běžky, kalhoty na běh (elasťáky, šusťáky apod.)
* 2 x podkolenky teplé, 2 x ponožky, punčocháče nebo spodky, slabší mikinu, tričko nebo rolák s dlouhým rukávem, tričko s krátkým rukávem, tílko, čelenka, rukavice

Ostatní – Spodní prádlo ( na 5 dní ), domácí oblečení do chaty ( tepláky, šortky, trička, atd. ) pyžamo nebo noční košile, kapesníky, boty na přezutí, toaletní potřeby, 2 ručníky, plavky, deskové hry, malý batůžek

* zimní boty ( ne kozačky )
* batoh na lyžařské boty
* vak na lyže, vosky na běžky (modrý a červený)
* krém na obličej, lůj na rty
* osobní léky, psací potřeby, kapesné
* karnevalová maska
* oblečení na cestu

VŠE DO BATOHU NEBO CESTOVNÍ TAŠKY, SVÁZANÉ LYŽE VE VAKU, VŠE PODEPSANÉ ( BATOH I S ADRESOU ), lyže i hůlky označené (hlavně ty z půjčovny)

**Kapesné**: plánujeme polodenní výlet po okolí. Na hotelu je kavárna – bufet

Doporučené kapesné – 400Kč

Léky, které trvale užívá Vaše dítě je možné předat zdravotníkovi před odjezdem (o užívání léků musí být vedení a zdravotník informováni)

Mobilní tel., elektronika a věci nesouvisející s výukou: vedení nenese odpovědnost za případnou ztrátu, poškození

**Při odjezdu v podepsané obálce odevzdat :**

- prohlášení o bezinfekčnosti (nesmí být starší 3 dnů)

- potvrzení o seřízení vázání (potvrzení ze servisu nebo podepsaná odpovědnost zákonného zástupce o seřízení vázání)

- prohlášení odpovědnosti za škody

- kartičku zdravotní pojišťovny (stačí kopie)