



Základní škola a Mateřská škola Polepy, okres Litoměřice se sídlem Polepy 170, 411 47 Polepy

☎ : 602 179 800, ✉ : info@skolapolepy.cz, 🌐 : www.skolapolepy.cz, 📠 : twrmq9w

Seznam věcí na lyžařský zájezd

1. Povinná výbava:

- **sjezdové lyže s bezpečnostním vázáním a brzdičkou** odborně seřizeny dle velikosti lyžařských bot a váhy lyžaře
- **sjezdové hůlky k lyžím**
- vak na lyže, nebo alespoň řemínky (pásky se suchým zipem) na svázání lyží a hůlek
- potvrzení o odborném seřízení lyží
- **kartička zdravotní pojišťovny, potvrzení o bezinfekčnosti** (vybereme před odjezdem)
- **posudek zdravotní způsobilosti** (potvrzení od lékaře, že je dítě schopno se zúčastnit LZ)
- **ochranná helma na lyže**

2. Oblečení:

- 2x zimní bunda, 2x oteplováky nebo kombinéza (na střídání)
- 2x zimní čepice, 2x lyžařské rukavice (ne vlněné)
- šátek na krk, případně šála
- 2x punčocháče, spodky, nebo tepláky na lyžování (popř. funkční prádlo)
- 2x bavlněný rolák, nebo nátláčník s dlouhým rukávem (funkční trika, roláky, ...)
- trička a tepláky na chatu
- prádlo dle potřeby, 5x slabé a 2x teplé ponožky
- pyžamo
- **přezůvky (navrch příručního batohu)**
- kapesníky, ručník
- hygienické potřeby (mýdlo, šampon, kartáček a pasta na zuby, opalovací krém na obličej, hřebec)
- psací potřeby, poznámkový blok
- lyžařské brýle, popř. sluneční brýle
- plavky

3. Doporučujeme:

- karty, pexeso, jiné stolní hry
- přiměřené kapesné
- **příruční batoh se svačinou a pitím na cestu**

4. Upozorňujeme:

- **všechny věci včetně lyžařských bot narovnejte do jednoho zavazadla, nejlépe batohu** - poslední úsek 300m půjdeme pěšky do kopce, kam autobus nevyjede
- vlastní léky, které děti případně užívají, předejte u autobusu (= lístek se jménem žáka, název a dávkování léku – vše v nějaké zavírací taštičce či pytlíku)
- **za cennosti, které děti povevou s sebou, neručíme (telefony, mp3 přehrávače, tablety apod.)**

5. Informace:

- strava se vydává 3x denně, k dispozici je celý den teplý čaj a odpolední svačina
- na sjezdovce je možné koupit lehké občerstvení a pití (není zahrnuto v ceně)
- telefon na p. uč. **Mgr. Lenku Důmontovou**: 774 852 801 (prosím, volejte jen v opravdu naléhavých případech)