

Pokyny k sportovně turistickému kurzu

Místo pobytu: Krkonoše – Žižkova bouda, Na Muldě 22, 542 21 Pec pod Sněžkou

Odjezd: **23.3.2024 v 9:00 (sraz v 8:30)**, Praha, Černý most (parkoviště autobusového nádraží) -> [odkaz na mapu](#)

Příjezd: **27.3.2024 v cca 16:00** opět Praha, Černý most (parkoviště autobusového nádraží)

Vedoucí výjezdu a zdravotník: Štěpánka Spudilová (zahorova@skolaintegral.cz)

Instruktoři: Kateřina Suchá, Štěpán Frk, Monika Křížová, Hana Šťastná

Do 15. 3. odevzdat:

- Zdravotní způsobilost, kopie karty zdravotní pojišťovny, potvrzení o seřízení lyží

Odevzdat při odjezdu u autobusu:

- Vyplněnou bezinfekčnost od rodičů datovanou k 23.3.2024
- Peníze na permice (2500 Kč)
- Zdravotníkovi případné léky označené jménem (v sáčku, se jménem dítěte, s popisem užívání - žádné léky nenechávat u dětí)

Žáci s sebou:

- Oblečení na lyžování (Nepromokavá bunda + kalhoty)
- Náhradní oblečení (kdyby byl mokrá sněh)
- Seřizené lyže a boty + hůlky (půjčené lyže podepsat/vyfotit - ať si je poznají)
- Helma, lyžařské brýle
- Přezutí do chalupy
- Opalovací krém
- Kapesné – individuální (občerstvení apod.)
- Hygienické potřeby (ručník, kartáček atd.)

Pokyny:

- Na ubytování je třeba dojít pěšky. Zvolte vhodnou obuv pro chůzi ve sněhu. (cca 2 km)
- Zavazadla nám na chatu dopraví.
- Strava - začínáme obědem, končíme snídaní.
- Nebrat s sebou zbytečnosti, cennosti apod. Za elektroniku škola neručí.
- Zákaz návykových látek