

Pokyny k lyžařskému výcviku 2025

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

Sraz: **16. 3. 2025 v 11.30** v Peci pod Sněžkou za Čerpací stanicí KM-Prona → [místo srazu](#)

Konec: **21. 3. 2025 v 11.30** na stejném místě

Vedoucí kurzu: Jakub Šerf (serf@skolaintegral.cz)

Zdravotník kurzu: Štěpánka Záhorová (zahorova@skolaintegral.cz)

Instruktoři: Kateřina Suchá, Štěpán Frk

Do 7. 3. odevzdat:

Zdravotní způsobilost (od lékaře), potvrzení o seřízení lyží

Odevzdat při srazu v Peci pod Sněžkou:

Vyplněnou bezinfekčnost od rodičů datovanou k 16. 3. 2025

Peníze na permice (2550 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 mokřý sníh)

Seřizené lyže a boty + hůlky (půjčené lyže podepsat/vyfotit - ať si je žáci poznají)

Helma, lyžařské brýle

Přezutí do chalupy

Opalovací krém

Kapesné – individuální (občerstvení apod.)

Hygienické potřeby (ručník, kartáček atd.)

Deskovou hru (menšího balení)

Doplňující informace:

Na ubytování půjdeme pěšky. Zvolte vhodnou obuv pro chůzi ve sněhu. (cca 2 km)

Zavazadla nám budou na chatu dopravena.

Strava - začínáme obědem, končíme snídaní.

Neberte s sebou zbytečnosti, cennosti apod. Za elektroniku škola neručí.

Zákaz návykových látek.