

# PROGRAM

- výuka sjezdového lyžování: základní paralelní oblouk
- výuka běžeckého lyžování: střídavý běh dvoudobý, jednodobý běh soupažný, jízda s odpichem soupaž
- zimní turistika
- přednášky
- společné večery
- závod ve slalomu a na běžkách
- odpočinkové aktivity

## S SEBOU

- **lyžařská výzbroj: povinná sjezdová** (lyže, hole, vázání, lyžařská obuv), **povinná LYŽAŘSKÁ PŘILBA**, ochranné brýle, vak na lyže
- **povinná běžecká výzbroj** (klasické lyže, hole na klasiku, tj. délka holí do výšky ramen, vázání, obuv na klasiku), nosiče lyží/pásky na sepnutí lyží, vak na lyže; škola zajistí lyžařské vosky
- **průkaz pojištěnce, potvrzení o bezinfekčnosti, prohlášení odpovědnosti za škody, prohlášení o seřízení lyžařského vázání (viz. web školy),** jelení lůj, opalovací krém, osobní léky, hygienické potřeby, ručník
- **na běžky:** batůžek eventuálně ledvinka, korek, lyžařské vosky (červený special, modrý extra, univerzální klístr – vosky nepovinné), umělá láhev (termoska), sladkosti, müsli tyčinky
- **peníze na permanentky a sladkosti na chatě** (max. cca 1 500 Kč)
- zábava pro volný čas (stolní hry, hrací karty, kniha, lodní deník apod.)

### oblečení:

- teplé oblečení na lyže - spodní prádlo (termoprádlo), flíška či svetr, bunda (pokud možno nepromokavá), lyžařské kalhoty, 2x čepice, 2x rukavice, ponožky/podkolenky, plus na běžky větrovka, zateplené elastáky či šustáky, šála nebo šátek, návleky
- teplé domácí oblečení, přezůvky
- **vhodné oblečení a obutí na cestu** (nepromokavé boty a teplé oblečení, návleky, čepice, rukavice); od autobusu jdeme sněhem cca 2km na chatu, povětrnostní podmínky na hřebenech jsou zpravidla horší než v Liberci

**Lyžařský kurz je součástí výuky, a proto pro něj platí v plném rozsahu školní řád. Obzvlášť přísně bude posuzováno případné držení omamných a návykových látek.**

**Prosíme rodiče, aby při odjezdu a příjezdu neblokovali parkovací místo pro autobus před školou. Děkujeme.**