

# Pokyny k lyžařskému výcviku

**Místo konání:** Moena (Val di Fiemme), Itálie

**Ubytování:** hotel Ancora; s polopenzí

**Lyžování:** 4 denní skipass (Po – Čt) Alpe Lusia + San Pellegrino

## Cestovní doklady:

- Cestovní pas (nebo Občanský průkaz), kartička pojištěnce ČR
- Doklad o **pojištění léčebných výloh** v zahraničí (včetně lyžování nebo snowboardingu) včetně **pojištění odpovědnosti za způsobenou škodu (od letoška je pro Itálii povinné)**
- Doklad o očkování nebo prodělání nemoci (vytištěný, nejlépe s QR kódem)
- Doklad o negativním PCR testu na COVID-19 s datem 22. 1. nebo antigenním testu s datem 23. 1. 2022

Pojištění může zajistit škola.

PCR testování je domluveno v odběrovém centru u hotelu Benica v sobotu 22. 1. v čase 9:15 (1. ročník) a v 9:40 (2. ročník).

Vzorky budou ihned odvezeny do laboratoře, výsledky dostanete v sobotu večer na e-mail.

## Vybavení na lyžování:

Lyže, hůlky, lyžařské boty

nebo snowboard, boty na snowboard (případně lyže i snowboard)

lyžařská **helma (od letoška povinná pro všechny mladší 18 let)**, doporučujeme i chránič páteře

sjezdařské vosky – stačí do skupiny

lyžařské a sluneční brýle (nutné!!!), opalovací krém s vyšším UV faktorem

menší batoh (na svačinu), případně termoska

## Oblečení

Lyžařské oblečení: kalhoty, bunda

Lehčí bunda na vycházku, náhradní kalhoty

teplé spodní oblečení (svetr nebo rolák, spodky)

zimní čepice, helma

rukavice 2x

ponožky (??x)

košile, tílka

pyžamo

oblečení pro pobyt v hotelu

domácí obuv

šála, šátek

plavky

toaletní potřeby, hygienické potřeby, krém na opalování,

balzám na rty

ručník

kapesníky

šicí potřeby (do skupiny)

provázek

léky pro osobní potřebu + náplast polštářková, **pružné obinadlo**

karty, společenské hry pro dlouhé zimní večery, případně hudební nástroj

## Stravování:

Snídaně a večeře je zajištěna. Oběd nebo svačinu na svah si zajišťuje každý sám. Na místě je možné zakoupit základní

potraviny za cenově přijatelných podmínek (řádově srovnatelné s cenami v ČR v obchodě na horách – supermarket

v Benešově je samozřejmě levnější), případně využít možnost restaurace na svahu (polévka – cca. 5 €, hlavní jídlo cca. 10 €).

Doporučujeme vzít s sebou nějakou možnost z domova: např. sušenky, tyčinky apod,

**Kapesné:** na místě nebudou nutné žádné výdaje, doporučuje se menší kapesné na občerstvení na sjezdovce, případně večer ve vesnici (eventuelně návštěva bazénu apod.) cca. 25 €. Na většině míst je možné platit kartou.

**Veškerá potvrzení odevzdat Mgr. Švarcovi ve stanovených termínech (popř. zaslat do školy)**

- Souhlas zákonných zástupců se zájezdem
- Prohlášení o seřazení vázání lyží
- Prohlášení o zdravotním stavu a stravování
- Prohlášení o pojištění
- Prohlášení o bezinfekčnosti (v den odjezdu)

---

## Informace o odjezdu a příjezdu budou upřesněny po potvrzení dopravcem

Předpokládané časy:

Odjezd: v neděli 23. 1. 2022 v ranních hodinách z Benešova

Příjezd: v pátek 28. 1. 2022 – v brzkých ranních hodinách