

## ZIMNÍ TÁBOR PANDA 2018 - Rokytnice nad Jizerou, lyžařské areály Studenov/Kamenec

Kontakt: Mgr. Knajfl (Tel. 606 628 218; taborpanda@gmail.com)

Doprava: autobus od školy, ulička u trafiky – č. 2 na mapě, neparkujte zde, použijte přilehlé parkoviště (č. 1)!

Odjezd: neděle v 10:00 (sraz 9:30)

Příjezd: pátek mezi 11. a 12. hodinou



### U autobusu vybíráme:

Potvrzení o bezinfekčnosti (datum 25.2. 2018!),

Posudek od lékaře (platné z tábora, školy v přírodě,... 25.2. 2017 a mladší),

Prohlášení o seřízení vázání lyží/snb (servis nebo zákonný zástupce)

### Co s sebou? Lyže nebo snowboard? Na

oba dva „dopravní prostředky“ jsme samozřejmě patřičně vyškoleni. Přesto doporučujeme těm, kteří zatím neovládají ani jedno a chtějí začít se snowboardem, aby si to alespoň jednou před kurzem vyzkoušeli a předešli tím případnému pozdějšímu zklamání. Naučit se na lyžích se nám zdá jednoznačně jednodušší (dvě volné nohy pro balancování jsou přece jen víc a velmi záleží na aktuálním stavu

počasí). Pokud je někdo již „lyžařem“ a má vlastní vybavení a chtěl by si to jedno „prkno“ vyzkoušet, může si na kurz vzít oboje. To je ovšem pouze naše doporučení a nikoho bychom tímto nechtěli odradit. Přilba je dnes již běžnou součástí výstroje lyžaře i snowboardisty (a je také módním doplňkem). I sebelepšímu lyžaři (snowboardistovi) se může na sebemenším svahu stát, byť i nezaviněná, nepříjemnost a přilba může být to jediné, co ho ochrání před nekontrolovatelným úderem do hlavy. - **POVINNĚ PŘILBU S SEBOU!** Lyže, snowboard ani přilbu není nutné kvůli kurzu kupovat. POKUD NEVLASTNÍTE – VYUŽIJTE SLUŽEB PŮJČOVNY (v ActiveSportu vedle Lidlu mají vše a kvalitní.. NASTUDUJTE PROVOZNÍ DOBU ACTIVE SPORT PŮJČOVNY!! DOPORUČUJEME PŮJČIT DEN PŘED ODJEZDEM A VRÁTIT V DEN NÁVRATU, PŘÍPADNĚ PŘIBALTE PENÍZE NA PŮJČOVNU U NAŠEHO HOTELU Nezapomeňte!! Pokud budete vybavení půjčovat u někoho z příbuzných nebo známých, je nutno si včas dopředu vše vyzkoušet. Pro příjemný zážitek se v současnosti doporučuje délka lyží v rozmezí od brady po čelo lyžaře. Snowboard by také měl mít podobné rozměry jako lyže, ani příliš krátké prkno (i když se na první pohled zdá výhodněji ovladatelné) není žádoucí. Velmi důležitá je velikost lyžařských bot – příliš velké – volná noha, špatně se ovládají lyže, způsobují odřeniny a nepomůžou ani patery teplé ponožky – příliš malé – většinou způsobují bolesti a křeče. To je ovšem pouze naše doporučení a nikoho bychom tímto nechtěli odradit. Je dobré boty si při zapůjčení dobře vyzkoušet v ponožce, ve které se bude lyžovat (nemusí být příliš teplá), vydržet v obou botách alespoň 5-10 minut v půjčovně a doma si boty ještě nazout a zapnout na stejnou dobu (třeba večer u televize) – vnitřek se měl po zahřátí na tělesnou teplotu alespoň částečně přizpůsobit tvaru nohy. Pokud se tak nestane a „něco“ stále tlačí nebo nesedí je lepší návštěvu půjčovny zopakovat.

**Do kufříku:** ●Hygienické potřeby (kartáček a pasta na zuby, ručník malý a velký na sprchování, mýdlo nebo sprchový gel, šampón, žabky do sprchy). ●Oblečení do chalupy + přezůvky. ●Dostatek spodního prádla a ponožek (určitě na nás často nezůstane ani nit suchá, takže raději i nějakou tu rezervičku) + tašku na použité prádlo. ●Oblečení na lyžování a hrátky ve sněhu (bunda, zateplené kalhoty, rukavice, čepice + náhradní!). ●Ochranné prostředky proti třeskutému mrazu, vysokohorskému slunci a sněhovým vánicím (krém, brýle). ●Vybavení na lyžování – lyžáky odpovídající velikosti nohy a vázání (nutné vyzkoušet doma před odjezdem!!!), lyže, hůlky a přilbu (písemné potvrzení o seřízení lyží stačí od rodičů). ●Snowboardisté – boty, prkno, pokud máte, vemte „sichrák“ (= pásek zajišťující neujetí prkna). ●Pomůcky vhodné na zpestření dlouhých chvil (karty, knížka, časopis..). ●Za cennější předměty (mobilní telefony, větší suma peněz apod.) si zodpovídá každý sám. ●Samozřejmě své léky s nadepsaným jménem a dávkováním (které si převezme učitel). ●Ruční svítilna se hodí vždy (baterka, přední světlo na kolo apod.). ●Nějakou drobnou minci s sebou (co kdyby náhodou.....). ●Nějaký batůžek, do kterého se určitě vejdu svačina, láhev s pitím a třeba i náhradní rukavice. ●Kartičku zdravotní pojišťovny stále u sebe (v kapse, v peněžence), kopie umístěná u posudku o způsobilosti od lékaře. ●Prohlášení zákonných zástupců (bezinfekčnost) ● V PŘÍPADĚ NEMOCI DÍTĚTE NEBO JEHO NEVHODNÉHO CHOVNÍ BUDETE KONTAKTOVANI A DÍTĚ ODESLÁNO DOMŮ!

**VYHLAŠUJEME NULOVOU TOLERANCÍ NÁVYKOVÝM LÁTKÁM (alkohol, cigarety, marihuana,...)!**

Storno dle smluvních podmínek na webu [www.taborpanda.cz](http://www.taborpanda.cz)