

# Sportovně turistický kurz 01. – 05. 04. 2023

<http://www.kolinskabouda.cz/> - na uvedených stránkách se můžete podívat na aktuální sněhovou situaci. <https://www.kolinskabouda.cz/cs/webcam/>

**ODJEZD:** Sraz v sobotu (01. 04. 2023) 08:30 hodin na dvorku OU Vyšehrad.

**PŘÍJEZD:** Ke škole ve středu 05. 04. 2023 kolem 14 hod.

Zde můžete sledovat aktuální informace z pobytu na horách - [www.ouvysehrad.cz/aktuality/](http://www.ouvysehrad.cz/aktuality/)

Plnou penzi začínáme v sobotu obědem a ve středu končíme snídaní. Během pobytu mají žáci zajištěnou plnou penzi a pití k jídlu. Doporučujeme menší kapesné na celodenní výlet (budou mít obědový balíček) a možnost si koupit pití na chalupě, pokud bude potřeba (restaurační ceny s horskou příirážkou), náklady na případnou lanovku, apod. Výše kapesného je na uvážení rodičů.

Pokoje mají vlastní sociální zařízení (sprchu a WC). Chalupa disponuje bazénem.

**NÁPLŇ KUKRZU:** budeme se věnovat procházkám a aktivnímu pobytu v přírodě, sportovním aktivitám u chalupy – horský víceboj... Celodenní výlet. Seznámení se s pohybem na běžeckých lyžích (budou-li sněhové podmínky – běžecké vybavení zajistí škola).

**CO S SEBOU:** **může být ještě sníh!** Pokud možno zabalit vše do jednoho skladného zavazadla (krosna, velká taška) + menší batoh na cestu se svačinou a pitím. Předepsané léky (+ k osobní potřebě dle uvážení). Hygienické potřeby, ručník, teplé oblečení, oteplovačky, zimní bundu, pokrývku hlavy, šálu a rukavice (budeme se pohybovat v nadmořské výšce 1 200 m. n. m., na horách počítejte s teplotou i o 8 °C nižší než v Praze). Plavky (osušku), oblečení na procházky (výlety - doporučuji více vrstev oblečení), **dvoje boty (jedny pevné (nepromokavé) na procházky po horách a druhé sportovní)** a přezůvky na chalupu. Oblečení pro pobyt na chalupě. Penál s psacími potřebami, různé stolní hry. Nerozbitnou flašku na pití, kterou si můžou zabalit na cestu. Šťávu pro vlastní potřebu (místní voda v kohoutku má vysokou kvalitu). Krém na ochranu před sluníčkem.

- **Z Pece pod Sněžkou nás čeká 3 km výšlap k chalupě. Dohlédněte na vhodné oblečení žáků již k odjezdu (vhodné obutí). Zavazadla nám odvezou.**

Možnost využití malé tělocvičny se stolním tenisem.

Neručíme za cennosti (mobil, tablet, peníze, apod. ...)

Žáci jsou pojištěni v rámci školy, doporučujeme zvážit vlastní připojištění.

Při odjezdu je třeba odevzdat **POTVRZENÍ O BEZINFEKČNOSTI (žáci obdrží týden před odjezdem) + kopie průkazu zdravotního pojištění!!!**

PEDAGOGICKÝ DOPROVOD: Mgr. Josef Filip, Mgr. Matěj Palatý, Mgr. Kamil Tuček

**Informace:** tucek@ouvysehrad.cz

p. ředitel Josef Filip v případě nenadálé situace: 737 841 695.