**SPORTOVNÍ KURZ 2022 – pokyny**

**Datum : 30. 5. – 3. 6. 2022**

**Místo : Horka nad Moravou – Lovecká chata**

**Sraz: 8.00** před ZŠ Těšetice (naložení zavazadel a materiálu), odjezd cca 8:30

**Příjezd:** pátek 3. 6. odpoledne (orientačně kolem 14. hod.) k ZŠ Těšetice

**Co vzít s sebou?**

**Cyklistické vybavení**

**Povinné: kolo v dobrém technickém stavu** - funkční brzdy a přehazovačka, doporučuji i blatníky; povinnou výbavu kola najdete např. na [**www.ibesip.cz**](http://www.ibesip.cz),**cyklistická přilba**

**Nepovinné:** sportovní brýle; cyklistické rukavice, reflexní pásky, zvonek, červená blikačka

**Do cyklistické brašny na kolo nebo batohu**: svačina, pití v cyklistické láhvi, kapesné, pláštěnka, kopie karty zdravotní pojišťovny, teplejší oblečení pro případ zhoršení počasí (šusťáková bunda, mikina apod.), **náhradní duše** a **zámek na kolo!**

**S sebou na pobyt** (doporučení):

* **2x sportovní boty** (na cykloturistiku a turistiku, tenisky), přezůvky do penzionu;
* **oblečení vhodné na sport a pobyt v přírodě**: šusťáková bunda, šusťáky, elasťáky na kolo, 2x sportovní kalhoty (tepláky), mikina, trička s krátkým rukávem, trička s dlouhým rukávem, kraťasy, plavky, spodní prádlo, ponožky, pyžamo, čepice (kšiltovka), sluneční brýle;
* **hygienické potřeby**: ručník, mýdlo, pasta + kartáček na zuby, hřeben, opalovací krém, **repelent**, kapesníky; psací potřeby, poznámkový blok, baterka (čelovka), drobné hry (karty, kostky apod.), **osobní léky**, přiměřené kapesné**.**

**Věci sbalte** **do jednoho zavazadla**, které převezeme na chatu autem. **Neberte s sebou cenné předměty, šperky, elektroniku.**

**Prohlášení rodičů -** potvrzení o bezinfekčnosti– žáci jej odevzdají v den odjezdu před školou vedoucí kurzu.