

## ZIMNÍ OZDRAVNÝ POBYT

**Místo ubytování:** Orlické hory – Masarykova chata

**Termín:** sobota 28. ledna – čtvrtek 2. února 2023

**Stravování:** plná penze včetně dvou svačin, celodenní pitný režim

**Sraz:** 28.1. v 9:00 u Obecního úřadu v Dolní Radechové

Na místě bude přistavena dodávka, do které naložíte zavazadla. Vybírat zde budeme také všechny níže uvedené dokumenty.

Po naložení věcí odjíždíme s dětmi autobusem až k chatě.

**Příjezd:** čtvrtek 2. února 2023 ve 14:00 hodin k Obecnímu úřadu v Dolní Radechové

### **DOKUMENTY, KTERÉ ODEVZDÁTE PŘI PŘEDÁVÁNÍ ZAVAZADEL:**

**(dokumenty jsou ke stažení na stránkách školy)**

- ✓ Dokument obsahující 3 potvrzení
  - přihlášku dítěte k ozdravnému pobytu s poučením
  - prohlášení rodičů o seřízení lyží
  - potvrzení o bezinfekčnosti (s datem dne odjezdu)
- ✓ oboustranná kopie kartičky zdravotní pojišťovny – pouze 1.ročník, ostatní máme
- ✓ **posudek zdravotní způsobilosti dítěte, který vystavuje dětský lékař** (platnost 2 roky, po návratu z pobytu Vám posudek vrátíme)

### **Bližší informace:**

Ubytování máme přímo u svahu, děti tedy nebudou nosit lyže nikam daleko. Součástí zimního ozdravného pobytu nebude pouze lyžování, ale také hry, soutěže a další zábavné činnosti.

Pobyt není pouze sportovního charakteru, ale má i sociální přesah, slouží k posílení vztahů mezi dětmi. To se děje právě při vzájemných hrách, rozhovorech, činnostech a jak dobře víte, pokud mají k dispozici mobil nebo tablet, celá tato snaha ztrácí efekt. Z tohoto důvodu mobil **nedoporučujeme**. Také volání s rodiči děti vytrhne ze společného života a způsobí u mnohých spíše smutnou náladu než radost.

Každý večer dostanete zprávu do skupiny, jak si děti vedou.

### **Telefonní kontakt na pedagogy pro případ nouze:**

(berte v úvahu, že potřebují být ale s dětmi a ne na telefonu)

Pavλίna Oulehlová 777 930 101

Mіchal Hurdálek 774 571 735



## **SEZNAM VĚCÍ:**

**oblečení na ven** (teplou zimní obuv, např. sněhule, čepici, dostatek rukavic, šálu, punčochy včetně náhradních, teplé ponožky, termoprádlo, kdo má, ...)

**oblečení do budovy** (přezůvky, pohodlné domácí oblečení, pyžamo na spaní, dostatek spodního prádla včetně ponožek, tričko s krátkým i dlouhým rukávem, mikinu nebo svetr)

**hygienické potřeby** (ručník, sáček na špinavé prádlo, hřeben, šampon, sprchový gel, krém na obličej, pastu a kartáček na zuby atd.)

**věci pro volné chvíle:** penál, hry, omalovánky, křížovky, plyšáka na spaní, baterku

**kostým na karneval na lyžích** (takový, aby šel obléknout přes lyžařské oblečení)

**kapesné** cca 200 Kč

## **VYBAVENÍ PRO LYŽAŘE:**

- seřízené lyže, hůlky, lyžařskou obuv, lyžařskou helmu
- lyžařské rukavice
- přibalit můžete i lyžařské brýle, páteřní pás, dětskou lopatu na sních (podepsanou)

## **VYBAVENÍ PRO NELYŽAŘE:**

- lopatu na sních nebo pekáč (takový, který se v dodávce dá naskládat na sebe a nezabere tolik místa)
- maska na karneval – děti budou samozřejmě také řídit v maskách, ale na svých pekáčích a lopatách)

## **NA CESTU DO AUTOBUSU:**

- do autobusu lehčí oblečení
- v případě potřeby ½ kynedrilu hodinu před odjezdem, bonbóny či žvýkačku, sáček, kdyby bylo nejhůř
- na záda menší batůžek se svačinou a pitím, **přezůvky na chatu**