**Základní škola Praha 7, Strossmayerovo nám.4**

**Lyžařský kurz – Rakousko, 6.3.-10.3.2017**

**Program:**

**1.den: Odjezd z Prahy, zastávka v Českých Budějovicích (možnost dokoupit svačinu,pití),**

**Příjezd ke sjezdovkám asi ve 13.00hod. Lyžujeme do 16.00hod.**

**Odjezd do hotelu, ubytování.**

**Večeře.**

**2.-4.den: snídaně**

**9.30-12.00 výcvik**

**Oběd, odpočinek /**nevracíme se do hotelu, jídlo si bereme s sebou/

**13.00-16.00 výcvik**

**večeře**

**večerní program**

**5.den: snídaně**

**vyklizení pokojů**

**9.30-13.00 výcvik**

**oběd, nakládání lyží a zavazadel**

**odjezd do Prahy,**

**příjezd do Prahy cca 20-21.00hod.**

**S sebou – aneb Co v seznamu nebylo**

1. **Něco málo Kč. Cestou tam i zpět stavíme v Českých Budějovicích, děti si mohou dokoupit drobnosti-pití, něco dobrého na zub…..**
2. **Pitný režim je zajištěn po celý den. Důležitá je malá termoska, kterou bereme s sebou na sjezdovku.**
3. **Pružné obinadlo.**
4. **Léky na bolení v krku a zvýšenou teplotu( Paralen, Ibalgin…., Septolete, Neoangin, Orofar, ……), na které je Vaše dítě zvyklé.**
5. **Léky, které Vaše dítě pravidelně užívá – s informací pro mne, jak často, kolik ….**

příp. Kinedril na cestu