**L Y Ž A Ř S K Ý K U R Z   1. A**

Termín: **11. – 16 . 2. 2024 (neděle – pátek)**Místo konání: **Pec pod Sněžkou, penzion VEPO**

Odjezd: neděle 11. 2. v 10:00 hod. z parkoviště Na Nivách (sraz v 9:30 hod.)

Příjezd: pátek 16. 2. do 15:00 hod. na parkoviště Na Nivách

**Seznam doporučených věcí:**

* **lyže, (sjezdovky i běžky**). Lyže v dobrém technickém stavu, vázání, které musí být **odborně seřízené**a funkční **- prosíme, nepodceňujte!** (zejména máte-li půjčené lyže, je nutné nově seřídit vázání podle velikosti boty, hmotnosti lyžaře a jeho fyzické i lyžařské vyspělosti; pozor u zapůjčených běžek, aby
boty odpovídaly typu vázání)
* **hůlky** (ke každým lyžím hůlky příslušné délky: na sjezdovky cca do pasu, na běžky cca po ramena)
* základní sadu vosků pro sjezd a běh na lyžích, odstraňovač vosků (stačí 1sada do skupiny 3-4 studentů), **lyžařská helma** – v zájmu ochrany zdraví je **povinnou součástí** lyžařské výstroje, pod helmu doporučujeme slabou kuklu
* **lyžařské brýle**! (velmi nutné - za sněžení a větru nelze bez brýlí bezpečně lyžovat)
* **oblečení na sjezdové lyže** („oteplováky“ nebo kombinézu, teplou bundu), svetr (nelépe rolák)
* spodní oblečení, punčocháče (spodky, slabé tepláky), tílka, trika s dlouhým rukávem, optimální je
použití tzv. „funkčního prádla“ zejména jako nejspodnější vrstvy oblečení
* slabou **větrovku** či jinou bundu na běžky (ideálně s kapucí)
* pohodlné oblečení do chaty, **přezůvky** (často se zapomínají), pyžamo
* dostatek ponožek (doporučujeme i teplé, vlněné či funkční, pokud nebudou tlačit v lyžákách)
* hygienické potřeby, ručník (pružné obinadlo, náplast, běžně užívané léky proti kašli či nachlazení
* užívání léků či dietetická specifika oznamte ped. dozoru a zapište na zadní stranu „návratky“
* 2 čepice, dvoje teplé nepromokavé rukavice, šála, šátek, kapesníky
* brýle proti slunci, mastný krém, opalovací krém
* malý batůžek (či ledvinku) na výlety na běžkách
* poznámkový blok, psací potřeby, hudební nástroj (fotoaparát, společenské hry)
* kapesné dle uvážení (na chatě je v určitých hodinách k dispozici malý bufet, pitný režim bude zajištěn).
* První den pobytu začíná stravování obědem. V pátek končíme také obědem.

……………….…..……… ……….zde oddělit - NÁVRATKA - zde oddělit ….……………………..........................

**P R O H L Á Š E N Í R O D I Č Ů**

**Souhlasím**, aby se můj syn (dcera) …………………………………………........... student(ka) třídy 1.A

datum narození ………………………………… zdravotní pojišťovna ………………………… č……..

**zúčastnil(a) lyžařského kurzu trutnovského gymnázia se třídou 1. A ve dnech 11. - 16. 2. 2024**

**Prohlašuji**, že můj syn (dcera), je zdráv(a), v posledním týdnu nepřišel (nepřišla) do styku s osobou, která onemocněla infekční chorobou a lékař jí nařídil karanténní opatření.

**Souhlasím**, aby měl (měla) na školní akci **osobní volno** podle programu akce a pokynů pedagogického dozoru.

**Potvrzuji odborné seřízení bezpečnostního vázání.**

Kontaktní adresa: …………………………………………………………………………………..……..…….

Telefon otec: ………………….………………. matka: …………………………………..…..………….

Datum: ……………………………. Podpis rodičů……………………………………..…..….

**L Y Ž A Ř S K Ý K U R Z   1. B**

Termín: **25. 2. – 1. 3. 2024 (neděle – pátek)**Místo konání: **Pec pod Sněžkou, penzion VEPO**

Odjezd: neděle 25. 2. v 10:00 hod. z parkoviště Na Nivách (sraz v 9:30 hod.)

Příjezd: pátek 1. 3. do 15:00 hod. na parkoviště Na Nivách

**Seznam doporučených věcí:**

* **lyže, (sjezdovky i běžky**). Lyže v dobrém technickém stavu, vázání, které musí být **odborně seřízené**a funkční **- prosíme, nepodceňujte!** (zejména máte-li půjčené lyže, je nutné nově seřídit vázání podle velikosti boty, hmotnosti lyžaře a jeho fyzické i lyžařské vyspělosti; pozor u zapůjčených běžek, aby
boty odpovídaly typu vázání)
* **hůlky** (ke každým lyžím hůlky příslušné délky: na sjezdovky cca do pasu, na běžky cca po ramena)
* základní sadu vosků pro sjezd a běh na lyžích, odstraňovač vosků (stačí 1sada do skupiny 3-4 studentů), **lyžařská helma** – v zájmu ochrany zdraví je **povinnou součástí** lyžařské výstroje, pod helmu doporučujeme slabou kuklu
* **lyžařské brýle**! (velmi nutné - za sněžení a větru nelze bez brýlí bezpečně lyžovat)
* **oblečení na sjezdové lyže** („oteplováky“ nebo kombinézu, teplou bundu), svetr (nelépe rolák)
* spodní oblečení, punčocháče (spodky, slabé tepláky), tílka, trika s dlouhým rukávem, optimální je
použití tzv. „funkčního prádla“ zejména jako nejspodnější vrstvy oblečení
* slabou **větrovku** či jinou bundu na běžky (ideálně s kapucí)
* pohodlné oblečení do chaty, **přezůvky** (často se zapomínají), pyžamo
* dostatek ponožek (doporučujeme i teplé, vlněné či funkční, pokud nebudou tlačit v lyžákách)
* hygienické potřeby, ručník (pružné obinadlo, náplast, běžně užívané léky proti kašli či nachlazení
* užívání léků či dietetická specifika oznamte ped. dozoru a zapište na zadní stranu „návratky“
* 2 čepice, dvoje teplé nepromokavé rukavice, šála, šátek, kapesníky
* brýle proti slunci, mastný krém, opalovací krém
* malý batůžek (či ledvinku) na výlety na běžkách
* poznámkový blok, psací potřeby, hudební nástroj (fotoaparát, společenské hry)
* kapesné dle uvážení (na chatě je v určitých hodinách k dispozici malý bufet, pitný režim bude zajištěn).
* První den pobytu začíná stravování obědem. V pátek končíme také obědem.

……………….…..……… ……….zde oddělit - NÁVRATKA - zde oddělit ….……………………..........................

**P R O H L Á Š E N Í R O D I Č Ů**

**Souhlasím**, aby se můj syn (dcera) …………………………………………........... student(ka) třídy 1.B

datum narození ………………………………… zdravotní pojišťovna ………………………… č……..

**zúčastnil(a) lyžařského kurzu trutnovského gymnázia se třídou 1. B ve dnech 25. 2. - 1. 3. 2024**

**Prohlašuji**, že můj syn (dcera), je zdráv(a), v posledním týdnu nepřišel (nepřišla) do styku s osobou, která onemocněla infekční chorobou a lékař jí nařídil karanténní opatření.

**Souhlasím**, aby měl (měla) na školní akci **osobní volno** podle programu akce a pokynů pedagogického dozoru.

**Potvrzuji odborné seřízení bezpečnostního vázání.**

Kontaktní adresa: …………………………………………………………………………………..……..…….

Telefon otec: ………………….………………. matka: …………………………………..…..………….

Datum: ……………………………. Podpis rodičů……………………………………..…..….

**L Y Ž A Ř S K Ý K U R Z  5. X**

Termín: **14. – 19 . 1. 2024 (neděle – pátek)**Místo konání: **Pec pod Sněžkou, penzion VEPO**

Odjezd: neděle 14. 1. v 10:00 hod. z parkoviště Na Nivách (sraz v 9:30 hod.)

Příjezd: pátek 19. 1. do 15:00 hod. na parkoviště Na Nivách

**Seznam doporučených věcí:**

* **lyže, (sjezdovky i běžky**). Lyže v dobrém technickém stavu, vázání, které musí být **odborně seřízené**a funkční **- prosíme, nepodceňujte!** (zejména máte-li půjčené lyže, je nutné nově seřídit vázání podle velikosti boty, hmotnosti lyžaře a jeho fyzické i lyžařské vyspělosti; pozor u zapůjčených běžek, aby
boty odpovídaly typu vázání)
* **hůlky** (ke každým lyžím hůlky příslušné délky: na sjezdovky cca do pasu, na běžky cca po ramena)
* základní sadu vosků pro sjezd a běh na lyžích, odstraňovač vosků (stačí 1sada do skupiny 3-4 studentů), **lyžařská helma** – v zájmu ochrany zdraví je **povinnou součástí** lyžařské výstroje, pod helmu doporučujeme slabou kuklu
* **lyžařské brýle**! (velmi nutné - za sněžení a větru nelze bez brýlí bezproblémově lyžovat)
* **oblečení na sjezdové lyže** („oteplováky“ nebo kombinézu, teplou bundu), svetr (nelépe rolák)
* spodní oblečení, punčocháče (spodky, slabé tepláky), tílka, trika s dlouhým rukávem, optimální je
použití tzv. „funkčního prádla“ zejména jako nejspodnější vrstvy oblečení
* slabou **větrovku** či jinou bundu na běžky (ideálně s kapucí)
* pohodlné oblečení do chaty, **přezůvky** (často se zapomínají), pyžamo
* dostatek ponožek (doporučujeme i teplé, vlněné či funkční, pokud nebudou tlačit v lyžákách)
* hygienické potřeby, ručník (pružné obinadlo, náplast, běžně užívané léky proti kašli, příp. paralen
* užívání léků či dietetická specifika oznamte ped. dozoru a zapište na zadní stranu „návratky“
* 2 čepice, dvoje teplé nepromokavé rukavice, šála, šátek, kapesníky
* brýle proti slunci, mastný krém, opalovací krém
* malý batůžek (či ledvinku) na výlety na běžkách
* poznámkový blok, psací potřeby, hudební nástroj (fotoaparát, společenské hry)
* kapesné dle uvážení
* První den pobytu začíná stravování obědem. V pátek končíme také obědem.

……………….…..……… ……….zde oddělit - NÁVRATKA - zde oddělit ….……………………..........................

**P R O H L Á Š E N Í R O D I Č Ů**

**Souhlasím**, aby se můj syn (dcera) …………………………………………........... student(ka) třídy 5.X

datum narození ………………………………… zdravotní pojišťovna ………………………… č……..

**zúčastnil(a) lyžařského kurzu trutnovského gymnázia se třídou 5.X ve dnech 14. - 19. 1. 2024**

**Prohlašuji**, že můj syn (dcera) je zdráv(a), v posledním týdnu nepřišel (nepřišla) do styku s osobou, která onemocněla infekční chorobou a lékař jí nařídil karanténní opatření.

**Souhlasím**, aby měl (měla) na školní akci **osobní volno** podle programu akce a pokynů pedagogického dozoru.

**Potvrzuji odborné seřízení bezpečnostního vázání.**

Kontaktní adresa: …………………………………………………………………………………..……..…….

Telefon otec: ………………….………………. matka: …………………………………..…..………….

Datum: ……………………………. Podpis rodičů……………………………………..…..….

**L Y Ž A Ř S K Ý K U R Z  2. X**

Termín: **25. 2. – 1. 3. 2024 (neděle – pátek)**Místo konání: **Malá Úpa, Pomezní Boudy – hotel Trautenberk**

Odjezd: neděle 25. 2. v 10:00 hod. z parkoviště Na Nivách (sraz v 9:30 hod.)

Příjezd: pátek 1. 3. do 15:00 hod. na parkoviště Na Nivách

**Seznam doporučených věcí:**

* **lyže, (sjezdovky i běžky**). Lyže v dobrém technickém stavu, vázání, které musí být **odborně seřízené**a funkční **- prosíme, nepodceňujte!** (zejména máte-li půjčené lyže, je nutné nově seřídit vázání podle velikosti boty, hmotnosti lyžaře a jeho fyzické i lyžařské vyspělosti; pozor u zapůjčených běžek, aby
boty odpovídaly typu vázání)
* **hůlky** (ke každým lyžím hůlky příslušné délky: na sjezdovky cca do pasu, na běžky cca po ramena)
* základní sadu vosků pro sjezd a běh na lyžích, odstraňovač vosků (stačí 1sada do skupiny 3-4 studentů), **lyžařská helma** – v zájmu ochrany zdraví je **povinnou součástí** lyžařské výstroje,
 pod helmu doporučujeme slabou kuklu
* **lyžařské brýle**! (velmi nutné - za sněžení a větru nelze bez brýlí bezproblémově lyžovat)
* **oblečení na sjezdové lyže** („oteplováky“ nebo kombinézu, teplou bundu), svetr (nelépe rolák)
* spodní oblečení, punčocháče (spodky, slabé tepláky), tílka, trika s dlouhým rukávem,
optimální je použití tzv. „funkčního prádla“ zejména jako nejspodnější vrstvy oblečení
* slabou **větrovku** či jinou bundu na běžky (ideálně s kapucí)
* pohodlné oblečení do chaty, **přezůvky** (často se zapomínají), pyžamo
* dostatek ponožek (doporučujeme i teplé, vlněné či funkční, pokud nebudou tlačit v lyžákách)
* hygienické potřeby, ručník (pružné obinadlo, náplast, běžně užívané léky proti kašli, příp. paralen
* užívání léků či dietetická specifika oznamte ped. dozoru a zapište na zadní stranu „návratky“
* 2 čepice, dvoje teplé nepromokavé rukavice, šála, šátek, kapesníky
* brýle proti slunci, mastný krém, opalovací krém
* malý batůžek (či ledvinku) na výlety na běžkách
* poznámkový blok, psací potřeby, hudební nástroj (fotoaparát, společenské hry)
* kapesné dle uvážení

**Pozor :** První den pobytu začíná stravování až večeří. V poledne bude čas občerstvit se z vlastních zásob.

V pátek končíme obědem.

……………….…..……… ……….zde oddělit - NÁVRATKA - zde oddělit ….……………………..........................

**P R O H L Á Š E N Í R O D I Č Ů**

**Souhlasím**, aby se můj syn (dcera) …………………………………………........... student(ka) třídy 2.X

datum narození ………………………………… zdravotní pojišťovna ………………………… č……..

**zúčastnil(a) lyžařského kurzu trutnovského gymnázia se třídou 2.X ve dnech 25. 2. - 1. 3. 2024**

**Prohlašuji**, že můj syn (dcera) je zdráv(a), v posledním týdnu nepřišel (nepřišla) do styku s osobou, která onemocněla infekční chorobou a lékař jí nařídil karanténní opatření.

**Souhlasím**, aby měl (měla) na školní akci **osobní volno** podle programu akce a pokynů pedagogického dozoru.

**Potvrzuji odborné seřízení bezpečnostního vázání.**

Kontaktní adresa: …………………………………………………………………………………..……..…….

Telefon otec: ………………….………………. matka: …………………………………..…..………….

Datum: ……………………………. Podpis rodičů……………………………………..…..….