

## Informace pro rodiče dětí přihlášených na kurz Veselého lyžování

Doporučené oblečení a ski výbava:

Děti oblečte teple, do oblečení vhodného do sněhu a mokra, avšak myslete na to, že děti budou během kurzu v pohybu, pokud budou zbytečně moc nabalené, zpotí se. Vzhledem k poloze areálu (Šibeniční vrch v Mnichovicích 450m.n.m.), bude počasí na svahu velmi podobné tomu v místě vašeho bydliště, myslete na to při oblékání dětí. Kurz může probíhat v teplotách  $-10^{\circ}\text{C}$  až  $+10^{\circ}\text{C}$  v závislosti na termínu a aktuálním počasí.

Rukavice jsou vhodné „šustřákové“, nevhodné jsou pletené rukavice, které se hned promočí. Doporučení je šustřákové palčáky. Lépe se dětem do nich ručičkou vleze než do vlhkých prstových rukavic. Ideální je mít v batohu ještě jedny náhradní rukavice.

Helma je u dětí povinná a pod lyžařskou helmu, která je zateplená a správně sedí na hlavě, se nedává čepice, při velmi chladném počasí (mrazy) maximálně tenká kukla, nebo tenká čepice bez bambule. U typu helem, které nejsou přímo lyžařské, nejsou zateplené a nechrání uši (skateboardová, cyklo...) doporučujeme čepici, která se pod tuto helmu dobře vleze. Dlouhé vlasy je z důvodu bezpečnosti potřeba mít stažené v gumičce, ale tak, aby účes netlačil pod helmou.

Pro začínající lyžaře do cca 10 let věku nejsou potřebné lyžařské hůlky.

Lyžařské brýle nejsou u nejmenších dětí potřebné vzhledem k charakteru kopce a nízkým rychlostem jízdy, často dětem spíše překáží.

Doporučená délka dětských lyží je mezi prsy a rameny dítěte. Lyže vyšší, než nad hlavu, nebo kratší, než ke konci žeber, jsou absolutně nevhodné. Doporučujeme, aby při nákupu/půjčení lyží a lyžařských bot bylo dítě u toho.

Prosíme rodiče o kontrolu funkčnosti ski výbavy (boty pasují do vázání) a namazání lyží. Dále prosíme rodiče, aby děti měly ski výbavu ve vlastním zájmu viditelně podepsanou (např. voděodolná nálepka se jménem, nebo nápis nesmazatelnou fixou).

Občerstvení:

Během kurzu a po jeho skončení poskytujeme dětem teplý čaj a drobnou svačinu (sušenky). Není potřeba dávat dětem z domova svačinu.

Po kurzu obvykle děti odjíždí do školky rovnou na oběd.