

Informace pro účastníky adaptačního kurzu

Termín: 20. 9. – 24. 9. 2021

Místo: Hotel Semerink, Janov nad Nisou, Jizerské hory

Doprava: autobusem

Sraz: 7:30 hod. na parkovišti Hlavního nádraží –
odjezd v 8:00 hod.

Příjezd: mezi 12:00 – 14:00 hod. na parkoviště Hlavního nádraží (přesný čas bude dětmi upřesněn mobilem v průběhu cesty)

Při příjezdu je nutné osobní převzetí dítěte.

Strava: 5x denně domácí strava + pitný režim, pobyt začíná obědem a končí snídaní

Dětem stačí pouze svačina a pití na cestu.

Výše kapesného závisí na zvážení rodičů.

Doporučené vybavení žáka:

Doklady: kartička pojištěnce ZP (stačí kopie), rodiči podepsané listy účastníka – bezinfekčnost, posudek o zdravotní způsobilosti dítěte na adaptačním kurzu.

Vše vložte do obálky formátu A5, nadepište obálku jménem dítěte, popřípadě vložte i užívané léky - u autobusu předejte TU.

Doporučená vybavení: spodní prádlo na daný počet dní, ponožky slabé i silné (více párů), sportovní kalhoty (šustáky, tepláky), tričko s krátkým rukávem i s dlouhým rukávem, mikina, svetr, bunda nebo větrovka, oblečení na spaní, čepice (kšiltovka), plavky, pevné sportovní boty na sport a turistiku, **holinky**, přezuvky, **pláštěnka** (nepromokavá bunda).

Další: hygienické potřeby, ručník, ochranný krém na obličej, opalovací krém, tyčinka na rty, pružné obinadlo, gázový obvaz, náplast s polštářkem.
Je nutné vzít s sebou příruční batůžek s bederním popruhem, plastovou lahev o obsahu 0.50l (ne větší).

Další doporučení: hudební nástroj, společenské hry...

Potraviny dle úvahy: trvanlivé energeticky hodnotné – tatranky, čokoláda.....

Nedoporučujeme dětem vzít s sebou drahou elektroniku, šperky a jiné cennosti.

Vše sbalit do velkého batohu případně do velké sportovní tašky (je možný i kufr).