**Sportovně - komunikační kurz**

**Odjezd:** sraz u školy v pondělí 12. 9. v 7:50, následuje nakládání kol, odjezd v 9:00, žáci si s sebou berou VELKOU svačinu, začínáme až večeří!

**Příjezd:** V pátek 16. 9. mezi 13:00 – 15:00 hodinou ke škole v Deštném v O. h.

**Povinné vybavení**

* Plně vybavené a odborně překontrolované kolo s povinnou cyklistickou výbavou (cyklistická přilba, cyklorukavice (nepovinně), lahev na vodu, malý batůžek na záda, nářadí)
* Vybavení na pěší turistiku – pevná rozchozená obuv, oblečení odpovídající počasí, čepice, batoh, lahev na vodu
* Blok, propiska, tužka
* **Kartička zdravotní pojišťovny nebo její kopie!!!**
* **Dobrou náladu!**

**Seznam doporučených věcí**

**Oblečení**

* Spodní prádlo
* Ponožky
* Trička
* Mikiny
* Kalhoty
* Kraťasy
* Oblečení vhodné na cyklistiku a turistiku (cyklistický dres,…)
* Bunda
* Pláštěnka
* 2x Ručník
* Plavky
* Oblečení na noc
* Sluneční brýle
* Čepice
* Kšiltovka

**Dohlédněte prosím, aby měli žáci sportovní oblečení v dostatečném množství. Při sportovních aktivitách může dojít k jeho propocení, ušpinění, apod.**

**Hygienické potřeby**

* kartáček + pasta
* hřeben
* sprchový gel
* šampon
* repelent

**Obuv**

* sandále (pantofle)
* sportovní obuv na sportovní aktivity a cyklistiku
* vhodná obuv na turistiku

**Další doplňkové věci**

* zámek na kolo