



Tělocvičná jednota SOKOL Valašské Meziříčí

Sokolská 124, 757 01 Valašské Meziříčí IČO 600423

Pokyny pro účastníky zimních sokolských táborů

Zimní tábory Sokola Valašské Meziříčí nejsou výcvikovým kurzem, ale jsou zaměřeny jako ozdravný pobyt. Proto je sjezdové lyžování doplněno o běžecké lyžování, zimní pěší turistiku a hry v přírodě, a pokud to podmínky umožní i o bruslení. Začátečníky samozřejmě lyžovat naučíme.

Proto si sebou bereme:

- lyžařské vybavení a oblečení na sjezdovky i na běžky, příp. na sánkování, lyžařské vosky
- děti, které nelyžují – boby či jiné podobné zařízení
- příruční batoh na nošení lyžáků, příp. svačiny a náhradního oblečení
- oblečení a obutí na turistiku a hry v přírodě, **pláštěnku**, přezůvky do chaty
- brusle – bude-li vydán pokyn cvičitelů
- plavky - bude-li vydán pokyn cvičitelů
- dostatek spodního prádla a zejména **ponožek (teplých !!!)**, čepic a rukavic, šál na krk, **sluneční brýle**
- hygienické potřeby, krém na obličej, psací potřeby, táborníček (sešit formátu A6 v tvrdých deskách), sešit nebo blok, baterku, KPZ, uzlovačku (1 – 1,5 m dlouhou), šátek, knihu na čtení, společenskou hru
na chvíle odpočinku (karty nejsou vhodné), hudební nástroj a zpěvník se vítá
- sokolskou průkazku s vylepenou fotografií a členskými známkami za příslušný kalendářní rok, průkaz
zdravotní pojišťovny (stačí kopie)
- peníze: na lyžařské vleky (podle své výkonnosti, ale každý si to zkusí)
na vlak nebo autobus
příp. na vstupné do krytého bazénu atd...

I v zimě platí, že kufr je výhodnější než batoh, kvůli udržení pořádku zejména u menších účastníků.

Kdo bere léky, podepiše si je, označí si na nich dávkování a upozorní na tuto skutečnost zdravotníka

Při odjezdu je potřeba prokázat úhradu účastnického poplatku (pokud nebyl zaplacen přímo), odevzdat **čestné prohlášení rodičů o zdravotním stavu** a zaplatit jízdné (pokud tak bylo domluveno).

CO SI NEBEREME:

Mobilní telefony (pro nutné případy mají vedouc), MP přehrávače, digitální hry a další podobné civilizační vymoženosti, protože bavit se budeme jinak.

Nebudeme si brát ani velké zásoby potravin (stravování je zajištěno, sladkosti kazí chuť na pořádné jídlo) ale přibalíme ovoce, které se nekazí, abychom mohli doplňovat vitamíny.

Ostatní pokyny budou včas podány ve cvičení nebo na schůzce rodičů.

Zimnímu táboru NAZDAR !

cvičitelé - vedoucí zimního tábora