

ADAPTAČNÍ KURZ - MOZOLOV

4. – 6. 9. 2019

Seznam věcí

OBLEČENÍ

- spodní prádlo, 1 ks + 1 ks rezerva/den
- ponožky na den 1 pár + 1 pár rezerva
- termotričko v chladném počasí
- plavky (dle předpovědi počasí)
- vrchní část oblečení alespoň 2×
- nepromokavá bunda, popř. pláštěnka
- čepice, šátek
- pyžamo, popř. sólo prádlo na spaní

OBUV

- pevnou obuv na aktivní pobyt a pohyb v přírodě (nejlépe nepromokavou)
- sportovní obuv (botasky, tenisky,...)
- obuv do budovy (přezůvky)
- v teplém období páskové boty

DALŠÍ VYBAVENÍ

- baterka nebo čelovka
- hygienické potřeby, ručník
- kartičku zdravotní pojišťovny
- spacák - pro případ chladného počasí (k dispozici jsou lůžkoviny)
- kousek šňůry na případné sušení mokrých věcí
- láhev na pití min. 0,5 l
- drobný obnos peněz (lze zakoupit občerstvení)

Je dost dobře možné, že ke svému oblečení se nebudeš vždy moci chovat šetrně. Zvaž tedy výběr. Módní přehlídku rozhodně neplánujeme.

Oblečení plánuj dle aktuální předpovědi počasí, většina aktivit se odehrává venku (i v mírném dešti nebo mokru).

CO S SEBOU NEBRÁT: šperky, cennosti, velké obnosy peněz, mobilní telefony, notebooky, zásoby jídla, apod.
--

Zážitkový program adaptačního kurzu (včetně bezpečnosti) zajišťují lektori Centrum Outdoorových programů (COP), přítomni a účastni aktivit budou učitelé SOŠ a SZŠ Benešov. Odjezd: 4.9.2018 v 8:00 h od školy (SOŠ a SZŠ Benešov, p.o., Černoleská 1997, Benešov) Příjezd: 6.9.2018 v dopoledních hodinách opět ke škole Cena: 1 300,- Kč (v ceně je ubytování, plná penze, program COP, doprava)