

Seznam povinných a doporučených věcí na lyžařský kurz

Povinné vybavení !!!:

Výzbroj a výstroj:

sjezdové lyže s bezpečnostním vázáním s brzdou (délka lyží asi o 10-20 cm kratší než postava, doporučený radius 5-13 m), lyžařské hůlky (délka = při držení hůlek pravý úhel v loktech), lyžařské boty, lyžařské brýle, lyžařská helma, lyžařská kukla je doporučena, 2 řemínky na sepnutí lyží a hůlek dohromady (případně vak na lyže), parafín/vosky

Oblečení:

kufr/batoh, zimní bunda + lyžařské kalhoty (měly by jít přetáhnout přes lyžáky = nedávat dovnitř do lyžáků), raději 2 mikiny, 2x termoprádlo/2 tílka + spodky/punčochy, spodní prádlo, 2x slabší ponožky, 2x silné ponožky, **čepice na uši**, 2x rukavice, na krk nákrčník/šátek/kuklu/rolák

Osobní potřeby:

dioptrické brýle (kontaktní čočky nebo obojí), domácí oděv a **obuv (pantofle apod.)**, pyžamo, kapesníky, ručník/y, mýdlo, kartáček na zuby, pasta, hřebec, krém na obličej a rty (mastné, nikoli hydratační), celaskon v tabletách (každé ráno si děti vezmou 1 tabletu)

Zábava a program:

psací potřeby, jídlo na cestu, peníze na kapesné, průkaz zdravotní pojišťovny (s rodným číslem), **potvrzení o bezinfekčnosti**, léky (při pravidelném braní – uveďte dávkování na potvrzení o bezinfekčnosti), elastické obinadlo

Doporučené vybavení:

- sluneční brýle, ledvinka na drobnosti, baterka, toaletní papír, hudební nástroj/e, knížka, nápady a pomůcky na večerní zábavný program, hry, mobil + nabíječka, powerbanka, vysoušeče obuvi
- kinedryl do autobusu, dobroty a sladkosti (pouze trvanlivé, pouze přiměřené množství)
- šňůra/provaz na rozvěšení vlhkého prádla

Zakázané věci:

- krátké ponožky (kotníkové)
- pletené/chlupaté oblečení při výcviku (chytá sníh, zvlhne a pak zmrzne)
- nože a jiné předměty použitelné jako zbraně