

# SEZNAM VĚCÍ

## Lyžařský kurz 2023

### Vybavení:

- Lyže s bezpečnostním vázáním + hole (povinné), páteřák (nepovinný na lyže, na snowboard povinný)
- lyžáky
- přilba, lyžařské brýle nebo štít
- obal na lyže (hůlky a lyže musí být do autobusu pevně svázané)
- pevné nepromokavé boty

### Oblečení na lyže

- teplá sportovní bunda,
- lyžařské kalhoty 2x (kombinéza, zateplené kalhoty)
- čepice na uši, kukla
- 2 x teplé rukavice (ne pletené), šála nebo nákrčník
- 2 x ponožky do lyžáků
- sluneční brýle
- termo prádlo pod bundu
- rolák, mikina

### Oblečení na doma

- tepláková souprava
- trička
- ponožky
- pyžamo
- spodní prádlo
- přezůvky
- plavky
- ručník

### Věci na osobní hygienu:

- základní léky na osobní potíže
- náplasti, elastický obvaz
- hygienické potřeby, kapesníky
- opalovací krém, tyčinka na rty

### Ostatní

- láhev na pití
- malý batoh na svačinu s sebou na lyžování.
- kapesné dle uvážení
- drobné hry, knížka
- blok a tužka
- štít
- jídlo na cestu (začínáme obědem)

### Dokumenty

- potvrzení od lékaře
- potvrzení o seřízení lyží
- bezinfekčnost a informovaný souhlas
- kartička zdravotní pojišťovny