

SEZNAM VĚCÍ NA LYŽAŘSKÝ KURZ

LYŽAŘSKÁ VÝZBROJ:

- * **sjezdové (carvingové) lyže, sjezdové hole** (svázané pásky nebo uloženy ve vaku na lyže)
- * **lyžařské boty** (v batohu, batůžku, tašce nebo vaku na lyžáky, ne samostatně nebo v igelitce)
- * **lyžařská přilba** + brýle (+ lyžařská kukla) - bez přilby nebude umožněn lyžařský výcvik)

S SEBOU:

- * zimní obuv vhodná do sněhu (ne tenisky nebo boty na podpatku)
- * jídlo a pití na cestu (vše v malém batůžku do autobusu)
- * lyžařské kalhoty a sportovní zimní bunda
- * termoprádlo 2x
- * teplé ponožky + ponožky na chatu (ne kotníkové)
- * zimní rukavice 2x (ne pletené)
- * oblečení do chaty – tepláky, mikina, trička s dlouhým i krátkým rukávem
- * Šála, nákrčník, čepice (přes uši, ne kšiltovka)
- * spodní prádlo, pyžamo
- * přezůvky do chaty
- * plavky, oblečení na cvičení
- * hygienické potřeby: mýdlo šampon, kartáček na zuby + pasta ,hřeben, krém na ruce, krém s ochranným faktorem, balzám na rty, kapesníky...
- * sluneční brýle, kniha/časopis, psací potřeby, společenské hry, fén na vlasy (v případě potřeby)
- * kapesné (na chatě je k dispozici bar)

DŮLEŽITÉ POKYNY:

- před odjezdem je nutné odevzdat :
 - KARTIČKU POJIŠTĚNCE – či její kopii (BEZ KARTIČKY DÍTĚ NEMŮŽE JET)
 - PROHLÁŠENÍ O BEZINFEKČNOSTI - v den odjezdu
 - SOUHLAS RODIČŮ - týden před odjezdem
 - POTVRZENÍ O SEŘÍZENÍ VÁZÁNÍ - týden před odjezdem
 - LÉKAŘSKÝ POSUDEK O ZDRAVOTNÍ ZPŮSOBILOSTI - týden před odjezdem