

## Lyžařský výcvikový kurz

### Co s sebou:

#### ❖ Lyžařská výzbroj a výstroj:

- sjezdářská přilba
- sjezdové lyže s bezpečnostním vázáním (snowboard)
- sjezdové hole
- sjezdové lyžařské boty (přeskáče), (snowboardové boty)
- obal na lyže, řemínky na lyže
- lyžařské brýle, roler na permanentku

#### ❖ Oblečení:

- teplá zimní bunda, oteplováky (kombinéza)
- vhodné oblečení (lépe více tenčích vrstev)
- oblečení na cestu
- nepromokavou zimní obuv
- 2 čepice přes uši
- 2 páry lyžařských rukavic
- šála
- teplé spodní prádlo
- 2 páry teplých ponožek
- slabé ponožky
- oblečení pro pobyt v penzionu (tepláková souprava)
- pantofle
- pyžamo
- plavky
- brýle proti slunci
- malý batůžek na výlety

#### ❖ Hygienické potřeby:

- ručník, mýdlo, kartáček, zubní pasta, kapesníky, hřeben, pleťový krém, krém na opalování, pomáda na rty

#### ❖ Osobní léky s doporučením (do autobusu igelitový sáček, léky proti zvracení)

#### ❖ Věci pro volný čas (knížka, karty, společenské hry...)

#### ❖ Kartičku pojištěnce

#### ❖ Přibalte : léky, pružný obvaz, náplast, vitamín C

#### ❖ Poznámkový blok, tužka

#### ❖ Potvrzení o bezinfekčnosti s podpisem rodičů a potvrzení o seřízení lyží odevzdat den před odjezdem

#### ❖ Kapesné

### UPOZORNĚNÍ:

#### ❖ Nebrat cenné předměty (elektronika, řetízky, prstýnky,...)! Za případné ztráty neručíme!

#### ❖ Vyloučení žáka z lyžařského kurzu:

**Nedodržování a porušování řádu lyžařského kurzu  
(odjezd žáka domů s rodiči na vlastní náklady)**