

Doporučený seznam věcí na lyžařský výcvik

Lyžařská výzbroj:

- **Sjezdové lyže s bezpečnostním vázáním + sjezdové hole** (v obalu či svázané, potvrzení o seřízení lyží v servisu nebo čestné prohlášení zákonného zástupce o odborném seřízení vázání)
- **Lyžařské boty** (=přezkáče) nebo **snowboardové boty** (boty v tašce)
- **Lyžařská či snowboardová přilba – povinné!**
- Chránič zad (páteřák) – není povinné

Lyžařská výstroj:

- Lyžařské brýle, sluneční brýle
- Teplá zimní bunda, oteplovačky, (s dobře uzavíratelnou kapsou na skipas)
- Teplé rukavice (lyžařské, min. 2 páry)
- Čepice
- Šála (nákrčník)
- Kukla (popř. slabá čepice pod přilbu)
- Zimní obuv (ne botasky)
- Termoprádlo
- 2 páry teplých podkolenek do lyžařských či snowboardových bot

Další:

- Domácí obuv
- Plavky
- Oblečení do chalupy
- Spodní prádlo a ponožky na celý týden
- Mikina (např. fleesová) či teplejší rolák, triko dl. rukáv
- Pyžamo
- Hygienické potřeby (ručník, zubní kartáček + pasta, mýdlo, šampon, jelení lůj, **krém s UV faktorem**, kapesníky, hřeben, gumičky do vlasů...
- Osobní léky, taška na špinavé prádlo, igelitový sáček do autobusu, léky proti zvracení
- Společenské hry, hudební nástroj, kniha,
- **Kartička zdravotní pojišťovny (postačí kopie)**
- **Kapesné v Eurech**