

Co s sebou na kurz aneb doporučené vybavení

Při odjezdu odevzdáváte:

1. **Potvrzení od lékaře**
2. **Potvrzení o bezinfekčnosti**
3. **Kartičku zdravotní pojišťovny**
4. **Doplatek 200,-Kč**
5. potvrzení o seřízení vázání (půjčovna vydá automaticky, pokud máte vlastní lyže a seřizujete sami – stačí na lísteček jméno dítěte – vázání seřízeno – datum – podpis rodiče, některé pojišťovny v případě pojistné události vyžadují při plnění doklad o seřízení vázání od odborného servisu, proto doporučujeme si toto zajistit)
6. Poučení o chování a bezpečnosti na kurzu

Na lyže:

- sjezdovky
 - hůlky sjezdové
 - lyžařské boty sjezdové
 - lyžařská přilba
 - lyžařské brýle
- (lyže a hůlky ve vaku, boty v samostatné tašce)

Oblečení:

- zimní bunda a oteplováky na sjezdovky
- rukavice na lyže nejméně 2x
- lyžařské podkolenky
- spodní prádlo, na každý den 1 ks + 1 ks rezerva
- ponožky na každý den 1 pár + 1 pár rezerva
- termoprádlo
- mikina 2x
- oblečení do chaty
- čepice 2x, šátek
- pyžamo, popř. sólo prádlo na spaní

Obuv:

- pevnou vyšší zimní obuv na aktivní pohyb v přírodě na sněhu
- přezuvky

Další vybavení a potřeby:

- batůžek (stačí 1 do skupinky)
- láhev na pití
- čelovka nebo baterka
- hygienické potřeby (pastu a kartáček na zuby, mýdlo, šampón, krém, ...)
- ručník

Na sních:

- Ježdík (lopata na bobování, ne boby)

Na doplňkový program:

- psací potřeby
- blok

Co s sebou nebrat!!!

- cennosti
- drahou elektroniku (notebooky, rádia a přehrávače, ap.)
- zbytečně velký obnos peněz
- zbytečně velké zásoby privátního jídla, strava je vydatná a jídlo se potom kazí a vyhazuje

