

Potřeby pro lyžařský výcvikový kurz

- Osobní doklady (občanský průkaz, průkaz zdravotní pojišťovny).
- Lyžařská výstroj a výzbroj (lyže či snowboard, lyžařské / snowboardové boty, hůlky, lyžařské kalhoty, bunda, čepice, lyžařské rukavice 2x, lyžařské brýle – zasnežuje se i přes den, **HELMA – bez helmy se není možno výcviku zúčastnit!**)
- Sluneční brýle, popř. opalovací krém, pomáda na rty.
- Teplé lyžařské oblečení, teplé pyžamo, teplé ponožky, pohodlné zimní boty, pohodlné a teplé oblečení na pokoj a přezůvky, osobní prádlo, ručník, hygienické potřeby.
- Léky, které pravidelně užíváte, léky (na bolest / nachlazení / kašel / horečku), které můžete užívat, masti / gely na pohmožděniny, náplasti apod.
- Psací potřeby.
- Sportovní oblečení, outdoorová obuv, termoska + batoh na turistiku v případě nedostatku sněhu.
- Kapesné dle uvážení (na občerstvení mimo zajištěné stravování). Kdo je velký jedlík, přibalte si své jídlo. Vřele doporučuji nějaké tyčinky a malé pochutiny do bundy, jako svačinku během dne na sjezdovce.

DŮLEŽITÉ:

1. Lyže musí být na dvou místech řádně sepnuty nebo uloženy v obalu!
2. K vlaku přinést potvrzení o zdravotním stavu a kontrole lyžařského vázání.

**BEZ TĚCHTO DOKLADŮ
SE NENÍ MOŽNÉ
LYŽAŘSKÉHO KURZU ZÚČASTNIT!**