

## Doporučený seznam věcí na lyžařský výcvik

### Na cestu:

- teplé oblečení, zimní bunda, čepice, rukavice, zimní boty

### Na chatu:

- spodní prádlo a ponožky na celou dobu pobytu
- domácí oblečení - např. tepláková souprava (popř. tepláky s tričkem a mikinou apod.)
- přezůvky, pyžamo

### Na lyžování:

- první vrstva: spodní prádlo, termoprádlo (funkční prádlo, popř. dlouhé elastáky, punčochy apod. nebo těsnější tričko – nejlépe s dlouhým rukávem), ponožky do lyžařských bot
- další vrstvy: další trika s krátkým i dlouhým rukávem, popř. rolák, mikina (nejlépe fleecová mikina), vesta, svetr apod.
- poslední vrstva: sjezdařské oblečení (nejlépe nepromokavé) – lyžařské kalhoty, bunda, popř. kombinéza lyžařské rukavice 2x, šátek, nákrčník, „tunel“, kukla popř. lehká čepice pod helmu
- helma – povinné vybavení
- sjezdařské brýle

### Další věci:

- Ručník, hygienické potřeby (kartáček, jelení lůj, ochranný krém na obličej – např. nivea)
- Kapesné - nepřehánět :)
- Kartička zdravotní pojišťovny – stačí kopie
- Bezinfekčnost (potvrzení rodičů o bezinfekčnosti s datem den před odjezdem), potvrzení viz. příloha.