

## DOPORUČENÝ SEZNAM VĚCÍ PRO LYŽAŘSKÝ VÝCVIKOVÝ KURZ

### Doklady:

- prohlášení zákonných zástupců (o bezinfekčnosti, o seřízení lyží, o seznámení se s Řádem LVK)
- kopie kartičky pojištěnce

### Lyžařská výzbroj:

- sjezdové lyže, hole, lyžařské boty
- lyžařská helma, lyžařské brýle
- chránič páteře (doporučeno)
- ! **Lyže a hole do vaku**, lyžařské boty do vaku nebo s ostatními věcmi do tašky/batohu.

### Lyžařská výstroj:

- sjezdové oblečení (lyžařská bunda, lyžařské kalhoty, rukavice teplé 2x (ne pletené), čepice, teplé ponožky, mikina/svetr/rolák, šátek nebo šála, legíny/termoprádlo/punčochové kalhoty, kukla pod helmu, tílko/triko

### Oblečení na chatu:

- přezůvky, tepláková souprava, trička, pyžamo, ponožky, spodní prádlo

### Ostatní:

- toaletní potřeby, ručník, kapesníky, krém na obličej a na rty, opalovací krém
- léky pravidelně užívané (vše podepsané s vypsáním dávkováním (odevzdat třídní učitelce), lék proti nevolnosti v dopravních prostředcích, obinadlo, náplasti
- psací potřeby, sešit nebo blok, šití, společenské hry (deskové hry, karty)
- kapesné
- svačina (začínáme obědem)