

Doporučený seznam věcí na lyžařský kurz:

Povinné jsou **lyže i běžky** (výjimečně jen běžky – finančně výhodnější). Nelze mít jen sjezdové lyže! Výcvik na lyžích se střídá s běžeckým. Odborně seřízené lyže (doklad při nástupu – možno i prohlášení rodičů), boty, hůlky, helma. Běžecké lyže – boty – hůlky. Obal na lyže, řemínky, vosky, smývač vosků, škrabka, hadr.

Teplé sjezdové oblečení. Na běžky nepromokavé vzdušné oblečení – spodní sportovní prádlo, punčochy, další oblečení a tenkou silonovou bundu a kalhoty. Lépe více párů rukavic, jedny teplejší na sjezd a na běžky prstové, slabší. Nezapomeňte, že na běžkách se běhá!

V kombinéze nebo tlusté bundě je vedro! 2 čepice, šátek – šálu.

Pevné, nepromokavé boty – sněhule apod., domácí obuv.

Léky – nepodceňte! Ve školní lékárně je omezená zásoba. Vlastní paralen (užití zkonzultujete s lékařkou kurzu), kapky na rýmu, kašel, náplasti (časté jsou puchýře na patách – kupte si pořádné náplasti s hojivým gelem), obinadlo, mast na rty (kdo trpí na opary). Další léky musíte nahlásit, příp. uschovat u zdravotníka kurzu.

Lyžařské a sluneční brýle, hygienické potřeby, ručník, opalovací krém, krém denní, jelení lůj.

Batůžek

Drobné hry, knížku, hudební nástroj vítán, pátku na stolní tenis – zájemci, všichni blok, tužka. Plavky pro zájemce (sauna a bazén na místě za poplatek).

Průkaz zdravotní pojišťovny, bezinfekčnost.