

Seznam věcí na lyžařský kurz:

Povinné:

- ✓ **Potvrzení o zdravotní způsobilosti (od lékaře, nesmí být starší než 2 roky)**
- ✓ **Potvrzení o seřízení bezpečnostního vázání**
- ✓ **Prohlášení k bezinfekčnosti a odpovědnosti za škodu (nesmí být starší než 24 hodin)**
- ✓ **Kartička pojišťovny (originál)**
- ✓ **Sjezdové lyže a lyžařské hole v lyžařském vaku (obal i lyže opatřené jmenovkou)**
- ✓ **Přeskáče v obalu na lyžařskou obuv (obal opatřený jmenovkou; zákaz igelitových tašek)**
- ✓ **Lyžařská helma**
- ✓ **Lyžařské brýle**
- ✓ **Peníze na vlek**

Nezapomenout:

- ✓ Zimní obuv, **domácí obuv** (nejlépe celogumová)
- ✓ Lyžařské rukavice (2x)
- ✓ Teplá čepice
- ✓ Oblečení na lyžování (teplé spodní prádlo, izolační vrstva, svrchní vrstva; nákrčník nebo kukla)
- ✓ Oblečení na hotel
- ✓ Oblečení na spaní
- ✓ Spodní prádlo, ponožky
- ✓ Plavky (hotel disponuje bazénem)
- ✓ Hygienické potřeby a ručník
- ✓ Ochranný balzám na rty a obličej
- ✓ Náplast, pravidelně užívané léky (nahlásit a předat zdravotníkovi kurzu v den odjezdu)
- ✓ Papírové kapesníky

Mohlo by se hodit:

- ✓ Chráníč páteře
- ✓ Lyžařský vosk univerzál
- ✓ Sluneční brýle
- ✓ Krém na opalování
- ✓ Pláštěnka
- ✓ Sladkosti na doplnění energie po dopoledním a odpoledním výcviku
- ✓ Společenské hry, kniha
- ✓ Mobilní telefon, nabíječka

Nedoporučujeme / zakazujeme:

- ✓ Velké obnosy peněz a cennosti
- ✓ Energetické nápoje a kofeinové nápoje po celou dobu konání kurzu