

**SEZNAM DOPORUČENÝCH VĚCÍ NA LYŽAŘSKÝ KURZ 14.1. – 19.1. 2018**  
**Místo konání: Hynčice pod Sušinou, hotel Sněženska, Ski areál Králíčák**

**Lyže: sjezdové s vázáním, hůlky a lyžařské boty**

- je povinností rodičů nechat lyžařské vázání **odborně seřídít na konkrétní osobu** – výška a váha dítěte, aby bylo co nejvíce zabezpečeno zdraví dítěte a maximálně se zamezilo případnému úrazu. Bez tohoto potvrzení (**stačí od rodičů**) nebude povolen odjezd !!!  
Lyže musí mít bezpečnostní vázání – bezpečnostní špičku + brzdu, řemínky jsou nepřípustné, **obal na lyže**.

Z hlediska bezpečnosti žáků se doporučuje **lyžařská přilba !** Některé pojišťovny ji proplácejí ( přilbu zakoupíte a pojišťovna Vám proplatí částku na základě platebního dokladu – pokladního lístku) a nebo ji je možné zapůjčit v servisu podobně jako lyže.

**Kartičku pojištěnce nebo její kopii**

Boty: pohorky nebo sněhule na cestu a turistiku,

Mytí: ručník, mýdlo, kartáček + pasta na zuby, hřeben, opalovací krém, jelení lůj, role toaletního papíru

Potraviny – 2 litrová láhev pití, na chatě nevyhazovat, ale vzít si s sebou rozpustné nápoje, ovoce, sušenky, oplatky, čokoláda.

- 4x ponožky, 3x tlusté ponožky, 6 ks spodního prádla, košilka/nátělník, 2x triko s krátkým rukávem, 2x triko dlouhý rukáv, mikina, svetr, papírové kapesníky
- 2x čepice, 2x rukavice (minimálně jedny teplé lyžařské!), šála, šátek, lyžařské a sluneční brýle
- oblečení na hotel: pohodlné kalhoty, tepláky, mikina, triko, papuče
- oblečení na lyže: bunda a oteplovací kalhoty nebo kombinéza + náhradní šustřáková souprava
- oblečení na cestu: kalhoty + bunda (ta na lyžování)
- pyžamo na spaní
- baterku, provázek, zavírací špendlíky
- lyžařské nebo sluneční brýle
- plavky
- pružné obinadlo, léky k pravidelnému užívání – nahlásit před odjezdem zdravotníkovi a jemu také odevzdat, náplasti, pastilky proti kašli, kapky do očí, do nosu (jedná se o doporučení)
  - doporučujeme malý batoh na nošení bot na sjezdovku, taška je nevhodná (na sjezdovku je možné chodit i v lyžácích, ale podrážka se odírá)
  - hrníček na čaj
- peníze: 500,- Kč kapesné – na svahu je občerstvení, v hotelu je restaurace, v průběhu pobytu navštívíme hotelový bazén a bowling – žáci hradí na místě
- psací potřeby, potřeby na soutěže, hry (karty, stolní hry)