

Vybavení na hory

běžecské boty, běžecské lyže a hole,
sjezdové lyže, hole a boty nebo snowboard a boty, přilba je povinná – u lyží
seřizené vázání, u snowboardu náhradní řemínky, matičky, které z něho rády
upadávají (různé dle typu vázání). Snowboardisté si opatří bezpečnostní řemínek
„sichr“!

vosky stoupací a sjezdové, korek, noviny na vysoušení bot
Lyžařské brýle, sluneční brýle, malý batůžek na túry, malou termosku.

šustáková bunda – tenká pro běh , zimní bunda – pro sjezd
kalhoty – 1x pro běh šustákové, 1x pro sjezd teplejší (nebo kombinéza)
boty do sněhu, návleky
2x čepice, 2-3x rukavice
svetr,
na 1 týden: trika, mikiny, spodní prádlo
4x teplé ponožky, 2x elastáky
pyžamo
šátek na krk, pláštěnka
1x přezůvky
oblečení na chatu – tepláková souprava

hygienické potřeby: 2x ručník, kapesníky,
zubní pasta, kartáček, hřeben
pleťový krém, jelení lůj

šití, kniha, společenská hra, sešit, psací potřeby, baterka

ovoce (jablka, pomeranče), sušenky, čokoláda

všechny věci dobře zabalte do batohu nebo do kufru

do malého batůžku nebo do ledvinky: svačinu na cestu
pružné obinadlo!, igelitový sáček s sebou do autobusu

při odjezdu odevzdejte: potvrzení o bezinfekčnosti
průkaz zdravotní pojišťovny
potvrzení o seřizení vázání (jen lyžaři)
léky, které žák užívá
potvrzení o zdravotní způsobilosti
