**Orientační seznam věcí na lyžařský kurz 2023 !**

**Oblečení:**

1x lyžařské/snowboardové kalhoty

1x šusťákové kalhoty

2-3x tepláky (tenké podvlíkačky/legíny)

1x civilní kalhoty

1x zimní lyžařská/snowboardová bunda

2x mikina

1x svetr/rolák

1x pyžamo

4x tričko

6x spodní prádlo

8x ponožky

2x silné ponožky

2x čepice

3x rukavice (2x lyžařské/snowboardové)

**Boty, lyže, snowboard:**

Lyže/ snowboard, boty, hůlky, běžky?

Přezůvky

Zimní boty

**Hygienické potřeby:**

Kartáček – pasta

Hřeben, mýdlo, ručník, šampon, papírové kapesníky a další osobní potřeby dle vlastního uvážení

**Další věci:**

Lyžařské – sluneční brýle

Helmu na lyžování a snowboard (pod přilbu je ideální kukla z kvalitního materiálu)

Kapesníky

Šátek

Knížka/psací potřeby, blok-sešit, DVD – možnost projekce

Batůžek

Láhev na pití

Krém na obličej s UV a do mrazu

**Potraviny:**

Svačinu na cestu do autobusu – začínáme obědem

Nějaké pamlsky – přiměřeně

**Ostatní:**

Peníze na skipas asi 1500-2000,- Kč dle schopností lyžaře

Kapesné dle uvážení

**!!! Drahé věci !!!**

Mobily, tablety, fotoaparáty atd. pouze na vlastní riziko. Pedagogický dozor za tyto věci neručí.

**Dokumenty:**

V případě užívání léků – seznam dávkování a podpis zákonného zástupce

Doklad o seřízení lyží

Průkaz pojištěnce