

## Co s sebou na hory?

### **Výstroj a výzbroj:**

- sjezdové lyže (potvrzení nebo čestné prohlášení o seřízení vázání vybereme před odjezdem)
- lyžařské boty, hůlky, helma a brýle (kdo má)

### **Upozornění pro začátečníky: Vyzkoušejte obouvání do lyžáků a lyží několikrát doma.**

LÉKY (s popisem jak užívat) KARTIČKU POJIŠŤOVNY

### **Seznam doporučených věcí:**

**Obuv:** zimní boty (sněhule), přezutí do budovy

**Oblečení:** zimní lyžařská bunda, oteplovačky nebo kombinéza, čepice, rukavice (alespoň 2x), šála, šátek, několik trik s dlouhým popř. krátkým rukávem, vhodné jsou roláky, svetr, teplá mikina, punčocháče nebo dlouhé spodky, ponožky tenké a několikery vlněné nebo podkolenky, termoprádlo–pokud je

**Domácí:** tepláková souprava, pyžamo, spodní prádlo.

**Ostatní:** 1-2 ručníky, hygienické potřeby, krém na opalování, jelení lůj, sluneční brýle, knížka, karty, společenská hra a MASKU.

**Kapesné:** podle uvážení rodičů (asi 800,- budou potřebovat na vleky), pitný režim zajištěn.

**Svačinku** – začínáme večeří a končíme obědem.