

Výzbroj a výstroj účastníka lyžařského kurzu:

1. Lyže běžecké, hole, boty na běžky

Běžecké vybavení je možné půjčit na Benecku

2. Lyže sjezdové, hole, boty na sjezdové lyžování, helma (vhodný je i páteřní pas)

Sjezdové lyže musí být seřizené. Seřízení bezpečnostního vázání prokážete potvrzením servisu, popř. čestným prohlášením zákonných zástupců.

Místo lyží je možné vzít snowboard, boty, helmu (vhodný je i páteřní pas)

3. Boty na chůzi ve sněhu

4. Obal na lyže

5. Řemínky nebo držáky na sepnutí lyží a holí

6. Velký batoh, krosna nebo cestovní taška, malý batoh na výlety

7. Oblečení: lyžařská zimní bunda, větrovka s kapucí, kalhoty na sjezd, lehčí kalhoty na běžky (šušťáky, elastické kalhoty a pod...), čepice zimní 2x, rukavice teplé a lehčí (prstové), šátek, spodní prádlo (teplé punčocháče, tílko, nejlépe funkční prádlo), ponožky (slabé a silné), svetr nebo mikina, nátlčník nebo funkční triko s dlouhým rukávem, domácí oděv, přezůvky, pyžamo

8. Hygienické potřeby, opalovací krém, jelení lůj, sluneční brýle, lyžařské brýle, šicí potřeby, píšťalka

10. Psací potřeby, sešit, baterka, popř. hudební nástroje

11. Kapesné dle uvážení (běžkaři minimum 300,- Kč, sjezdaři pokročilí nejméně 1800,- Kč), popřípadě peníze na půjčovnu

12. **Průkazka zdravotní pojišťovny** (pamatovat si rodné číslo)

13. Jídlo na cestu tam (svačina).

14. Doporučujeme dostatek pití v prášku (např. Tang) a umělou lahev

15. Léky, které pravidelně užíváte (+ seznam léků), pastilky proti bolesti v krku, popřípadě elastický obvaz

Za cennosti a drahé věci se neručí, raději je nevozte s sebou

Čestné prohlášení:

Prohlašuji, že můj syn (dcera)....., student

(studentka) třídy.....

má seřizené bezpečnostní vázání.

V

dne

Podpis a razítko servisu nebo podpis rodičů