

## Čo si vziať na lyžiarsky výchovno-výcvikový kurz ?

- Lyže, palice, lyžiarske topánky, helma ( je možné zapožičať na celý výcvik v požičovni cca 7 € na deň )
- Turistická teplá obuv
- Vetrovka a otepľovacie nohavice, resp. šponovky
- Hrubý sveter, rolák, mikina flees
- Čiapka, aj tenšia pod helmu
- Rukavice 2 páry, šál, teplá šatka na krk, resp. tunel
- Lyžiarske okuliare
- Ponožky teplé do lyžiarok 2 páry, ponožky tenké
- Spodné prádlo teplé
- Oblečenie na chatu – tepláky, tričko, mikina, prezuvky
- Pyžamo
- Uterák a toaletné potreby, krém na tvár a na pery
- Plavky
- Predpísané lieky od lekára ak potrebujete užívať (o nutnosti oboznámiť lekára kurzu)
- Elastický obvaz, Paralen, C- vitamín
- Ovocie, keksy, napolitánky podľa chuti
- Oskenovaný preukaz poistenca zdravotnej poisťovne
- Peniaze cca 20 €
- Na kurz neísť chorý, ak študent ochorie dostatočne vopred oznámiť ved. kurzu
- Strava na kurze začína večerou, preto odporúčame vziať so sebou suché jedlo, kurz končí obedom v deň odchodu