**LYŽIARSKY VÝCVIK - NEZABUDNI**

* preukaz poistenca,
* potvrdenie zákonného zástupcu o bezinfekčnosti,
* lieky, ktoré dieťa užíva, s určením dávkovania,
* veľký ruksak, príp. veľká cestovná taška,
* prezuvky,
* menší ruksak na vychádzky, dochádzku na svah,
* lyže s bezpečnostným viazaním a brzdou, palice s ochrannými krúžkami, popruh na viazanie lyží, lyžiarske topánky,
* lyžiarske oblečenie (športové nohavice + bunda), prípadne náhradné oblečenie na lyžovanie,
* lyžiarske okuliare,
* lyžiarske rukavice + obyčajné rukavice,
* lyžiarska prilba - povinná v súlade s platnou legislatívou,
* domáce oblečenie,
* oblečenie na lyžovanie - rolák, teplý sveter, termoprádlo
* spodnú bielizeň , dostatočné množstvo ponožiek,
* termoska na čaj
* pyžamo,
* toaletné potreby - zubná pasta, kefka, mydlo, sprchový šampón, uterák,
* toaletný papier
* teplá čiapka, prípadne čelenka,
* krém na opaľovanie,
* baterka, čelovka
* písacie potreby, zošit, kniha
* krém na modriny - napr. Heparoid,
* krém na svalovú únavu,
* igelitové vrecúška,
* slnečné okuliare,
* spoločenská hra, karty