



## Co s sebou na LSVVK

### Do rukou:

- svázané lyže a hole nebo snowboard s bezpečnostním řemínkem nejlépe ve vaku s cedulkou s podpisem

### Do batohu:

#### a. na výcvik:

- Lyžařské nebo snowboardové boty ve vaku/batohu
- Ochrannou lyžařskou nebo snowboardovou přilbu + brýle
- 2x funkční prádlo (spodní vrstva na tělo)
- Lyžařskou nebo snowboardovou zimní bundu
- Lyžařské nebo snowboardové kalhoty / kombinéza / oteplovačky
- 2x lyžařské rukavice (NE pletené!)
- 2x mikina nebo svetr
- čepice na uši
- doporučeně chránič páteře (tzv. páteřák)

#### b. na hotel/ubytovací zařízení

- 6x spodní prádlo
- 6x ponožky
- 5x triko, halenka, ...
- 2x tepláky, legíny, ...
- pohodlnou domácí obuv – ideálně gumové pantofle (možnost bazénu, bývá mokro z lyžařské obuvi)
- pyžamo, kapesníky, ručník, mýdlo, hřeben, kartáček na zuby, zubní pasta, toaletní papír/dívky vložky, krém na obličej (ne hydratační), krém na opalování, jelení lůj nebo pomádu
- šitíčko
- sluneční brýle
- knížka, malé společenské hry, karty, psací potřeby, blok papíru
- léky, které užíváš, elastický obvaz
- bonbóny a jiné sladkosti, jídlo na celý 1. den
- prohlášení rodičů, posudek o zdravotní způsobilosti a průkaz pojištění (odevzdává se ráno před odjezdem)
- kapesné dle uvážení
- plavky
- kostým na karneval masek (více informací dostanou žáci ve škole)

Pozn. Za mobilní telefony, tablety a jinou osobní elektroniku, šperky, telefony a jiné drahé věci jsou žáci zodpovědní sami!