# **Seznam doporučeného vybavení na lyžařský kurz**

- lyže, hůlky, lyžařské boty (sjezdové a běžecké) běžecké vybavení (běžky, boty, hůlky) může škola žákům zapůjčit

- vosky

- lyžařská helma

- zavazadlo (kufr, batoh, krosna, cestovní taška), batůžek nebo ledvinka na běžky

- zimní lyžařská bunda, bunda na běžky (větrovka, softshellová)

- teplé lyžařské kalhoty (na sjezdovky), slabší kalhoty vhodné na běžky

- teplá mikina ke krku, trika, tílka

- termoprádlo (tričko + spodky)

- tepláková souprava

- domácí oblečení

- pyžamo

- dostatečné množství ponožek

- spodní prádlo

- čepice na uši, čelenka, šála, šátek

- teplé rukavice na sjezdové lyžování, slabší na běžecké lyžování

- brýle (lyžařské, proti slunci)

- hygienické potřeby (ručník, **opalovací krém**, **krém na obličej**…)

- přezůvky

- vhodné turistické oblečení a obuv na cestu z autobusu k chatě, případně na procházku po horách (nechoďte v džínách!)

**SEZNAM DOPORUČENÝCH LÉKŮ (škola nesmí žákům poskytovat a podávat žádné léky)**

Léky, které žák pravidelně užívá, ostatní dle uvážení.

* na snížení teploty
* proti bolesti
* proti průjmu
* na bolest v krku a nachlazení
* proti kašli