

VYBAVENÍ NA LVZ

VÝSTROJ A VÝZBROJ:

- lyže (namazat + délka dle výkonnosti – po bradu), hole (správná délka),
- přeskáče (dobře vyzkoušet, naučit se zapínat – hlavně v zimě – venku – přezky se zapínají od spodu), umět nalézt do lyží a vypnout se z nich i v šikmém terénu
- **HELMA JE POVINNÁ**, doporučuji lyžařské brýle
- oblečení – pohodlné, vyzkoušené, hřejí vrstvy, čepice, rukavice (2), dostatek spodního prádla a podvlekových triček, zimní bunda, lyžařské kalhoty, mikina, boty do sněhu (ne kozačky ...), přezůvky na chatu +oblečení, šátek na krk
- hygiena – mimo základní věci – krém na obličej, něco na rty, větší ručník
- zábava – sešit na poznámky + psací potřeby, hry, karty.....

LYŽE SJEZDOVÉ (CARVING) – **pevně svázaný i s holemi (svázat i v obalu)**

SNOWBOARD – je možný pouze tehdy, jestliže žák bezpečně zvládá výjezdy na všech typech vleků a bezpečně sjede středně těžký svah (nebude probíhat speciální výcvik) – doporučuji jako doplněk i sjezdové lyže

BOTY – mohou být zvlášť, **ale v pevné tašce (ne igelitka)**

ZA CENNOSTI SI ŽÁCI ZODPOVÍDAJÍ!!!!!! (nebrat nic zbytečného – řetízky, drahé věci – velké náušnice nechat doma – vadí při oblékání).

POZOR – nenechat doma to, co použijí ráno – kartáček, pasta.....

NEZAPOMENOUT DOKLADY – bezinfekčnost, kartičku pojištěnce (stačí kopie)