

## Lyžařský výcvikový kurz

Lyžařský výcvik je součástí osnov tělesné a sportovní výchovy.

Provádí se na **sjezdových lyžích** (popřípadě na **snowboardu**).

### Co s sebou:

- lyžařské (snowboardové) oblečení (funkční prádlo, ponožky, rukavice, čepice), zimní obuv, **přezůvky**, domácí oblečení, šátek/šála/kukla
- pevně **sepnuté a podepsané** či nějak označené lyže/snowboard, sjezdové hole, lyžáky, boty na snowboard, **lyžařská (snowboardová) helma**, lyžařské brýle
- předměty osobní hygieny, prádlo na spaní, ručník, sluneční brýle, drobné hry, psací potřeby, poznámkový blok, baterka
- **průkaz pojištěnce**
- **léky, které dítě pravidelně užívá** + na papírku napsáno dávkování (k odevzdání u autobusu v den odjezdu)
- kapesné dle vašeho uvážení