

Lyžařský výcvikový kurz

Lyžařský výcvik je součástí osnov tělesné a sportovní výchovy.

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

Co s sebou:

- lyžařské (snowboardové) oblečení (funkční prádlo, ponožky, rukavice, čepice), oblečení na běžky, zimní obuv, **přezuvky**, domácí oblečení, šátek – šála – kukla
- pevně sepnuté a podepsané či nějak označené lyže/snowboard, běžky, sjezdové i běžecké hole, lyžačky, boty na běžky, boty na snowboard, lyžařské a běžecké vosky, **lyžařská (snowboardová) helma**, lyžařské brýle
- předměty osobní hygieny, prádlo na spaní, ručník, kapesníky, krém, pomáda na rty, náplast, pružné obinadlo, sluneční brýle, šicí potřeby, drobné hry, psací potřeby, poznámkový blok, baterka, mapa oblastí, batoh
- **průkaz pojištěnce, léky, které dítě pravidelně užívá**, kapesné

Nezapomeňte vyplnit a přinést s sebou (pokud nebylo řečeno jinak):

1. Prohlášení o bezinfekčnosti

2. Posudek lékaře o zdravotní způsobilosti

3. Prohlášení o funkčnosti a seřízení bezpečnostního vázání