



ČO SO SEBOU NA LYŽIARSKY VÝCVIKOVÝ KURZ?

- ▶ odskúšanú výstroj - lyže, lyžiarky, palice, prilba, okuliare a pred odchodom skontrolovať technický stav vybavenia
- ▶ lyžiarske oblečenie - čiapka, pevné rukavice...
- ▶ náhradné oblečenie - hlavne rukavice
- ▶ ochranný krém s UV faktorom, balzam na pery
- ▶ pevná turistická obuv na chôdzu po zimnom chodníku
- ▶ OP, kartička poistenca, kartička na vlak
- ▶ osobné oblečenie a veci na osobnú hygienu
- ▶ prezuvky do ubytovacieho zariadenia
- ▶ osobné lieky (potrebné informovať zdravotníka), lieky proti bolesti hrdla (pastilky), každý účastník bude mať aspoň jeden elastický obvaz
- ▶ nádobu na čaj (termohrnček/malú termosku)

Upozornenie: Škola nenesie zodpovednosť za stratu, poškodenie alebo odcudzenie drahých vecí, ako napr. mobil a pod.