Seznam věcí na lyžařské soustředění na ledovci

* **Platný pas (občanský průkaz), kartu pojištěnce (+ kopie KP** 🡪odevzdat trenérovy, pokud nemá z minulých soustředění**), zvláštní pokyny pro podávání léků apod. Předat před odjezdem trenérovi do auta v kterém dítě pojede!** Doporučujeme mít to v podepsané plastové obálce se zapínáním.
* Učení (jen nejnutnější), psací potřeby…
* Lyže svázané min. 2 pásky + hole, (nabroušené a namazané) dle pokynů
* Přilba (uložená v batohu na lyžáky – batoh na lyžáky na dva popruhy na ramena!!!).
* Lyžařské brýle (uložené v ochranném pytlíku v přilbě).
* Páteřák.
* Lyžáky (uložené v batohu na lyžáky – batoh na lyžáky na dva popruhy na ramena!!!).
* Sušáky na boty (například: „Teplo UŽ“).
* Oteplovací souprava (bunda a kalhoty), kdo má 🡪 oddílová! Lyžařská pláštěnka (kdo má).
* Závodní kombinéza + softschellové kraťasy (kdo má).
* Dvoje zimní rukavice, podkolenky do lyžáků – dobře padnoucí (2x), zimní čepice.
* Termoprádlo: tričko s dlouhý rukáv 2x, podvlíkačky (punčocháče) 2x, rolák nebo mikina 1-2x.
* Spodní prádlo a ponožky na celou dobu soustředění.
* Oddílová mikina (svetr / teplá mikina), tričko (nejlépe oddílové) – 2x.
* Přezůvky (pantofle, crocs).
* Hygienické potřeby + **jelení lůj (na rty), opalovací krém 50 faktor**, ručník malý, sprchový gel, šampón, papírové kapesníky (6x).
* Plavky.
* Pyžamo.
* Tepláková souprava (lze použít na cestu) = oblečení do ubytovacího zařízení.
* Tenisky (použít na cestu), kotníkové boty (teplejší tenisky) vhodné na běhání - nedávat žádné zimní boty.
* **Menší batoh (použít na cestu), jídlo a pití na cestu.**
* Termoska 0,75 - 1 l – podepsaná nejlépe všechny části!!!
* MALÁ SLADKOST = 1 NA JEDEN DEN! Více v pokynech na konkrétní akci. 5x müsli tyčinka na svah.
* Hračka / talisman / polštářek (menší velikosti) – vyvarujte se drahých věcí.
* Malá společenská hra
* Věci uložené v adekvátně velkém zavazadle.

**Věci je nutné podepsat!!!**

Žádáme důrazně o dodržení tohoto seznamu! Jiné věci nejsou potřeba. Případně další věci budou v pokynech na danou akci!