

Doporučený seznam věcí na lyžařský výcvik

Kufr či sportovní taška

Na cestu:

- teplé oblečení, zimní bunda, čepice, rukavice, zimní boty
- batoh: pití a lehká svačinka – přijedeme na večeri, přezůvky do chalupy

Na chatu:

- spodní prádlo a ponožky na celou dobu pobytu 5 dní, něco málo navíc v případě „nehody“
- domácí oblečení na 5 dní - např. tepláková souprava (popř. tepláky s tričkem a mikinou apod.)
- přezůvky – v batohu příručním, pyžamo,
- plavky a koupací ručník a křídýlka či kruh do bazénu

Na lyžování:

- první vrstva: spodní prádlo, termoprádlo (funkční prádlo, popř. dlouhé elastáky, punčochy apod. nebo těsnější tričko – nejlépe s dlouhým rukávem), ponožky do lyžařských bot
- další vrstvy: další trika s krátkým i dlouhým rukávem, popř. rolák, mikina (nejlépe fleecová mikina), vesta, svetr apod.
- poslední vrstva: sjezdařské oblečení (nejlépe nepromokavé) – lyžařské kalhoty, bunda, popř. kombinéza lyžařské rukavice 2x, šátek, nákrčník, „tunel“, kukla popř. lehká čepice pod helmu
- pokud máte lyžařské brýle, dejte, pokud ne, zapůjčí...jen jich nemají tolik....

Hygiena:

- Hygienické potřeby – kartáček, pastu na zuby, kelímek, hřeben, dívky dostatek gumiček, ručník malý, osušku, žínku, krém na obličej, papírové kapesníčky – cca 5 balení, vlhčené ubrousky, opalovací krém

Osobní věci:

- Plyšák na spaní, knížka, drobná hračka, sešit a pastelky

Lyže a helma kdo má – nezapomenout vzít.

Kdo si půjčuje na místě, dostane k lyžím i helmu. Brýle také, ale asi jich prý nemají tolik, tak kdo má, dá.

Penzion U Splavu, Josefův Důl 150, 486 44 (Jizerské hory)

Prosíme, abyste maximum věcí dětí podepsali nebo jinak označili.

U autobusu odevzdejte:

- Léky – podepsané, označené, s informacemi
- Prohlášení o bezinfekčnosti

Průběžně odevzdávejte:

- Zdravotní dokumentaci
- Ofocená zdravotní pojišťovny kartička
- 4 pohledů napsaných Vašemu dítěti
- Jeden korespondenční lístek
- Sladkosti

Bez vyplněné závazné přihlášky, zdravotní dokumentace, bezinfekčnosti a ofocené zdravotní kartičky a uhrazené částky nemůže dítě na lyžák odjet.

Sraz v neděli 11. 1. 2026 v 14.30hodin před supermarketem Lidl v Hloubětíně, Kolbenova 956/27 a odjezd v 15.00hodin.

Návrat 16. 1. 2026 (pátek) kolem 14:00 - 15:00hodin (bude upřesněno).

Bude vytvořena WhatsAppp skupina, nahlásit telefon na který chcete, aby přicházely informace.