

Seznam věcí na lyžařské soustředění Kaunertal

Jméno účastníka: _____

Kontaktní telefony – matka: _____ otec : _____ další: _____

1. platný pas, kartu pojištěnce (+ kopie), zvláštní pokyny pro podávání léků apod.
Předat před odjezdem trenérovi do auta v kterém dítě pojede!
2. **podepsaný souhlas s cestou na soustředění - viz odkaz:**
http://www.gamma.cz/adskj/souhlas_s_cestou_na_ledovec.docx
3. **sezónní pernamentku (kdo má)**
4. učení (jen nejnnutnější)
5. lyže svázané min. 2 pásky + hole, (nabroušené a namazané) dle pokynů
6. přilba (uložena v batohu na lyžáky) _____ 1x
7. brýle (uložené v ochranném pytlíku v přilbě) _____ 1x
8. páteřák (mělo by mít každé dítě) _____ 1x
9. lyžáky (uložené v batohu na lyžáky) _____ 1x
10. sušáky na boty (zastrčené do lyžáků) _____ 1x
11. slalomové chrániče (J+ŽA) _____ dle pokynů trenérů
12. oteplovací souprava (bunda a kalhoty) _____ 1x
13. závodní kombinéza (kdo má) _____ 1x
14. rukavice _____ 2x
15. teplé ponožky, nebo podkolenky _____ 2x
16. slabé ponožky, nebo podkolenky _____ 4x
17. punčocháče, nebo termokalhoty _____ 2x
18. spodní prádlo _____ 6x
19. spodní nátělník, nebo termotričko _____ 2x
20. rolák _____ 2x
21. svetr / teplá mikina _____ 1x
22. přezůvky (pantofle) _____ 1x
23. ručník malý (né osušku) _____ 1x
24. hygienické potřeby + jelení lůj, opalovací krém _____ 1x
25. kontaktní čočky (kdo nosí) _____ dle potřeby
26. plavky _____ 1x
27. pyžamo _____ 1x
28. tepláková souprava (použít na cestu) _____ 1x
29. polokecky (použít na cestu, nedávat žádné zimní boty) _____ 1x
30. menší batoh (použít na cestu) _____ 1x
31. jídlo a pití na cestu (dát do menšího batohu) _____ 1x
32. termoska 0,5 - 0,75 l _____ 1x
33. sladkosti (omezit na minimum!!!) _____ 5x
34. hračka nebo talisman (menší velikosti) _____ 1x
35. papírové kapesníky _____ 6x
36. lyžařská pláštěnka (kdo má) _____ 1x

Všechny věci je nutné podepsat, nebo do tohoto seznamu věc popsat !

Žádáme důrazně o dodržení tohoto seznamu! Jiné věci nejsou potřeba.

