**Informácie k lyžiarskemu výcviku**

Zraz: 25.1(sobota) o 7:30 na parkovisku novej budovy SND.

Návrat: 29.1(streda) o 17:10 (približne-bude sa telefonovať)

**Výstroj -zjazdové lyže** primeranej veľkosti , **bezpečnostné viazanie** s brzdami, **lyžiarske topánky**, **paliceZa nastavenie viazania zodpovedá rodič.** Odporúčame zájsť do ski-servisu. Dieťa by si malo lyžiarsky výstroj vyskúšať. Lyže a palice pri preprave dajte do vaku, alebo ich spolu dobre zviažte.

Otepľovačky, lyžiarska vetrovka, prípadne overal

Hrubé ponožky a podkolienky

Spodky, alebo pančuchové nohavice, termoprádlo

Tielko s krátkym príp. dlhým rukávom

Pulóver, sveter (možnosť vrstvenia oblečenia)

Čiapka, šál (šatka na krk)

Lyžiarske rukavice, okuliare, kukla,**prilba povinná**!!!

**Oblečenie a veci na chate:** Obuv do terénu, prezuvky (tenisky, šľapky), nohavice, tepláky, pyžamo.**Veci osobnej hygieny** – vreckovky, malý a veľký uterák, mydlo, zubná kefka a pasta, šampón (sprchový gél), hrebeň, pohárik, krém na tvár (opaľovanie) a pery, lieky (ak užívate),**kinedryl** proti nevoľnosti na cestu autobusom. **Plavky**(tretí deň popoludní -regenerácia vo vodnom prostredí)

**V deň príchodu začíname večerou. V deň odchodu končíme obedom.**

**Lyžiarske oblečenie si treba zabaliť na vrch batožiny, aby bola ihneď dostupná, nakoľko výcvik začína po príchode do strediska. Termoprádlo už deti môžu mať v autobuse.**