

Mám sbaleno **opravdu** všechno?

-  **Sezónní položky:**
- Lyže / snowboard / běžky + hůlky
 - Boty na lyže / snowboard / běžky
 - Vak na lyže/snowboard
 - Přilba
 - Lyžařské a sluneční brýle
 - Lyžařská bunda a kalhoty nebo kombinéza nebo oblečení na další sporty
 - Termoprádlo
 - Rukavice
 - Kukla
 - Šála
 - Čepice
 - Pevná venkovní obuv
 - Krém a balzám na rty s SPF
-  **Oblečení:**
- Řetězy
 - Lopatka
 - Škrabka na led
 - Rozmrazovač skel a zámků
 - Nárazový klín
 - Spodní prádlo a ponožky
 - Trička s dlouhým rukávem
 - Kalhoty
 - Funkční spodní prádlo
 - Tepláky nebo jiné sportovní oblečení do interiéru
 - Mikina a svetr
 - Pyžamo
 - Přezůvky
 - Plavky
-  **Cestovní doklady a finance:**
- Občanský průkaz / pas, kartička pojišťovny
 - Peněženka s hotovostí a platebními kartami
 - Potvrzení o rezervacích (hotel, skipas, auto atd.)
 - Asistenční kartička k pojištění / kontakt na pojišťovnu
 - Dálniční známka
-  **Vybavení na svah:**
- Ochrana páteře
 - Různé náhradní díly dle potřeby:** například šroubky na lyže, náhradní pásy na lyže, náhradní brýlová skla
-  **Do auta:**
- Power banka
 - Mobil
 - Notebook/tablet
 - Nabíječka
 - Sluchátka
 - Lékárnička (izotermická fólie)
 - Teplá deka
 - Jídlo a teplý nápoj
 - Kniha
-  **Hygienické potřeby:**
- Zubní pasta a kartáček
 - Šampon a sprchový gel/mýdlo
 - Deodorant
 - Hřeben
 - Základní kosmetika
 - Ručník
 - Léky
 - Brýle nebo kontaktní čočky
-  **Před odjezdem si zkontroluji:**
- Tento seznam, který si vezmu vytištěný s sebou.
 - Platnost dokladů, pokud jedu do zahraničí.
 - Jestli jsou blízcí informováni o mých plánech.
 - Menší hotovost v měně země, do které cestuji.

**TIP**

Péče o pokožku ve chladném prostředí je nesmírně důležitá. Na svah s sebou nezapomeňte opalovací krém a balzám na rty s vysokým UV faktorem.

Do auta si s sebou zabalte dostatečné množství jídla a pití pro případ, že byste zapadli ve sněhu.