

Mám na zimní dovolenou na horách sbaleno **opravdu** vše?



Doklady a peníze:

- ☐ Občanský průkaz nebo cestovní pas (zkontrolujte platnost – minimálně 3 měsíce)
- ☐ Kopie dokladů (uložené i elektronicky)
- ☐ Evropský průkaz zdravotního pojištění
- ☐ Potvrzení o cestovním pojištění
- ☐ Skipas nebo potvrzení o jeho zakoupení (pokud kupujete předem)
- ☐ Řidičský průkaz
- ☐ Kreditní karta (pro rezervace a kauci na lyžařské vybavení)
- ☐ Menší hotovost v místní měně



Oblečení na hory:

- ☐ Nepromokavá lyžařská/ snowboardová bunda a kalhoty
- ☐ Termoprádlo (minimálně 2 sady)
- ☐ Flecová mikina nebo svetr
- ☐ Teplé ponožky (lyžařské i běžné)
- ☐ Rukavice nebo palčáky (nejlépe voděodolné)
- ☐ Čepice nebo kukla
- ☐ Nákrčník nebo šála
- ☐ Brýle na lyže nebo snowboard, případně sluneční brýle
- ☐ Pohodlné oblečení na večer (mikina, tepláky)
- ☐ Teplá obuv pro volný čas (zimní boty, teplé tenisky)
- ☐ Spodní prádlo a pyžamo



- ☐ Plavky (do wellness a vířivky)

Sportovní vybavení:

- ☐ Lyže nebo snowboard
- ☐ Lyžáky nebo snowboardové boty
- ☐ Helma
- ☐ Chrániče (např. páteře, zápěstí)
- ☐ Lyžařské hole



Hygiena:

- ☐ Opalovací krém s vysokým ochranným faktorem
- ☐ Balzám na rty s UV ochranou
- ☐ Základní hygienické potřeby (šampon, sprchový gel, kartáček na zuby, zubní pasta)
- ☐ Vlhčené ubrousky
- ☐ Krém na ruce
- ☐ Balzám na unavené svaly



Léky a zdraví:

- ☐ Pravidelně užívané osobní léky v originálním balení
- ☐ Léky proti bolesti a horečce
- ☐ Léky na nachlazení
- ☐ Náplasti a obvazový materiál
- ☐ Dezinfekční prostředek
- ☐ Hřejivá náplast nebo gel na svaly
- ☐ Krém proti omrzlinám



Ostatní nezbytnosti:

- ☐ Adaptér do elektrické zásuvky (podle země)

- ☐ Powerbanka (baterie se v chladu rychle vybíjí)
- ☐ Ekologická taška na nákupy
- ☐ Láhev na vodu s termofunkcí
- ☐ Batoh na ježdění (na svačinu, pití, extra vrstvu)
- ☐ Hadříky proti zamlžování brýlí
- ☐ Vyhřívací polštářky



Praktické tipy na cestu:

- ☐ Aktivujte si datový roaming nebo eSIM kartu.
- ☐ Uložte si důležitá čísla (hotel, horská služba, pojišťovna).
- ☐ Zkontrolujte lavinovou situaci a počasí v oblasti.
- ☐ Stáhněte si aplikaci s mapami lyžařského střediska.
- ☐ Ověřte si provozní dobu lanovek a platnost skipasů.
- ☐ Zjistěte si pravidla bezpečnosti na svazích.
- ☐ Zabalte vybavení už den předem.
- ☐ Zkontrolujte stav a seřízení lyžařského vybavení.
- ☐ Zablokujte si DCC (Dynamic Currency Conversion) jednoduše v naší aplikaci, abyste se ochránili před nevýhodným kurzem.
- ☐ Aktivujte si Cestovní pojištění NAPLNO v naší aplikaci ještě před odjezdem.