

Jak zabalit na kurz?

Seznam by vám měl pomoci, abyste při balení na nic důležitého nezapomněli. Nelze ho ale brát absolutně, samozřejmě některé věci nevezmete, jiné přibalíte, podle vašich preferencí a zvyklostí.

Důležité

- **Osobní doklady**
- **průkaz zdravotní pojišťovny**
- nějakou finanční hotovost dle vašich záměrů nad rámec stravy v kempu
- mobilní telefon, nabíječka a/nebo náhradní baterka či powerbanka
- baterka a čelovka, případně náhradní baterky
- **karimatka**
- **spacák**
- **ešus nebo vlastní misky**
- **nůž, lžíce, příbor**
- **hrníček**

Oblečení

- spodní prádlo, ponožky
- trička, tílka
- kratšasy
- teplé oblečení - dlouhé kalhoty, mikina, tepelná vrstva „fleece“ či membránový softshell apod.
- odolné oblečení na jízdu na koni v každém počasí (rajtky, legíny, maskáče)
- oblečení na cvičení - volné
- větrovka, bunda, pláštěnka
- plavky
- **pokrývka hlavy**
- **teplá čepice**
- chrániče holení na koně - tzv chapsy - nejsou podmínkou

Boty

- letní trekové boty
- boty na koně - kotníčkové kožené nebo postačí trekové boty
- sandály nebo žabky
- boty na cvičení
- případně přezůvky do stanu apod.

Toaletní potřeby

- ručník
- kartáček na zuby a zubní pasta
- mýdlo
- šampon na vlasy

- hřeben
- holicí strojek
- vlhčené ubrousky - doporučujeme

Další

- **další svítilna - do stanu**
- přilba na koně - není podmínkou, postačí pevná kšiltovka
- opalovací krém (případně i krém po opalování, Panthenol)
- sluneční brýle s UV filtrem
- kapesníky
- **repelent**
- **plastová láhev na vodu, termoska**
- kapesní šití
- případně prací prostředky
- fotoaparát (náhradní baterky nebo powerbanka, paměťová karta s dostatečnou kapacitou)

Léky

- pravidelně užívané
- proti průjmům (Endiaron, Smecta, Immodium, Ercefuryl)
- proti horečce a bolesti hlavy (Paralen, Acylpyrin, Ibuprofen...)
- na bolest v krku
- na bolest svalů / kloubů
- polštářkové náplasti, dezinfekce, obvaz, elastické obinadlo
- oční kapky
- jelení lůj / balzám na rty

Jídlo

- hroznový cukr nebo jiná „kalorická bomba“
- musli tyčinky apod
- žvýkačky, bonbóny

V kempu je restaurace, v Potštejně jsou obchody, cukrárny a restaurace.
Zdravotní pojištění účastníků nezajišťujeme.