



## רשימת ציוד לחופשת סקי

### ביגוד לגלישת סקי:

- חליפת גלישה (מעיל לסקי ומכנסיים).
- מיקרו פליס.
- ביגוד תרמי תחתון: מומלץ מינימום של שני סטים – ניתן להסתפק במכנס אחד ו 2 חולצות.
- כפפות סקי/סנובורד אטומות למים.
- חם צוואר/ מסכת סקי לכיסוי הצוואר והפנים רצוי אטום לרוח.
- גרבי סקי 3-4 זוגות.
- **\*\* גוגלס - מומלץ ביותר - חובה**

### ביגוד לשעות הערב:

- חולצות טי קצרות - 2-3 .
- חולצות לשעות הערב
- מכנסיים לטיסה ושעות הערב, כשני זוגות.
- תחתונים.
- סווצ'רט: אחד
- מעיל חם (לדוגמא מעיל פוך).- ניתן להסתפק במעיל הסקי.
- בגד ים (ג'קוזי, בריכה...).
- נעלי בית, (פינוק מומלץ לכפות הרגליים).
- **גרביים** רגילות / גרביים מחממות.
- נעלי הליכה / pre-ski - רצוי נעליים מבודדות המתאימות להליכה במים/שלג/בוץ.

### אביזרים לגלישה:

- מגלשי סקי ומקלות או סנובורד / השכרה
- נעליים לסקי/סנובורד / השכרה
- **\*\* גוגלס - מומלץ ביותר - חובה**
- קסדה ומיגונים נוספים (לגולשי סנובורד מומלץ בירכיות).
- משקפי שמש
- ערכת עזרה ראשונה בסיסית: תחבושת אלסטית ופלסטרים.
- קרם מקדם הגנה מהשמש ( בעל מקדם הגנה מרבי) ושפתון הגנה לשפתיים.
- חטיפי אנרגיה.
- **מנשא מים** – לא חובה
- נגן מוסיקה - לא חובה
- מצלמה (ונרתיק מרופד).- לא חובה
- מטענים לסמארטפון.

## אביזרים נוספים:

- **תיק כלי רחצה:** כלי גילוח, מוצרי טואלטיקה, מוצרי קוסמטיקה. מטענים לסמארטפון.

## טיסה:

- מסמכים אישיים: דרכון (בתוקף!), כרטיס טיסה (עותק קשיח), אישורי מלון, פוליסת ביטוח, ארנק. מומלץ לצלם העתקים ולאכסן בנפרד, בנוסף להשאיר העתקים אצל איש קשר בישראל.
- כרטיס אשראי בינלאומי (לוודא שהשם על הכרטיס תואם לשם בדרכון), כסף מקומי.
- משענת ראש וכיסוי עיניים.
- אטמי אוזניים.
- כדורי שינה.
- מזוודה - דאגו להתעדכן במשקל המותר לטיסה.
- **תיק יד** - דאגו להתעדכן במשקל וגודל התיק המותר העלות למטוס.
- ארזו סט חליפי של בגדים, תחתונים וכלי רחצה בתיק היד, למקרה של עיכוב בהגעת המטען.
- ספר קריאה/IPAD.
- **טלפון סלולארי ומטען** – רצוי לעשות חבילת גלישה מהארץ.

## עזרה ראשונה:

- תרופות להקלת כאבים: אקמול, כדורי מציצה לגרון, תרופות להקלה על הצטננות, טיפות אף אוזניים.
- משככי כאבים.
- תרופות מרשם- דאגו להצטייד במסמכים רשמיים.
- משחה להרפיית שרירים.
- שקיות חימום.