**ציוד לחופשת סנובורד 2023!**

**מזוודה לבטן המטוס + תיק קטן**

**מזוודה לבטן המטוס:**

**ציוד ובגדים לגלישת סנובורד:**

1. שלוקר / תיק גלישה קטן (בגודל 10-15 ליטר)
2. קסדה.
3. גוגלס \ משקפי שמש.
4. כפפות סנובורד.
5. מעיל גלישה.
6. מכנס גלישה + חגורה.
7. גרביים ארוכות / סקי X3-6.
8. מכנס תרמי/גטקס 1 + חולצה תרמית X2-4.
9. שכבת ביניים \ פליז.
10. באף \ חם צוואר \ מסכה.
11. מגנים: ברכיים + מרפק + שורש כף יד.
12. מגן תחת / עצם הזנב.

**ביגוד רגיל לשינה, חדר אוכל, הסתובבות בעיירה אחרי הגלישה:**

1. תחתונים.
2. גרביים ארוכות.
3. מכנסיים:
4. חולצות:

**תיק רחצה והגיינה:**

1. קרם הגנה.
2. דאורדורנט. בושם.
3. מברשת שיניים + משחה.
4. גילוח.
5. עזרה ראשונה ותרופות – תחבושת אלסטית X2, משולש, ח.ע, פלסטרים, לייקופסט, ספונג'טות, פדי גזה, אגדים, כדורים (דקסמול יום ולילה, אקמול). פינצטה.
6. מגבונים. נייר טואלט.

**תיק עלייה למטוס קטן:**

1. טלפון + ארנק + מפתח.
2. מטען לפלאפון + אוזניות.
3. **מסמכים:** דרכון, כסף (יורו) , צילום כרטיס טיסה וביטוח. צילום דרכון.
4. שפתון.
5. כרית שינה לצוואר + אטמים.
6. כובע צמר. חם צוואר. כפפות.
7. מים ואוכל.
8. מטרייה קטנה.
9. מתאם חשמל.
10. מטען נייד.

**טיפים טובים:**

* **התיק עלייה למטוס יכול להפוך לתיק גלישה** שישמש אתכם בימי הגלישה מהשעה 9-10 ועד 15-16 לשים בו **מים 1-1.5 ליטר חובה**/שלוקר, שוקולד/חטיף לרבלים, כסף לצהריים/קפה, בננה וכו.
* לחיסכון בעמלות אשראי בזבוז בחול, תמירו כסף בצ'ינג' יום יומיים לפני הטיסה. זה לרוב הכי משתלם ופשוט תבואו עם כסף מזומן מראש ביורו לארוחות, קניות וכו.
* תתאמנו לפני. תעשו כושר כח לכל הגוף ובמיוחד לרגליים, חזקו את השרירים, ושמרו על עצמכם בריאותית הרבה לפני החופשה כדי שתבואו חזקים ורעננים! זכרו שסנובורד הוא ספורט אתגרי מסוכן.
* תרגול כללי של שיווי משקל ומרכז כובד תמיד עוזר. כשנסיעה בסיסית על סקייטבורד היא ההכנה הטובה ביותר.

(יכול להיות שנעשה יום מאורגן לפני הטיסה אם תרצו)