

רשימת ציוד ואביזרים מומלצת לחופשת סקי:

לגלישה:

- ☐ חליפת סקי – מכנסיים + מעיל
- ☐ כפפות סקי / סנובורד
- ☐ קסדה (פרטית או מושכרת)
- ☐ בגדים תרמיים – חולצה ומכנסיים
- ☐ גרביים תרמיות
- ☐ משקפת (גוגלס)
- ☐ משקפי שמש UV
- ☐ קרם הגנה + שפתון (מומלץ עם מקדם הגנה גבוה)
- ☐ תרמיל גב נוח לנשיאה (למעוניים לקחת מים, אוכל וכו' לגלישה)
- ☐ אנרגיה זמינה (פירות יבשים + אגוזים – מומלץ)
- ☐ מגני גוף – מומלץ (בעיקר לגולשי סנובורד, ובפרט מגני ברכיים)

לאחרי הגלישה

- ☐ בגדים לבריכה, ג'קוזי וכו'
- ☐ נעליים טובות עם בידוד לקור שמתאימות להליכה בתנאי שלג וקרח
- ☐ (טיפ לנשים – לא נעלים עקבים)
- ☐ כפכפים לספא ולבריכה
- ☐ כפפות ליציאה בערב
- ☐ גטקס (לסובלים מקור)
- ☐ כובע גרב
- ☐ חם-צוואר או צעיף
- ☐ טי-שירט (לאפרה סקי, לבילויים, לספא ולגלישה בימים חמים)

שונות

- ☐ תחבושת אלסטית – פלסטרים
- ☐ משחה להקלה על כאבי שרירים והתכווצויות כמו וולטרן ובנגיי