

# Кыргызстанда лыжа тебүүнүн биринчи күнү: ижара, кийим жана сабак

## Басып чыгарууга же телефонго сактоого арналган тизме

- ☐ Сабакты, жолугушуу жерин жана үйрөнүүчү аянтчанын билетин тактаңыз.
- ☐ Термокийим, жылуу катмар жана коргоочу сырт кийим даярдаңыз.
- ☐ Кол кап, маска, кошумча байпак жана кургак кийим алыңыз.
- ☐ Ботинка менен туулганы кийип көрүп, жабдыкты адиске жөндөтүңүз.
- ☐ Суу, жеңил тамак, телефон жана сырткы кубаттагыч алыңыз.
- ☐ Куткаруучулардын номерин жана ижараны кайтаруу убактысын сактаңыз.

## Менин белгилерим

Күнү жана база: \_\_\_\_\_

Жайгашуу / трансфер: \_\_\_\_\_

Инструктор / ижара: \_\_\_\_\_

Бюджет / күрөө: \_\_\_\_\_

## Жолго чыгарда текшериңиз

Аба ырайын, ачык трассаларды, жолду жана кызматтарды текшериңиз. Жабылган тилкелерге кирбеңиз. Биринчи күнгө сабак брондоңуз. Базанын куткаруучуларынын номерин сактаңыз; Кыргызстанда шашылыш жардам: 112.

Чуңкурчак: комплекстин эрежелери

Каракол: кызматтар жана байланыштар

Кыргызстандын ӨКМи: шашылыш жардам номери 112