

Górskie niezbędni

Co należy zabrać w...

Tatry Polskie / Tatry Słowackie / Wielką Fatrę / Małą Fatrę?

Trekking – 1 dzień – zima



1. Dokumenty:

- dowód osobisty (poza granicami Polski zalecamy fizyczny),
- paszport,
- Europejska Karta Ubezpieczenia Zdrowotnego,
- legitymacja szkolna (mLegitymacja).

2. Ubranie:

Ubiór należy dostosować do panujących warunków. Zaleca się metodę "na cebulkę", to znaczy kilka warstw cieńszej odzieży nakładanej na siebie. Nadto:

- odpowiednie górskie obuwie (buty trekkingowe na warunki zimowe),
- czapka,
- rękawiczki,
- spodnie przeciwdeszczowe,
- kurtka przeciwdeszczowa LUB nieprzemakalna,
- bluza,
- koszulka,
- lekka koszulka z długim lub krótkim rękawem,
- kurtka puchowa LUB polar LUB gruba bluza,
- stuptuty.

3. Sprzęt:

- naładowany telefon komórkowy,
- mapa papierowa LUB mapa wgrana w telefonie (zalecane: mapy.com)
- czołówka (zalecane: 2 sztuki) LUB czołówka (1) + latarka (1)
- kijki (zalecane: nakładki zimowe),
- raczki,
- raki.

4. Jedzenie:

- termos z herbatą LUB kawą,
- żywność energetyczna (np. batony, czekolada, mieszanka studencka).

UWAGA! Zapasy wyżywienia powinny wystarczać na 1 dzień marszu, nawet jeśli na trasie przewidywany jest postój w schronisku.

5. Dodatkowo zalecane:

- zapasowe rękawiczki,
- skarpety,
- cienka koszulka na zmianę,
- mała apteczka,
- folia NRC,
- ogrzewacze,
- okulary przeciwsłoneczne,
- powerbank.

UWAGA! BRAKI W SPRZĘCIE NALEŻY ZGŁASZAĆ PODCZAS ZEBRANIA ORGANIZACYJNEGO!