

## Górskie niezbędni

*Co należy zabrać w...*

*Skąły?*

*Wspinaczka linowa / boulderowa – 1 dzień – lato*



### 1. Dokumenty:

- ☐ dowód osobisty (poza granicami Polski zalecamy fizyczny),
- ☐ legitymacja szkolna (mLegitymacja).

### 2. Ubranie:

Ubiór należy dostosować do panujących warunków:

- ☐ odpowiednie górskie podejściowe,
- ☐ czapka z daszkiem/bandana,
- ☐ kurtka przeciwdeszczowa LUB nieprzemakalna,
- ☐ spodnie wspinaczkowe (lub odpowiedniki: dresy/leginsy),
- ☐ bluza rozpinana,
- ☐ koszulka.

### 3. Sprzęt:

- ☐ naładowany telefon komórkowy,
- ☐ mapa papierowa LUB mapa wgrana w telefonie (zalecane: mapy.com)
- ☐ buty wspinaczkowe,
- ☐ woreczek z magnezją wspinaczkową.

**UWAGA!** Pozostały sprzęt wspinaczkowy znajduje się w zasobach Szkolnego Klubu. Wyposażenie pozwala skompletować ekwipunek 8 osób. Dysponujemy: linami, kaskami, uprzącami oraz przyrządami asekuracyjnymi. O chęci skorzystania należy poinformować na zebraniu organizacyjnym.

**UWAGA!** Zalecamy wpisanie do telefonu numerów ratunkowych GOPR: **985** lub **601 100 300**, a także polecamy zainstalowanie aplikacji **Ratunek** (dostępna w Sklepie Google Play oraz App Store).

### 4. Jedzenie:

- ☐ woda LUB napoje energetyczne bądź izotoniczne,
- ☐ termos z herbatą LUB kawą,
- ☐ żywność z dużą wartością kaloryczną przy jak najmniejszej wadze.

**Przykładowe posiłki wysokokaloryczne o niedużej wadze:** klasyczne kanapki, tortille, makarony, ryż z dodatkiem sosów/mięsa, batony energetyczne, chałwa, gorzka czekolada, mieszkanka studencka, pokrojone owoce.

### 5. Dodatkowo zalecane:

- ☐ gotówka (nie we wszystkich schroniskach można płacić kartą),
- ☐ Karta Dużej Rodziny (jeśli ktoś posiada),
- ☐ TOPO rejonu wspinaczkowego LUB jego elektroniczny odpowiednik,
- ☐ mała apteczka,
- ☐ folia NRC,
- ☐ krem z filtrem UV,
- ☐ okulary przeciwsłoneczne,
- ☐ powerbank.

**UWAGA! CZĘŚĆ SPRZĘTU (NP. RACZKI, KASKI, UPRZĘŻE) ZNAJDUJE SIĘ W ZASOBACH SZKOLNEGO KLUBU. BRAKI W SPRZĘCIE NALEŻY ZGŁOSIĆ PRZYNAJMNIEJ JEDEN DZIEŃ PRZED WYJAZDEM!**