

Górskie niezbędni

Co należy zabrać w...
Tatry Polskie / Tatry Słowackie?
Trekking – 1 dzień – lato (wiosna/jesień)



1. Dokumenty:

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

2. Ubranie:

Ubiór należy dostosować do panujących warunków:

- ☐ odpowiednie górskie obuwie,
- ☐ kurtka przeciwdeszczowa LUB nieprzemakalna,
- ☐ spodnie,
- ☐ bluza rozpinana,
- ☐ koszulka (zalecane: 2 sztuki).

Wiosną/jesienią dodatkowo:

- ☐ cienka czapka,
- ☐ rękawiczki (2),
- ☐ stuptuty,
- ☐ kurtka puchowa LUB ciepła bluza,
- ☐ skarpety na zmianę.

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 trekkingowe,
- ☐ sprzęt specjalistyczny (dotyczy wyjść graniowych; podawany przez opiekuna Klubu)
- ☐ krem z filtrem UV,
- ☐ okulary przeciwsłoneczne.

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

4. Jedzenie:

- ☐ woda,
- ☐ 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),
- ☐ mała apteczka,
- ☐ folia NRC,
- ☐ ogrzewacze do rąk i do nóg (1),
- ☐ powerbank.

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