

Górskie niezbędni

Co należy zabrać w...

Beskid Śląski / Beskid Żywiecki / Beskid Mały

Beskid Makowski / Beskid Wyspowy / Beskid Sądecki / Beskid Niski?

Trekking – 1 dzień – lato/zima



1. Dokumenty:

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

2. Ubranie:

Ubiór należy dostosować do panujących warunków:

- ☐ odpowiednie górskie obuwie,
- ☐ czapka z daszkiem/bandana
- ☐ kurtka przeciwdeszczowa LUB nieprzemakalna,
- ☐ spodnie,
- ☐ bluza rozpinana,
- ☐ koszulka.

Jesienią/zimą dodatkowo:

- ☐ czapka,
- ☐ rękawiczki,
- ☐ 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 trekkingowe (zimą: zalecane nakładki śniegowe),
- ☐ raczki (zalecane zimą).

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,
- ☐ 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),
- ☐ cienka koszulka na zmianę,
- ☐ 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!