

Górskie niezbędni

*Co należy zabrać na...
campingowy obóz zagraniczny?
Wyjazd na 3-7 dni – lato*



1. Dokumenty:

- ☐ dowód osobisty (zalecamy fizyczny),
- ☐ paszport (zalecamy fizyczny),
- ☐ karta Narodowego Funduszu Zdrowia,
- ☐ ubezpieczenie AF lub inne zawierające klauzulę „sporty ekstremalne”,
- ☐ dokumenty wynikające z przepisów danego kraju.

2. Ubranie:

Ubiór należy dostosować do panujących warunków:

- ☐ spodnie trekkingowe,
- ☐ spodnie przeciwdeszczowe,
- ☐ spodenki,
- ☐ kurtka,
- ☐ podkoszulki LUB t-shirty (zalecane: przynajmniej 1 sztuka / 1 dzień),
- ☐ ciepła bluza LUB polar,
- ☐ czapka,
- ☐ bandana LUB czapka z daszkiem,
- ☐ czołówka (2) + baterie,
- ☐ rękawiczki na ferraty,
- ☐ klapki LUB sandały do namiotu lub pod prysznic,
- ☐ buty górskie trekkingowe,
- ☐ buty wspinaczkowe (osoby wspinające się),
- ☐ wygodne ubranie na noc do namiotu (np. piżama LUB dres),
- ☐ bielizna oraz skarpety,
- ☐ plecak LUB torba,
- ☐ plecak szturmowy (zalecane: jak najmniejsza waga),
- ☐ ręcznik.

3. Sprzęt biwakowy:

- ☐ namiot,
- ☐ palnik,
- ☐ kartusz,
- ☐ zapalniczka LUB zapalniczka,
- ☐ garnek,
- ☐ łyżki + nóż,
- ☐ kubki,
- ☐ śpiwór,
- ☐ karimata,
- ☐ szczoteczka do zębów + pasta,
- ☐ chusteczki higieniczne + papier,
- ☐ mydło + szampon,
- ☐ zestaw naprawczy,
- ☐ specyfik na komary,
- ☐ worki na śmieci,
- ☐ gąbka + płyn.

4. Sprzęt ferratowy:

- ☐ kijki trekkingowe,
- ☐ kask,
- ☐ uprząż,
- ☐ lonża + taśmy z zakręcanym karabinkiem + express.

5. Jedzenie:

UWAGA! Kwestie żywieniowe należy zabezpieczyć we własnym zakresie na określoną liczbę dni wyjazdowych. Warto zabrać kilka termosów na herbatę/kawę, kilka litrów płynów oraz żywność z dużą wartością kaloryczną.

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

6. Dodatkowo zalecane:

- ☐ mapa papierowa LUB mapa wgrana w telefonie (zalecane: Mapy.com),
- ☐ miejscowa waluta (toaleta/nieoczekiwane mikrowydatki),
- ☐ leki (przeciwbólowe LUB zażywane regularnie – np. na alergię, problemy lokomocyjne),
- ☐ mała apteczka szturmowa,
- ☐ apteczka samochodowa,
- ☐ krem z filtrem UV,
- ☐ okulary przeciwsłoneczne,
- ☐ okulary korekcyjne (jeśli ktoś nosi),
- ☐ telefon komórkowy + ładowarka z dedykowanym złączem,
- ☐ powerbank,
- ☐ folia NRC.

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