

Kurs ABC turystyki wysokogórskiej (zimowej) —→ lista wymaganego sprzętu

Sprzęt techniczny (raki, czekan, kask, ABC lawinowe) wypożyczymy Ci za darmo na czas kursu, ale poinformuj nas, że go potrzebujesz. Wypełnij formularz sprzętowy, który dostałeś razem z e-mailem potwierdzającym zapis.

Ubranie:

- spodnie górskie (softshell)
- stuptuty
- wodoodporne spodnie i kurtka membranowa
- kurtka ocieplająca (puch, primaloft i inne)
- ciepły ubiór (zgodnie z zasadą ubioru na cebulkę)*
- bielizna termoaktywna*
- skarpety trekkingowe*
- 2 pary rękawic (1 x cieńsze i 1 x grube) – zalecane łapawice
- czapka/buff
- okulary lodowcowe (kategoria 3/4)
- zapasowe okulary korekcyjne dla osób ich używających
- buty umożliwiające przypięcie raków koszykowych – o sztywności minimum B/C i odporne na skręcanie poprzeczne podeszwy

Wyposażenie techniczne

- raki + czekan + kask + ABC lawinowe (sonda, łopata, detektor)
- plecak: około 35-45l pojemności umożliwiający przypięcie czekana i zabranie wspólnego sprzętu szkoleniowego
- kije trekkingowe z dużymi talerzykami
- latarka czołowa z zapasowymi bateriami/akumulatorami

Różne:

- krem i pomadka ochronna UV 50+ (tłusty na mróz!)
- termos (około 1l) z ciepłym napojem
- snacki na czas zajęć (batony, czekolada, bakalie etc.)*
- leki osobiste*
- apteczka pierwszej pomocy
- telefon komórkowy z ładowarką
- gotówka, dowód osobisty*
- potwierdzenie ubezpieczenia (NNW, Ratownictwo, KL – sporty ekstremalne) i EKUZ NFZ
- dokumenty zniżkowe

* W ilości odpowiedniej do czasu trwania kursu

Powyższy spis jest maksymalną wersją wyposażenia. Dopasuj go do swoich potrzeb pamiętając, że kurs odbywa się w zmiennych warunkach pogodowych.