

## Kurs turystyki wysokogórskiej (zimowej) —> lista wymaganego sprzętu

Dotyczy wszystkich stopni kursów turystyki zimowej (I, II, I+II)

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 20-35l pojemności umożliwiający przypięcie czekana
- plecak transportowy do schroniska około 60-80l. Należy zostawić miejsce na sprzęt (około 15l objętości), który dostaniesz od instruktora na miejscu spotkania (na parkingu)\*\*
- kije trekkingowe z dużymi talerzykami
- latarka czołowa z zapasowymi bateriami/akumulatorami

### Różne:

- krem i pomadka ochronna UV 50+ (tłusty na mróz!)
- termos (około 1l)
- snacki na czas zajęć (batony, czekolada, bakalie etc.)\*
- leki osobiste\*
- apteczka pierwszej pomocy
- telefon komórkowy z ładowarką
- gotówka, dowód osobisty\*
- śpiwór
- artykuły toaletowe\*
- ręcznik, klapki/sandały (do chodzenia po schronisku)
- potwierdzenie ubezpieczenia (NNW, Ratownictwo, KL – sporty ekstremalne) i EKUZ NFZ
- dokumenty zniżkowe

\* W ilości odpowiedniej do czasu trwania kursu

\*\* Nie ma możliwości transportu sprzętu do schroniska, wnosimy go sami

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