

# Kurs Lawinowy I stopnia | wymagana lista sprzętu —

## 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 & 1 x grube), zalecane łapawice ocieplane
- czapka/buff
- okulary lodowcowe (kategoria 3/4)
- zapasowe okulary korekcyjne dla osób ich używających
- buty pozwalające na poruszanie się zimą i gwarantujące odpowiednią termikę

## Wyposażenie techniczne: \_\_\_\_\_

- plecak około 20-35 l pojemności pozwalający na przypięcie czekana
- plecak transportowy do schroniska około 60-80 l
- kije trekkingowe z dużymi talerzykami
- latarka czołowa z zapasowymi bateriami
- rakiety śnieżne lub sprzęt skitur/splitboard

## Różne: \_\_\_\_\_

- krem i pomadka ochronna UV 50+ (tłusty na mróz!)
- termos (około 1 litr)
- snacki na czas zajęć (batony, czekolada, bakalie etc.)\*
- leki osobiste\*
- apteczka pierwszej pomocy
- telefon komórkowy z ładowarką
- gotówka/ dowód osobisty\*
- śpiwór
- dokumentyniżkowe
- artykuły toaletowe\*
- ręcznik
- obuwie schroniskowe (kłapki etc.)
- potwierdzenie ubezpieczenia (NNW, Ratownictwo, KL – sporty ekstremalne) i EKUZ NFZ

**UWAGA!!** Cały sprzęt lawinowy zapewnia szkoła.

\*w ilości odpowiedniej do długości trwania kursu