

## Kurs Skiturowy | wymagana lista sprzętu

### Ubranie: \_\_\_\_\_

- spodnie skiturowe (softshell)
- wodoodporne spodnie i kurtka membranowa
- kurtka ocieplająca (puch, primaloft i inne)
- ciepły ubiór (zgodnie z zasadą ubioru na cebulkę)
- bielizna termoaktywna\*
- skarpety skiturowe (gładkie wewnątrz)\*
- 2 pary rękawic (1 x cieńsze & 1 x grube), zalecane łapawice ocieplane
- czapka/buff
- okulary lodowcowe (kategoria 3/4)
- google narciarskie
- zapasowe okulary korekcyjne dla osób ich używających

### Wyposażenie techniczne: \_\_\_\_\_

- plecak około 20-35 l pojemności pozwalający na przypięcie nart
- plecak transportowy do schroniska około 60-80 l – należy zostawić miejsce na sprzęt przekazywany kursantom na parkingu – około 15 l objętości
- regulowane kije skiturowe
- latarka czołowa z zapasowymi bateriami
- sprzęt skiturowy/splitboardowy (narty z wiązaniami, pasujące buty, foki, ew. impregnat do fok)

### 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
- dokumenty zniżkowe
- artykuły toaletowe\*
- ręcznik
- obuwie schroniskowe (kłapki etc.)
- potwierdzenie ubezpieczenia (NNW, Ratownictwo, KL – sporty ekstremalne) i EKUZ NFZ

**UWAGA!!** Nie ma możliwości transportu sprzętu do schroniska – musi być wniesiony przez kursanta. Cały sprzęt lawinowy i kaski zapewnia szkoła.

\*w ilości odpowiedniej do długości trwania kursu