

Kurs Turystyki Zimowej | 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
- czapka/buff
- okulary lodowcowe (kategoria 3/4)
- zapasowe okulary korekcyjne dla osób ich używających
- buty pozwalające na przypięcie raków koszykowych – posiadające sztywność co najmniej B/C i odporne na skręcanie poprzeczne podeszwy

Wyposażenie techniczne: _____

- plecak około 20-35 l pojemności pozwalający na przypięcie czekana
- plecak transportowy do schroniska około 60-80 l – należy zostawić miejsce na sprzęt przekazywany kursantom na parkingu – około 15 l objętości
- kije trekkingowe z dużymi talerzykami
- latarka czołowa z zapasowymi bateriami

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
- obuwiu schroniskowe (klapki 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 techniczny (raki, czekan, ABC lawinowe, kask, karabinki i inne) zapewnia szkoła.

*w ilości odpowiedniej do długości trwania kursu