

Co zabrać w góry – ekwipunek na wycieczkę.

ZIELONA SZKOŁA LO

4.09-7.09 - MAŁE CICHE 2018

Dobrze skompletowany ekwipunek na wycieczkę w góry zapewnia nie tylko komfort, ale też bezpieczeństwo. Warto wziąć:

1. **Plecak** to podstawa – zapewni najwygodniejszy sposób przenoszenia naszego ekwipunku. Pojemność około 20 litrów zupełnie wystarczy na wędrówki bez planowania noclegu.
2. **Mała Apteczka** – opatrunek z bandażem, plastry, coś do oczyszczenia rany, rękawiczki lateksowe, tabletki przeciwbólowe, bandaż elastyczny to dobra baza. Rozbuduj ją jeśli masz taką potrzebę.
3. **Mapa** - dla osób które lubią wiedzieć co widać w topografii oglądanego krajobrazu
4. Lekka **kurtka przeciwdeszczowa**.
5. **Czapkę, rękawiczki i ochronę szyi** pakujemy zawsze na górską wycieczkę.
6. Osłona **przed słońcem**/krem z filtrem.
7. **Ubiór docieplający** – bluza polarowa lub kurtka – nawet w środku lata różnica temperatur między doliną a górskim szczytem może być bardzo duża.
8. Wygodne buty trekkingowe za kostkę, rozchodzone by nie było potem bąbli, przetarć.
9. Grube skarpetki do butów trekkingowych.
10. **Zapas wody** lub termos z herbatą - Warto na osobę kupić zgrzewkę wody 1,5 litrowej.
11. **Prowiant**.
12. **Latarka** zawsze musi znaleźć się w Twoim plecaku- gdy zmrok zastanie Cię na szlaku umożliwi ona bezpieczne poruszanie się.
13. Wygodne długie i krótkie spodnie.
14. **Telefon** z naładowaną baterią, ładowarkę, power bank,
16. **Zapasowe skarpety** – mogą się przydać gdy pierwsza para zostanie przemoczona potem.
18. **Worki** na śmieci.
19. Prosty **zestaw higieniczny**.
20. **Kubek** stalowy.
21. Małe karimaty do siedzenia na skale, ziemi.
22. Ważna **legitymacja szkolna**