

#### KURS WSPINACZKI PO DROGACH UBEZPIECZONYCH – LISTA WYMAGANEGO SPRZĘTU

- odzież i obuwie odpowiednie do działalności w terenie, dopasowane do pory roku i prognoz pogody, w szczególności:
  - kurtka chroniąca przed deszczem ew. też zimnem
  - lekka kurtka puchowa ew. polar
  - wygodna odzież sportowa, zalecany komplet na każdy dzień kursu
  - nakrycie głowy chroniące przed słońcem
  - czapka chroniąca przed zimnem (odpowiednia pod kask – bez pomponów itp.)
  - rękawiczki
  - buty turystyczne
- buty wspinaczkowe
- plecak
- termos
- czołówka
- podstawowa apteczka turystyczna (zapas leków zażywanych na co dzień, środki opatrunkowe, folia NRC)
- środek na komary
- kosmetyczka, ręcznik
- opcjonalnie, jeżeli ktoś posiada: własny osobisty sprzęt wspinaczkowy (kask, uprząż, woreczek na magnezję, karabinki, przyrząd asekuracyjno-zjazdowy)