

## CHECKLISTA – WYCIECZKA SKITUROWA

### Zawsze

- ☐ Plecak 20-40l
- ☐ Buty
- ☐ Narty skiturowe
- ☐ Foki
- ☐ Kije skiturowe
- ☐ pasek do nart (strap/rzep)
- ☐ Kask
- ☐ Gogle
- ☐ Bielizna termiczna (nie bawełniana)
- ☐ Spodnie skiturowe + warstwa nieprzemakalna (np. Gore-Tex)
- ☐ Kurtka nieprzemakalna i wiatroodporna (np. Gore-Tex)
- ☐ Ciepła bluza (polar i/lub kamizelka i/lub inne)
- ☐ kurtka puchowa/primaloft
- ☐ Chusta typu buff
- ☐ Rękawiczki cienkie i grube
- ☐ Nakrycie głowy
- ☐ Okulary przeciwsłoneczne
- ☐ Krem z filtrem
- ☐ Picie (termos / butelka)
- ☐ Jedzenie (kanapka, baton itp.)
- ☐ Mapa + kompas
- ☐ Czołówka + zapas
- ☐ Telefon
- ☐ Apteczka
- ☐ Nóż / nożyczki / multitool
- ☐ Chusteczki

### Dodatkowo w obszary zagrożone lawinami

- ☐ ABC lawinowe (detektor, sonda, łopata)
- ☐ Plecak lawinowy

### Dodatkowo powyżej schronisk

- ☐ Raki
- ☐ Czekan turystyczny / skiturowy
- ☐ Harszle
- ☐ Bielizna na zmianę
- ☐ Powerbank + kable
- ☐ Aparat
- ☐ Lornetka
- ☐ Rain cover – osłona na plecak
- ☐ Zegarek sportowy + pas piersiowy
- ☐ Gwizdek
- ☐ Uprząż + sprzęt podstawowy
- ☐ Lina

### Dodatkowo na więcej niż 1 dzień

- ☐ Dodatkowa bielizna
- ☐ Ręcznik
- ☐ Szczoteczka, pasta, mydło
- ☐ Klapki
- ☐ Dodatkowe jedzenie
- ☐ Dodatkowe picie (izotonik do rozpuszczenia, herbata)
- ☐ Śpiwór, karimata / mata
- ☐ Zapałki / zapalniczka

\*Lista zawiera komplet wyposażenia. Nie wszystkie elementy są zawsze niezbędne.

Sprzęt wymaga umiejętności jego obsługi.