

## LISTA RZECZY PRZYDATNYCH NA KURSIE/OBOZIE WSPINACZKOWYM



### RZECZY OSOBISTE:

#### Dokumenty :

dowód osobisty, ważny paszport jeśli wyjazd odbywa się poza Europą

zaświadczenie lekarskie o braku przeciwwskazań do uprawiania wspinaczki skałkowej,  
karta EKUZ w wypadku kursów/obozów odbywających się za granicą Polski

#### Lekarstwa własne

Odpowiednie obuwie (buty typu „podejściowego”, sandały)

Buty wspinaczkowe i woreczek z magnezją

Plecak (30-40l)

### ODZIEŻ:

Kurtka przeciwdeszczowa

Polar lub inne ciepłe okrycie

Koszula z długim rękawem i z krótkim rękawem

Spodnie zasłaniające kolana (opcjonalnie przeciwdeszczowe)

Chustka lub czapka chroniąca od słońca

### PRZYDATNE DROBIAZGI:

Okulary przeciwsłoneczne

Krem z filtrem UV

Parasol

Spray na komary

Aparat fotograficzny

Czołówka

Termos z Kaffką ;)

### INNE ;)

Uśmiech, wola walki, pozytywne nastawienie