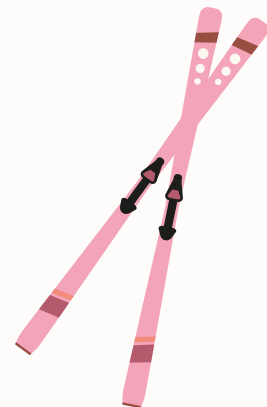




Co zabrać na wyjazd na narty ?

AKCESORIA I SPRZĘT NARCIARSKI NA STOK

-  Niewielki plecak na portfel, telefon, przekąski
-  Kieszonka na ski pass – w kurtce
-  Krem z filtrem UV – ochrona przed słońcem na stoku
-  Batony energetyczne
-  Narty i kijki dobrane do poziomu zaawansowania
-  Buty narciarskie
-  Kask z regulacją rozmiaru
-  Gogle narciarskie – kompatybilne z kaskiem



ODZIEŻ

-  Kurtka narciarska – nieprzemakalna z wywietrznikami
-  Spodnie ze ściągaczem
-  Rękawice nieprzemakalne – z antypoślizgową warstwą
-  Czapka/kominiarka – cienka, bez pompona
-  Chusta wielofunkcyjna m.in. na szyję
-  Bielizna termoaktywna – wełna merino lub tkaniny sportowe
-  Skarpety narciarskie – wysokie, ciepłe, chroniące przed otarciami



BEZPIECZEŃSTWO

-  Apteczka – maść na stłuczenia, opatrunki
-  Lód w sprayu
-  Koc termiczny
-  Tabletki przeciwbólowe
-  Ogrzewacze chemiczne – do butów i rękawic



Przed wyjazdem pamiętaj:

- Sprawdź prognozę pogody i komunikaty lawinowe
- Naładuj telefon i zostaw informację o planach w recepcji
- Dostosuj trasę do swojej kondycji i umiejętności

Zabierz dobry humor i pozytywne nastawienie!