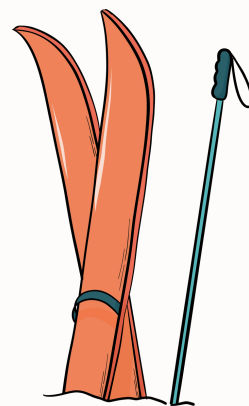




Co zabrać zimą w góry? ❄️

ODZIEŻ I OBUWIE

- ❄️ Bielizna termoaktywna
- ❄️ Polar/bluza
- ❄️ Kurtka ocieplana
- ❄️ Spodnie trekkingowe – wiatroodporne
- ❄️ Ciepła czapka
- ❄️ Rękawice – wodoodporne + zapasowe
- ❄️ Komin/chusta
- ❄️ Zapasowe skarpety
- ❄️ Buty trekkingowe zimowe – wodoodporne i stabilne
- ❄️ Stuptuty – ochroniacze na buty
- ❄️ Raczki turystyczne – na oblodzone szlaki



SPRZĘT PODSTAWOWY

- ❄️ Plecak turystyczny
- ❄️ Kije trekkingowe z zimowymi talerzami
- ❄️ Latarka czołowa z zapasowymi bateriami
- ❄️ Okulary przeciwsłoneczne z filtrem UV
- ❄️ Termos z ciepłym napojem



NAWIGACJA

- ❄️ Naładowany telefon z numerami ratunkowymi
- ❄️ Powerbank - baterie szybciej się rozładowują
- ❄️ Mapa i kompas – lub aplikacje ratunkowe



BEZPIECZEŃSTWO

- ❄️ Apteczka – plastry, bandaże, środki dezynfekujące
- ❄️ Leki przeciwbólowe
- ❄️ Folia NRC
- ❄️ Ogrzewacze chemiczne

