www.wspinart.pl

JAK SIĘ SPAKOWAĆ NA CAŁY DZIEŃ W SKAŁACH?

Praktyczna check-lista uczestnika kursu wspinaczki skalnej

Dobrze spakowany plecak pozwoli Ci wygodnie spędzić czas na szkoleniu, niezależnie od tego, czy trafisz na słońce, wiatr czy przelotny deszcz.

Nie musisz kupować ani kompletować sprzętu wspinaczkowego – cały niezbędny sprzęt, poza butami wspinaczkowymi zapewnia WSPINART.

Przygotuj natomiast **odpowiednią do pogody i przede wszystkim wygodną, niekrępującą ruchów odzież** oraz wyposażenie na cały dzień szkolenia wspinaczkowego.

Plecak i wyposażenie na dzień w skałach:

- [ ] Plecak o pojemności około 30–40 litrów
- [ ] Butelka lub bidon z wodą
- [ ] Jedzenie na cały dzień – kanapki, przekąski, owoce lub batony
- [ ] Buty wspinaczkowe
- [ ] Kurtka przeciwdeszczowa / przeciwwiatrowa
- [ ] Czapka z daszkiem / czapka + buff
- [ ] Okulary przeciwsłoneczne
- [ ] Krem z filtrem UV
- [ ] Chusteczki higieniczne zwykłe
- [ ] Chusteczki higieniczne nawilżane
- [ ] Worek na śmieci
- [ ] Power-bank i kabel do telefonu
- [ ] Podstawowa apteczka
- [ ] Dokument tożsamości
- [ ] Parasol (niezastąpiony przyjaciel w dni z przelotnymi opadami)

Wskazówka: W skałach nie masz dostęp do sklepu, restauracji czy bieżącej wody. Zabierz odpowiednią ilość jedzenia i picia na cały dzień.