

**Wyposażenie osobiste uczestnika
jednodniowej letniej wycieczki z elementami wspinaczkowymi w Tatrach:**

1. lekkie buty turystyczne, tzw. podejściówki,
2. nieprzemakalna, przeciwwiatrowa kurtka z kapturem,
3. przeciwwiatrowe spodnie,
4. ciepła bluza polarowa,
5. czapka,
6. zapasowe skarpety,
7. rękawiczki z elementami przeciwpoślizgowymi ze skóry lub sztucznej skóry,
8. latarka czołowa (z zapasową baterią),
9. okulary przeciwsłoneczne,
10. butelka plastikowa lub termos metalowy z napojem (minimum 0,75 litra),
11. kanapka, czekolada gorzka lub baton.
12. plecak*) z pasem biodrowym

*) Pojemność plecaka powinna umożliwić zmieszczenie rzeczy wyżej wymienionych oraz sprzętu technicznego, który dostarcza przewodnik.

Będą to:

- uprząż,
- kask,
- karabinki osobiste,
- część akcesoriów asekuracyjnych - w przypadku dużych przedsięwzięć.