

Praktyczne wskazówki odnośnie sprzętu do gier terenowych typu
SELEKCJA lub ćwiczeń w górach

Warunki pogodowe zmienne

(śnieg ,deszcze ,śnieg z deszczem , grad , słońce , mróz, wiatr)

8 ZASAD:

- 1. BEZPIECZEŃSTWO MOJE I KOLEGÓW JEST WARTOŚCIĄ NADRZĘDNĄ**
- 2. BEZ ZWŁOKI WYKONUJĘ WSZELKIE POLECENIA PRZEŁOŻONYCH**
 - 3. BROŃ, LATARKĘ I MAPĘ MAM ZAWSZE PRZY SOBIE**
 - 4. WSZYSTKIE DZIAŁANIA WYKONUJĘ W PARZE**
 - 5. ZNAM SWOJE POŁOŻENIE W KAŻDYM MOMENCIE**
 - 6. NIE KONTAKTUJĘ SIĘ Z ŻADNĄ OSOBĄ SPOZA KURSU**
- 7. DO INNYCH UCZESTNIKÓW ZWRACAM SIĘ W FORMIE “KOLEGO” PODAJĄC JEGO NUMER**
- 8. UTRZYMUJĘ STAŁĄ GOTOWOŚĆ DO NATYCHMIASTOWEGO OPUSZCZENIA MIEJSCA PRZEBYWANIA**

UBIÓR CYWILNY

- W drodze na zajęcia i z zajęć poruszać się wyłącznie w stroju cywilnym; Ma to na celu maskowanie celu podróży, zapobieganie uwagom o złe używanie umundurowania, oraz wymiar higieniczny (odór);
- W miarę możliwości nie używać żadnych elementów drobnego wyposażenia wojskowego / taktycznego np. pasków, zegarków, butów, okularów, czapek;
- Zapoznać się z koncepcją GRAY MAN - należy wtopić się w tłum i niczym się nie odróżniać. Wprawne oko wypatrzy np. wojskową linię zegarka, lub buty.
- BEZWZGLĘDNIE ZABRANIAM łączenia elementów umundurowania WP z elementami ubrania cywilnego;
- Plecak powinien być spakowany równo, schludnie, oczyszczony z brudu;

MUNDUR POŁOWY

UWAGA!

- Mundur nakazuję zakładać wyłącznie na polecenie prowadzącego zajęcia. Występowanie w umundurowaniu poza wykonywaniem czynności przewidzianych w ustawie w razie kontroli Żandarmerii Wojskowej grozi konfiskatą mienia i karą grzywny.
- Podczas wystąpień w mundurze połowym należy stosować się do przepisów ubiorczych.
- Zabraniam łączyć umundurowania z elementami cywilnymi np. kurtkami sportowymi, kolorowymi koszulkami, cywilnymi czapkami itp.
- Przypominam o nienaganej prezencji i higienie. Włosy należy nosić krótko ostrzyżone (kobiety - krótko upięte), zarost ścięty na gładko lub krótko przycięty (wymagane posiadanie zaświadczenia lekarskiego o przeciwwskazaniu do golenia zarostu);
- Zabraniam używania biżuterii, medalików, pierścionków i innych elementów mogących stanowić zagrożenie podczas wykonywania ćwiczeń;
- Podczas wystąpień w mundurze utrzymywać dyscyplinę, uprzejmość i takt. Ograniczyć do minimum trzymanie rąk w kieszeniach, wulgarny język i ekspresyjne zachowania;
- W obecności żołnierzy / funkcjonariuszy należy zakończyć rozmowy, powstać i oddać honory przez przyjęcie postawy zasadniczej i pojedynczy skłon głowy w przód.

PAMIĘTAJ !

**Występując w mundurze wojskowym jesteś zobowiązany do godnego reprezentowania służby!
Jako osoba cywilna największy szacunek oddajesz żołnierzom szanując mundur i ich zasady!**

JAK POSTĘPOWAĆ ZE SPRZĘTEM:

1. WYPOSAŻENIE MA BYĆ OZNACZONE MARKEREM PERMANENTNYM
2. DO OZNACZANIA NIE WOLNO UŻYWAĆ NAZWISK / PSEUDONIMU /NR SŁUŻBOWEGO - używać należy nic nie znaczących słów, ciągów znaków !!!!
3. LUŻNE PRZEDMIOTY MUSZĄ BYĆ PRZECHOWYWANE W ORGANIZERACH ZBIORCZYCH / BYĆ PRZYWIĄZANE LONŻAMI
4. PO POWROCIE Z WYPRAWY NALEŻY WYPOSAŻENIE WYCZYŚCIĆ, NAPRAWIĆ } A NASTĘPNIE SPAKOWAĆ PONOWNIE DO GOTOWOŚCI.
5. WYRZUĆ WSZYSTKO CO ZBĘDNE, BĘDZIESZ MIAŁ SIŁĘ ŻEBY IŚĆ, SPAĆ, JEŚĆ
6. SZANUJ CO ZABRAŁEŚ, NIE NISZCZ, NIE DZIAŁAJ POD WPŁYWEM EMOCJI

JAK SIĘ ZACHOWYWAĆ:

1. zawsze 120%. Jak bardzo bezsensowne wydaje się zadanie musisz wykonać je ze szczególną starannością.
2. Jakoś nie będzie. Wszystko zależy od Twojego zaangażowania i wkładu własnego
3. Ciągłe zmęczenie, brak czasu i dyskomfort, ale to determinuje gotowość do poświęceń
4. Najważniejsza jest grupa. Nie ma miejsca dla indywidualistów. Oni powodują że grupa się osłabia
5. Zawsze bądź pewny siebie.
6. Dbaj o umysł. Fizyka jest ważna ale nie zapominaj o głowie. To ona pomaga przetrwać trudne chwile.
7. Jeśli dochodzisz do swojej granicy to znaczy że ta granica nie znacznie dalej niż Ci się wydaje!

ZASADA „C O L D E R”:



C (clean) – dbaj o **CZYSTOŚĆ**

O (overheating) – unikaj **PRZEGRZANIA**

L (loose & layers) – ubieraj się **LUŻNO i WARSTWAMI**

D (dry) – dbaj o to abyś był **SUCHY**

E (examine) – **KONTROLUJ** stan ubrania

R (repair) – **NAPRAWIAJ** ubranie

OMÓWIENIE SPRZĘTU

**Traktuj to jako poradę, nie wytyczne.
Pakuj się według listy określonej w zawiadomieniu.**

Plecak (50 - 100 l)

Plecak powinien mieć pojemność większą niż rzeczy w nim przenoszone celem szybszego pakowania. Sensowna zalecana pojemność plecaka to 75 l. wzwyż.

Akcesoria:

- [pokrowiec](#) [wodoodporny](#) [na](#) [plecak](#);
- gumy (shock cord) do szybkiego mocowania karimaty, mokrych ciuchów;
- zbiorcze organizery na drobne przedmioty przymocowane do plecaka lonżami (Lidl - worki do prania skarpet); celem szybkiego odszukania w ciemności i zabezpieczenia przed zgubieniem;
- worki kompresyjne nie działają, nie ma czasu na ich kompresję.
- worki foliowe / [przeprowowe](#) (zabezpieczają odzież, śpiwór itp.) przez zamknięciem.

Troczenie śpiwora na zewnątrz plecaka jest błędem krytycznym (zamknięcie, zgubienie, haczenie)

Na sam dół plecaka buty do biegania/ suche ubrania, potem śpiwór i żarcie, wysoko puchówka, i racja na jeden dzień max. Reszta po kieszeniach na szybkim ogarnięciu

W baltoro jest uchwyt na okulary przy pasie biodrowym, dobrze sprawdza się do trzymania kompasu.

W klapie plecaka należy przechowywać apteczkę - miejsce znane dla wszystkich członków zespołu.

Instruktorzy sprawdzają sprzęt do gry terenowej wd wykazu więc wszystko wywalasz na karimata. Pamiętaj, żeby zaznaczyć rozpakowywanie od zewnętrznych kieszeni aż do samego środka, aby w odwrotnej kolejności dobrze spakować plecak.

WERSJA EKONOMICZNA I ŚWIETNY WYBÓR NA POCZĄTEK TO PLECAK 987 A - STAREGO TYPU. Nie kupuj nowego typu ponieważ jest awaryjny, niewygodny i ma zaburzony środek ciężkości. To jest torba transportowa nie plecak górski!! Jeżeli ma kamuflaż wz.93 jest to wersja starsza.

Budget	zasobnik 987A starego typu (tylko wz93 nie olive), Używany OLX
Economy	zasobnik Wojsk Specjalnych IWS/69 , Wisport Reindeer 75
Pro	Osprey Aether Plus 70 , Gregory Baltoro 75



987 A / MON



987 B / MON

Plecak (50 - 100 l)

! Plecak ma mieć pojemność większą niż rzeczy w nim przenoszone celem szybkiego pakowania.

! Kieszonki, zamki i organizery są przydatne ale zwiększają wagę, unikamy doczepiania do plecaka i luźnych kieszeni;

! podczas dłuższego marszu warto dokleić do szelek na barkach piankowe amortyzatory;

! Warto używać gum (shock cord) do szybkiego mocowania karimaty, mokrych ciuchów. Na każdym boku i z przodu plecaka zamontować gumy po skosie tworząc XXX.

! Warto drobne elementy wyposażenia, jedzenie, elementy serwisowe, trzymać w zbiorczych organizernach przymocowanych do plecaka linką.

! Wszystkie rzeczy należy zapakować w dedykowane worki przeprowowe lub worki foliowe.

! Ciężkie przedmioty mocujemy we wnętrzu plecaka możliwie najbliżej pleców; Unikamy ładowania ciężaru w klapę plecaka;

**ZAMONTUJ GUMY SHOCKCORD NA
KARIMATĘ I MOKRE RZECZY!
OSZCZĘDZAJ CZAS I SIŁY PODCZAS
PAKOWANIA!**



< POKROWIEC
NA PLECAK





ORGANIZERY



Worek foliowy	Zwykłe worki foliowe.	0 zł
Siatki do prania bielizny / organizery BIEDRONKA / LIDL itp.	Szukać po dyskontach: siatki do prania bielizny, organizery. Dobre ceny.	10 zł
Dechatlon Mesh		20zł
Sea to summit Mesh		50 zł
Tasmanian Tiger Mesh		70 zł
Decathlon	<i>7l nieprzemakalne pokrowce umożliwiające organizację odzieży w plecaku</i>	40 zł
IKEA	organizery	10 zł

GDY MUSISZ SZYBKO UCIEKAĆ NIE ZGUBISZ SPRZĘTU

PAKUJ TE PAKIETY W WORKI FOLIOWE

PONIŻEJ PRZYKŁADOWE PACZKI SPRZĘTU:

PAMIĘTAJ ŻEBY ZAWSZE PAKOWAĆ SIĘ TAK SAMO, BEZ PROBLEMU ODNAJDZIESZ RZECZY!

MYŚL KIEDY BĘDZIESZ ICH UŻYWAŁ I PAKUJ ZADANIOWO
NP. KSIĄŻKA ZE ŚPIWOREM ITP.

PACZKA 1: - CHOWANA DO WORKA OD ŚPIWORA

- bielizna sucha do spania, majty na zmianę
- czapka do spania, komin do spania,
- skarpety wełniane do spania;
- talk, plastry, chusteczki do higieny;
- szczoteczka do zębów, pasta, grzebień;

PACZKA 2: - KUCHNIA

- kuchenka gazowa + butla z gazem;
- łyżkowidelec;
- kubek metalowy / garnek;
- miska z dna butelki 5l;
- przyprawy, cukier;
- kawa, herbata;
- obrusik turystyczny;

PACZKA 3: - CARGO OGÓLNE

- ogrzewacze do stóp i dłoni;
- światła chemiczne;
- wazelina kosmetyczna;
- zestaw sere;;
- zestaw naprawczy / do szycia;
- zapasowe: folia nrc kompas, latarka;
- itp.

PACZKA 4: ZASILANIE

- powerbank;
- zapas baterii;
- kabel zasilający;

PACZKA 5: CIEPŁE UBRANIA

- polar;
- ubranie ochronne;
- rękawice;
- czapki;
- skarpety i bielizna na szybką zmianę;

Śpiwór

Śpiwory dzielimy na wypełnione filamentem puchowym i syntetycznym. Puchowe mają znacznie większy współczynnik izolacji termicznej w stosunku do wagi niż syntetyki, jednak po zamoczeniu kompletnie tracą właściwości izolacyjne. Podczas gier terenowych typu Selekcja jedynym dobrym wyborem są śpiwory z wypełnieniem syntetycznym. "Śpiwór tylko syntetyczny Ja polecam dobierać do temperatury komfortu , który prawdopodobnie zastaniemy w okresie selekcji i kwestia indywidualna komfortu. Ja miałem do -7oC i byłem zadowolony , a kolega miał do -3.5 OC i też był zadowolony kwestia sprawdzenia. A prognozy pogodowe mówiły nawet o – 10 oC w nocy." Jeżeli jesteś wysoki producenci przewidują wersje wydłużone!

Śpiwory należy zawsze transportować w workach przeprowowych lub w worku foliowym lub "śpiwór w bivi i pakujesz do plecaka bez żadnych worków". Nie bawić się w zwijanie śpiwora. Liczy się czas pakowania w plecak.

Nie wolno wchodzić do śpiwora grubo ubranym i mokrym. Do snu zawsze zakładamy komplet suchej bielizny. Gdy warstw ciuchów jest za gruba ciepło nie dochodzi do warstw izolujących i w śpiworze jest zimno. Mokre ciuchy, buty suszymy lub pakujemy w worek foliowy i do śpiwora / do plecaka jak ktoś zostawi na wierzchu to mogą zabrać i wyrzucić w krzaki.

Suche ciuchy wkładać pod pachy i między nogi - wypełnia szczeliny powietrzne i świetnie dogrzewa. Nie wolno wkładać głowy (wdmuchiwać ciepłego wilgotnego powietrza), żeby nie dopuszczać nagromadzenia wilgoci w środku. Butelki z wodą zawinąć w bluzę i włożyć do środka śpiwora (woda zawsze będzie wychładzać, woda wyciągnie z ciała całe ciepło).

Na czas snu wyjąć z plecaka tylko niezbędne rzeczy, resztę przypiąć lub spakować zostawiając miejsce na awaryjne dopakowanie śpiwora. Plecak zamknąć. Latarkę podczas snu należy mieć cały czas na szyi.

Po wyjściu ze śpiwora i piżamy możliwie szybko wywlec na drugą stronę, w miarę możliwości wywietrzyć wnętrze na słońcu i spakować. Wykorzystać każdą chwilę słońca na suszenie śpiwora.


Pilnować żeby nie przegrzać się w środku stosując wentylację od strony stóp, stosować kaptur na głowę i kołnierz dookoła szyi. Nie pić alkoholu przed snem ze względu na zmiany odczuwania temperatury (najpierw gorąco, potem zimno).

MOKRY ŚPIWÓR TO ZAGROŻENIE ŻYCIA!!

**Nie wkładać do środka mokrych ciuchów! Wchodzić w suchym komplecie.
Meldować do dowódców sekcji nawet w nocy, kontrolować czy nie śpi się w kałuży!**

Budget	śpiwór 729/A (wyłącznie dwuczęściowy), Snugpack Basecamp
Economy	śpiwór DWS/25 , Marmot Trestles Elite Eco 30 L
Pro	Carinthia Defence 4 , Cummulus , Aura , Roberts , Małachowski



bivy bag (pokrowiec na śpiwór) OPCJONALNIE 	OLX - bivy bag		90 - 250 zł
	fJORD NANSEN		190 zł
	Holenderski demobil		200 zł
	MAŁACHOWSKI	Tkanina wodoszczelna i oddychająca	400 zł
<p>! płachta biwakowa / bivy bag przydaje się podczas noclegu w wilgotnym terenie lub przy mocnym wietrze jako substytut namiotu;</p> <p>! źle używany spowoduje przemoknięcie śpiwora;</p> <p>! demobile ciężkie, linie profesjonalne drogie;</p> <p>! bivy bag dla pełnej osłony wymaga tarpa rozwieszonego nad pościelą!</p>			

*“ Ja wybrałem Bivi z gore tex grube ale dało rade w każdych warunkach ale niestety waga 700 g gdy większość miała bivi o wadze 300 g ale ostatniej nocy gdy padał grad i deszcz przemokło i koledzy nie spali więc kwestia wyboru mniejsza waga ale nie pewność “ -
Pamiętniki z Selekcji do JWK*

Karimata

Karimata 730 /MON - (wygodna, wytrzymała, dość szeroka, kontraktowa karimata WP, umiarkowanie dobrze izoluje w zimę; zwijana)

Thermarest Z Lite - lekka składana karimata, świetnie izoluje, wytrzymała, wypustki zwiększają izolacyjność we współpracy ze śpiworem, szybkie składanie pozwala na zmniejszenie czasu pakowania plecaka, nie zsuwa się po ukośnym podłożu)

Mata dmuchana - ultralekka mata do używania z hamakiem / świetnie izolująca w warunkach górskich. Wady to możliwość nieszczelności i czas zwijania. Warto używać w komplecie z karimatą która zabezpieczy matę mechanicznie od uszkodzeń.

Pod karimatę można używać folii NRC która zabezpieczy przed promieniowaniem ciepła do gleby.

Przed położeniem w miarę możliwości usunąć śnieg i ostre przedmioty.

Karimatę troczymy na zewnątrz plecaka za pomocą elastycznych gum - skraca czas wyjmowania i wkładania karimaty na postojach. Zwracamy uwagę, żeby nie haczyła o przeszkody terenowe. Stosujemy karimaty o kolorach neutralnych.

Karimatą można "symulować" wypełnienie plecaka poprzez rozwinięcie jej w środku - istotne podczas marszów na poligonie, gdy liczy się wielkość plecaka nie waga. Dobry sposób na zachowanie wyglądu (efekt obwisłego worka).

Budget	Karimata 730 /MON , Mata składana MFH
Economy	Therm a Rest Z-Lite , zig zag robens
Pro	Materac dmuchany Klymit Static V Recon



Spodnie trekkingowe

spodnie trekkingowe - najlepiej możliwie gładkie, szybkoschnące, z tkaniny oddychającej, kolor dowolny byle neutralny (czarny, brązowy, szary, granatowy). Ciemniejsze kolory szybciej schną dzięki akumulacji promieni słonecznych.

Unikaj wypychania kieszeni. W spodniach trzymaj po dwóch stronach nóż i kompas (nigdy razem) przywiązane cienkimi lonżami do szlufek. Stosuj lekki pasek lub szelki - schudniesz a spodnie będą zjeżdżać. Nie wyjmuj paska ze spodni.

! spodnie trekkingowe do użytku w czasie gdy nie jest wymagany mundur (np selekcje);

! świetne właściwości termiczne i komfort, szybkoschnące, dobra wentylacja;

! warto posiadać drugi komplet spodni - np. lekkie spodnie z tkaniny rip - stop do noszenia gdy pierwsza para przemoknie / w czasie suszenia. W drogę ruszamy w mokrych! Suche zabezpieczyć przed zmoknięciem.

“ Mundur polowy WP lub kombinezon o cechach munduru polowego składające się z bluzy i spodni (Pamiętaj ,aby zabrać z Sobą taki mundur co ma pasek w spodniach ponieważ w 3 dni zapewne schudniesz i będziesz musiał spodnie spinać paskiem lub paracordem , a spadające spodnie denerwują . Można zabrać do koloru munduru np. kurtkę gore tex) “ - Pamiętniki z Selekcji JWK

NIE POLECAMY: produktów Revolution Race jako drogich jak na proponowane parametry (marka marketingowa)

Budget	Spodnie trekkingowe męskie Forclaz MT500 Decathlon
Economy	Spodnie Helikon-Tex Greyman Tactical Pants - DuraCanvas
Pro	Milo Brenta





“ Dowolne ubranie typu outdoor [ubranie trekkingowe] (Czyli jedno spodnie trekkingowe bardzo dobrej jakości + koszulka z długi rękawem termo + bluza polartec power stretch pro + cienki softshell) “

Bielizna i skarpety Bielizna 1 szt na sobie druga w plecaku (syntetyczna) .Skarpety medycy zalecają brać sztukę na dzień. Ja miałem 2 pary merino (bridgedale i 2 pary coolmax Salomon + jedna gruba docieplająca z merino” - Pamiętniki z Selekcji do JWK

Bluza polarowa gramatury 100 - 200 g/m2



[Dechatlon](#)

45zł

Komplet mundurowy

124/MON, 123/MON (lub służbowy)

Uczestnicy muszą posiadać polski mundur wojskowy wz.2010 (123/MON) lub wz.2019 (124/MON), lub inny mundur służbowy; **Nie dopuszcza się zamienników typu szkolny lub Helikon.**

Mundury typu wz. używane poza zajęciami jako szkolne muszą zostać pozbawione naszywek szkoły i rzępa nad kieszenią piersiową - chyba, że osoba występuje w ramach delegacji ze szkoły i uzyskała zgodę na używanie oznak rozpoznawczych (> patrz mundur służbowy)

Mundur musi posiadać **regulaminowe flagi polskie (czerwono-białe)**; Na mundurze dopuszcza się wyłącznie: imiennik, odznaki wojskowe ujęte w rozporządzeniu Ministra ON, stopień, oznaczenie personelu medycznego i odznakę rozpoznawczą jednostki; Imienniki i odznaki rozpoznawcze wydaje organizator.

Niedozwolone są: flagi gaszone, odznaki innych organizacji, moral-patche, oznaczenia grupy krwi, oznaczenia stopni wojskowych.

Do munduru wolno używać **wyłącznie czapki 420/MON. Dopuszczone są ich zamienniki o wyglądzie zbliżonym z oryginałem.** Czapki cywilne nie są dopuszczone. Wolno używać kapelusza wz.93 i czapki Sekcji - wydanej przez organizatora. Do munduru wolno używać wyłącznie koszulki w kolorze OLIVE (518/mon lub zamiennik)



- Dopuszczane są buty cywilne sięgające za kostkę (trekkingowe), pod warunkiem, że są w kolorze neutralnym. Nogatki spodni munduru mają być wyciągnięte na buty.

- Ze względów bezpieczeństwa fryzura i zarost muszą być przycięte regulaminowo. Zaleca się całkowite zgolenie zarostu. Wyjątek stanowią uczestnicy posiadający pisemną zgodę kierownika kursu, lub ważne zaświadczenie lekarskie. Rekomendowana fryzura to "buzz cut". Kobiety noszą włosy spięte krótko. Makijaż i biżuteria są zabronione.

- Żołnierze, funkcjonariusze, uczniowie delegowani w porozumieniu z organizatorem stosują przepisy regulaminowe wynikające z przepisów prawa.




Budget	Komplet mundurowy 123/MON
Pro	Komplet mundurowy 124/MON

1.	mundur polowy bluza + spodnie 	1 kpl.	124L/MON (♂ olx)	letni nowego typu wz.2019, można nosić nogawki na butach	170 - 200 zł
			124P/MON (♂ olx)	całoroczny nowego typu wz.2019, można nosić nogawki na butach	
			(123UL/MON) (♂ olx)	<i>letni starego typu wz.2010, wychodzi z użycia, nie można nosić nogawek na butach.</i> EKONOMICZNA	100 - 150 zł
			(123UP/MON) (♂ olx)	<i>całoroczny starego typu wz.2010, wychodzi z użycia, nie można nosić nogawek na butach.</i> EKONOMICZNA	
<p>! kupować wyłącznie mundury oryginalne posiadające sygnatury 123, 124/MON; ! kadra i specjaliści wyłącznie nowe wzory 124; ! wersja ekonomiczna - wzory 123; ! zaleca się używać z ochraniaczami kolan i łokci (wafelki);</p>					
2.	komplet naszywek 	<ul style="list-style-type: none"> • prawa pierś - naszywka z nazwiskiem (wydawana MSW) / służbowa (dotyczy żołnierzy); • lewe ramię - odznaka rozpoznawcza jednostki (wydawana MSW) / służbowa (dotyczy żołnierzy); • ramię lewe i prawe - flagi biało - czerwone (komplet do munduru); • ramię prawe - odznaki sprawności wojskowych / okolicznościowe; 	<p>! zakaz używania własnych naszywek / imienników; ! zakaz używania oznak identyfikacyjnych innych niż wydane, lub służbowe; ! zakaz używania morale patch / naszywek innych niż wojskowe odznaki sprawności np. WOG, lub wojskowe odznaki okolicznościowe; ! zakaz używania flag gaszonych lub z napisami.</p>		

3.	pasek do spodni	1	Pas do munduru polowego nowy wzór WP (🔗 armyworld)	20 zł
		kpl.	Pas do munduru polowego stary wzór WP	20 zł
			Pas Taktyczny Helikon UTL - OLIVE (🔗 armyworld)	50 zł
			lub inny, pod warunkiem zbliżonego wyglądu	
		! zakaz używania pasków cywilnych, błyszczących, lub z chromowanymi klamrami (istotne przy poruszaniu się wyłącznie w koszulce od munduru); ! unikaj dużych sprzączek i twardych pasów, które mogą obcierać pod plecakiem; ! pasek może mieć wbudowane schowki na pieniądze i dokumenty! ! do paska lonżami z paracord wiązać nóż i gwizdek (chowane w kieszenie);		



bielizna letnia	518/MON	Koszulka letnia wojskowa
	<u>lub inne podobne np. Loco Army itp.</u> <u>kolor KHAKI / OLIVE!</u>	
	<p style="text-align: center;">ZAKAZ NOSZENIA KOSZULEK KOLOROWYCH / CZARNYCH POD ROZPIĘTYM MUNDUREM!</p> <p>! w przypadku gdy ktoś w pododdziale nie posiada koszulki koloru khaki NAKAZUJĘ postawić stójkę munduru!</p> <p>UŻYWAĆ WERSJI BEZ FLAG, BEZ ORZEŁKÓW - CZYTA KOSZULKA!!</p> <p>! koszulkę koloru zielonego należy nosić zawsze, gdy mundur pod szyją jest rozpięty; ! koszulkę można nosić bez bluzy munduru (za zgodą prowadzącego zajęcia); ! latem lepiej posiadać kilka kompletów, zimą jedną do chodzenia po HQ, w terenie używać bielizny termicznej; ! prać regularnie celem usunięcia plam soli!</p>	

ROZMIARÓWKA MUNDURÓW 123 / 124 MON oraz UBRANIA OCHRONNEGO 128 / MON

Rozmiar	Klatka	Wzrost	Pas		Rozmiar	Klatka	Wzrost	Pas
XS/XS	78-86	158-162	68-76		L/XS	102-110	166-170	92-100
XS/S	78-86	162-166	72-80		L/S	102-110	170-174	96-104
XS/R	78-86	166-170	68-76		L/R	102-110	174-178	92-100
XS/L	78-86	170-174	72-80		L/L	102-110	178-182	96-104
XS/XL	78-86	174-178	80-88		L/XL	102-110	182-186	92-100
XS/XXL	78-86	178-182	72-80		L/XXL	102-110	186-190	96-104
S/XS	86-94	162-166	80-88		XL/XS	110-118	170-174	104-112
S/S	86-94	166-170	76-84		XL/S	110-118	174-178	100-108
S/R	86-94	170-174	80-88		XL/R	110-118	178-182	104-112
S/L	86-94	174-178	76-84		XL/L	110-118	182-186	100-108
S/XL	86-94	178-182	80-88		XL/XL	110-118	186-190	104-112
S/XXL	86-94	182-186	76-84		XL/XXL	110-118	190-194	100-108
M/XXS	94-102	162-166	88-96		XXL/XS	118-126	174-178	108-116
M/XS	94-102	166-170	84-92		XXL/S	118-126	178-182	112-120
M/S	94-102	170-174	88-96		XXL/R	118-126	182-186	108-116
M/R	94-102	174-178	84-92		XXL/L	118-126	186-190	112-120
M/L	94-102	178-182	88-96		XXL/XL	118-126	190-194	108-116
M/XL	94-102	182-186	84-92		XXL/XXL	118-126	194-198	104-112
M/XXL	94-102	186-190	88-96		3XL/R	118-126	182-186	116-124

CZAPKA (1X BIEGOWA 1X POLAR)

Czapki powinny być na lonżach / posiadać pętle do podczepienie do lekkiego karabinka - czapka polarowa / Merino Wool czarna (postojowa) [-50zł - Brubeck] - polar działa nawet jak jest mokry, można kupić czapki polarowe w decathlonie

- **czapka termoaktywna marszowa czarna** (lekka marszowa) [-30zł - Brubeck] - dobra przy znacznym wysiłku kiedy gorąco w głowę uszy i zatoki pozostają zakryte, można kupić w decathlonie

- **czapka z daszkiem / kapelusz** - najlepiej szybkoschnąca, latem będzie odbijała promienie słoneczne. Rozważyć czy potrzebna. Zimą nie brać.

- **chusta / komin na szyję** - minimum 2 szt - grzeje szyję, mróz nie wieje pod kurtkę, w przypadku porywistego wiatru osłania twarz. Można zabrać jedną lekką, drugą z grubszego polaru. Komin na twarz służy do zakrywania twarzy podczas zdjęć i w miejscach publicznych.

UWAGA!! CZAPKE NALEŻY NOSIĆ ZAWSZE! W WARUNKACH DZIAŁANIA ZIMOWEGO NAWET PODCZAS WYSIŁKU NALEŻY OSŁANIAĆ ZATOKI, KARK I USZY

W KOMPLECIE Z MUNDUREM WP LUB UBRANIEM OCHRONNYM ZABRANIAM UŻY NAKRYĆ GŁOWY INNYCH NIŻ CZAPKA 420/MON - wyjątkiem są zamienniki, je powinny one odpowiadać wzorem sortom mundurowym.

Zakaz noszenia czapek kolorowych, w kroju cywilnym, z logotypami, USZATEK itp.!!!!!!! ZAKAZ ABSOLUTNY NIE MA WYJĄTKÓW !!



**CZAPKA
420/MON
(czarna i olive)**

! NAJLEPSZY WYBÓR !



CZAPKA (1X BIEGOWA 1X POLAR)

CZAPKA ORYGINALNA	CZAPKA MON , 420 MON	
CZAPKA ZAMIENNIK	HELIKON POLAROWA	
CZAPKA od kompletu BERENS	JEST W KOMPLECIE ODZIEŻY <i>BERENS</i> POWYŻEJ! OKAZJA! EKONOMICZNA	W cenie 94 zł z kompletem bielizny termo!
Czapka termo DECATHLON	DOBRA BO TANIA I DOBRA EKONOMICZNA	24 zł
TREVEL TRV-COM-7001	SUPER CZAPKA TERMO !	37 zł
MIL TEC QUICK DRY		24 zł
Brubeck Merino WOOL	do użytku profesjonalnego, duży wysięk;	88 zł

KOMIN TYPU BUFF

komin do
zasłaniania
twarzy !



1 szt.	4F	zwykły komin, dobry	10 zł
	MIL TEC	zwykły komin, dobry	15 zł
	PERSLEJ (KONTRAKT WP)	kontraktowa bandama WP	24 zł
	MILITARIA		17 zł
	BUFF	niezła jest, ale bez przesady..	100 zł

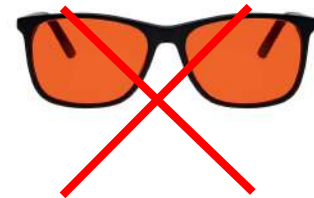
**ZAKAZ NOSZENIA KOMINÓW KOLOROWYCH LUB WE WZORACH CYWILNYCH!
DO MUNDURU REGULAMINOWO KOMIN W KOLORZE KHAKI / OLIVE / (opcjonalnie czarny)**

! Warto mieć zapasową sztukę w plecaku;

! W zimie grzeje gardło, osłania uszy, w lecie chłodzi szyję i zbiera pot;

! Stosować do ochrony wizerunku (**NACIĄGAĆ NA NOS I USZY**) w czasie robienia zdjęć lub w miejscach publicznych.

OKULARY DO MUNDURU



Kurtka GORETEX / PUCHOWA

UWAGA!

**WYSTĘPUJĄC W UMUNDUROWANIU ZABRANIAM UŻYWAĆ KURTEK CYWILNYCH.
WYJĄTEK: KURTKI PODOBNE DO 128/MON lub 52/IWS lub 21/IWS**

KURTKI CYWILNE W SKRAJNYCH WYJĄTKACH MASKOWAĆ UBRANIEM MASKUJĄCYM (BIAŁYM)

! WERSJA OPTYMALNA: zakup kurtki [SOFTIE](#)

! kurtek goretex używać podczas opadu deszczu / zabrudzeń mechanicznych np. błoto;





! kurtek puchowych używać jako izolacji termicznej na postojach / działań o niskiej aktywności!

! ZATRZYMUJESZ SIĘ = ZAKŁADASZ KURTKĘ, RUSZASZ = ZDEJMUJESZ KURTKĘ

! w marszu kurtki puchowe zastępować polarem, zakładać kurtkę niezwłocznie na postoju.

! do kurtek wojskowych używać flag, imienników. Zabraniam nosić kurtek WP bez emblematów.

! kurtek WP używać wyłącznie z umundurowaniem, zabraniam stosować kurtki do ubrań cywilnych, nosić rozpięte, brudne, w miejscach publicznych! (ŻW konfiskata i kara grzywny!!)

<p>ubranie ochronne goretex KURTKA (bez spodni)</p> 	<p>128/MON ( olx) 128/MON ( armyworld) 128Z/MON ( olx)</p>	<p>oryginalne WP, zimne, mokre, nieoddychające, beznadziejne, pozbawiające złudzeń ale zgodne z regulaminem;</p>	<p>150 - 250 zł</p>
	<p>TEXAR Conger</p>	<p>cywilna alternatywa dla 52/IWS</p>	<p>465 zł</p>
	<p>cywilne kurtki techniczne typu hardshell w kolorach gaszonych, bez elementów odblaskowych i kolorowych wstawek np. North Face, Arteryx, Berghaus, itp.</p>		
	<p>52/IWS</p>	<p>oryginalna odzież ochronna WS - polecane dla osób funkcyjnych;</p>	<p>500 - 600 zł</p>
	<p>CARINTHIA - katalog</p>	<p>linia profesjonalna wojskowa</p>	<p>600+ zł</p>

Zalecam lekki gortex lub lekkie ubranie przeciwdeszczowe nic grubego

kurtka puchowa



Softie Wojskowa Zimowa -10°C (🔗 armyworld)	SUPER DOBRE! POLECANE I SPRAWDZONE TWÓJ EKONOMICZNY WYBÓR	TYLKO 185 - 250 zł
Forclaz MT 100 (🔗 decathlon)	Decathlon - kolor ciemnozielone khaki	230 zł
Reverse Texar Camo / Olive (🔗 armyworld)	Kurtka dwustronna puchowa	285 zł
cywilne kurtki puchowe w kolorach gaszonych. Polecany puch syntetyczny ze względu na właściwości izolacyjne nawet gdy jest mokry.		
Kurtka zimowa wz. 21/DWS	Puchowa kurtka PAJAK WS (GROM)	600 zł
Buffalo Special 6 + kaptur buffalo	Ekstremalna kurtka grzejąca w wysokiej wilgotności. Zakładać na gołe ciało.	900 zł (UK)
CARINTHIA - katalog	Producent kurtek dla Wojsk Specjalnych, do użytku profesjonalnego;	700+ zł
CUMULUS - katalog AURA (JETI) - katalog MAŁACHOWSKI -	Polscy producenci odzieży puchowej, do użytku profesjonalnego	700+ zł
Rab Cirrus Alpine Jacket		

STUPTUTY

Stuptuty, czyli praktyczne ochraniacze na buty. Zapobiegają przedostawaniu się śniegu, piasku lub kamyczków do wnętrza butów, czyniąc wędrówkę i bieganie bardziej komfortowym.

Przydatne podczas torowania drogi w głębokim śniegu i wysokiej mokrej trawie.

Oczyszczają rzepy i smarować świeczką ekspresy. Zwrócić uwagę na przetarcie linek pod butem - okresowo wymieniać. Unikać ciasnego zaciskania gumy - możliwe ograniczenie przepływu krwi i odmrożenia stóp.

Budżet	Stuptuty OLX , Armyworld
Economy	Stuptuty wojsk specjalnych , Stuptuty Trekmates Rannoch Dry
Pro	Stuptuty Wisport , SKLEP 8a





RACZKI

Antypoślizgowe nakładki zimowe na buty oraz raczki turystyczne ułatwią nam poruszanie się po zaśnieżonym i oblodzonym terenie. **NIE RAKI !!!**

Pro	DECATHLON , Climbing Technology
-----	---



rękawiczki robocze / marszowe 	1 par.	GALASKÓR 619/MON	MOCNE, TANIE, MEGA, POLSKIE!	30 - 50 zł
		MECHANIX (🔗 8a.pl)	model Oryginal / Fast Fit (takie sobie)	110 zł
		Robocze ogrodowe DRAGON	czarne robocze rękawice ochronne EKONOMICZNA	6 zł
	! chronią przed wiatrem / uszkodzeniami mechanicznymi! Na mróz używać ocieplanych!!!			

gwizdek (bez kulki!) 	Gwizdek przetrwania HELIKON		17 zł
	150db podwójna rura gwizdek (double barrel whistle)	Szukać na allegro	14 zł
	gwizdek ACME (armyworld)	EKONOMICZNA	10 zł
	! bez kulki! (nie działa w wodzie, kulka odbija się i hałasuje) ! gwizdek BEZWZGLĘDNI PRZYWIĄZAĆ do munduru!		

ZEGAREK

zegarek na rękę



1 szt.

[CASIO W-800H,
RETRO](#)

dobry i tani

100 zł

[CASIO W-735H](#)

POLECANY SPRAWDZONY

170 zł

CASIO G-SHOCK
GA-100

średnia klasa

330 zł

inny wg. uznania. Dobrze jakby miał stoper i był wodoodporny! Wskazówki mogą być przydatne podczas nawigacji.

! zwykły analogowy zegarek (NIE SMARTWATCH, BEZ GPS!!!!)!

! zegarek wyciszamy, wyłączamy alarmy;

! sprawdzamy czy pasek jest mocny i wodoodporny!

! nosimy obróconego na wewnętrznej stronie nadgarstka (zapobiega przypadkowemu włączeniu podświetlenia)

! warto zabezpieczyć zegarek pokrowcem typu frotka;

Buty trekkingowe za kostkę

- **PIERWSZY KOMPLET:** buty trekkingowe główne: (wysokie, mocno trzymające kostkę, umiarkowanie twarda podeszwa - za twarda obciąża ścięgna achillesa i kolano, za miękka męczy śródstopie, 0.5 rozmiaru większe żeby zmieścić grubszą skarpetkę amortyzującą stopę, zbyt ciasne buty ograniczą krążenie w palcach mogąc prowadzić do odmrożeń, powinny być trudno przemalne, posiadać agresywny bieżnik);

- buty dobrze zaimpregnować przed i po wyprawie środkiem impregnującym NIKWAX;

- wkładka amortyzująca - warto wyposażyć buty w dodatkową wkładkę amortyzującą uderzenia pięty. W butach zimowych można rozważyć wkładkę z filcu izolującą od zimna.

- buty i WKŁADKI suszyć w miarę możliwości, uważać żeby nie spalić!

- sprawdzić stan sznurówek, czy się nie urwały, podczas marszu nie zasznurować buta zbyt ciasno .

- niezwłocznie meldować mokre buty / obtarcia do dowódców sekcji. To czynniki które wpływają na prędkość marszu i waszą zdolność do działań.

- Buty z twardą podeszwą (do raków automatycznych mogą obciążać ścięgno Achillesa)

JEŻELI KUPUJESZ BUTY OPTYMALNIE WYBRAĆ WERSJĘ BEZ HACZYKÓW - ważne przy wykonywaniu skoków spadochronowych bo linki mogą czepiać się o elementy wyposażenia!!!

BUTY MUSZĄ BYĆ ROZCHODZONE NP. PO DOMU, PO MIEŚCIE MIN. 100KM PRZED WYJAZDEM W GÓRY!!!

Budget	Buty zimowe 933/MON , Trzewiki Górskie 937 / MON
Economy	Lowa Mountain GTX , Lowa Renegade ,
Pro	Meindl Combat Extreme , Salomon QUEST 4



W sezonie zimowym 2023/2024 polecamy buty klasy ekonomicznej:
demobil Meindl Combat Extreme z OLX
najlepiej stan bdb (cena na OLX-300-400 zł, w sklepie:1300)



<https://www.olx.pl/moda/buty-meskie/q-meindl-combat-extreme/>



“ Buty [jedna para typu wojskowego za kostkę, druga para typu dowolnego] Jako pierwsze Buty Salewa Alp trainer 2 MID GTX , Salewa Mountain Trainer Lite Mid GTX lub Salomon X ultra .Jako drugie polecam dowolne i wygodne buty do biegania ale warto aby miały gore tex bo może się przydać gdy już będziemy mieli pierwsze buty przemoczone lub zmęczone nogi to drugie buty z gore tex dadzą radę w wielu zadaniach. Z Polecanych butów np. Salomon XA elevate 2 gore tex “ - Pamiętniki z Selekcji do JWK

Buty trekkingowe za kostkę - linki do pozycji budget:

<https://armyworld.pl/product-pol-20258-Buty-Combat-High-Liability-Gore-Tex-Skorzane-Haix-Wojskowe-Brytyjskie-Demobil-DB.html>

<https://armyworld.pl/product-pol-16845-Buty-Wojskowe-Holenderskie-Haix-Laars-Gevecht-Natweer-Gore-Tex-Brazowe-Oryginal-Demobil-DB.html>

<https://armyworld.pl/product-pol-21360-Buty-Gorskie-Wojskowe-Holenderskie-Haix-Laars-Berg-Gore-Tex-Brazowe-Demobil-DB.html>

<https://armyworld.pl/product-pol-11186-Buty-Wojskowe-Brytyjskie-Zimowe-Cold-Wet-Weather-Brazowe-Oryginal-Demobil-DB.html>

<https://armyworld.pl/product-pol-14441-Buty-Wojskowe-Haix-Tibet-Gore-Tex-Czarne-Oryginal-Demobil-DB.html>

<https://armyworld.pl/product-pol-20990-Buty-Policyjne-Haix-Ranger-BGS-Gore-Tex-Czarne-Oryginal-Demobil-BDB.html>

<https://armyworld.pl/product-pol-896-Buty-TERMO-Zimowe-z-Wkladka-Izolacyjna-Mil-tec-Czarne-12878100.html>

<https://armyworld.pl/product-pol-19517-Buty-Wojskowe-Holenderskie-Haix-Laars-Gevecht-Multi-Czarne-Oryginal-Demobil-BDB.html>

<https://armyworld.pl/product-pol-17839-Buty-Gorskie-Wojskowe-Holenderskie-Haix-Laars-Berg-Gore-Tex-Brazowe-Demobil-BDB.html>

<https://armyworld.pl/product-pol-28307-Buty-Meindl-Gore-Tex-Model-3524-01-Oryginal-Demobil-DB.html>

<https://armyworld.pl/product-pol-17722-Buty-Wojskowe-Holenderskie-Haix-Laars-Gevecht-Multi-Brazowe-Oryginal-Demobil-BDB.html>

<https://armyworld.pl/product-pol-25713-Buty-Wojskowe-Gorskie-Meindl-2910-Nubukowe-Brazowe-Oryginal-Demobil-DB.html>

<https://armyworld.pl/product-pol-5894-Buty-Trekkingowe-Haix-Future1-Czarne.html>

<https://armyworld.pl/product-pol-5894-Buty-Trekkingowe-Haix-Future1-Czarne.html>

<https://armyworld.pl/product-pol-3848-Buty-Gorskie-Meindl-3715-01-3716-01-Gore-Tex-M1-Oryginal-Demobil-DB.html>

<https://armyworld.pl/product-pol-3849-Buty-Gorskie-Meindl-MFS-System-Gore-Tex-Wersja-Caloroczna-M2-3718-01-Oryginal-Demobil-DB.html>



BIELIZNA termoaktywna

- minimum jeden / optymalnie dwa komplety na marsz,

- **osobny komplet na postój (bezwzględnie suchy, postojowy)** - po wejściu w rejon bazy bezwzględnie zmiana kompletu na suchy, suszenie mokrego. Do śpiwora wyłącznie w suchym, przed wymarszem zmiana suchego kompletu na mokry (i tak po 5 minutach marszu będzie przepocony). na czas wysiłku zakładamy komplet mokry, na czas postoju/pracy w komplet SUCHY do spania: bielizna + skarpetki + sucha czapka do spania wełniane (

merino wool) (trzymana razem ze śpiworem wyłącznie na potrzeby spania w śpiworze, jeżeli nie trzeba nie wolno w niej maszerować, nie wolno spać w mokrej odzieży) Suszymy ją rano i wkładamy do śpiwora, śpiwór wkładamy w worek foliowy bazie komplet suchy.

- ciuchy suszyć w miarę możliwości, otrzepywać ze śniegu, dbać o suchość i stan

- nieużywane ciuchy trzymać w workach foliowych w plecaku żeby zabezpieczyć przed zamknięciem.

Stosować koszulki termoaktywne, syntetyczne, nie używać czystej bawełny - po nasiąknięciu potem będzie wyMokra bielizna powoduje obtarcia. Wymieniać ją na postojach.

Majtki (syntetyczne) - używać bokserek, W RAZIE ZATARCIA: zmienić bieliznę na suchą, umyć skórę chusteczką nawilżaną, obficie stosować puder na podrażnienia,

- brudna, przepocona bielizna termoaktywna traci swoje właściwości. Należy w miarę możliwości prać ją i suszyć.

- (staniki) - sportowe np. Brubeck



Budget	DECATHLON , BIELIZNA MON
Economy	ODZIEŻ TERMOAKTYWNA BERENS + CZAPKA , BIELIZNA WS
Pro	SKLEP 8A , BRUBECK

<p>rękawiczki marszowe polarowe</p> 	<p>optymalnie 2 pary</p>	<p>rękawiczki polar</p> <p>ZAJEBISTE THINSULATE</p> <p>4F</p> <p>DECATHLON</p> <p>Forclaz Trek 500 stretch</p>	<p>Testowane na Selekcji JWK</p>	<p>30 zł</p> <p>19 zł</p> <p>60</p>
<p>łapawice / rękawice ocieplane / narciarskie</p> 	<p>1 para</p>	<p>AURA Decatlon Decatlon</p> <p>łapki holenderskie</p> <p>BLACK DIAMOND STANCE</p>	<p>ARMYWORLD</p> <p>kupować większe, używać z polarowymi</p> <p>Testowane na Selekcji JWK</p>	<p>315 zł</p> <p>100zł</p> <p>35zł</p> <p>19 zł</p> <p>170 zł</p>

Skarpetki (3 x syntetyczne + 1 para wodoodporne)

skarpety ocieplane/amortyzujące najlepiej przeznaczone do butów trekkingowych, wzmacniane na piętach i palcach przed przecieraniem. Nie powinno się używać zwykłych skarpet ze względu na brak amortyzacji. Koniecznie muszą wystawać za cholewkę buta i osłaniać całe ścięgno achillesa ze względu na możliwość przechłodzenia ścięgna i kontuzji. Nowoczesne skarpety górskie posiadają także strefy, różniące się gęstością i grubością materiału. Szwy powinny być płaskie tak, by nie obcierały. Szczególnie dotyczy to szwu umiejscowionego z przodu, na wysokości palców

W łatwo dostępnym miejscu warto trzymać zasypkę i chusteczki nawilżane, która zabezpiecza stopy nie tylko stopy ale również, pachwiny, pachy i pośladki przed zatarciem. Stosować zasypkę rano na pachwiny i pośladki i stopy obficie, podczas marszu używać po wizycie w toalecie.

ZAMIAST ZASYPKI MOŻNA UŻYWAĆ [SUDOCREM](#) - obficie smarować stopy i pachwiny. **W przypadku otarć stóp ranę zdezynfekować i niezwłocznie zastosować plastry [COMPEED](#) - sztuczna skóra!!! Plastrów nie zrywać.**

WARTO POSIADAĆ MINIMUM 1 PARĘ [SKARPEK WODOODPORNYCH](#) - szczególnie podczas wielodniowych marszy w warunkach wilgoci

Z butami trekkingowymi używamy wyłącznie skarpet wysokich - przeciwdziałają obtarciom od wyższych partii buta.

Skarpety w miarę możliwości pierzemy i suszymy. Uważać na uszkodzenia termiczne od ognia!!!

W marszu lepiej używać skarpet syntetycznych, jeden komplet wodoodpornych i do spania jeden komplet merino.

Budget	DECATHLON , Decathlon - kpl.. 3 pary , Decathlon
Economy	
Pro	https://8a.pl/skarpety-trekkingowe-meskie



OTARCIA STÓP



“ Materiały opatrunkowe [plastry, bandaże itp.] według uznania ale w przypadku skaleczenia to działają medycy jedynie warto zabrać plastry compeed na pęcherze i maść alantan plus na przetarcia, środki do pielęgnacji stóp Używałem tylko maść second skin z xenofit (stopy ,ciało)”

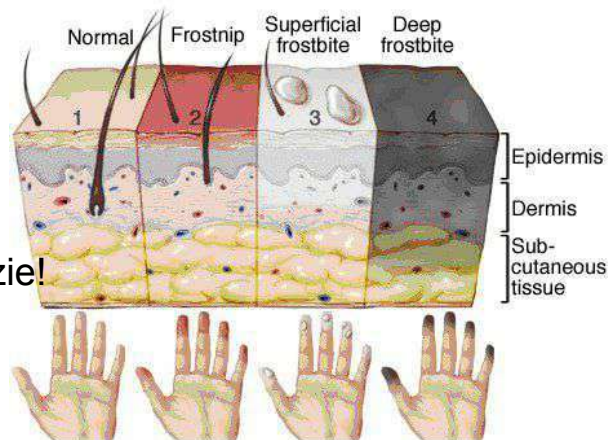
- Pamiętniki z Selekcji JWK



ODMROŻENIA

- nie ograniczaj krążenia
- suche rękawice, buty, skarpety
- REAGUJ! Pilnuj termiki.

“jakoś” to samo z siebie nie będzie!



© MAYO FOUNDATION FOR MEDICAL EDUCATION AND RESEARCH. ALL RIGHTS RESERVED.

**JESTEŚ ODPOWIEDZIALNY
ZA SWOJE BEZPIECZEŃSTWO**



Latarka czołowa ze światłem czerwonym + baterie zapasowe na tydzień

- latarka czołowa, nie ręczna! **KONIECZNIE Z WYMIENNYMI BATERIAMI**

- **KONIECZNIE MUSI POSIADAĆ ŚWIATŁO CZERWONE** (nie obciąża wzroku w nocnym marszu);

“(Decathlon HL 900). Jeżeli będziesz bazowa głównie na czerwony światło + czasem najslabszym białym to jeden komplet baterii zapasowych powinien wystarczyć ale można zabrać więcej “ - Pamiętniki z Selekcji do JWK

! UNIKAĆ kolorowych latarek **żeby nie wyróżniać się przed grupą**, nie używać dużych, które stanowią ryzyko zaczepienia się lub przeszkadzać w noszeniu na szyi.

- minimum dwie latarki -> zasadnicza i zapasowa (schowana w plecaku) - zapasowa może być latarką ręczną;

- **TYLE KOMPLETÓW BATERII ILE DNI!!!** Działamy w nocy, jeden dzień zimą to 12h pracy latarki!! Rano trzeba baterie wymienić.

! latarkę nosimy zawsze na szyi, nawet w dzień i podczas snu ponieważ:

- jest zawsze pod ręką;
- baterie się ogrzewają od ciała;
- nie da się zgubić;
-

! zabieramy tyle zapasowych kompletów baterii ile dni działania w terenie;

! WAŻNE! baterie latarki w transporcie / latarki zapasowej zaklejamy taśmą lub blokujemy kawałkiem plastiku. PLOMBA zabezpiecza przed przypadkowym wyładowaniem się baterii.



Hybrid
CONCEPT




latarka czołowa



Falcon Eye Orion FHL-0012 Dechatlon forclaz onnight	MOCNO BUDŻETOWY MODEL, ale ma wymienne baterie, białe, czerwone, zielone światło	30 zł/34zł EKONOMICZNA
Black Diamond Spot 350	350 lumenów, zielony, biały	140 zł
Petzl Tactikka 350 camo	KLASYKA 350 lumenów, zielony, biały	170 zł
Mactronic - NOMAD 02	340 lm, zielony, czerwony, biały	200 zł
MActronic - NOMAD 03	340 lm, zielony, czerwony, biały	230 zł
Petz Actic CORE 450	450 lumenów, wymienny akumulator PETZL CORE wygodnie ładowany z USB (wygodne w codziennym użytkowaniu), czerwony, biały	380 zł
PETZL E+LITE JAKO ZAPASOWA	30 lumenów Ultralekka, kieszonkowa latarka do noszenia w zestawie SERE / nawigacji. Białe, czerwone	100 zł
ARMYTEC WIZZARD	1000 lumenów	380 zł

AKUMULATORKI

<p>zapasowe akumulatorki / baterie</p> 	1 kpl / dobę	EVERACTIVE 4szt.	świetne akumulatorki pracujące przy niskich temperaturach, optymalne budżetowo.	22 zł
<p>! AKUMULATORKI trzymają dłużej, są wielokrotnie lżejsze i wielokrotnie można je ładować; ! Nie każdy akumulator i bateria nadają się do użytku na zimnie; ! Zużyte baterie należy wyrzucać do odpowiedniego pojemnika; ! nosimy dwa pojemniki / folie > jeden na pełne, drugi na wyładowane baterie;</p>				

PROSZĘ BYĆ GOTOWYM NA AWARYJNE WYJĘCIE I ZMIANĘ BATERII W LATARCE CZOŁOWEJ BEZ UŻYCIA ŚWIATŁA

Kompas płytkowy (przywiązany!)

KOMPAS MA BYĆ BEZWZGLĘDNI PRZYWIĄZANY DO PLECAKA / MUNDURU

NAUCZYĆ SIĘ GO UŻYWAĆ!! Kompas służy do prowadzenia nawigacji na mapie i orientowania północy;

- UMIEĆ WSKAZAĆ PÓLNOĆ
- UMIEĆ WSKAZAĆ ZADANY AZYMUT NP. 321

Uwaga! czasem trafiają się b. zaawansowane kompasy w okazyjnej cenie - zwrócić uwagę czy kompas jest na pewno dedykowany na półkulę Północną (N).

Kompas powinien być wyposażony w podziałki ułatwiające pracę na mapie (UTM) w różnych skalach, linijkę centymetrową, oraz sznurek z podziałką umożliwiający pomiar odległości trasy na mapie o zróżnicowanym przebiegu.

“Busola Silva Expedition (ustawienie deklinacji na śrubce + 5) gdy masz taką busole nie potrzebujesz linijki “ - pamiętniki z Selekcji do JWK

! Warto kupować sprawdzone kompasy marki SILVA, odczyty są dokładne, igła stabilizuje się szybko i daje precyzyjny odczyt. Precyzja kompasu przekłada się na efekty nawigacyjne.

NALEŻY ZWRACAĆ UWAGĘ, ŻEBY TRZYMAĆ KOMPAS Z DALA OD TELEFONU, RADIA, NADAJNIKA GPS, BRONI. Zwracać uwagę podczas kupowania czy sprzedawca nie odbił zabezpieczenia elektromagnetycznego podczas kasowania - nieodwracalne uszkodzenie igły magnetycznej!!!

Budget	DECATHLON Geonaute Explorer 500
Economy	SUNTO A , SILVA 3NL , SILVA RANGER
Pro	SILVA EXPEDITION , SUNTO MC-2 , SILVA EXPEDITION S



BUSOLA AK NIE JEST KOMPASEM PŁYTKOWYM!

NÓŻ DO 10 CM OSTRZA (przywiązany!)

Nóż o stałym ostrzu nie dłuższy niż 10 cm przydaje się do rąbania drewna (uderzenie mocnym kijem w tępa część) lub przygotowania posiłków. Nóż powinien być łatwo dostępny, drugi typu multitool lub szczyrzyk może być w zapasie.

WARTO ZASTANOWIĆ SIĘ NAD MULTITOOLEM / SCZYRZYKIEM WIELOFUNKCYJNYM posiadającym wiele różnych ostrzy, otwieraczy, śrubokrętów i obcęgi.

! zapoznaj się z BHP używania noża!

! ważne żeby nóż główny posiadał stałe ostrze, możesz użyć go do cięcia, rąbania i podważania;

! warto posiadać w mundurze drugi nóż np. składany, lub szczyrzyk który zawsze będzie pod ręką;

! nóż należy przywiązać, lub zabezpieczyć przed utratą. MOREJ warto zabezpieczyć gumą która dociśnie rękojeść do pochwy;

! traktuj nóż jako BRONŃ / NARZEDZIE którym możesz zrobić krzywdę, nigdy nie wyjmuj CUDZEGO noża, czekaj aż właściciel Ci go przekaże!!! nie spiesz się!

! pamiętaj do czego używałeś wcześniej noża zanim posmarujesz nim chleb ;)

! konserwuj regularnie nóż, stal węglową należy zabezpieczać tłuszczem, ostrz noże regularnie;

! bagnety i sztylety nie nadają się jako nóż główny ze względu na inną budowę - muszą być tempe żeby zadawać większe obrażenia;




 **LAPLANDER.PL**
BUSHCRAFT & SURVIVAL SHOP



Budget	Nóż Mora Basic , JULA , JULA NÓŻ RZEMIEŚLNICZY
Economy	OPINEL , VICTORINOX RANGER
Pro	MULTITOOL LEATHERMAN WAVE PLUS



“ Nóż [nie dłuższy niż 10 cm] oraz przedmioty do przygotowywania i spożywania posiłków [gaz+ palnik lub podgrzewacz, niezbędnik, naczynie] Nóż dowolny + widelec nieduży najlepiej jakiś niezbędnik lekki + Jetboil wystarczy ZIP “ - Pamiętniki z Selekcji do JWK

<p>KIJE TREKKINGOWE</p> 	<p>Decathlon</p>	<p>1 kijek turystyczny Forclaz MT500</p> <p>kijki trekkingowe <u>KONIECZNIE</u> aluminiowe</p>	<p>70zł / SZT</p>
--	----------------------------------	--	-------------------

KIJE POSIADAJĄ PĘTLĘ NA NADGARSTEK
należy jej bezwzględnie używać, żeby nie przeciążyć stawu!!!

pętla przenosi obciążenie na kości długie przedramienia

- warto zaznaczyć sobie miejsce np. markerem / rysą w celu szybkiego ustawienia długości
- kijki przenosimy ostrzem w przód, nigdy w tył!!!! - kontrolujemy zagrożenie wybicia oka / wbicia kija w inną osobę

światło chemiczne



rekomendowane
3 szt.

[Specshop](#)

[Armyworld](#)

[PARAMEDYK](#)



Dobre marki to
CYALUME,
HELIKON,
SNAPLIGHT

8 zł / szt.

6 - 8 zł / szt.

8 zł / szt.

- ! służy jako awaryjne źródło światła - wystarczy złamać pałeczkę z płynem fosforyzującym;
- ! rekomendowane użycie dobrych jakościowo świateł, nie pękają w mrozie, świecą długo;
- ! w razie potrzeby wezwania pomocy / śmigłowca przywiązać światło do sznurka i kręcić światłem na linie o promieniu 1 metra w celu utworzenia okręgu świetlnego;
- ! obowiązkowo powiesić zapalone nad miejscem pozostawienia plecaka w celu odnalezienia punktu w trakcie np. zbierania opału w nocy;

<p>kamizelka odblaskowa</p> 	<p>Jula</p>	<p>Prosta kamizelka odblaskowa</p> <p>NALEŻY POSIADAĆ W SZYBKO DOSTĘPNYM MIEJSCU</p> <p>PROSZĘ UNIKAĆ LOGOTYPÓW NA KAMIZELKACH</p>	<p>15zł</p>
<p>OKULARY OCHRONNE</p> 		<p>SĄ POTRZEBNE DO ROZPALANIA OGNIĄ, PRACY PIŁĄ I PORUSZANIA SIĘ PO KRZAKACH</p> <p>CASTORAMA, OBI, ITP.</p>	<p>6 ZŁ</p>

notatnik wodoodporny



1 szt.

[SNUGPACK](#)

Bardzo dobry

15 zł

[WRITE IN THE RAIN](#)

Oryginalny amerykański

24 zł

Ołówek HB

NA SZNURKU DO NOTATNIKA!!

3 zł

BEZWZGLĘDNIE!!!
PODCZAS ODPRAW I WYKŁADÓW NOTATNIK ZAWSZE NALEŻY
WYJMOWAĆ I NOTOWAĆ WYTYCZNE / ZAGADNIENIA WYKŁADU
/ WNIOSKI Z DZIAŁAŃ!

jak nie interesuje Cię odprawa, lub nie umiesz pisać rysuj tam króliczki ale coś tam pisz, drobna różnica a szybciej awansujesz!!!

! notatniki wodoodporne pokryte są warstwą wosku dzięki czemu można pisać w deszczu;

! notatnik zawsze należy nosić w kieszeni munduru i notować wszystkie ciekawe dane;

! do notatnika zawsze należy nosić **NA LONŻY** krótki zaostrzony ołówek o twardości HB;

! jeżeli masz myśl, wniosek, lub zaobserwowałeś co poprawić w sprzęcie OD RAZU TO ZAPISZ!



BEZWZGLĘDNI!!!
PODCZAS ODPRAW I WYKŁADÓW NOTATNIK ZAWSZE
NALEŻY WYJMOWAĆ I NOTOWAĆ !

BEZ WEZWANIA OSOBY NIEZAINTERESOWANE
ZOSTANĄ WYPROSZONE

folia nrc



1 szt.

[Dechatlon](#)

12 zł

[PARAMEDYK](#)

Zwykły koc srebrno - złoty

7 zł

[KOC BLIZZARD](#)

Profesjonalny koc ratunkowy o strukturze przestrzennej, zapewniający izolację i ochronę.

270 zł

! KOC NRC noś zawsze w prawym rękawie munduru, lub przyklej go w KASKU wspinaczkowym!

WYPADEK LUB SIĘ ZGUBIŁEŚ > WYWIEŚ KOC, ROZPAL OGIEŃ I CZEKAJ NA POMOC!

MOŻNA przepołować na pół do przykrywania nóg (Selekcja)

! W razie wypadku powieś koc w widocznym miejscu np. na najbliższej drodze i czekaj na pomoc; Nie przemieszczaj się, utrudni to akcję ratunkową;

! W razie potrzeby z koca NRC zbudujesz schronienie lub pozyskasz wodę;

! Pamiętaj, że okrywasz poszkodowanego żółtym do góry - wtedy "grzeje" (cokolwiek to znaczy);

! W apteczce zespołu posiadasz koc Blizzard - profesjonalny koc do zabezpieczenia termicznego.

zapałki sztormowe +
podpałka / krzesiwo



1 kpl.	ZAPAŁKI SZTORMOWE armyworld	KONIECZNIE SZTORMOWE	5 zł
	ZAPAŁKI SZTORMOWE Militaria.pl	KONIECZNIE SZTORMOWE	
	paliwo stałe ESBIT + kuchenka (świetną rozpałką będą również waciki kosmetyczne zalane do połowy woskiem)	komplet paliwa stałego z kuchenką składaną, dobre do rozpalenia ognia i szybkiego gotowania;	
	Krzesiwo magnezowe Army World	należy nauczyć się używać!	24 zł

**PAMIĘTAJ! NA ROZPALENIE OGNISKA W STANIE HIPOTERMII MASZ 5 MINUT!
OGIEŃ TO ŻYCIE! NIE ZOSTAWIAJ TEGO PRZYPADKOWI!**

**WYPADEK, JESTEŚ MOKRY LUB SIĘ ZGUBIŁEŚ?
> KOC I NATYCHMIAST ROZPAL OGIEŃ!**

- ! zapałki sztormowe to specjalne zapałki które palą się nawet jak są mokre!
- ! jeżeli decydujesz się na krzesiwo lub zapalniczkę miej pewność, że nie zawiodą!
- ! zapałki sztormowe zapakuj w folię lub pudełko i noś w kieszeni munduru z zestawem rozpałek;
- ! na rozpałkę nadają się tampony, waciki zatopione w parafinie, paliwo stałe np. ESBIT, itp.
- ! zwróć uwagę żeby zestaw nie hałasował przy marszu;
- ! oszczędzaj zapałki! zawsze przygotuj ognisko tak jakbyś miał użyć tylko jednej.

mapnik przeźroczysty



1 szt.

[Mapnik Decathlon](#)

Mapnik do biegów na orientację

50zł

[Fjord Nansen Map](#)

Zwykły mapnik

50 zł

[Sea to Summit](#)

Zwykły mapnik

70

[Mapnik Silva Carry Dry Map Case](#)

Profesjonalny mapnik SILVA z podziałką i zamknięciem



100zł


! jak otrzymujesz mapę, od razu chowasz ją do mapnika i przywiązujesz do siebie;
! chroń mapę przed zgubieniem (bezpieczeństwo informacji) i wilgocią (mapa się rozpada);
! mapnik musi posiadać linkę którą przywiążesz go do plecaka;

MAPNIK TAK JAK BROŃ I LATARKA MA BYĆ CAŁY CZAS PRZY SOBIE




**ZGUBIENIE / WYRZUCENIE MAPY TO SZKODA W MIENIU !!!
oraz poważne zagrożenie dla bezpieczeństwa!!!**

Mapnik z Decathlon przezroczysty tak aby mapa była widoczna z dwóch stron

<p>TERMOS 0,7 - 1 L</p> 	<p>Military.pl</p> <p>Ikea</p> <p>Skalnik</p>	<p>Bardzo dobry termos</p> <hr/> <p>PRO TIP: WODĄ Z TERMOSU MOŻNA ZALAĆ POSIŁKI LIOFILIZOWANE I PRZYGOTOWAĆ DO SPOŻYCIA W 4 MINUTY!!</p>	<p>80zł</p> <p>25zł</p> <p>100zł</p>
<p>KUCHENKA OPCJONALNE</p> 	<p>Decathlon</p> <p>Armyworld</p> <p>Obi</p> <p>FMS X3</p> <p>FMS X2</p>	<p>MOŻNA ZNALEŹĆ JUŻ KUCHENKI ZA 15-30 ZŁ NA ALLEGRO I AMAZON</p> <p>UŻYWAĆ GAZU ZIMOWEGO!!! 80% izobutan, 20% propan Możliwość użycia do dolnej granicy od -22°C</p> <p>NA POSTOJU PODGRZEWAĆ WODĘ I UZUPEŁNIAĆ W TERMOSIE</p> <p>NAJLEPSZA KUCHENKA NA RYNKU: Kuchenka MSR Reactor 1.0l - błyskawiczne gotowanie wody w ekstremalnych warunkach !</p>	<p>100zł</p> <p>5zł</p> <p>63zł</p> <p>260</p> <p>260</p> <p>1500 zł</p>

<p>tarp / poncho</p> 	<p>Snugpak Allegro brezent</p> <p>Castorama brezent</p> <p>MARABUT</p>	<p>Tarp/poncho powinno mieć już przywiązane linki pozwalające na jego rozwieszenie</p> <p>NAJLEPIEJ SIĘ SPRAWDZA BREZENT Z CASTORAMY</p> <p>MUSI BYĆ CIEMNO ZIELONY!!!</p>	<p>200zł 35zł</p> <p>427 zł (namiot)</p>
--	--	--	--

NAJLEPIEJ SPRAWDZA SIĘ: [Poncho typu Texar Ripstop Olive](#)

<p>metalowy kubek</p> 	<p>Dechatlon</p>		<p>17zł</p>
<p>sztucze typu SPORK</p> 	<p>Armyworld Militaria Decathlon</p>	<p>Plastikowy, Metalowy, wytrzymały, Tani prosty zestaw plastikowych sztućców</p>	<p>12zł 37zł 9zł</p>
<p>POJEMNIK NA WODĘ</p> 	<p>Dechatlon Demobil Dechatlon Dechatlon</p>	<p>W CAMELBACKU PO PICIU NALEŻY WDMUCHIWAĆ WODĘ DO ŚRODKA ŻEBY NIE ZAMARZŁA W PRZEWODZIE</p> <p>wystarczy bidon / butelka 0.5 / 0.7 l którą włożysz za kurtkę można też zastosować pokrowiec termiczny</p>	<p>50zł 10zł 25zł</p>

Proponowane: Camelbak o pojemności 3 L najlepiej z dużym otworem do nalewania + rurka z osłoną termiczną, zwykła butelka 1.5 l i [Soft Flask 400 ml](#) insulated



“Papier toaletowy wystarczy parę listków aby był jako wyposażenie obowiązkowe i tak korzystamy z mokrych chusteczek, Chusteczki nawilżane [duża paczka] chusteczki nawilżane 99 % wody ok 15 szt wystarczy, Ręcznik i przybory toaletowe mały ręcznik decathlon “ - Pamiętniki z Selekcji JWK

MAŁY PORTFEL



mały portfel, na szyi, przy ciele lub ukryty w mundurze;

Dokumenty

! noś przy sobie przynajmniej dowód tożsamości - dowód osobisty lub prawo jazdy (NIE LEGITYMACJĘ!)

Pieniądze

! miej ukryte banknoty w niskich nominałach np. zaszyj je w pasku; warto posiadać walutę lokalną i dolary; dużych nominałów możesz nie rozmienić i trudniej się targować;

Lista z numerami telefonów

! zapisz numery awaryjne (ICE) i zabezpiecz je np. koszulką strunową; będzie prościej poinformować służbę dyżurną o twoim stanie;

Prezerwatywy

! miej ze sobą 2 szt. - przydatne do zabezpieczenia telefonu komórkowego, jako pojemnik na wodę, improwizowana harmonijka itp.

Unikaj przygodnych kontaktów seksualnych szczególnie w krajach o wysokim ryzyku zakażenia AIDS!

chusteczki nawilżane i higieniczne

! po skorzystaniu z toalety dokładnie umyj skórę dookoła odbytu chusteczkami nawilżanymi, wytrzyj do sucha i zastosuj zasypkę talkową!

POWODZENIA!