

WYKAZ UKOMPLETOWANIA OBOWIĄZKOWEGO ŚNIEŻYCA 24
N1 - UBRANIE WYJŚCIOWE OBOWIĄZKOWE

Lp.	NAZWA SPRZĘTU	J.M.	ILOŚĆ
1	spodnie cywilne jeansowe	sztuka	1
2	koszulka t-shirt	sztuka	1
3	koszula w kratę / flanelowa	sztuka	1
4	bielizna	komplet	1



Ubranie wyjściowe należy skompresować zapakować do małej torby hermetycznej a następnie torbę podpisać: imieniem nazwiskiem i numerem telefonu.

WYKAZ UKOMPLETOWANIA OBOWIĄZKOWEGO ŚNIEŻYCA 24

N2 - WYPOSAŻENIE MARSZOWE OBOWIĄZKOWE

Lp.	NAZWA SPRZĘTU	J.M.	ILOŚĆ	Lp.	NAZWA SPRZĘTU	J.M.	ILOŚĆ
1	Plecak 70l + - zabezpieczony do przeprawy wodnej	szt.	1	23	Okulary ochronne przezroczyste	szt.	1
2	Śpiwór turystyczny (temp. komfortu! min. -5C)	szt.	1	24	Okulary przeciwsłoneczne z polaryzacją lub gogle	szt.	1
3	Karimata / mata do spania	szt.	1	25	Notatnik wodoodporny i ołówek na sznurku	szt.	1
4	Spodnie trekkingowe	szt.	1	26	Linijka centymetrowa	szt.	1
5	Komplet mundurowy wz123 lub wz124/MON z flagami oraz pasem	szt.	1	27	Mapnik przezroczysty lub folia na mapę	szt.	1
6	Kurtka typu hardshell goretex (bez wbudowanej podpinkii)	szt.	1	28	Termos min. 0.7l	szt.	1
7	Bluza polarowa	szt.	1	29	Kubek stalowy do gotowania na ogniu	szt.	1
8	Kurtka puchowa z kapturem	szt.	1	30	Kamizelka odblaskowa żółta bez napisów	szt.	1
9	Buty trekkingowe za kostkę zimowe	szt.	1	31	Koc termiczny NRC	szt.	1
10	Zestaw bielizny termicznej bluza rękaw długi i kalesony	kpl.	min. 2	32	Środki do pielęgnacji stóp (sudocrem lub talk)	op.	min. 2
11	Majtki typu bokserki	szt.	min. 2	33	Gwizdek sygnalizacyjny bezkulkowy	szt.	1
12	Skarpety (w tym min. 1 para skarpety goretex)	para	min. 5	34	Kije trekkingowe	para	1
13	Latarka czołowa ze światłem czerwonym z bateriami	szt.	1	35	Marker permanentny czarny	szt.	1
14	Zapaszowe baterie do latarki czołowej	kpl.	min. 2	36	Sznurek lub linka paracord	metry	5
15	Kompas typu płytkowego na sznurku	szt.	1	37	Zapaszowe źródło światła	szt.	1
16	Zegarek (bez funkcji GPS, kompas, wysokościomierz);	szt.	1	38	Źródło ognia wodoodporne + rozpałka (wata z wazeliną)	szt.	b.o
17	Nóż (ostrze stałe do 10 cm)	szt.	1	39	Worki foliowe grube / worki przeprawowe	szt.	b.o
18	Czapka polarowa ciepła czarna lub olive typu 420/mon lub podobna	szt.	1	40	Szczoteczka i pasta do zębów, mały ręcznik	szt.	b.o
19	Czapka termoaktywna czarna	szt.	1	41	Dokument tożsamości ze zdjęciem	szt.	1
20	Rękawiczki zimowe ocieplane typu łapawice	para	min. 1	42	Żywność na 6 dni	odpowiednia	
21	Rękawiczki trekkingowe	para	min. 1	43	Wydrukowane formularze zgłoszenia	kpl.	1
22	Pojemniki na wodę (camelbak/bukłak/manierka/butelki pet) napelnione wodą na pierwszy dzień marszu	litry	min. 2	44	Pieniądze w kwocie pozwalającej na odbycie podróży z dowolnego miejsca w Polsce do miejsca zamieszkania	odpowiednia	
23	Komin typu buff w kolorach gaszonych	szt.	1	45	Apteczka indywidualna według wykazu N4	kpl.	1

WYKAZ UKOMPLETOWANIA OBOWIĄZKOWEGO ŚNIEŻYCA 24

N3 - WYPOSAŻENIE MARSZOWE DOPUSZCZONE

Lp.	NAZWA SPRZĘTU	J.M.	ILOŚĆ	Lp.	NAZWA SPRZĘTU	J.M.	ILOŚĆ
1	Raczk turystyczne	para	b.o	7	Organizery na zawartość plecaka	szt.	b.o
2	Pokrowiec wodoodporny na plecak	para	b.o	8	Multitool	szt.	b.o
3	Zestaw naprawczy	szt.	b.o	9	Pokrowiec na śpiwór (bivi bag)	szt.	b.o
4	Zapaszowe lekkie buty	szt.	b.o	10	Powerbank z kablem zasilającym	szt.	b.o
5	Stuptuty	szt.	b.o	11	Telefon komórkowy (bez funkcji GPS, kompas, wysokościomierz, aparat / kamera)	szt.	b.o.
6	Kuchenka gazowa + Kartusz	szt.	b.o				

N2 i N3 - Wyposażenie marszowe obowiązkowe i dopuszczone:

- 1. Zabronione są: inne środki łączności, GPS, własne mapy, papierosy, alkohol, niedozwolone środki dopingujące i odżywki energetyczne, inne środki przeciwbólowe.**
- 2. Zasady BHP określa instruktor przed przystąpieniem do warsztatów (wykonywania zadań).**
- 3. Każde dodatkowe wyposażenie uczestnika będzie rozpatrywane indywidualnie przez koordynatorów.**
- 4. Przedmioty, które nie zostały dopuszczone do użycia zostają zaplombowane i są przenoszone przez uczestnika warsztatów w plecaku.**
- 5. Uczestnik może pozostawić rzeczy w przechowalni akceptując postanowienia Regulaminu Warsztatów.**

WYKAZ UKOMPLETOWANIA OBOWIĄZKOWEGO ŚNIEŻYCA 24

N4 - APTECZKA INDYWIDUALNA OBOWIĄZKOWA

Lp.	NAZWA SPRZĘTU	J.M.	ILOŚĆ
1	bandaż elastyczny rozmiary 10 cm	sztuka	1
3	bandaż elastyczny rozmiary 15 cm	sztuka	1
4	bandaż dziany rozmiar 5 cm	sztuka	1
5	bandaż dziany rozmiar 10 cm	sztuka	1
6	bandaż dziany rozmiar 15 cm	sztuka	1
7	gaza jałowa 1m2	sztuka	1
8	gazy jałowe 5x5cm	sztuka	1
9	gazy jałowe 10x10cm	sztuka	1
10	środek odkażający rany małe opakowanie 50ml (np. octenisept)	sztuka	1

20	łusty krem do twarzy i rąk	sztuka	1
21	wapno tabletkach musujących	opakowanie	1
22	magnez w tabletkach musujących	opakowanie	1
23	witamina c w tabletkach musujących	opakowanie	1
24	leki wzmacniające odporność np. rutinascorbin, groprinosin	opakowanie	1
25	leki przeciwbólowe i przeciwzapalne np. ibuprofen, polopiryna	opakowanie	1
26	leki przeciwbiegunkowe np. loperamid, nifuroksazyd, stoperan	opakowanie	1
27	leki na zgagę (dodatkowo lek zawierający pantoprazol) np. ranigast	opakowanie	1
28	węgiel aktywny w tabletkach	opakowanie	1

Lp.	NAZWA SPRZĘTU	J.M.	ILOŚĆ
11	plaster z opatrunkiem 1m	opakowanie	1
12	plaster z klejem	opakowanie	1
13	plastry z opatrunkiem na odciski compeed	opakowanie	1
14	nacl 0,9% lub aqua ampułki	sztuka	4
15	nożyczki ratunkowe	sztuka	1
16	folia nrc	sztuka	1
17	strzykawka 5ml	sztuka	1
18	igły do iniekcji 1,2mm	sztuka	4
19	rękawiczki jednorazowe niejałowe nitrylowe	para	4

29	komplet witamin w tabletkach musujących	opakowanie	1
30	leki na ból gardła np. inovox	opakowanie	1
31	leki na ból brzucha np. no-spa	opakowanie	1
32	maść na ból stawów/mięśni np. altacet	opakowanie	1
33	ogrzewacze jednorazowe na stopy i ręce (zima)	komplet	5
34	leki przyjmowane przewlekle (z zaświadczeniem od lekarza stwierdzającym chorobę, w tym jej nazwę oraz stwierdzeniem, że nie stanowi ona przeciwwskazań do wzmożonego wysiłku fizycznego)	opakowanie	b.o.

N4 - APTECZKA INDYWIDUALNA:

1. Apteczka powinna być spakowana w jeden oznaczony napisem lub czerwonym krzyżem lekki pojemnik / torbę i umieszczona w górnej części plecaka (np. w klapie);
2. Blistry z lekami należy zakleić na odwrocie przezroczystą taśmą! (zabezpieczy przed uszkodzeniem w transporcie);
3. Brak któregokolwiek elementu lub ilości wyposażenia Apteczki będzie skutkować niedopuszczeniem uczestnika do udziału w warsztatach.
4. W czasie trwania warsztatów nie ma możliwości otrzymania leków i środków opatrunkowych. Uczestnik może korzystać wyłącznie z wyposażenia własnej apteczki.
5. Raport o kontuzjach, alergiach, informacjach o przebytych chorobach i podpisane zgody na hospitalizację należy dostarczyć w dniu rozpoczęcia warsztatów - formularz Ankieta Medyczna.
7. W razie wystąpienia kontuzji, lub innych dolegliwości należy **NIEZWŁOCZNIE** zgłosić się do koordynatora prowadzącego zajęcia celem otrzymania pomocy medycznej. W razie wypadku koordynator niezwłocznie informuje systemową karetkę pogotowia medycznego.

UWAGA:

Jeżeli na tym etapie wiesz, że jesteś niezdolny do długotrwałego i intensywnego wysiłku lub masz poważne problemy zdrowotne lub występują przeciwwskazania do pracy na wysokości lub wykonywania skoków spadochronowych lub inne >>> ZREZYGNUJ Z UDZIAŁU!