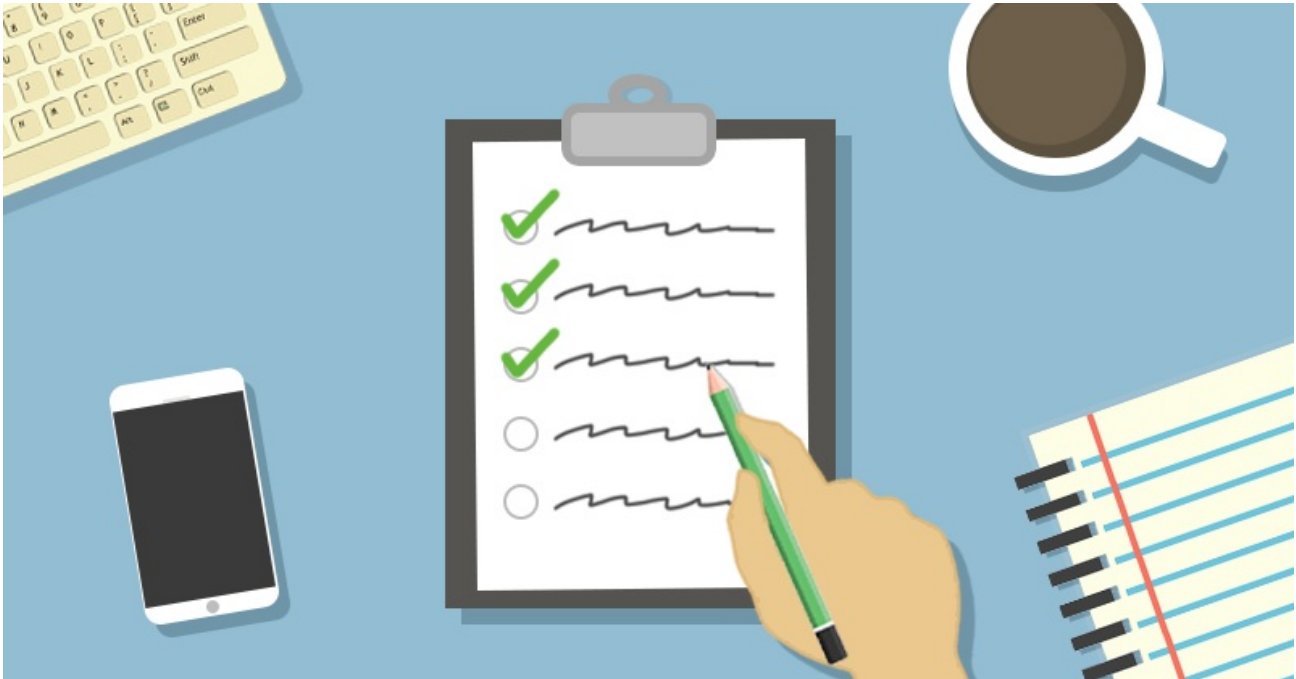


Wyjazd w tatr



- ☐ Duży plecak - wzmocnić szwy
- ☐ Nerka na wodę - zaopatrzyć się w zaczep; sprawdzić czy plecak ma uchwyty w bocznej kieszeni oraz w głównej przestrzeni; sprawdzić czy nerka nie przecieka i włożyć ją w foliówkę
- ☐ Śpiwór - owinąć w torebkę foliową
- ☐ Karimata (nie pianka do gimnastyki)
- ☐ Latarka czołówka
- ☐ Kije trekkingowe
- ☐ Stuptupy
- ☐ Gazety do suszenia butów
- ☐ Telefon, ładowarka, power bank
- ☐ Impregnat do butów w sprayu
- ☐ Buty trekkingowe (zaimpregnować)
- ☐ Raki
- ☐ Kapcie
- ☐ Płaszcz przeciwdeszczowy (na siebie i plecak albo 2 oddzielne)
- ☐ Folia NRC
- ☐ Kurtka (najlepiej nieprzemakalna)
- ☐ Bluzy termiczne (1-2 pary)
- ☐ Koszulki termiczne (2 - 4 pary)

- ☐ Spodnie trekkingowe (1-2 pary szybkoschnących, elastycznych)
- ☐ Krótkie lekkie spodenki
- ☐ Skarpety (4-5 par)
- ☐ Bokserki (3-5 par)
- ☐ Czapka / Opaska
- ☐ Rękawiczki
- ☐ Ręcznik (szybkoschnący)
- ☐ Pasta do zębów
- ☐ Szczoteczka do zębów w etui
- ☐ Chusteczki higieniczne / nawilżane
- ☐ Papier toaletowy
- ☐ Plastry
- ☐ Wata, plastry do butów
- ☐ Szampon / Żel (przełąć do małych pojemniczków)
- ☐ Krem nawilżający
- ☐ Antyperspirant
- ☐ Bandaż elastyczny
- ☐ Aspiryna
- ☐ Leki na ból głowy
- ☐ Leki na biegunkę, ból brzucha
- ☐ Portfel z dokumentami i gotówką
- ☐ Worki foliowe (na brudne ciuchy, zabezpieczenie bagażu przed deszczem, przechowanie części rzeczy w schronisku itp)
- ☐ Mniejszy plecak na krótsze wyprawy (zostawiając duży bagaż w schronisku)
- ☐ Aparat / GoPro o ile ktoś posiada
- ☐ Mapa / GPS / Kompas
- ☐ Grube nici i igła
- ☐ Torebki śniadaniowe na kanapki
- ☐ Kubek termiczny
- ☐ Łyżka
- ☐ Widelec
- ☐ Ostry nóż
- ☐ Mały talerz / Mała plastikowa miska
- ☐ Termos z herbatą / kawą

- ☐ Herbata w torebkach, kawa, ziółka
- ☐ Czekolada, batony, bakalie, ciastka, orzeszki, nasiona, chałwy
- ☐ Sery, serki, dżemy, pasztety, konserwy, kabanosy
- ☐ Warzywa, owoce (papryka, ogórki, pomidory, banany, jabłka)
- ☐ Zupki chińskie, gorące kubki
- ☐ Kanapki na drogę, chleb, bułki
- ☐ Gummy do żucia
- ☐ Woda mineralna (1-2 litry w nerce + zapasowa butelka)
- ☐ Elektrolity musujące w tabletkach

Make and Share Free Checklists
checkli.com