

WYPOSAŻENIE UCZESTNIKA WYCIECZKI

- legitymacja szkolna
- mały plecak
- wygodne buty o grubszej, sztywnej podeszwie umożliwiające bezpieczny marsz po zróżnicowanym podłożu /leśnie ścieżki, polne drogi – trawa, kamienie, błoto itp./
- długie spodnie
- skarpety z włókien naturalnych /proszę zabrać drugą parę na wypadek przemoknięcia/
- koszulka bawełniana
- bluza, polar lub sweter
- lekka kurtka przeciwdeszczowa lub wiatrówka /peleryna/
- nakrycie głowy
- woda /najlepiej niegazowana/ - butelka 0,7 – 1 litr
- kanapki na cały dzień
- drożdżówka
- owoce /banan, jabłko/
- coś słodkiego /baton, wafel/
- leki /w zależności od wskazań lekarza/

Porady praktyczne oraz informacje dodatkowe

- ❖ Ubieramy się warstwowo: „na cebulkę”
- ❖ Nowe obuwie warto trochę „rozchodzić”, aby nie spowodowało obtarć podczas wycieczki
- ❖ Można zabrać mały termos z gorącą herbatą
- ❖ W schronisku można ewentualnie dokupić „coś” do jedzenia i picia oraz pamiątki
- ❖ Można zabrać aparat fotograficzny
- ❖ Obowiązkowy dobry humor ☺