

## Lista rzeczy do zabrania na kurs skałkowy

Niezbędne rzeczy:

- Plecak około 40 litrów – w skałki chodzimy od kilku do kilkudziesięciu minut i poza sprzętem wspinaczkowym trzeba tam wrzucić ubranie, picie itp.,
- Buty wspinaczkowe,
- Czołówka lub inna latarka,
- Spodnie do wspinania – najlepiej zakrywające kolana,
- Kurtka przeciwdeszczowa,
- W przypadku osób niepełnoletnich – oświadczenie o zgodzie na udział w kursie podpisane przez rodziców/opiekunów.

Przydatne rzeczy:

- Parasol,
- Woreczek na magnezję z magnezją,
- Filtr przeciwsłoneczny,
- Środek przeciwko komarom i kleszczom,
- Apteczka (a w niej poza standardem plastry dla wspinaczy),
- Płachta na linę – cienka plandeka budowlana zakupiona w markecie budowlanym. Można ją pociąć na odpowiednie kawałki. Kiedy jest błotniście/mokro można na niej rozłożyć rzeczy.
- Mała karimatka do siedzenia,
- Butelka którą można przypiąć do uprząży lub camelbag (na wielowyciągówki),
- Ręcznik szybko schnący,
- Multitool,
- Małutki lekki plecak który można zabrać w drogę (na wielowyciągówki).