

1

## NAWIGACJA

mapa, kompas,  
system GPS

2

## IZOLACJA

wodoodporna/wiatrochronna  
kurtka, czapka, rękawiczki,  
odzież termiczna, wełniane  
skarpety (zapasowa para)

10

## SCHRONIENIE AWARYJNE

namiot, koc termiczny, brezent

9

## OCHRONA OD SŁOŃCA I OWADÓW

okulary przeciwsłoneczne,  
krem z filtrem,  
nakrycie głowy, środek do  
odstraszania owadów

3

## OŚWIETLENIE

czołówka, latarka,  
latarnia, zapasowe  
baterie

10

## niezbędnych elementów

8

## WODA

duży zapas wody,  
system do  
filtrowania wody

4

## PIERWSZA POMOC

gotowa lub samodzielnie  
skomponowana apteczka

7

## ŻYWNOŚĆ

produkty  
wysokobiałkowe  
i wysokokaloryczne

5

## ZESTAW AWARYJNY

gwizdek, lusterko  
sygnalizacyjne, taśma izolacyjna,  
szczyporek/narzędzie wielofunkcyjne

6

## OGIEŃ

zapałki w wodoodpornym  
pudełku, zapalniczka, rozpałki

Zabieraj ten niezbędny zestaw na każdą wędrowkę, aby zapewnić sobie bezpieczeństwo i przyjemność z wyprawy.