


# EKWIPUNEK WYPRAWOWY

**Uwaga:** poniższe zestawienie ekwipunku ma charakter wyłącznie propozycji maksymalnie szerokiej listy przedmiotów. Faktyczne zapotrzebowanie może się różnić w zależności od indywidualnych potrzeb danej osoby, wynikających zwłaszcza z jej umiejętności kajakarskich i pływackich, płci, wieku, stanu zdrowia, kondycji i sprawności fizycznej, doświadczenia biwakowego, a także od długości wyprawy, spodziewanych warunków terenowych, w tym wodnych oraz warunków pogodowych.

Czerwonym tłem zaznaczono wyposażenie konieczne nawet na jednodniowy spływ, bez względu na pogodę i rodzaj akwenu.

 <b>WYPOSAŻENIE KAJAKARSKIE</b>		
1.	<b>kajak (w miarę możliwości ze sterem)</b>	1
2.	<b>wiosło</b>	1
3.	<b>wiosło (lub półwiosło) zapasowe</b>	1
4.	<b>fartuch ochronny do kajaka</b>	1 <i>(na otwarte akweny i duże rzeki)</i>
5.	<b>kask</b>	1 <i>(może być zbędny na obszarach nieskalistych)</i>
6.	<b>kamizelka asekuracyjna</b>	1 <i>(ewentualnie także linka z karabińczykiem)</i>
7.	<b>camelbak + lifestraw</b>	1 + 1
8.	<b>scyzoryk na „smycze”</b>	1
9.	<b>buty kajakarskie / żeglarskie</b>	1
10.	<b>suchy kombinezon kajakarski</b>	1 <i>(przy temperaturach powietrza poniżej 20°C lub przy niskiej temperaturze wody)</i>
11.	<b>pianka / spodnie piankowe</b>	1
12.	<b>sweter kajakarski</b>	1 <i>(w chłodniejszych porach roku)</i>
13.	<b>koszulka z krótkim rękawem</b>	1
14.	<b>bluza / koszulka / koszula z długim rękawem</b>	1
15.	<b>rękawiczki (neopreonowe lub bez palców)</b>	2-3 <i>(poza okresem letnim co najmniej jedno ciepłe i wodoszczelne)</i>
16.	<b>kapelusz / czapka z daszkiem</b>	1-2
17.	<b>czapka ciepła</b>	1
18.	<b>arafatka / ocieplacz na szyję</b>	2

19.	<b>kominiarka</b>	1 (głównie zimą)
20.	<b>lina cumownicza</b>	1
21.	<b>gąbka + mały czerpak / pompka wodna</b>	1
22.	<b>torby wodoszczelne</b>	<i>o różnych wymiarach</i>
23.	<b>bandera</b>	1 (opcjonalnie)
24.	<b>dotatkowe pasy/gumy ściągające na pokład</b>	3
25.	<b>wózek kajakowy + pas ściągający</b>	1 (w przypadku planowanej dużej przenoski)
<b>sprzęt ratunkowy</b>		
26.	<b>radiopława PLB</b>	
27.	<b>rzutka ratownicza</b>	1
28.	<b>pławka dymna</b>	1
29.	<b>proszek ratunkowy</b>	1
30.	<b>rakietnice / flary</b>	1
31.	<b>gwizdek</b>	1
<b>nawigacja</b>		
32.	<b>lornetka</b>	1
33.	<b>odbiornik GPS</b>	1
34.	<b>zegarek</b>	1
35.	<b>mapy</b>	1
36.	<b>kompas</b>	1
37.	<b>światło nawigacyjne</b>	2



## ODZIEŻ


38.	<b>bielizna</b>	wedle indywidualnego uznania
39.	<b>kalesony z merynosa</b>	wedle indywidualnego uznania
40.	<b>skarpetki</b>	wedle indywidualnego uznania
41.	<b>T-shirt zwykły</b>	wedle indywidualnego uznania
42.	<b>bluzka zwykła z długim rękawem</b>	1-2
43.	<b>koszula z długim rękawem</b>	1
44.	<b>softshell lub „puchówka”</b>	1
45.	<b>kurtka deszczochronna</b>	1
46.	<b>spodnie turystyczne / wojskowe</b>	2
47.	<b>buty turystyczne</b>	1
48.	<b>trampki / adidas</b>	1
49.	<b>rękawiczki polarowe</b>	1



## EKWIPUNEK BIWAKOWY

50.	<b>namiot</b>	1
51.	<b>plachta biwakowa</b>	1
52.	<b>zapasowe śledzie + zapasowy stelaż</b>	1
53.	<b>hamak</b>	1
54.	<b>moskitiera na twarz</b>	1

55.	karimata cienka / gruba	1	
56.	śpiwór	1	
57.	poduszka / dmuchany rogal	1	
58.	fotel / stolec turystyczny	1	
59.	saperka	1	
60.	siekiera / karczownik / maczeta	1	
61.	lampa gazowa	1	
62.	linki	1 żeglarska lub alpinistyczna (cienka, kilkumetrowa) + 1 cienka, do ewentualnego pocięcia na krótkie kawałki (lub od razu pocięta)	
63.	listwa kontaktowa	1	<i>(tylko wyprawy ze stałą bazą i/lub z dostępem do elektryczności)</i>
64.	przedłużacz	1	
65.	lampka	1	
66.	„farelka”	1	

<b>INNE RZECZY</b>			
			
<b>dokumenty</b>			
67.	dokumenty tożsamości	dowód osobisty, paszport, legitymacja	
68.	pieniądze	gotówka, karty bankowe	
69.	bilety	promy, samoloty	
70.	winiety drogowe	wedle potrzeb	
71.	potwierdzenie ubezpieczenia zdrowotnego	tylko wyjazdy zagraniczne	
<b>elektronika</b>			
72.	latarka „czołówka”	1	
73.	latarka ręczna	1	
74.	aparat fotograficzny + karty pamięci + naładowane baterie + torba	1	
75.	telefon komórkowy (naładowany)	1	
76.	słuchawki wodoszczelne	1	
77.	ładowarka zwykła	1	<i>(w przypadku wyjazdu zagranicznego sprawdzić, czy nie potrzeba „przejsiówki” do kontaktu)</i>
78.	ładowarka solarna	1	
79.	naładowany „powerbank” z kablami do ładowania	2	
80.	baterie AA	wedle potrzeb	
81.	baterie AAA		
82.	bateria „płaska” (np. do pilota do samochodu)		
<b>higiena</b>			
83.	repelent na komary (silny)	1	
84.	kosmetyki i artykuły higieniczne	dezodorant, pasta do zębów, szczoteczka do zębów, mydło / szampon, krem Nivea, krem z filtrem UV, lusterko, szkła kontaktowe, płyn do szkła, szminka ochronna UV	
85.	okulary lecznicze + etui	1	
86.	okulary słoneczne + etui	2	
87.	ręczniki szybko schnące	3	

88.	<b>papier toaletowy</b>	2
89.	<b>chusteczki higieniczne</b>	2 opakowania
<b>inne</b>		
90.	<b>apteczka splywowa</b>	1
91.	<b>taśma naprawcza</b>	1
92.	<b>zestaw do szycia</b>	1
93.	<b>zestaw wielonarzędziowy</b>	1
94.	<b>książka lub coś innego do czytania</b>	1
95.	<b>gaz pieprzowy</b>	1 <i>(w razie potrzeby wzmocnionej samoobrony)</i>
96.	<b>okulary do nurkowania</b>	1
97.	<b>laptop</b>	1 <i>(tylko wyprawy ze stałą bazą i/lub z dostępem do elektryczności)</i>

<b>KUCHNIA I ŻYWNOSĆ</b>		
<b>hardware</b>		
98.	<b>filtr wodny (np. KATADYN)</b>	1
99.	<b>butla gazowa</b>	2
100.	<b>palnik</b>	2
101.	<b>palnik Kelly Kettle</b>	1
102.	<b>osłona wiatrowa do palnika</b>	1
103.	<b>odsalarka ręczna</b>	1 <i>(tylko wody morskie bez dostępu do wody bieżącej)</i>
104.	<b>zapalniczka</b>	2
105.	<b>zapalki</b>	1
106.	<b>zestaw menażek / menażka / składana miska</b>	1
107.	<b>czajnik</b>	1
108.	<b>łyżka</b>	1
109.	<b>widelec</b>	1
110.	<b>nóż do smarowania</b>	1
111.	<b>kubek termiczny</b>	1
112.	<b>płyn do mycia naczyń</b>	1
113.	<b>gąbka do mycia naczyń</b>	1
114.	<b>rolka worków śmieciowych 60 l.</b>	1
<b>software</b>		
<i>(przykładowo – indywidualne potrzeby mogą być całkowicie inne)</i>		
115.	<b>kefir</b>	1 dzień pływania = 1 sztuka
116.	<b>owsianka w saszetkach</b>	1 dzień pływania = 1 sztuka
117.	<b>mieszanka studencka</b>	2
118.	<b>liofilizaty</b>	1 dzień pływania = 1 sztuka + 2-3 zapas
119.	<b>pieczywo suche / suchary</b>	1-2 paczki
120.	<b>herbata</b>	min 2 na dzień
121.	<b>kawa</b>	1 słoik / puszka
122.	<b>cukier w kostkach</b>	min kostek 7 na dzień
123.	<b>czekolada</b>	1 na 3 dni
124.	<b>batony energetyczne</b>	1,5-2 batona na dzień pływania

125.	<b>kabanosy</b>	1 paczka na 3 dni
126.	<b>woda w butelkach</b> (na obszarach słodkowodnych woda butelkowana może być zastąpiona turystycznymi filtrami wodnymi, a na akwenach morskich ręczną odsalarką)	mniej więcej 1 litra na dzień

**EKSPEDYCYJNY SPRZĘT WSPÓLNY**  
**(w przypadku splywów dwu- i wieloosobowych)**

127.	<b>radiostacja „walkie – talkie”</b>	1 na osobę (w tym przynajmniej jedna z możliwością komunikacji ze stacjami brzegowymi i innymi jednostkami pływającymi)
128.	<b>wspólna apteczka splywowa</b>	1
<i>opcjonalnie:</i>		
129.	<b>telefon satelitarny</b>	1
130.	<b>benzyna w butelkach</b>	1
131.	<b>metalowy czajnik</b>	1
132.	<b>namiot - wigwam</b>	1