



CHECKLIST ŐSZI EGYNAPOS TÚRÁKRA RUHÁZAT

● NEDVESSÉGET ELVEZETŐ ALÄÖLTÖZET, GYAPJÚ - SZINTETIKUS

● POLÁR VAGY MÁS MELEG KÖZÉPRÉTEG SZINTETIKUS

● VÍZÁLLÓ, SZÉLÁLLÓ, KAPUCNIS HÉJKABÁT - HÉJNADRÁG (MIN. 10.000 MM)

● MELEG KABÁT A PIHENÖKHÖZ PEHELY - SZINTETIKUS

● SZÁRAZ VÄLTÖFELSŐ VÍZHATLAN TASAKBAN

● GYORSAN SZÁRADÓ TÚRANADRÁG (SOFTSHELL)

● BEJÁRATOTT, VÍZÁLLÓ TÚRACIPŐ VAGY BAKANCS

● TÚRAZOKNI ÉS SZÁRAZ VÄLTÓZOKNI

● SAPKA, KESZTYŰ ÉS CSÖSÄL





FELSZERELÉS



KÉNYELMES HÁTIZSÁK, VÍZHATLAN BELSŐ ZSÁK

FEJLÁMPA ÉS TARTALÉK ELEM VAGY AKKUMULÁTOR

FELTÖLTÖTT TELEFON, OFFLINE TÉRKÉP ÉS POWERBANK

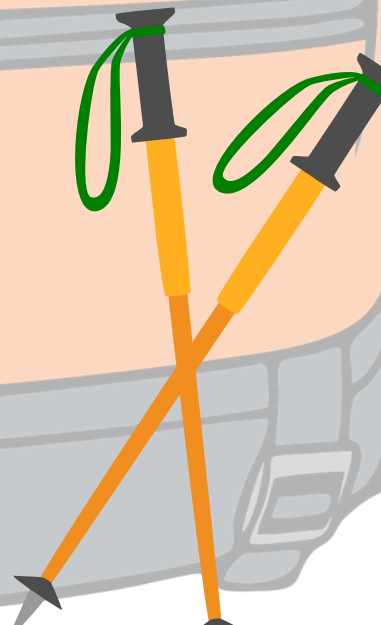
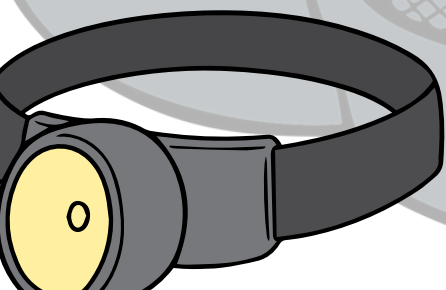
ELSŐSEGÉLYCSOMAG, VÍZHÓLYAGTAPASZ, SAJÁT GYÓGYSZEREK
BICSKA - KÉS

NAPSZEMÜVEG, NAPTEJ ÉS AJAKÁPOLÓ

TÚRABOT, KAMÁSLI, HÓMACSKA (JEGES, HAVAS TEREPRE)

PAPÍR ZSEBKENDŐ - NEDVES KENDŐ ÉS SZEMETESZACSKÓ

NAPSZEMÜVEG, NAPTEJ ÉS AJAKÁPOLÓ





ÉTEL - ITAL

- A TÚRA HOSSZÁHOZ ÉS AZ IDŐJÁRÁSHOZ ELEGENDŐ FOLYADÉK, MINIMUM 2-3 LITER, ELEKTROLIT OLDAT

- TERMOSZ MELEG ITALLAL

- SZENDVICS ÉS KÖNNYEN FOGYASZTHATÓ FEHÉRJE ÉS PROTEINDÚS ÚTRAVALÓ

- TARTALÉK ENERGIADÚS ÉLELEM, GYÜMÖLCS

- ENERGIA SZELET, CSOKI, SÓS RÁGCSA, GUMICUKOR

- LIOFILIZÁLT ÉTEL (OPCIONÁLIS ÉS CSAK FŐZŐVEL EGYÜTT)

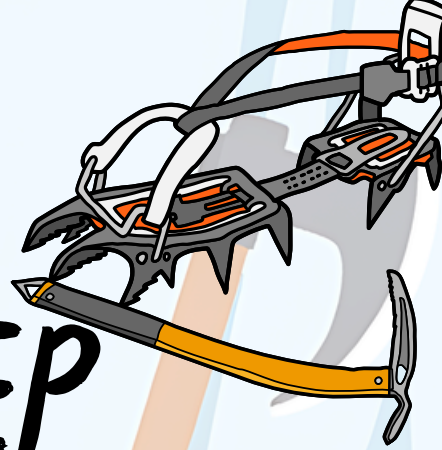


ALPESI KIEGÉSZÍTÉSEK



- A TEREPEZ MEGFELELŐ, STABIL BAKANCS, HÁGÓVAS KOMPATIBILIS
- MELEGEBB HŐSZIGETELŐ KABÁT (VASTAG PEHELY)
- VÉSZHELYZETI BIVAKZSÁK VAGY CSOPORTOS MENEDÉK
- MELEG, LEHETŐLEG VÍZÁLLÓ KESZTYŰ ÉS TARTALÉK KESZTYŰ
- KÖHULLÁSVESZÉLYES VAGY TECHNIKAI SZAKASZON SISAK
- TÉRERŐ NÉLKÜLI, TÁVOLI ÚTVONALON MŰHOLDAS SEGÉLYHÍVÓ
- MELEG ALÁÖLTÖZŐ NADRÁG
- PAPIRTÉRKÉP ÉS TÁJOLÓ, HASZNÁLATUK ISMERETÉVEL

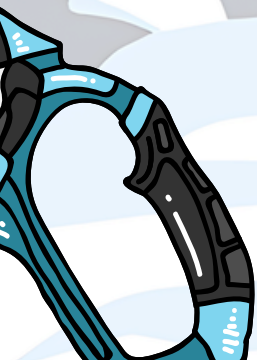




HÓ, JÉG ÉS TECHNIKAI TEREPESEN

- KÖNNYŰ CSÚSZÁSGÁTLÓ ENYHE LEJTÉSŰ, HAVAS ÖSVÉNYRE
- MEREDÉK, KEMÉNY HAVAS VAGY JEGES TEREPRE MEGFELELŐ HÁGÓVAS ÉS KOMPATIBILIS BAKANCS
- JÉGCSÁKÁNY, HA A TEREPEK MEGKÖVETELI
- VIA FERRÁTÁHOZ BEÜLŐ, ENERGIAELNYELŐ KANTÁR ÉS SISAK
- LAVINÁS TEREPEKRE JELADÓ, LAPÁT ÉS SZONDA, MINDEN RÉSZTVEVŐNEK
- GLECCSERRE KÜLÖN, TELJES GLECCSERJÁRÓ FELSZERELÉS ÉS KÉPZETTSÉG

A KÖNNYŰ CSÚSZÁSGÁTLÓ NEM HELYETTESÍTI A HÁGÓVASAT. A TECHNIKAI FELSZERELÉS CSAK MEGFELELŐ HASZNÁLATI TUDÁSSAL JELENT SEGÍTSÉGET; ENNEK HIÁNYÁBAN VÁLASSZ KÖNNYEBB ÚTVONALAT VAGY SZAKKÉPZETT VEZETŐT.





INDULÁS ELŐTTI TEENDŐK



● ÚTVONAL, SZINTEMELKEDÉS, MENETIDŐ ÉS NEHÉZSÉG ÁTTEKINTÉSE

● NAPNYUGTA ELLENŐRZÉSE, ELEGENDŐ IDŐTARTALÉK

● ALTERNÍV ÚTVONAL ÉS VISSZAFORDULÁSI IDŐ MEGHATÁROZÁSA

● ÚTVONALLEZÁRÁSOK ÉS VADÁSZATI KORLÁTOZÁSOK ELLENŐRZÉSE

● VALAKI ISMERI A TERVEZETT ÚTVONALAT ÉS A VISSZAÉRKEZÉS IDŐPONTJÁT

● MAGASHEGYEN: MAGASSÁGRA VONATKOZÓ ELŐREJELZÉS, SZÉL, FAGYHATÁR, HÓ ÉS LÁTÁSI VISZONYOK

● HAVAS TEREPEEN: ELÉRHETŐ LAVINAJELENTÉS ÉS FRISS HELYI INFORMÁCIÓ

● MENEDÉKHÁZAK: NYITVATARTÁS, FOGLALÁS ÉS VÍZVÉTELI LEHETŐSÉG

● KÜLFÖLDÖN: AZ ADOTT TEVÉKENYSÉGET ÉS MAGASSÁGOT FEDEZŐ BIZTOSÍTÁS, HEGYIMENTÉSSSEL

HIKENTECH OUTDOOR

