

Túrafelszerelés

1. Hátizsák

2. Esőkabát és, vagy kamásli

3. Vékony polár vagy windstopper

4. Sapka és kesztyű

5. Fejlámpa

6. Túraborot

7. Térkép és tájoló (gps és, vagy okostelefon)

8. Elsősegélycsomag (őrsönként elég egy db)

Steril gyorskötöző pólya 10 cm x 5 m: 3 db

Steril mull-lap (1/2 m x 80 cm): 1 db

Steril mull-lap 6 cm x 6 cm / 100 lap: 1 db

Fóliakesztyű: 2 pár

Ragtapasz (1,25 cm x 5 m): 1 db

Olló (130 mm-es MSZ2160): 1 db

Sebfertőtlenítő oldat 30 ml: 1 db

Szájmaszk

Lélegeztető kendő

Utasítás elsősegélynyújtásra: 1 db

Tartalomjegyzék: 1 db

9. 2-3 liter folyadék (lehetőleg víz) + kulacs

10. Étel

Szendvics,

Alma,

Energia szelet,

Gyümölcsűrítmény

11. WC-papír

12. Jegyzetfüzet és toll/ceruza

13. Minimum 1 méter zsineg

14. Fényképezőgép

15. Bicska