



CO ZABRAĆ NA KURS?

- **jeśli zimno:** odpowiednie ubranie: bielizna, polar, sweter, czapka, kurtka i spodnie od deszczu, rękawiczki, ciepłe buty
- **jeśli ciepło:** odpowiednie ubranie: spodenki, koszulka, czapka z daszkiem, okulary przeciwsłoneczne, wygodne buty typu adidas, krem z filtrem UV
- **jeśli pada deszcz** – sztormiak (lub płaszcz przeciwdeszczowy), spodnie i buty wodoszczelne,
- ewentualnie coś na przebranie
- zeszyt i długopis
- butelka z wodą, kanapka



„Nie ma złej pogody
jest tylko źle ubrany żeglarz”

 **TRIBORD**
by **DECATHLON**