

# רשימת ציוד מומלץ

## לסיור בן שבוע בפולין

### הורים ותלמידים יקרים,

רשימת ציוד והמלצות אלו נכתבו לאחר התייעצות עם מלווי משלחות לפולין, ובמטרה לעזור לכם להגיע לסיור מוכנים ועם הציוד הנדרש. אנו מאחלים לכם נסיעה טובה ובטוחה ונשמח לעמוד לרשותכם, לייעץ ולהמליץ.

ציוד	
תיק גב לסיור יומי	
מזוודה/טרולי	
ארנק וחגורת כסף	
תיק כלי רחצה	
שקיות חימום	
בקבוק שתייה	
מגבת	
פנס	
מצלמה + מטען	
טלפון נייד + מטען	
סוללת גיבוי	
סוללות נוספות (למצלמה/טלפון נייד)	
טרמוס נירוסטה	
עזרה ראשונה ושנייה	
שפתון נגד יובש	
נרות נשמה	
גפרורים	
אוכל - מנות חמות וממתקים	

ביגוד	
מעיל - חשוב שיהיה אטום למים	
נעלי הליכה נוחות - רצוי אטומות למים	
גופיות תרמיות	
מכנסי גטקס/תרמיים	
גרבי הליכה תרמיים	
גרבי הליכה רגילים	
כובע צמר/פליס	
כפפות צמר/פליס	
כפפות טאצ' לשימוש בסמארטפון	
חם- צוואר או צעיף מחמם	
מחממי אוזניים	
בגדים חמים (טרנינג)	
מכנסי הליכה, רצוי דגמ"ח	



# המלצות ורשימת ציוד לנוסעים לפולין

שמירה על חום הגוף היא אחד הדברים החשובים ביותר בטיולים במקומות קרים. מעבר לאי הנוחות הבסיסית בתנאי קור, חשיפה לקור יכולה להוביל לסכנות בריאותיות כגון היפותרמיה והתייבשות.

גרביים המשלבים צמר וסיבים טרמיים ישמרו על רגליים יבשות, חמות ונוחות להליכה. כפפות הן פתרון מצוין לידיים. נעלי עור או נעלי "גורטקס" ימנעו ממים או רוח לחדור לתוך הנעליים.

**שקיות חימום** - קטנות וקלות לשימוש, יעילות עד 8 שעות. ניתן לשים אותן בנעליים או בכיסים הפנימיים של הבגדים. לא מומלץ במגע ישיר עם הגוף.

**שתייה** - עקב הקור, אין אנו שמים לב לצמא ואידוי הנוזלים הטבעי, ולכן קל להתייבש. חשוב לקחת בקבוק מים ולהקפיד על שתייה מסודרת.

**בתנאי קור** - האוויר בד"כ יבש ובמידה ויש קרינה היא הופכת לחזקה, לכן מומלץ להשתמש בקרם ובשפתון הגנה מהשמש. בתנאי קור הגוף שורף יותר קלוריות ויש צורך לאכול לעיתים יותר קרובות. במידה והארוחה הבאה רחוקה, כדאי להחזיק מספר חטיפי אנרגיה בהישג יד.

**להלן מספר כללים וטיפים שיעזרו לכם להתכונן לטיול:** מומלץ להתלבש ב"שיטת השכבות" על מנת לווסת את החום הנשמר בגוף ובכדי שיהיה נוח (לא חם מדי ולא קר מדי).

**שכבה ראשונה** - צמודה לגוף, רק לא כותנה(!) הכותנה סופגת את חום הגוף כלחות וזיעה, נשארת לחה ומעבירה צינה לגוף. ביגוד תרמי (סינטטי) מנדף את הלחות לשכבות החיצוניות וכך משאיר את הגוף יבש וחם.

**שכבת ביניים** - בעיקר למטרת בידוד וחום. סוודר, ג'קט פליס, מעיל פוך וכד'. פליס קל יותר, מתייבש מהר ויעיל יותר מצמר או כותנה.

**שכבה חיצונית** - מעיל רוח או גשם. רוח וגשם חודרים את שכבות הבד וגורמים להגברת תחושת הקור, הרבה מעבר לטמפרטורה האמיתית.

**כ-50% מחום הגוף בורח ומתנדף דרך הראש והצוואר.** כובע וצעיף מפליס או צמר ימנעו את בריחת החום (כשהראש מוגן הגוף יכול להרשות לעצמו להעביר גם קצת חום לרגליים ולידיים).



לרשותכם 52 סניפים בפריסה ארצית

לביורו הסניף הקרוב: [www.rikushet.co.il](http://www.rikushet.co.il) או בטל. 04-6226420