

Niezbędnik Uczestnika ☺

Dokumenty

- dowód osobisty
- ważny paszport
- ważna legitymacja studencka/ ważna międzynarodowa legitymacja *ISIC* (dla studentów)
- Europejska Karta Ubezpieczenia Zdrowotnego z NFZ

Rzeczy

- strój codzienny (krótki rękaw, krótkie nogawki)
- strój do zwiedzania miejsc kultu (długie spodnie i zakryte ramiona)
- nakrycie głowy
- okulary przeciwsłoneczne
- kosmetyki ochronne z filtrem UV

- niezbędne leki (przyjmowane regularnie)
- śpiwór i poduszka (na wszelki wypadek)
- podstawowe witaminy i minerały
- pieniądze na własne wydatki
- lekkie obuwie plażowe i buty o nie śliskiej podeszwie do chodzenia po górach
- kurtka bądź bluza (istnieje minimalne ryzyko spadku temperatury w nocy)