



LLISTAT DE MATERIAL DE NIVELL 1

Material de Progressió i de Seguretat del Guia

Roba (Depenent de l'estació de l'any i la Meteorologia)

- Camisetes tècniques, tèrmiques i transpirables (de mànega curta i/o llarga)
- Folre polar o jaqueta softshell.
- Jaqueta impermeable (tipus Gore-tex)
- Pantalons tècnics (curts o llargs)
- Pantalons impermeables (Recomanable segons la Meteo)
- Calcetins tècnics i tèrmics
- Guants fins
- Guants d'hivern impermeables (Recomanable segons la Meteo)
- Plumífer o *Primaloft* (Recomanable segons la Meteo)
- Botes de muntanya (Obligatòries a les pràctiques de Seguretat i de Progressió i Conducció)
- Gorra (Recomanable segons la Meteo)
- Buff o passamuntanyes
- Motxilla (Recomanable mínim de 30 litres)
- Sac de dormir (Recomanable mínim de 3 estacions)
- Estoreta
- Funda de Bivac (Recomanable, i obligatòria en cas de no dur Manta tèrmica)
- Farmaciola individual
- Manta tèrmica
- Encenedor
- Brides de plàstic
- Documentació (Cartera amb DNI, Llicència Federativa i Doblers)
- Mapa de la zona
- Brúixola
- Relotge amb altímetre (No imprescindible, però SI molt recomanable)
- Telèfon mòbil (amb bateria carregada)
- Protecció solar per la pell i els llavis (Recomanable segons la Meteo)
- Ulleres de sol (i en cas de portar ulleres o lents de contacte dur un recanvi)
- Xiulet (O en el seu defecte saber xiular)
- Navalla multi usos (Recomanable tipus *Letherman*)
- Frontal i piles de recanvi
- Bosses de plàstic
- Paper higiènic o *Kleenex*
- Bastons
- Cantimplora / *Camelback* mínim d'un litre i mig (1'5)
- Seguretat: Cordinos de 10 metres i 8 mm i 2 mosquetons
- Mascareta (COVID)