

# INDYWIDUALNE WYPOSAŻENIE TURYSTYCZNO-SURWIVALOWE

Poniższa lista stanowi wykaz mojego wyposażenia survivalowego na potrzeby wypraw eksploracyjnych oraz wykaz wyposażenia turystycznego dla wyjazdów typu *backpacking* realizowanych w różnych rejonach świata z uwzględnieniem panujących tam warunków klimatycznych. Lista ta została opracowana na bazie własnego doświadczenia i jest sukcesywnie aktualizowana. Oczywiście, pakując bagaż należy starać się zabrać ze sobą możliwie **JAK NAJMNIEJSZĄ** część tego ekwipunku dostosowując go do charakteru, stopnia złożoności i czasu trwania wyprawy a poniższy wykaz należy traktować jedynie pomocniczo w celu minimalizacji ryzyka pominięcia jakiegoś ważnego elementu wyposażenia. Warto tu też mieć na uwadze pewne stare aborygeńskie porzekadło: "Im więcej wiesz (o sztuce przetrwania), tym mniej rzeczy potrzebujesz (ze sobą zabrać w podróż)".

## WYPOSAŻENIE PODSTAWOWE

plecak transportowy + pokrowiec przeciwdeszczowy  
mały plecak + pokrowiec przeciwdeszczowy  
namiot / płachta biwakowa / worek biwakowy / hamak  
śpiwór  
alumata / karimata  
nadmuchiwana poduszka

## ODZIEŻ I OBUWIE

spodnie bojówki / spodnie stretchowe / spodnie nieprzemakalne  
kurtka softshellowa / kurtka puchowa / kurtka przeciwdeszczowa / poncho  
pasek / szelki do spodni  
bluza polarowa  
koszula z długimi rękawami  
T-shirty  
bielizna termiczna do spania + wełniane skarpety  
letnia czapka z daszkiem i ochroną karku / bawełniana czapka / kapelusz z moskitierą  
rękawiczki polarowe / rękawice robocze  
buty trekkingowe wysokie / buty trekkingowe niskie / sandały trekkingowe  
wkładki do butów (zapasowe)  
bokserki / slipy  
skarpety trekkingowe  
buff / bandana

## ŚRODKI HIGIENICZNE

pasta i szczoteczka do zębów  
dezodorant  
mydło / proszek do prania / szampon  
nożyczki i pilnik do paznokci  
maszynka do golenia + zapasowe ostrza  
papier toaletowy  
nawilżane chusteczki higieniczne  
ręcznik  
krem / olejek przeciwsłoneczny z filtrem UV

## MEDYKAMENTY

opaski elastyczne i bandaże  
plastry opatrunkowe i przylepiec w rolce  
lek przeciwbiegunkowy i na zatrucia  
zasyпка / maść gojąca na otarcia i odparzenia  
środek antyseptyczny na otarcia i rany  
tabletki przeciw grypie i przeziębieniu  
tabletki do ssania na stany zapalne gardła

### **SPRZĘT FOTOGRAFICZNY**

aparat fotograficzny + akumulatory + ładowarka + karty pamięci  
obiektywy do aparatu fotograficznego  
lampa błyskowa + baterie  
statyw + zdalny wyzwalacz migawki  
pędzelek, ircha i płyn do czyszczenia obiektywu  
kamizelka fotograficzna

### **SPRZĘT ELEKTRYCZNY I ELEKTRONICZNY**

smartfon + kabel USB + wtyczka do gniazdka + przedłużacz elektryczny + power bank + słuchawki + mapa offline terenu  
zapasowy smartfon  
latarka czołówka + baterie  
adapter do ściennego gniazdka elektrycznego  
odbiornik GPS + mapa cyfrowa terenu + baterie  
telefon satelitarny / messenger satelitarny + akumulator + ładowarka

### **GADŻETY**

kompas  
repelent przeciw komarom  
linka wspinaczkowa / linka kevlarowa / dratew / drut miedziany  
wodoszczelne worki / torby strunowe  
szmaciane worki na kłopoty / worki na śmieci / reklamówki  
okulary przeciwsłoneczne + futerał  
plastyczne opaski kablów  
taśma naprawcza typu MacGyver  
kłódka  
niezbędnik krawiecki  
składana piła ogrodnicza / piła drutowa / toporek  
kombinerki turystyczne  
składany pojemnik na wodę / butelka PET  
gaz pieprzowy na niedźwiedzie  
płotek alarmowy przeciw intruzom / płotek elektryczny przeciw niedźwiedziom  
niedźwiedzioodporny pojemnik / worek i sznurek (15 m) do wieszania żywności i odpadków na drzewie  
portfel turystyczny / saszetka biodrowa  
drobne upominki (papierosy, kolorowe zapalniczki, akcesoria wędkarskie, cukierki, naklejki, etc.)

### **DOKUMENTY I ARTYKUŁY PAPIERNICZE**

paszport + fotokopia i skan głównej strony  
wiza + fotokopia i skan  
karta EKUZ + fotokopia i skan  
polisa ubezpieczeniowa + fotokopie i skany  
karta kredytowa / karta debetowa  
międzynarodowe i krajowe prawo jazdy + fotokopie i skany  
mapy i przewodniki  
wizytówki  
długopis

### **AKCESORIA KUCHENNE**

nóż / scyzoryk  
duża łyżka  
metalowy kubek  
metalowa miska  
garnek + łańcuszek do wieszania nad ogniskiem  
piecyk benzynowy + benzyna + osłona przed wiatrem + zestaw naprawczy + lejek z wężykiem

palnik gazowy (system na gwint / system Campingaz) + kartusze + osłona przed wiatrem  
papierowe tacki  
zapałki / zapalniczki / krzesiwo magnetyczne  
paliwo turystyczne w kostkach / świeczki / podpałka do grilla / kawałek dętki lub opony rowerowej

### **ŻYWNOŚĆ**

liofilizowane porcje obiadowe  
płatki owsiane górskie / błyskawiczne  
kaszki mleczno-ryżowe  
chleb / bułki / suchary  
wędliny w próżniowych opakowaniach / suszone wędliny  
ser w próżniowych opakowaniach  
mleko w proszku  
śmietana w kartonach  
kawa / herbata owocowa / kakao / rozpuszczalna czekolada  
kisiel instant / budyń instant / galaretki  
czekolada / czekoladowe batony  
łuskane orzechy włoskie, łuskany słonecznik, kandyzowane owoce, rodzynki

### **SPRZĘT WĘDKARSKI**

wędka  
kołowrotek  
żyłki  
haczyki  
spławiki  
podbierak  
ciężarki ołowiane  
sztuczne przynęty

### **DODATEK DO SPŁYWÓW KAJAKOWYCH I RAFTINGU**

kajak + wiosło + zapasowe wiosło + smycz do wiosła  
ponton / packraft + wiosła dulkowe + pompka + zapasowy pagaj + zestaw naprawczy  
wózek do transportu kajaka / pontonu  
kamizelka asekuracyjna / ratunkowa  
wodoszczelny worek kajakarski (90-110 L)  
wodoszczelny worek na telefon komórkowy  
nakładka na siedzisko kajaka  
wodoodporne sandały / neoprenowe botki  
siatka bagażowa na kokpit  
fartuch kajakowy  
torba bazarowa (tzw. ruska torba) na zakupy  
dodatkowe liny  
karabinki  
rękawice do wiosła  
gąbka do usuwania wody z kajaka / pontonu  
kuchienka turystyczna + butla z gazem (3 L)  
kapelusz z ochroną karku (zapasowy) / kask kajakarski  
patelnia, drewniana łyżka i deska do krojenia  
flaga biało-czerwona / flaga piracka i piracki kapelusz  
bojka asekuracyjna pływacka

### **DODATEK DO WYPRAW ROWEROWYCH**

kask rowerowy  
czapka pod kask

rękawice rowerowe  
kamizelka odblaskowa  
sakwy na obydwie koła wraz z tylnym i przednim bagażnikiem  
torba na kierownicę / na ramę rowerową  
pompka do opon  
buff / bandana  
uchwyt do smartfona na kierownicę  
kłódka typu U-lock / łańcuch z kłódką  
linka / ekspandery do mocowania bagażu  
wózek rowerowy  
zestaw kluczy: imbusowe, płaskie, nasadowe, gwiazdkowy i do szprych  
śrubokręty: płaskie i krzyżakowe  
kombinerki, łyżka do opon i tester zużycia łańcucha  
benzyna ekstrakcyjna i smar do łańcucha  
alarm rowerowy  
kamera do roweru  
pokrowiec do przewożenia roweru w samolocie / w autobusie  
części zapasowe: dętki, linki, łańcuch, łaćki i klej do dętek, szprychy, klocki hamulcowe, zestaw śrubek, skuwka do łańcucha

#### **DODATEK ZIMOWY**

zimowy namiot + zapasowe elementy stelaża  
kotwice śniegowe / śruby lodowe do mocowania namiotu  
kondensatnik do namiotu  
zimowa karimata  
zimowy śpiwór  
buty zimowe / buty śniegowce  
puchowe botki  
zimowa kurtka  
zimowa bluza polarowa / wełniany golf / wełniany sweter  
zimowe rękawice jedno i pięciopalczone / ocieplane rękawice robocze  
kominiarka / maska neoprenowa  
zimowa czapka  
zimowy ochraniacz szyi przed wiatrem i mrozem  
stuptuty  
narty przełajowe + buty narciarskie + kijki narciarskie + foki + klej do fok  
rakiety śnieżne + kijki narciarskie  
raki / nakładki antypoślizgowe na buty  
czekan  
wazelina / krem chroniący przed zimnem z filtrem UV / pomadka ochronna do ust  
maść na odmrożenia i oparzenia  
nawilżane chusteczki higieniczne (dodatkowe)  
folia ratunkowa NRC  
pulki + uprząż + lina / sztywny hol + wózek do transportu  
dodatkowy kompas  
szczotka do ściągania szronu  
składana łopata do śniegu  
podpaski do suszenia butów  
termos  
kolce lodowe i kamizelka asekuracyjna (do chodzenia po zamarzniętych akwenach)  
smalec przetopiony ze skwarkami i cebulą  
termometr do pomiaru niskich temperatur  
piecyk benzynowy (zapasowy)  
gogle + etui  
chemiczne ogrzewacze do dłoni i stóp

miniaturowe czerwone flary sygnalizacyjne  
opaski odbłaskowe  
lioofilizaty  
termos obiadowy

#### **DODATEK DO ZIMOWYCH WYPRAW ROWEROWYCH**

ochraniacze na kolana  
zimowa czapka pod kask  
smar do skuterów  
odmrażacz do zamków  
opony z kolcami / plastikowe opaski kablowe lub linka na koła  
rękawice jednopalczone mocowane na kierownicy  
dodatkowe chemiczne ogrzewacze do dłoni

#### **DODATEK DO ZIMOWYCH SPŁYWÓW KAJAKOWYCH**

ocieplane rękawice gumowe / neoprenowe  
nieprzemakalne spodnie  
łom / siekiera / metalowa rura do rozbijania lodu na rzece  
zapasowy całkowity komplet ubrań i obuwia

#### **DODATEK DLA REJONÓW TROPIKALNYCH**

międzynarodowa książeczka szczepień  
filtr do uzdatniania wody / tabletki do uzdatniania wody  
krem przeciwsłoneczny z filtrem UV (zapasowy)  
środek na biegunkę (zapasowy)  
kalosze / buty dżunglowe  
klapki  
koszula trekkingowa z długimi rękawami w tropiki  
czapka z daszkiem i ochroną karku (zapasowa)  
mydło antybakteryjne  
tabletki przeciwmalaryczne  
kapelusz z moskitierą (zapasowy)  
hamak z moskitierą i zadaszeniem  
maczeta  
polarowe rękawiczki i buff do ochrony przed komarami  
paski ściągające do nogawek i rękawów przeciw pijawkom  
krem odstraszaający komary i pijawki  
krótkie spodenki

#### **DODATEK DLA REJONÓW PUSTYNNYCH**

międzynarodowa książeczka szczepień  
filtr do uzdatniania wody / tabletki do uzdatniania wody  
krem przeciwsłoneczny z filtrem UV (zapasowy)  
środek na biegunkę (zapasowy)  
klapki  
koszula trekkingowa z długimi rękawami w tropiki  
czapka z daszkiem i ochroną karku (zapasowa)  
mydło antybakteryjne  
tabletki przeciwmalaryczne

#### **DODATEK DLA REJONÓW GÓRZYSTYCH**

kije trekkingowe

#### **DODATEK DO WYJAZDÓW SAMOCHODOWYCH**

samochodowy odbiornik GPS + mapa cyfrowa terenu + ładowarka samochodowa

laptop / tablet + ładowarka samochodowa

składane wiadro do przepierki + klamerki do suszenia ubrań

klapki pod prysznic

kanister na benzynę

Jarosław Kapiński

[jkapinski@interia.pl](mailto:jkapinski@interia.pl)

<http://kapinski.travel.pl>

aktualizacja: czerwiec 2026