

MATERIAL RECOMANABLE EN SORTIDES O ACTIVITATS D'ALTA MUNTANYA EN HIVERNAL (SECCIÓ GAM C.E.R) :

1. Equipació d'abric personal : botes semi o rígides de neu, jaqueta i pantalons per a hivernal, jaqueta impermeable, polar, samarreta tèrmica, guants, gorro, tapaboques, buf gruixut i pasamuntanyes, roba de recanvi (sobretot guants, pantalons i mitjons), polaines, crema solar i llavial, ulleres de sol i de tempesta.

2. Equipació material de muntanya : Raquetes, esquís de muntanya, bastons amb roseta, grampons (manuals, semi o automàtics) i piolet, per a moure's pel medi.

Casc, arnés, cordino o corda, cintes i mosquetons, placa de seguretat o cistella, si calen a l'activitat o sortida (canals).

ARVA + pala + sonda, GPS , bruixola o mapes del medi, motxil·la recomanable entre 30 i 50 lts de capacitat (tot depenent de la sortida o activitat), funda de motxil·la si no està equipada la mateixa, navalla multiús, frontal i llinterna d'emergència.

Farmacíola amb les cures indispensables (Compeed, cristalmina, suero fisiològic, Betadine, tirites i gases ...)