
OFFTRAVEL - OFF THE BEATEN TRACK EXPERIENCE

Terra Austral



**wyprawa przygodowa
do Argentyny, Chile i Urugwaju
+ sylwester w Buenos Aires**

28 grudnia 2026 – 13 stycznia 2027

OFFTRAVEL

PRZED NAMI

- **niezapomniany wieczór sylwestrowy w Buenos Aires – najbardziej kulturalnej stolicy Ameryki Południowej**
- **rejs promem przez deltę La Plata i wizyta w Colonia del Sacramento w Urugwaju**
- **eksploracja wspaniałych parków narodowych Patagonii: Tierra del Fuego, Los Glaciares, Torres del Paine, Bernardo O'Higgins**
- **widoki na największe przyrodnicze cuda Argentyny i Chile – lodowiec Perito Moreno i masywy Torres del Paine**
- **wędrówka do podnóży kultowych patagońskich masywów Fitz Roy, Cerro Torre i Las Torres**
- **przejazd kultowymi drogami „Ruta 40” i „Ruta del Fin del Mundo”**
- **wycieczka łodzią po wodach Kanału Beagle z widokiem na Ushuaia**
- **wycieczka katamaranem po Zatoce Ostatniej Nadziei z widokami na lodowce Balmaceda i Serrano**
- **wycieczka katamaranem po wodach Cieśniny Magellana i spacer wśród kolonii pingwinów magellańskich na wyspie Magdalena**
- **wyśmienite steki, owoce morza i wyborne wino**
- **odkrywanie urokliwych dzielnic Buenos Aires i Santiago de Chile, oraz klimatycznych miasteczek Patagonii: El Calafate, El Chaltén, Puerto Natales i Punta Arenas**

O WYPRAWIE

Patagonia to jedna z najpiękniejszych krain geograficznych na Ziemi. Położona na terenie Argentyny i Chile stanowi esencję surowych i dziewiczych obszarów Ameryki Południowej. Niegdyś zamieszkiwana przez tubylcze ludy Mapuchów, Tehuelches i Selk'nam, dziś stała się ważnym rejonem turystycznej mapy świata. Jednak ci, którzy tu przybywają szukają nie tylko pięknych krajobrazów czy rzadkich okazów flory i fauny. Szukają przygody, niecodziennych wyzwań, mocnych doznań i odrobiny szaleństwa. To wszystko co po dziś dzień daje ognista patagońska ziemia.

Patagonia rozciąga się na przestrzeni kilku tysięcy kilometrów. Jej północną, umowną granicę stanowi rzeka Colorado mająca swe źródła w wysokich Andach i płynąca po kamienistej pustyni do Atlantyku. Na południu Patagonia sięga aż po **Ziemię Ognistą**. Ten archipelag składający się z kilku tysięcy w większości niezamieszkanymi wysp traktowany jest jako część Patagonii, choć od stałego lądu oddziela go **Cieśnina Magellana**. Niegdyś obszary te stanowiły jedność, o czym świadczą liczne podobieństwa w świecie roślinnym i zwierzęcym. Do Patagonii należy również łańcuch **Andów Patagońskich**, ciągnący się wzdłuż zachodniego wybrzeża, ze wspaniałymi szczytami i Łądogłodem Patagońskim, będącym największym kontynentalnym polem lodowym poza Antarktydą i Grenlandią.

Uzupełnieniem wyprawy będzie niezapomniany **wieczór sylwestrowy** z typową argentyńską kolacją i pokazem tango w **jednym z najlepszych klubów tango w Buenos Aires**, oraz zwiedzanie kolonialnego miasteczka **Colonia del Sacramento** w Urugwaju.

PLAN WYPRAWY

1 dzień: Wylot do Argentyny

Spotykamy się na Lotnisku Chopina w Warszawie (miejsce zbiórki) i wylatujemy do Argentyny.
Inne miejsca wylotu: Kraków / Katowice, Gdańsk, Wrocław, Poznań

2 dzień: Pierwsze kroki po argentyńskiej stolicy

Wczesnym rankiem przylatujemy do Buenos Aires (miejsce docelowe) i od razu kierujemy się do hotelu znajdującego się w urokliwej dzielnicy Palermo. Po odpoczynku i lunchu ruszamy na zwiedzanie centrum argentyńskiej stolicy. Spacerujemy handlową ulicą Florida, zatrzymujemy się na centralnym placu Plaza de Mayo, gdzie znajduje się Casa Rosada – siedziba argentyńskiego prezydenta, zaglądamy do imponującego architektonicznie dworca kolejowego Retiro i nowocześnie wyremontowanych doków starego portu Puerto Madero. Wieczorem spotykamy się na pierwszej, tradycyjnej, argentyńskiej kolacji, której kwintesencją stanowi wysmienity wołowy stek, bagietka z *chumichurri* – mieszanką ziół i oliwy, sałatka z pomidorów, sałaty i cebuli. A wszystko to zakrapiane jest butelką argentyńskiego czerwonego wina Malbec. Nocleg w hotelu.

3 dzień: Wycieczka do Colonia del Sacramento w Urugwaju

Wczesnym rankiem kierujemy się do portu i promem przeprawiamy się na drugi brzeg delty rzeki La Plata do miejscowości Colonia del Sacramento w Urugwaju. Ta dawna portugalska nadmorska twierdza przez lata przechodziła z rąk do rąk, by ostatecznie stać się częścią niepodległego Urugwaju. Dziś wpisana na listę Światowego Dziedzictwa UNESCO, charakteryzuje się piękną, kolonialną architekturą, zapoczątkowaną przez Portugalczyków a rozbudowaną przez Hiszpanów. Przechadzamy się licznymi brukowanymi uliczkami, zaglądamy w zaułki starego miasta, jemy lunch w jednej z portowych restauracji. Wieczorem wracamy do Buenos Aires i udajemy się na kolację nie gorszą niż dnia wcześniejszego. Nocleg w hotelu.

4 dzień: Dalsze zwiedzanie Buenos Aires i zabawa sylwestrowa w rytmie tango

Po niespiesznym śniadaniu kontynuujemy zwiedzanie Buenos Aires. Rozpoczynamy od klimatycznej na obrzeżach, w sercu nieco kiczowatej starej portowej dzielnicy La Boca, słynącej z kolorowych domów i stadionu drużyny piłkarskiej Boca Juniors. Następnie przechodzimy przez najstarszą w mieście dzielnicę San Telmo, gdzie na Mercado San Telmo zatrzymujemy się na lunch. Wracając do Palermo zaglądamy jeszcze na cmentarz Recoleta słynący z przepięknych grobowców argentyńskiej inteligencji. Wieczorem udajemy się na imprezę sylwestrową do jednej z najlepszych argentyńskich klubów tango, którą ubarwi tradycyjna argentyńska kolacja i pokazy milongi – argentyńskiej odmiany tanga. Nocleg w hotelu.

5 dzień: Przelot do Ushuaia na Ziemi Ognistej

Po wyjątkowej sylwestrowej imprezie pozwalamy sobie na dłuższy sen i późniejsze śniadanie. Następnie jedziemy na lotnisko i lecimy do Ushuaia na Ziemi Ognistej (3 godziny lotu) w prowincji Tierra del Fuego. To nieciekawe samo w sobie, aczkolwiek malowniczo położone między zatoką a górami miasteczko jest najdalej na południe wysuniętym miastem Argentyny. Od Przylądka Horn oddzielają je wody Kanału Beagle i chilijskie wyspy archipelagu Ziemi Ognistej. Założone jako kolonia karna dziś pełni ważną rolę turystyczno-handlową. Po przylocie jedziemy do hotelu, a następnie udajemy się na pierwszą patagońską kolację. Nocleg w hotelu.

6 dzień: Wędrówka w Parku Narodowym „Tierra del Fuego” i rejs po wodach Kanału Beagle

Eksplorację „Fin del Mundo”, czyli „końca świata” (jak nazywają okolice Ushuaia Argentyńczycy) rozpoczynamy od Parku Narodowego „Tierra del Fuego”. 4-godzinny trekking brzegiem Kanału Beagle przez kamieniste plaże i wilgotne lasy zaprowadza nas aż do zatoki Bahía Lapataia – najdalej oddalonego od Buenos Aires miejsca argentyńskiej Ziemi Ognistej. Po powrocie do Ushuaia płyniemy w 3-godzinny rejs łodzią po wodach Kanału Beagle. Cały akwen ma długość ponad 200 km, ciągnie się z zachodu na wschód i łączy wody oceanu Spokojnego z Atlantyckim. Podczas rejsu odwiedzamy kolonie kormoranów i lwów morskich, oraz docieramy do starej latarni morskiej Les Éclaireurs. Poznajemy też historię i tradycje Indian Yámana, którzy zamieszkiwali rejony kanału ponad 10 tys. lat temu. Po powrocie do Ushuaia udajemy się na spacer reprezentacyjną ulicą San Martín, a wieczorem na kolację w restauracji. Nocleg w hotelu.

7 dzień: Przelot do El Calafate i zwiedzanie argentyńskiej stolicy lodowców

Po śniadaniu jedziemy na lotnisko i przelatujemy do El Calafate (1 godzina lotu), turystycznej miejscowości położonej na południu kontynentalnej Patagonii, w prowincji Santa Cruz. Kwaterujemy się w hotelu w centrum, a następnie udajemy się na zwiedzanie miasteczka i spacer reprezentacyjną ulicą Wyzwolicielea. Kolacja i nocleg w hotelu.

8 dzień: Niezapomniane widoki na lodowiec Perito Moreno i przejazd do El Chaltén

Odkrywanie kontynentalnej Patagonii rozpoczynamy od jednej z największych atrakcji przyrodniczych Argentyny. Po wczesnym śniadaniu ruszamy zobaczyć lodowiec Perito Moreno, znajdujący się godzinę drogi od El Calafate w południowej części Parku Narodowego „Los Glaciares”. Lodowiec podziwiamy z wody pływając katamaranem i z lądu spacerując licznymi kładkami. Największe wrażenie robi jego ponad 40-metrowej wysokości czoło, od którego z dużą regularnością odrywają się gigantyczne bloki lodu i wpadają do jeziora Argentino. Kilkogodzinna sesja fotograficzna w jednym z najbardziej niesamowitych przyrodniczo miejsc Argentyny to doskonała okazja na chwilę odpoczynku i zadumy. Po południu wracamy do El Calafate na lunch, a następnie jedziemy kultową drogą „Ruta 40” do ukrytej wśród gór turystycznej miejscowości El Chaltén. Miejscowość położona w północnej części Parku Narodowego „Los Glaciares” jest dużo mniejsza, ale posiada dużo więcej klimatu od turystycznego El Calafate. Wieczorem udajemy się na spacer po głównej ulicy El Chaltén, kolację i degustację lokalnego piwa. Nocleg w hotelu.

9 dzień: Trekking do Laguny de los Tres z widokiem na Fitz Roy (21 km)

Po wczesnym śniadaniu ruszamy na pierwszy rejonie El Chaltén szlak trekkingowy. Naszym celem jest dotarcie do podnóża Fitz Roya – masywu skalnego będącego wizytówką argentyńskiej części Patagonii. Trasa trekkingu prowadzi leśnymi ścieżkami wśród karłowatych, patagońskich buków nazywanych *lenga*, z widokiem na urokliwą Lagunę Capri i potrzaskany lodowiec Piedras Blancas. Po 5-godzinnej wędrówce, pokonaniu ponad 10 km i 900 metrów przewyższenia oraz kulminacyjnym ostrym podejściu docieramy nad Lagunę de los Tres. Ze wzgórza powyżej polodowcowego jeziora przy dobrej pogodzie rozpościera się wspaniały widok na wschodnią ścianę Fitz Roy’a (3405 m n.p.m.) oraz inne szczyty w tym Poincenot i Saint-Exupery. Robimy godzinny odpoczynek, podczas którego chętni mogą wyskoczyć jeszcze na pobliski punkt widokowy na Lagunę Sucia. Do El Chaltén wracamy tą samą drogą. Kolacja w restauracji i nocleg w hotelu.

10 dzień: Trekking na punkt widokowy Loma del Pliegue Tumbado z widokiem na Cerro Torre (20 km)

Drugi dzień pobytu w argentyńskiej stolicy trekkingu przeznaczmy na wędrowkę na punkt widokowy Loma del Pliegue Tumbado. Zaraz po wyjściu na szlak za naszymi plecami imponująco góruje znany nam już masyw Fitz Roya. Po pierwszych ostrzejszych podejściach ścieżka wije się łagodnie przez buczynowy las, a po pokonaniu jego górnej granicy wychodzimy na otwarte łąki z bajecznymi widokami zarówno na Fitz Roy'a, jak i drugą ikoniczną iglicę skalą argentyńskiej Patagonii – Cerro Torre. Po pokonaniu 10 km i 700 metrów przewyższenia wychodzimy na punkt widokowy Loma del Pliegue Tumbado skąd oprócz wspomnianych ikon możemy zobaczyć Lagunę Torre, szczyt Cerro Solo i dolinę rzeki Río Fitz Roy. Robimy godzinny odpoczynek, po którym wracamy do El Chaltén tą samą drogą. Po lunchu jedziemy samochodami do El Calafate. Kolacja w restauracji i nocleg w hotelu.

11 dzień: Przejazd do Puerto Natales w Chile

Ostatnie godziny pobytu w argentyńskiej Patagonii poświęcamy na zakupy pamiątek. Okazja ku temu jest sprzyjająca, ponieważ El Calafate pełne jest sklepików różnej maści. Następnie udajemy się na dworzec autobusowy i jedziemy autobusem rejsowym do Puerto Natales w Chile (5 godziny jazdy). Kwaterujemy się w hotelu i ruszamy na zwiedzanie miasteczka malowniczo położonego nad Zatoką Ostatniej Nadziei. Kolacja w restauracji i nocleg w hotelu.

12 dzień: Wycieczka statkiem po Zatoce Ostatniej Nadziei

Ten dzień przeznaczamy na eksplorację niesamowitych fiordów chilijskiej Patagonii. Ruszamy w rejs katamaranem po Zatoce Ostatniej Nadziei, a naszym celem jest dotarcie do spływających z Łądolodu Patagońskiego wprost do oceanicznej zatoki lodowców Serrano i Balmaceda znajdujących się w Parku Narodowym „Bernardo O'Higgins”. Rejs umilą nam widoki na wyrastające z wody dziewicze góry, wpadające wprost do zatoki wodospady, kieliszek Whisky z lodem z lodowca oraz lunch z wybornym *cordero patagónico* (patagońską baraniną) w roli głównej. Po powrocie do Puerto Natales kolacja w restauracji i nocleg w hotelu.

13 dzień: Trekking na punkt widokowy Base Torres (20 km)

Po wczesnym śniadaniu jedziemy do największej atrakcji przyrodniczej chilijskiej Patagonii, Parku Narodowego „Torres del Paine”. Naszym celem jest wędrowka do podnóży słynnych wież Las Torres. Trasa trekkingu prowadzi z Campingu Central odkrytym, trawiastym grzbietem, a po odpoczynku w schronisku Chileno gęsto zalesioną doliną. Po 5-godzinnej wędrowce, pokonaniu 10 km i 800 metrów przewyższenia oraz kulminacyjnym ostrym podejściu docieramy nad Lagunę Torres. Robimy godzinny odpoczynek nad polodowcowym jeziorkiem. Przy dobrej pogodzie rozpościerają się stąd wspaniałe widoki na lodowce, wysokie góry i skalne iglice Torres, których wysokość najwyższej dochodzi do 2850 m n.p.m. Po odpoczynku ruszamy w drogę powrotną. Schodzimy znanym już szlakiem i wracamy do Puerto Natales, gdzie czeka nas kolacja w restauracji i nocleg w hotelu.

14 dzień: Przejazd do Punta Arenas i wycieczka do kolonii pingwinów magellańskich na wyspie Magdalena

Po śniadaniu ruszamy malowniczą drogą Ruta del Fin del Mundo do Punta Arenas. Po dotarciu na miejsce i lunchu ruszamy na wycieczkę katamaranem do jednej z największych na terytorium Chile kolonii pingwinów Magellańskich, które wyspę Magdalena na wodach Cieśniny Magellana upodobały sobie jako idealne miejsce lęgowe. Podczas godzinnego spaceru wśród pingwinich rodzin, których liczebność dochodzi to 70 tys. par, mamy możliwość zobaczenia

wielu młodych. Po powrocie do Punta Arenas popołudnie spędzamy na spacerze po historycznym centrum miasteczka, a wieczorem udajemy się na ostatnią w Patagonii kolację. Nocleg w hotelu.

15 dzień: Przelot do Santiago i zwiedzanie chilijskiej stolicy

Po śniadaniu lecimy do Santiago de Chile (3 godziny lotu), gdzie kwaterujemy się w hotelu w centrum. Zwiedzanie chilijskiej stolicy rozpoczynamy od historycznej dzielnicy z centralnym placem Plaza de Armas, katedrą i Muzeum Sztuki Prekolumbijskiej. Następnie spacerując przez artystyczną dzielnicę Bellas Artes wspinamy się na widokowe wzgórze Cerro Santa Lucía z malowniczą panoramą Santiago otoczonego ze wszystkich stron górami. Wieczorem udajemy się do tętniącej nocnym życiem, pełnej urokliwych knajpek dzielnicy Bellavista na uroczystą, pożegnalną kolację w jednej z najlepszych restauracji. Nocleg w hotelu.

16-17 dzień: Powrót do Polski

Rankiem ruszamy się na ostatni spacer po chilijskiej stolicy. Koło południa jedziemy na lotnisko i wylatujemy z Chile. Następnego dnia przylatujemy do Warszawy i kończymy wyprawę.

Inne miejsca powrotu: Kraków / Katowice, Gdańsk, Wrocław, Poznań

WAŻNE INFORMACJE

Kraj: Argentyna, Chile, Urugwaj
Termin: 28 grudnia 2026 – 13 stycznia 2027
Czas trwania: 17 dni
Liczba uczestników: od 4 do 10 osób (minimalna liczba uczestników 4 osób)

Cena wyprawy: 15900 PLN (płatne przelewem do 3 dni od daty Umowy)

Obejmuje:

- organizację Wyprawy i opiekę polskiego Przewodnika
- przeloty międzynarodowe na trasach Warszawa – Buenos Aires i Santiago de Chile – Warszawa (bagaż główny do 23 kg + bagaż podręczny) w samolotach rejsowych w klasie ekonomicznej
- przeloty wewnątrz na trasach Buenos Aires – Ushuaia, Ushuaia – El Calafate i Punta Arenas – Santiago de Chile (bagaż główny do 15 lub 23 kg + bagaż podręczny) w samolotach rejsowych w klasie ekonomicznej
- pakiet wyprawowy (koszulka, chusta)
- ubezpieczenie KL, NNW i BP
- składkę na Turystyczny Fundusz Gwarancyjny i Turystyczny Fundusz Pomocowy

+ 2900 USD (płatne przelewem do 30 dni przed Wyprawą w USD lub w PLN wg średniego kursu NBP z dnia poprzedzającego dzień wpłaty)

Obejmuje:

- kolację sylwestrową w klubie tango w Buenos Aires
- rejs promem przez deltę rzeki La Plata do Colonia del Sacramento w Urugwaju
- wycieczkę łodzią po wodach Kanału Beagle
- wycieczkę katamaranem po Zatoce Ostatniej Nadziei
- wycieczkę katamaranem do kolonii pingwinów magellańskich na wyspie Magdalena
- przejazdy taksówkami i komunikacją publiczną w Buenos Aires, Ushuaia, El Calafate, Puerto Natales i Santiago de Chile
- przejazdy wynajętymi busami i autobusem rejsowym z El Calafate w Argentynie do Puerto Natales w Chile
- 14 noclegów w hotelach butikowych o wyższym standardzie (pokoje 2-osobowe) zgodnie z Planem wyprawy
- śniadania od 3 do 16 dnia Wyprawy (w oparciu o posiłki w miejscach noclegów)
- bilety wstępu do parków narodowych i zwiedzanych obiektów

Koszty dodatkowe: 700 USD (zabierane przez Uczestnika w gotówce na Wyprawę)

Obejmują:

- posiłki spożywane w restauracjach

Cena wyprawy i koszty dodatkowe nie obejmują alkoholu oraz dodatkowych usług (np. dostęp do internetu, pralnia).

Dodatkowe informacje:

- Uczestnik zobowiązany jest posiadać paszport ważny minimum 6 miesięcy od daty powrotu do Polski, z przynajmniej jedną wolną stroną.
- Uczestnik powinien zapoznać się z informacjami o obowiązujących przepisach paszportowych, wizowych i sanitarnych oraz o wymaganiach zdrowotnych w tym zalecanych szczepieniach ochronnych dostępnymi na stronach www.gov.pl/web/argentyna/idp, www.gov.pl/web/chile/informacje-dla-podrozujacych i www.gov.pl/web/argentyna/urugwaj-idp.

Organizator: Offtravel s.c.
ul. Główna 20
05-500 Piaseczno

Kontakt: tel. +48 601 052 042
e-mail: wyprawy@offtravel.pl
www.offtravel.pl

WYPOSAŻENIE UCZESTNIKA | CHECKLISTA

BAGAŻ	miękką torbę podróżną lub wór transportowy (60-80 litrów) (jako bagaż główny)	<input type="checkbox"/>
	plecak trekkingowy (30-40 litrów) z ochraniaczem przeciwdeszczowym (jako bagaż podręczny do samolotu oraz wykorzystywany podczas zwiedzania i trekkingu)	<input type="checkbox"/>
OBUWIE	buty trekkingowe powyżej kostki (z membraną lub impregnowane)	<input type="checkbox"/>
	wygodne buty turystyczne poniżej kostki	<input type="checkbox"/>
	sandały turystyczne	<input type="checkbox"/>
	klapki (opcjonalnie)	<input type="checkbox"/>
ODZIEŻ WIERZCHNIA	kurtka z kapturem z membraną przeciwdeszczową	<input type="checkbox"/>
	lekka kurtka przeciwwiatrowa (np. Softshell)	<input type="checkbox"/>
	ciepła bluza termoaktywna	<input type="checkbox"/>
	lekkie długie spodnie trekkingowe	<input type="checkbox"/>
	krótkie spodenki trekkingowe	<input type="checkbox"/>
	ciepła czapka i rękawiczki	<input type="checkbox"/>
	lekkie nakrycie głowy chroniące przed słońcem	<input type="checkbox"/>
	chusta wielofunkcyjna (tzw. komin)	<input type="checkbox"/>
BIELIZNA	koszulki termoaktywne z krótkim rękawem (1 szt. na 2-3 dni trekkingu)	<input type="checkbox"/>
	skarpety trekkingowe (np. z wełny Merino) (1 para na 2-3 dni trekkingu)	<input type="checkbox"/>
	bielizna	<input type="checkbox"/>
	koszulki z krótkim rękawem (1 szt. na 2-3 dni)	<input type="checkbox"/>
	strój kąpielowy	<input type="checkbox"/>
HIGIENA	ręcznik szybkoschnący (mały)	<input type="checkbox"/>
	przybory higieniczne i kosmetyki (biodegradowalne) w małych opakowaniach	<input type="checkbox"/>
	chusteczki nawilżane (biodegradowalne)	<input type="checkbox"/>
	papier toaletowy	<input type="checkbox"/>
	żel antybakteryjny do rąk	<input type="checkbox"/>
	krem z filtrem UV (min. SPF 30)	<input type="checkbox"/>
AKCESORIA	kijki trekkingowe (opcjonalnie)	<input type="checkbox"/>
	okulary przeciwsłoneczne (filtr UV kat. 3)	<input type="checkbox"/>
	nóż turystyczny	<input type="checkbox"/>
	zapalniczka	<input type="checkbox"/>
	długopis i mały notatnik	<input type="checkbox"/>
	worki wodoszczelne lub mocne worki foliowe (2-3 szt.)	<input type="checkbox"/>
	worki strunowe na dokumenty i elektronikę	<input type="checkbox"/>
	saszetka na szyję lub torebka biodrowa (na dokumenty i pieniądze)	<input type="checkbox"/>

KUCHNIA	butelka na wodę (np. Nalgene) (min. 1 litr)	<input type="checkbox"/>
	termos (opcjonalnie)	<input type="checkbox"/>
ELEKTRONIKA	latarka (czołówka) i komplet zapasowych baterii	<input type="checkbox"/>
	telefon i ładowarka	<input type="checkbox"/>
	powerbank	<input type="checkbox"/>
	prześciówka do gniazdka	<input type="checkbox"/>
DOKUMENTY i PIENIĄDZE	paszport	<input type="checkbox"/>
	kopia dokumentu tożsamości (ksero lub zdjęcie w telefonie)	<input type="checkbox"/>
	karta płatnicza (opcjonalnie)	<input type="checkbox"/>
	gotówka (banknoty niezniszczone, bez napisów i pieczętek)	<input type="checkbox"/>
APTECZKA OSOBISTA	lekarstwa indywidualne (po konsultacji z lekarzem): przeciwbólowe, przeciwzapalne i przeciwgorączkowe, na zatrucia i dolegliwości żołądkowe, krem na otarcia, elektrolity, lekarstwa przyjmowane regularnie	<input type="checkbox"/>
	podstawowe środki opatrunkowe: rękawiczki jednorazowe, gaziki nasączone alkoholem, plastry z opatrunkiem, kompresy jałowe, bandaż elastyczny	<input type="checkbox"/>
	koc termiczny (tzw. folia NRC)	<input type="checkbox"/>