

ČO SO SEBOU NA DOBRODRUŽNÚ EXPEDÍCIU

Tento zoznam obsahuje prehľad vecí, ktoré je užitočné vziať so sebou na Dobrodružnú expedíciu. Ide o návrh a nie je nutné ho striktno dodržiavať

OBLEČENIE

Kúpené	Zbalené	Položka
		1 pár turistická nepremokavá obuv
		Min. 2 páry turistických ponožiek
		2-3 tričká
		Termoprádlo - tričko (nepovinné)
		2 flisové mikiny alebo podobné
		1 nohavice vhodné na turistiku (nie džínsy)
		Spodná bielizeň
		Oblečenie na spanie (tričko/spodky)
		Žabky / sandále atď. (Na večery, nepovinné)
		Teplá čiapka / šiltovka na ochranu pred slnkom (podľa potreby)
		1 pár rukavíc (podľa potreba)
		Opalovací krém
		1 pár nepremokavých návlekov
		Nepremokavé nohavice
		Pláštenka, kabát, pršíplášť (vode a vetru odolný)

OSOBNÁ VÝBAVA

Kúpené	Zbalené	Položka
		Batož (primerane veľký, cca. 50l)
		Nepremokavý obal na batoh (popr. 2 silné igelitové vrecia)
		Karimatka
		Spacák (primerane teplý, ideálne komfort okolo 0°C)
		Nepremokavý obal na spacák
		Menšie množstvo peňazí (nepovinné)
		Zápisník a ceruzky / perá
		Hodinky
		Osobné hygienické potreby
		Píšťalka
		Baterka (do ruky/čelovka), náhradné batérie
		Osobné lieky
		Núdzové zásoby jedla
		Fľaša/ena vodu (2 litre)
		Vreckový nôž, lyžička
		Ešus / hrnček
		Krabička zápaličiek (vo vode odolnom obale)
		Termofólia
		Balíček hygienických potrieb (niektoré sa môžu zdieľať v skupine)

Medzinárodná cena vojvodu z Edinburghu (DofE)
 Oceňujeme mladých ľudí, ktorí sa neboja veľkých cieľov



SKUPINOVÁ LEKÁRNIČKA

Kúpené	Zbalené	Položka
		Lekárnička (dostatočné veľký obal)
		Trojčípa šatka
		Resuscitačná rúška
		Nožnice (zdravotnícke)
		Dezinfekcia (Betadin a pod.)
		Obväzy sterilné (min. 3 ks)
		Elastické obväzy (min. 2ks)
		Gáza 5x5cm (min. 5ks)
		Zdravotnícke rukavice (min. 2 páry)
		Pinzeta, zatváracie špendlíky (zicherky)
		Leukoplast (cievka)
		Náplasti (rôzne veľkosti)
		Paralen
		Ibalgin
		Mucosolvan tablety 30mg
		Endiaron
		Ophthalmo-Septonex (kvapky)
		Zyrtec / Hismanal
		Framykoin (masť)
		Čierne uhlie
		Teplomer

VÝBAVA PRE TÝM (zoberte so sebou pre istotu aj rezervné)

Kúpené	Zbalené	Položka
		Stany
		Varič (plynový) + palivo (bomba)
		Otvárač na konzervy
		Ešus/kotlík
		Špongia, utierka na riad
		Jedlo (pomer energetická hodnota vs. hmotnosť, odporúča sa konzultovať)
		Igelitové vrecia (napr. na odpadky)
		Toaletný papier, Lopatka
		Mapy (1:50 000/1:25 000)
		Kompasy
		Puzdrá na mapy
		Foťák / kamera (voliteľné)

DODATOČNÉ POLOŽKY (na zváženie):

Tieto predmety nemusia byť nevyhnutné na všetkých Dobrodružných expedíciách, ale môžu sa hodiť v určitých situáciách.

Kúpené	Zbalené	Položka
		Celta (namiesto stanu), laná / šnúry a pod.
		Repelent proti hmyzu
		Čističe vody (filtre)