

NEVYHNUTNÉ A ODPORÚČANÉ VYBAVENIE

Zoznam obsahuje prehľad vecí, ktorý je vhodný na pešiu expedíciu v období jar, leto a skorá jeseň. V prípade iného typu expedície je potrebné zoznam doplniť o náležité vybavenie.

OBLEČENIE

Zabezpečené	Potreba	Položka
☐	Nevyhnutné	1 pár turistickej nepremokavej obuvi alebo inej vhodnej obuvi
☐	Nevyhnutné	Min. 2 páry turistických ponožiek
☐	Nevyhnutné	Min. 2 tričká (ideálne funkčné, nie bavlnené)
☐	Nevyhnutné	2 flisové mikiny alebo podobné teplé vrstvy
☐	Nevyhnutné	1 pár nohavíc vhodných na turistiku (nie džínsy)
☐	Nevyhnutné	Teplá čiapka / šiltovka na ochranu pred slnkom
☐	Nevyhnutné	Bunda alebo vetrovka (vodo- a vetruodolná)
☐	Nevyhnutné	Pršíplášť
☐	Odporúčané	Termoprádlo – tričko a spodky
☐	Odporúčané	Spodná bielizeň
☐	Odporúčané	Oblečenie na spanie
☐	Odporúčané	Žabky / sandále a pod.
☐	Odporúčané	1 pár rukavíc (podľa potreby)
☐	Odporúčané	1 pár nepremokavých návlekov
☐	Odporúčané	1 pár nepremokavých nohavíc

OSOBNÁ VÝBAVA

Zabezpečené	Potreba	Položka
☐	Nevyhnutné	Batoch (primerane veľký, min.50 litrov)
☐	Nevyhnutné	Karimatka
☐	Nevyhnutné	Spacák (primerane teplý, ideálne s komfortnou teplotou okolo 0°C)
☐	Nevyhnutné	Píšťalka
☐	Nevyhnutné	Čelovka, baterka do ruky, náhradné batérie alebo powerbanka
☐	Nevyhnutné	Osobné lieky (ak užívaš)
☐	Nevyhnutné	Núdzové zásoby jedla (tyčinka, čokoláda a pod.)
☐	Nevyhnutné	Fľaša/-e na vodu alebo vak na vodu (2 litre)
☐	Nevyhnutné	Náhradné dioptrické okuliare alebo kontaktné šošovky (ak nosíš)
☐	Odporúčané	Vreckový nôž, lyžička
☐	Odporúčané	Ešus /miska / hrnček
☐	Odporúčané	Zapaľovač alebo krabička zápalek (vo vodotesnom obale)
☐	Odporúčané	Opaľovací krém
☐	Odporúčané	Nepremokavý obal na batoh (príp. 2 hrubé igelitové vrecia)
☐	Odporúčané	Zápisník a ceruzky / perá
☐	Odporúčané	Hodinky
☐	Odporúčané	Osobné hygienické potreby
☐	Odporúčané	Slnečné okuliare
☐	Odporúčané	Izotermická fólia

SKUPINOVÁ LEKÁRNIČKA

Zabezpečené	Potreba	Položka
☐	Nevyhnutné	Lekárnička (s dostatočné veľkým a odolným obalom)
☐	Nevyhnutné	Trojčípa šatka
☐	Nevyhnutné	Resuscitačné rúško
☐	Nevyhnutné	Nožnice (zdravotnícke)
☐	Nevyhnutné	Dezinfekcia (Betadin a pod., sprej alebo gél)
☐	Nevyhnutné	Obväzy sterilné (min. 3 ks – aspoň dva rozmery šírky)
☐	Nevyhnutné	Elastické obväzy (min. 2ks – aspoň dva rozmery šírky)
☐	Nevyhnutné	Gáza 5x5cm (min. 5ks)
☐	Nevyhnutné	Zdravotnícke rukavice (min. 2 páry – rozdielne veľkosti)
☐	Nevyhnutné	Pinzeta, zatváracie špendlíky (zicherky)
☐	Nevyhnutné	Leukoplast (cievka) a náplasti (rôzne veľkosti)
☐	Nevyhnutné	Pinzeta/háčik na vyberanie kliešťov
☐	Nevyhnutné	Paralen a Ibalgin
☐	Nevyhnutné	Karta prvej pomoci
☐	Nevyhnutné	Izotermická fólia
☐	Nevyhnutné	Endiaron
☐	Nevyhnutné	Opt.-Septonex (kvapky) alebo fyziologický roztok v ampulkách
☐	Nevyhnutné	Zyrtec / Hismanal
☐	Nevyhnutné	Fenistil na štípance
☐	Nevyhnutné	Čierne uhlie
☐	Nevyhnutné	Teplomer
☐	Nevyhnutné	Octanová alebo iná masť proti bolesti a opuchu

VÝBAVA PRE TÍM

Zabezpečené	Potreba	Položka
☐	Nevyhnutné	Stany alebo celty či bivačovacie vrecia
☐	Nevyhnutné	Varič (plynový / liehový / benzínový) + palivo (kartuša)
☐	Nevyhnutné	Ešus/kotlík
☐	Nevyhnutné	Jedlo (s ohľadom na pomer energetickej hodnoty a hmotnosti)
☐	Nevyhnutné	Igelitové vrecia (napr. na odpadky)
☐	Nevyhnutné	Mapa lokality v papierovej podobe (1:50 000/1:25 000)
☐	Nevyhnutné	Kompas, buzola
☐	Nevyhnutné	Lopatka
☐	Nevyhnutné	2 reflexné vesty
☐	Odporúčané	Otvárač na konzervy, doska na krájanie
☐	Odporúčané	Špongia, ekosaponát alebo mydlo, utierka na riad
☐	Odporúčané	Toaletný papier
☐	Odporúčané	Fotoaparát / kamera
☐	Odporúčané	Repelent proti hmyzu
☐	Odporúčané	Čističe vody (filtre), príp. tablety na dezinfekciu vody
☐	Odporúčané	Laná / šnúry a pod.
☐	Odporúčané	Mapa nočnej oblohy, kniha o regióne