# PRÍLOHA Č. 1 - 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 striktne 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 ochrana pred slnkom (podľa potreby) |
|   |   | 1 pár rukavíc (podľa potreba) |
|   |   | Opaľovací krém |
|   |   | 1 pár nepremokavých návlekov |
|   |   | Nepremokavé nohavice |
|   |   | Pláštenka, kabát, pršiplášť (vode a vetru odolný) |

**OSOBNÁ VÝBAVA**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Kúpené** | **Zbalené** | **Položka** |
|  |  | Batoh (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/e na vodu (2 litre) |
|   |   | Vreckový nôž, lyžička |
|   |   | Ešus / hrnček |
|   |   | Krabička zápaliek (vo vodeodolnom obale) |
|  |  | Termofólia |
|   |   | Balíček hygienických potrieb (niektoré sa môžu zdieľať v skupine) |

**SKUPINOVÁ LEKÁRNIČKA**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Kúpené** | **Zbalené** | **Položka** |
|   |   | Lekárnička (dostatočné veľký obal) |
|  |  | Trojcípa 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 |
|   |   | Opthalmo-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 |
|   |   | 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) |
|   |   | Repelent proti hmyzu |
|   |   | Čističe vody (filtre) |
|   |   | Laná / šnúry a pod. |
|   |   | Otvárač na konzervy |
|   |   | Slnečné okuliare |
|   |   | Lopatka |