



## POMOCNÍK PRŮZKUMNÍKA OD A DO Z

### Úvodem

Pokud nevíte jak zabalit na výpravu, přečtěte si následující stránky, které shrnují to důležité o vhodné výstroji a výzbroji na pravidelné akce pořádané naším klubem. Určeno hlavně rodičům mladších členů klubu. V první části textu jsou vyjmenovány ty nejdůležitější a zároveň nejproblematictější součásti vybavení. Dále jsou uvedeny seznamy věcí na typické akce.

### Obuv

Pro každé roční období jsou ideální jiné boty. Zatímco v létě je skoro jedno do čeho se obujeme, na podzim, v zimě a při nošení většího batohu je důležitá opora nohy a ochrana proti nepříznivému počasí. Pro botu platí:

- celkově kvalitní, nesmí tlačit, zdravé nohy máme jen jedny
- pevná podrážka, přes kterou není cítit každý kámen
- vysoká tak, aby chránila kotník
- rozchozená a rozšlápnutá

### Ponožka

Opomíjená, ale důležitá součást výstroje – na ponožkách závisí, jestli puchýře budou nebo ne.

- do kožených bot, které „nedýchají“ patří dvě ponožky nebo jedna speciální treková
- tenká elastická odvádí vlhkost a nohu mírně stahuje
- tlustá brání otlakům, hřeje a saje pot
- speciální treková má vlastnosti dvou předešlých, nevýhodou je její cena

### Svrchní oblečení

- odolné, vyzkoušené
- bunda by měla odolávat vlivům počasí - maskáč, tmavá větrovka
- kalhoty, které neškrtí při chůzi a mají správnou délku - maskáče, trekové kalhoty
- chodíme na akce do přírody, chceme splynout a nepůsobit rušivě viz. bílé školní bundy
- výjimku tvoří výpravy třeba do Prahy, kde se džíny uplatní

### Pláštěnka

- bez pláštěnky na výpravu ne
- jednoduchá igelitová svůj účel splní, pončo sahající přes batoh je ještě lepší
- při lehkém dešti se jeví jako zbytečnost, ale při skutečném slejváku je nedocenitelná

### Batoh na vícedenní akce (2)

- objem do 60 litrů, větší se stejně na delší vzdálenost nedá unést
- pro táborníky do 12 let stačí 50 litrů
- dobře nastavitelné ramenní popruhy (musí sedět) a bederní pás
- lepší koupit ověřenou značku jako TrekSport, Tramp, Gemma, Doldy
- takový batoh vydrží mnoho let a je to univerzální věc

## Batoh na jednodenní akce (1)

- jednoduchý batoh válcového tvaru, na obě ramena, ve tmavších barvách
- dobré jsou kompresní popruhy na bocích, aby se věci vevnitř nesypaly

## Spacák

- mumiového tvaru, s výplní z dutého vlákna, které je nenáročné na údržbu
- použitelný na květen až říjen, s dolní hranicí +5 až 0 °C (i na táboře teplota klesá na +10 °C)
- lehoučké cyklospacáky se hodí jen na prázdniny
- pro zimní táboření nejstarších se hodí spíše péřový spacák

## Podložka

- karimatky vyrábějí se pěnové, pěnové vrstvené, evazote, samonafukovací
- nejlevnější jsou od 100 Kč, evazotky od 400 Kč
- pro účely běžného tábournictví vyhoví pěnovka za 200 Kč
- alumatky mají výhodu ve váze a skladnosti, ale mají jen čtvrtinovou izolační schopnost

## Balení

Balení věcí do batohu na vícedenní výpravu je malá alchymie. Najít hranici mezi tím, co je skutečně potřeba a tím, co slouží jen ke zvýšení vlastního pohodlí trvá každému tábourníkovi nějakou dobu.

### Obecné zásady:

- svůj batoh si každý na zádech ponese sám; musí vědět, co tam má a kde to má
- batoh je jediné zavazadlo, vždy se vyhněte spacákům do ruky
- celková váha uložených věcí max. 8 – 10 kg
- těžké věci patří co nejdříve záduům, jídlo odděleně od oblečení
- věci do batohu ukládat podle toho, jak často budou potřeba (např. spací věci až na dno)
- věci, které mohou vytéci radši vůbec nebalit a když tak zabezpečit igelitem
- na batoh se zvenčí připíná karimatka, ne ešus a boty
- cennosti radši nechat doma

## JEDNODENNÍ VÝPRAVA

### Samozřejmá výbava

Peníze na dopravu (je-li to v pokynech), pláštěnka, tužka, blok, uzlovačka, šátek, průkaz zdravotní pojišťovny (stačí fotokopie), batoh (1) – toto mít v podstatě vždy!

### Zvláštní výbava

- podle tématiky akce např. kostým, řemdich, drak
- cokoli určené na hry jako hadrové koule, tenisák atd.

### Jídlo

- podle toho jestli je plánován po cestě oheň
- lehčí, nevyžadující dlouhou přípravu

### Pití

- důležitější než samotné jídlo – pitný režim
- může být jakékoliv, které zažene žízeň (přeslazené limonády radši ne)
- plastová láhev objemu do 1,5 litru
- v zimě je výborná termoska s čajem

# VÍCEDENNÍ VÝPRAVA

---

Tyto akce se v zásadě dělí podle způsobu nocování. Když vyrážíme na chatu či srub, není nutné mít vše hned třikrát, protože je možnost důkladně vysušit boty a oblečení. Při spaní v lese je skutečně potřeba mít suché věci na spaní (hlavně spodní prádlo a ponožky).

## Samozřejmá výbava

- peníze na dopravu (je-li to v pokynech), průkaz zdravotní pojišťovny, pláštěnka, tužka, blok, uzlovačka, šátek, batoh (2)

## Zvláštní výbava

- průkazka ČTU je někdy vyžadována pro různé slevy
- léky, které je nutné užívat
- podle tématiky akce např. kostým, řemdich, drak
- cokoliv určené na hry jako hadrové koule, tenisák, čepice z novin
- ostatní možné - fotoaparát, minilékárnička, mapa a buzola, prázdná láhev na vodu
- zimní doplňky – rukavice, čepice na akce přes zimu

## Výbava pro táboření

- spacák, karimatka, igelit
- ešus, víčko, lžice, malý otvírák, zavírací nůž, baterka
- oblečení na spaní - tepláky, mikina, spodní prádlo, teplé ponožky (podle zvyku)
- náhradní obuv (ne holinky) a náhradní oblečení - svetr, ponožky, spodní prádlo
- hygienické potřeby - kartáček, pasta, odmotaný kousek toaletního papíru

## Jídlo

- jídelníček by se měl uzpůsobit možnostem vaření (oheň nebo kamna)
- akce na místě probíhají systémem snídaně – oběd – večeře
- akce pochodového charakteru řešíme velkou snídaní a večeří a mezi to něco lehčího

příklad jídelníčku pro představu:

|               |         |  |
|---------------|---------|--|
| <b>pátek</b>  | večeře  | - řízek nebo obložený rohlík apod.                     |
| <b>sobota</b> | snídaně | - pár buchet nebo chléb s paštikou či sýrem            |
|               | oběd    | - špekáček s chlebem nebo inst. polévka                |
|               | večeře  | - konzerva na ohřátí (guláš, špagety, párky) s chlebem |
| <b>neděle</b> | snídaně | - instantní polévka s chlebem                          |
|               | oběd    | - chléb s paštikou (sýrem, tuňákem)                    |

## Pití

- 5x sáček čaje (na hromadné vaření)
- 2 l plastová láhev (čaj, šťáva)

Věřím, že tento krátký výčet Vám dobře poslouží při rozhodování nad tou obrovskou hromadou věcí, která leží uprostřed pokoje před každou větší výpravou. V případě zájmu můžete dotazy směřovat na kohokoliv z vedení klubu.

zpracoval Tomáš Gotvald

hlavní vedoucí T.K. Průzkumník