



## **F97- seznam výstroje a výzbroje na výpravy**

### **Zima**

#### **Na sebe:**

bunda, mikina, hrubší thermo, tenké thermo, kalhoty, tenké thermo spodky, hrubé ponožky, pevné boty, návleky, čepice na uši, rukavice

#### **Dvoudenka do batohu:**

náhradní rukavice, mikina hrubá, tričko 2x, náhradní spodní prádlo, hrubé ponožky 2x, kalhoty, hrubé spodky, přezůvky, mýdlo, ručník, kartáček, pasta, jelení lůj, krém na ruce, krém na boty, kartáč na boty, spací pytel, karimatka, igelit 2m<sup>2</sup>, ešus, lžíce, hrnek, termoska, pití minimálně 1L, papír, tužka, fantom, deník, zpěvník, KPZ, vázačka, šátek, nůž, pláštěnka, baterka

#### **Družina:**

1x sekera, 2x igelit 2m<sup>2</sup>, 2x utěrka, 1x drátěnka, 4x laso, 2x signálky, 1x mapník, 1x lékárnička,

#### **Jednodenka do batohu:**

náhradní rukavice, mikina hrubá, hrubé ponožky 1x, jelení lůj, krém na ruce, igelit 2m<sup>2</sup>, termoska, pití minimálně 1,5L, papír, tužka, fantom, deník, KPZ, vázačka, šátek, nůž, pláštěnka, baterka

#### **Družina:**

1x sekera, 2x igelit 2m<sup>2</sup>, 4x laso, 2x signálky, 1x mapník, 1x lékárnička,

### **Léto**

#### **Na sebe:**

cepice, bunda oddílová, košili, kraťasy, ponožky, pevné boty

#### **Dvoudenka do batohu:**

pracovní rukavice, mikina tenká, mikina hrubá, tričko 2x, náhradní spodní prádlo, ponožky 2x, kalhoty, spodky, ledviňák, kraťasy, tenisky, mýdlo, ručník, kartáček, pasta, krém na boty, kartáč na boty, spací pytel, karimatka, stan, ešus, lžíce, hrnek, pet lahev, pití minimálně 1,5L, papír, tužka, fantom, deník, zpěvník, KPZ, vázačka, šátek, nůž, igelit, pláštěnka, baterka

#### **Družina:**

1x lopatka, 1x sekera, 1x pila, 2x kotlík, 2x igelit 2m<sup>2</sup>, 2x utěrka, 1x naběračka, 1x prkýnko, 1x drátěnka, 4x laso, 2x signálky, 1x mapník, 1x lékárnička,

#### **Jednodenka do batohu:**

pracovní rukavice, mikina tenká, tričko 1x, ponožky 1x, kalhoty, pet lahev, pití minimálně 1,5L, papír, tužka, fantom, deník, KPZ, vázačka, šátek, nůž, igelit, pláštěnka

**Družina:** 1x sekera, 2x igelit 2m<sup>2</sup>, 4x laso, 2x signálky, 1x mapník, 1x lékárnička,

## Zima podrobnější vysvětlení

Chcete-li, aby vaše chvíle s oddílem byli radostí, tak jako záleží na programu, záleží i na vaší výzbroji která vám zajistí bezproblémový komfort na oddílových akcích.

### Na sebe:

Oblečení vybírejte s rozvahou, mějte na paměti, že volné oblečení skrývá ve svých záhybech příliš mnoho studeného vzduchu, který vám bude při každém pohybu ubírat teplo, naopak v malém oblečení vám sice bude tepleji, ale zase vás bude omezovat v pohybu.

### Bunda-

ideální je šustáková bunda odolná proti větru, bundy se zátěrem působí jako pláštěnky takže se v nich budete pařit, proto bohatě stačí odolné proti větru a když bude pršet, tak si vezmeme pláštěnku, hrubá zateplená bunda není vhodná, protože při námaze (hrách, přesunu s batohem) se v ní potíte a následně je vám větší zima, špatně se suší,

### Mikina-

je náhradou svetru, čím hrubší tím lépe, ale ne velkou a pokud možno z umělých vláken, nenasákají tolik vlhkosti a proto rychleji vysychají a lépe hřejí navíc jsou i lehčí.

### Hrubší thermo-

je náhradou za flanelovou košili, pokud je z umělých materiálů, pomáhá transportovat tělesnou vlhkost na poslední vrstvu.

### Tenke thermo-

je náhradou nátělníku, mělo by být elastické a co nejtěsněji na tělo, pokud bude z umělých vláken, tak již krátce po zkončení námahy budete mít pocit sucha

### Kalhoty-

tak tento svršek nechám zcela na vás, jen snad, pokud budete mít v kalhotách opasek tak vás bude tlačit pod bederákem, pokud budete mít v boku hrubé švy, tak vás při delším pochodu budou nepříjemně tlačit, opět vlivem bederáku.

### Tenké thermo spodky-

stačí jen tenké, protože během chůze se člověk zahřeje. Nohy a maslím tím od kotníků po kyčle jsou velice dobře odolné vůči chladu. Jako tenké spodky se mi dobře osvědčily i hrubé dámské punčocháče, ale pouze po kotníky. Opět platí čím méně bavlny tím dříve budete mít pocit sucha a tepla. Rozhodně nejsou vhodné punčocháče, protože obsahují hodně bavlny a po namočení plosek je celé musíte dát sušit, takže potřebujete další spodky. Je to jen zbytečná zátěž v batohu. Při zimním táboření se tato spodní vrstva spolu s thermo tričkem vůbec nesundává. Je to přímá ochrana těla a velice účinná, takže ani převlíkání nedochází k takovým tepelným ztrátám.

### Hrubé ponožky-

zejména v zimních měsících doporučuji kvalitnější ponožky třeba i do lyžáků, dobře odvádí vlhko, hřejí i když jsou mokré a chrání nohu proti puchýřům. Bohatě vám vystačí dva páry takovýchto ponožek a dnes je již vyrábí mnoho českých firem, takže se staly i cenově dostupné.

### Boty-

chcete-li mít jen jedny boty, které budete moci nosit celý rok do oddílu, tak si pořídte kožené boty se zašitým jazykem. Na botě ať je co nejméně švů. Takováto bota, pokud je správně nakrémována vás dobře ochrání před nepřízní počasí. Kožené boty kombinované s látkou patří do kategorie pevnějších botasek. Dobře ochrání nohu při delších pochodech, ale jen za příznivého počasí. Nejsou vhodné do deštěm promočené louky a už vůbec ne do sněhu. Textilie velice snadno propustí vlhkost do boty a i když boty obsahují membránu gore-tex věřte že životnost membrány při oddílové činnosti bude maximálně rok. Zcela nevhodné pak jsou jakékoli nízké boty.

### Návleky-

nezbytná součást výzbroje. I ty nejdražší boty budou zcela promočené pokud se do nich sníh dostane vrchem. Pokud si je budete šít sami, tak věřte, že na návlecích nesmí chybět: vepředu háček na tkaničky a uprostřed šňůrka pod podpatek. Nejlevnější návleky se dají pořídit již kolem 120,- Kč.

### Čepice na uši-

nemusí být hrubá. I tenká čepice pokud ochrání hlavu před větrem splní svůj účel, důležité je, aby dokázala v zimních měsících ochránit i uši.

### Rukavice-

stačí tenké fleecové, nebo i pletené. Při pohybu se člověk zahřeje.

### Do batohu:

#### Náhradní rukavice-

hrubší rukavice vhodné pro hry do sněhu. Co nejvíce odolné proti vodě.

#### Mikina hrubá -

jen jako rezerva při promočení a zároveň pokud se vloží do povlaku na polštářek může sloužit jako polštář.

#### 2 tričko-

především pro pobyt v chatě a pro spaní. Ideálně jedno s dlouhým rukávem.

#### Náhradní spodní prádlo- ...

#### Hrubé ponožky-

v zimních měsících se ponožky mění prakticky po každé hře venku je to dáno špatnou obuví, absencí návleků a když už se boty promočí, tak usušení třiceti párů bot je prakticky nemožné.

#### Kalhoty-

šusťáky jsou ideální volbou, ale s ohledem na povětrnostní podmínky lze použít i cokoli jiného

#### Hrubé spodky-

ale opět ať nejsou zbytečně volné.

#### Přezůvky-

doporučuji buď sandálky, nebo plátěné tenisky. Botasky jsou zbytečně velké a těžké v batohu.

#### Mýdlo, ručník, kartáček, pasta, jelení lůj, krém na ruce-

mýdlo stačí malé hotelové, ručník poloviční a tenký běžně jen na ruce a pusu, v nouzi bude stačit i na utření těla, pastu buď malou, nebo skoro vypotřebovanou, krém do malé krabičky nivea, nebo do lépe uzavíratelné v létě rády s jelením lojem vytečou

#### Krém na boty, kartáč-

krém jen do malé krabičky (od malé nivey), nebo v tubě

#### Spací pytel-

čím kratší a menší, tím tepleji v něm bude, takže maximální délku 185 cm, pro oddílové účely bude nejvhodnější spacák s teplotním rozsahem -25/-10/+10 což znamená Při teplotě -25 by měly zůstat zachovány životní funkce, při teplotách -25 až -10 ti bude zima, ale snad si odpočineš a při teplotách -10 až +10 ti bude ve spacáčku jako v bavlnce, toto jsou běžné teploty na táboře, první noc na chatách a při výpravách pod stan, zároveň i spacák stárne, takže po roce používání už nebude tak komfortní jako od novoty. Pro věčně studené nohy existují krátké spacáky po lýtka tzv. sloní noha. Vhodným materiálem pro náplň spacáku je duté vlákno, hřeje i vlhké a má delší životnost, za účelem minimalizace doporučujeme kompresní obal. V každém případě skladujte spacák vybalený z obalu podstatně tím prodloužíte jeho životnost.

#### Karimatka-

hrubší karimatka vám zaručí lepší izolaci a to jak tepelnou, tak i nerovnostní, rozhodně se vyplatí, pokud mám vlastní karimatku zkrátit ji na délku postavy, ušetřím tím místo, hmotnost a lépe se mi vleze do stanu či na postel, samonafukovací karimatky jsou sice velice pohodlné, ale nekvalitní se prakticky nedají použít (v žádném případě nekupovat!!!) a ty kvalitnější začínají od 2000,-. S výběrem thoto zboží se raději poraďte s vedením oddílu. Alumatka je taktéž velice nevhodná pro potřeby oddílového života.

#### Igelit-

v zimních měsících je jeho použití minimalizované, ale je to dobrý pomocník v nouzi proto doporučuji v tomto období nepodceňovat jeho důležitost, ale pokud chci ušetřit místo a hmotnost, tak si pro tyto chvíle pořídím Izofólii. Naopak v létě díky častému používání doporučuji klasický igelit

#### Ešus, lžice, hrnek, termoska-

nepoužíváme je tak často, aby poškodily naše zdraví. Takže není nad ověřenou klasiku, nerezové ešusy často praskají a jsou těžší, lžice co komu vyhovuje, hrnek je ideální klasický nerezový plecháč jen dbejte na to, aby jeho obsah byl alespoň 0,3 l snadněji pak děti dodržují pitný režim, pokud chcete ušetřit prostor a hmotnost, používejte malý ešus místo hrníčku. Thermo hrníčky jsou zbytečně velké a špatně se udržují v čistotě. Termosky doporučujeme až ty kvalitnější od 300 Kč, ty levnější neudrží teplotu ani 5 hodin. Obsah termosky ať je 1l, pak už nemusíte brát další pití. Uzávěry doporučujeme klasické šroubovací, ty zacvakávací se špatně udržují v čistotě a dochází k jejich poruchám. V případě, že máte termosku tak si nemusím brát hrnek, protože můžete použít kalíšek z termosky.

#### Papír, tužka, fantom, deník, zpěvník-

k těmto věcem bych jen dodal, netahejte zbytečně celá pouzdra bohatě postačí jen dvě propisky a jednu tužku, fantom i zpěvník dostanou nováčky po splnění nováčkovské stezky

#### KPZ, vázačka, šátek, nůž, pláštěnka, baterka-

nůž vozte přiměřený svým schopnostem a věku, pláštěnku doporučuji tenkou jendorázovou, zas tak často neprší a aspoň nezabírá tolik místa je lehčí a pokud se k ní chovám slušně tak mi slouží i na vícekrát, ale samozřejmě pokud počasí vypadá zle tak není nad pořádnou pláštěnu a to platí i na tábor.

#### Nejčastější chyby-

pyžamo, pantofle, štrample, polštář

## **Léto podrobnější vysvětlení:**

### **Na sebe:**

#### **Čepice-**

kšiltovka, nebo klobouček proti slunci

#### **Bunda oddílová**

#### **Košili-** oddílovou

#### **Kraťasy krojové (za chladného počasí kalhoty)-**

riflové, nebo manšestrové do půli stehen, holky můžou sukni, ale také riflová, nebo manšestrová nad kolena

#### **Ponožky -**

bílé ohrnuté nad pevnou botou

#### **Boty -** viz. zima

### **Do batohu:**

#### **Pracovní rukavice-**

rukavice vhodné pro práci se dřevem a jako ochrana při uklízení ohniště

#### **Mikina tenká-**

možno i hrubé tričko s dlouhým rukávem

#### **Mikina hrubá -**

jen jako rezerva při promočení a zároveň pokud se vloží do povlaku na polštářek může sloužit jako polštář.

#### **Tričko 2x-**

převlečení místo oddílové košile a na spaní. Ideálně jedno s dlouhým rukávem.

#### **Náhradní spodní prádlo**

#### **Ponožky 2x-**

jedny hrubé teplé na spaní, druhé tenké do tenisek

#### **Kalhoty -**

na hry v lese a na práci (maskáče, manšestráky, rifle ne krojové na cestu)

#### **Spodky-**

rezerva na chladné večery a na spaní. Tak akorát na tělo.

#### **Ledviňák-**

nutná součást letní výbavy. Děti v noci hodně cestují, takže často spí mimo karimatku a ani hrubý spacák vás od země nezahřeje, protože tím že je slehlý ztrácí svou izolační vrstvu tzv. loft.

#### **Kraťasy-**

pro hry na louce

#### **Tenisky-**

doporučuji plátěné tenisky (číny) botasky zabírají zbytečně místo v batohu

#### **Mýdlo, ručník, kartáček, pasta-** viz. zima

#### **Krém na boty-** viz. zima

#### **Spací pytel-** viz. zima

#### **Karimatka-** viz. zima

#### **Ešus,lžíce, hrnek, pet lahev -**

viz. zima, místo termosky pet lahev min. 1,5L. Při táboření se používají i pro transport pitné vody, proto nekombinujte menší obsahy!

#### **Papír, tužka, fantom, deník, zpěvník-** viz zima

#### **KPZ, vázačka, šátek, nůž, igelit, pláštěnka-**

viz zima, jen igelit bývá častěji používaný, tak raději vozte pevnější