

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

OSOBNÁ VÝBAVA

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

SKUPINOVÁ LEKÁRNIČKA

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

VÝBAVA PRE TÍM

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