

CO SI ZABALIT NA DOBRODRUŽNOU EXPEDICI

Níže uvedený seznam je pouze univerzálním návrhem toho, co je užitečné vzít si s sebou na dobrodružnou expedici. Vždy volte vybavení, které bude nejlépe vyhovovat daným podmínkám, ročnímu období a typu expedice (vodácká/vysokohorská...).

OBLEČENÍ

- ✓ boty na chůzi (prošlápnuté, pohodlné)
- ✓ lehké boty na převlečení (žabky/tenisky/sandále)
- ✓ spodní prádlo a kvalitní ponožky
- ✓ termoprádlo
- ✓ tričko s krátkým rukávem, tílko
- ✓ rolák, mikina
- ✓ kraťasy, legíny
- ✓ sportovní kalhoty (nikoliv džíny)
- ✓ nepromokavé kalhoty a bunda
- ✓ oblečení na noc
- ✓ kšiltovka
- ✓ (multi funkční) šátek
- ✓ čepice, rukavice (i v létě může být zima!)
- ✓ turistické návleky
- ✓ pláštěnka
- ✓ plavky

EXPEDIČNÍ VÝBAVA PRO TÝM

- ✓ stany + rezervní kolíky/ celta
- ✓ vařič (např. plynový)
- ✓ odpovídající palivo do vařiče (náležitě zabaleno)
- ✓ kempingové nádobí (kotlík, ešusy, nůž, otvírák na konzervy)
- ✓ ekologický saponát, houbička na nádobí, utěrka
- ✓ sirky v nepromokavém obalu
- ✓ potraviny
- ✓ igelitové pytle (na odpadky/ochranný materiál při dešti)
- ✓ toaletní papír
- ✓ mapy (1:50 000/1:25 000) v nepromokavém obalu, kompas
- ✓ fotoaparát/kamera
- ✓ nabitý mobilní telefon pro nouzovou situaci

BALÍČEK PRVNÍ POMOCI

- | | | |
|------------------------------|-------------------------------------|----------------------------------|
| ✓ Paralen | ✓ termofolie | ✓ alkoholové tampony |
| ✓ Ibuprofen 400 | ✓ obvazy sterilní (různé typy) | ✓ zdravotnické rukavice (2 páry) |
| ✓ Mucosolvan tablety 30mg | ✓ pružné a škrťací pryžové obinadlo | ✓ resuscitační rouška |
| ✓ Endiaron | ✓ trojčipý šátek | ✓ sterilní jehla |
| ✓ Ophthalmo-Septonex (kapky) | ✓ polštářkové a cívkové náplasti | ✓ pinzeta |
| ✓ Zyrtec/Hismanal | ✓ náplasti na puchýře | ✓ gelaspon |
| ✓ Framykoin (mast) | ✓ dezinfekce | ✓ teploměr |
| ✓ Tramal | | |

OSOBNÍ VYBAVENÍ

- ✓ zápisník a tužky
- ✓ hodinky
- ✓ sluneční brýle
- ✓ základní hygienické potřeby (dámské hygienické potřeby)
- ✓ ochranný krém proti slunci
- ✓ repelent proti hmyzu, moskytiéra
- ✓ ručník
- ✓ toaletní papír, kapesníky
- ✓ antibakteriální gel
- ✓ velký igelitový pytel

EXPEDIČNÍ VYBAVENÍ

- ✓ batoh + nepromokavý obal na batoh
- ✓ karimatka + nepromokavý obal
- ✓ spacák + nepromokavý obal
- ✓ píšťalka
- ✓ baterka/čelovka + náhradní baterie
- ✓ osobní balíček první pomoci
- ✓ láhev na vodu (1-2 litry)
- ✓ lžice, menší kapesní nůž
- ✓ ešus/miska, hrneček
- ✓ krabička sirek (ve voděodolném obalu)
- ✓ nouzová zásoba jídla (cukru)

MŮŽE SE HODIT

- ✓ čističe vody (filtry)
- ✓ provázek/lano
- ✓ sekyrka, lopatka
- ✓ voděodolné tašky/pytle
- ✓ míč, hrací karty, deskovky
- ✓ náhradní tkaničky do bot