

SEZNAM VĚCÍ DO HOR – ZIMA

DŮLEŽITÉ

- Krosna (65l – 85l)
- Teplý spacák
- Karimatka
- Čelovka
- Telefon + doklady
- Lékárnička
- Boty (pohorky)
- Termoprádlo
triko a podvlíkačky
- Fleecová mikina
- Kalhoty
- Zimní bunda
- Šála nebo kukla
- Rukavice + čepice
- Ponožky
- Termoska
- Jídlo
- Toaletní papír

MÉNĚ DŮLEŽITÉ, ALE MŮŽE SE HODIT

- Foťák
- Powerbanka
- Podkolenky
- 2x igelitka
- Sluneční nebo lyžařské brýle
- Návleky
- Nesmeky
- Provázek
- Hůlky
- GPSka
- Hygienické potřeby
- Mikroručník
- Píšťalka
- Nazouvák

DOPORUČENÁ STRAVA A VAŘENÍ

- Vaříč + kartuš
- Ešus
- Zapalovač
- Nůž, příbor
- Čokoláda
- Hroznový cukr
- Energetické tyčinky
- Vločky
- Suchary - chléb
- Polévky v sáčku
- Sáčky čaje
- Trvanlivý salám
- Konzervy (guláš...)
- Utěrka
- Sůl, pepř ...

DALŠÍ - DLE SITUACE A KONKRÉTNÍ AKCE

- Stan / žďárák
- Mačky
- Cepín
- Sněžnice
- Lavinové vybavení
- Lan
- Přilba
- Sedák, karabiny
- Mapa

ZÁKLADNÍ VYBAVENÍ LÉKÁRNIČKY

- Rukavice nesterilní
- Nůžky
- Pinzeta
- Alu fólie
- Náplasti
- Sterilní čtverce
- Obvaz
- Obinadlo
- Desinfekce
- Antihistaminika
- Živočišné uhlí
- Hroznový cukr

DOPORUČENÍ

- Oblečení zabalit do igelitek - nepromokne
- Chléb zabalit do utěrky - vydrží déle a nezapaří se
- Spacák - dívat se na prostřední hodnotu / případně si vzít ještě vložku do spacáku