

Co si s sebou zabalit

Spaní

- Spací pytel
- Nafukovací karimatku NEBO dvě obyčejné karimatky
- Deky
- (celta)

Oblečení

- 14x spodní prádlo (Čím mladší dítě, tím více kusů)
- 14x vysoké tenké ponožky (myslete na materiál, v syntetice se hodně potí nohy)
- 2x teplé ponožky, popř. punčocháče
- 1x pyžamo nebo jiný oděv na spaní
- 3x tričko s dlouhým rukávem
- 8x tričko s krátkým rukávem
- 2x dlouhé kalhoty na denní nošení
- 2x kraťasy
- 2x mikina či svetr
- 1x plavky
- 1x bunda
- 1x pokrývka hlavy
- 1x pláštěnka

Obuv

- 1x pevné vysoké boty
- 1x tenisky
- 1x přezuvky (lepší sandály než pantofle)
- (boty do vody)

Hygiena

- 1x ručník
- 1x opalovací krém – spf co nejvyšší
- 1x repelent
- 1x ekologicky odbouratelný šampon a sprchový gel (popř. alternativa)
- 1x kartáček
- 1x pasta na zuby
- 1x hřebek na vlasy

- 1x velký látkový pytel na špinavé prádlo (např. povlak na polštář)
- 5x papírové/látkové kapesníčky
- 1x toaletní papír
- (1x deodorant)

Další nezbytnosti

- 1x trojdílný ešus s funkční rukojetí, celokovový!
- 1x plecháček
- 1x láhev na pití z pevného plastu/kovu, min. 0,5l
- 1x jídelní příbor (popř. spork)
- 1x pravidelné léky (odevzdání při příjezdu)
- 1x malý batůžek na každodenní výpravy
- 1x uzlovačka
- 1x lékárnička
- 1x čelovka
- 1x dopisní sada včetně známek
- 1x kapesné cca 200 Kč
- 1x nůž, ideálně pevný, tedy nezavírací
- 1x zápalná krabička (pokud nemáte, tak malou plechovou nepromokavou krabičku)
- 1x KPZ
 - o (v KPZ máme peníze, zápalky, šitíčko, kapesník, kapesní nožík "rybička", čajová svíčka, náplast, malá tužka a notýsek, na víčku kontaktní údaje, písťalka)
- 1x zápisník + psací potřeby
- 1x hudební nástroj (pokud dítě má)

Co na tábor nepatří

- Elektronika (tím se myslí mobily, powerbanky, gameboye, diskmani, mp3 přehrávače atd.), zkrátka vše s výjimkou zdravotně nutné elektroniky (např. Snímač pro diabetiky). Zvažte prosím i výměnu chytrých hodinek za klasické.
- Alkohol, cigarety, vaporizéry atp., zkrátka vše, co je věkově dětem dle legislativy nepřístupno
- Léky - jakékoliv, včetně fenistilu, kinedrylu atp. Veškerá nutná léčiva bude podávat zdravotník na základě zdravotního stavu dítěte. Pokud Vaše dítě bere např. Doplněk stravy, rovněž je prosím odevzdejte zdravotníkovi s instrukcemi.
- Nápoje obsahující stimulanty (kofein, guarana, matcha,...) a nealkoholická piva. Stejných omezení se budeme držet na případných výletech.
- Obecně prosíme - všeho s mírou. Jedná se o krátký pobyt, myslete na to při balení "proviantu". Strava a pitný režim jsou plně zajištěny. Také se prosím vyvarujte netrvanlivých potravin, včetně zeleniny a ovoce. Platí jednoduchá poučka - Čím víc jídla, tím víc brouků. :D

Jak na to?

SPACÁK – při výběru spacáku hleďte zejména na tepelný komfort, ideálně okolo 0 stupňů. Spacák by měl kopírovat dítě s drobným nadměrkem pro pohodlí, neměl by však být znatelně větší než samo dítě. Doma natrénujte zapínání zipu a balení spacáku do kompresního obalu.

KARIMATKA – ideální karimatka disponuje vnitřní izolací. Pokud volíte klasickou karimatku, ujistěte se, že má stranu, kterou bude ležet na zemi z pevného a nepropustného materiálu. Jako izolační vrstva může posloužit i tyvek (nejlevněji seženete ve stavebninách).

PLÁŠTĚNKA – zkontrolujte, jestli pláštěnka dítěti opravdu velikostí sedí a nejsou v ní díry. Nejjednodušší jsou pláštěnková ponča, do těch se schová i batoh. Nejčastěji se s těmi kvalitními setkáte v armyshopech.

BOTY – boty by měly mít pevnou podrážku s hrubým vzorem a výškou minimálně přes kotníky. Dejte dítěti prostor boty alespoň měsíc před táborem pořádně rozšlápnout. Před prsty by měl být cca 0,5 cm nadměrek, noha by v botě měla držet a nedřít. Před prvním použitím boty ošetřete vhodnou impregnací. Pokud dítě nosí barefoot, ujistěte se, že si poveze model vhodný pro turistiku.

EKO DROGERIE – jelikož budeme trávit čas v přírodě, hledejte věci, které jsou tzv. odbouratelné. Takové produkty nejčastěji seženete v drogerii DM nebo přes internet. Pokud z jakéhokoliv důvodu vaše dítě nemůže mít eko drogerii, tento bod jednoduše ignorujte.

REPELENT – zde na eko nehleďte a dejte dítěti to, co opravdu funguje.

EŠUS – na ešusu by neměly být žádné plastové komponenty, aby se v něm dalo vařit na ohni. Dobrý materiál je nerez či hliník. Sada má obsahovat malý ešus, velký ešus a víko. Ujistěte se, že jsou rukojeti v pořádku.

PŘÍBOR – nejdůležitější komponent příboru je lžíce. Pokud chcete trochu minimalizovat počet věcí, které dítě může ztratit, můžete dítěti pořídit tzv. spork, tedy lžíconožovídlíčku.

ČELOVKA – ne baterka, čelovka. Člověk potřebuje volné ruce a čelovka je nejlepší kámoš. Měla by disponovat jak bílým, tak červeným světlem. Vybírejte čelovku, která je na baterie a náhradní baterie přibalte dítěti sebou v nepropustném voděodolném obalu.

NŮŽ – je naprosto jedno, jakou zvolíte značku, ale nůž my měl být pevný, tedy ne zavírací. Zkrátka více podobný vašemu kuchyňskému nežli "švýcaráku". Nůž by měl být co nejostřejší, tupým nožem vznikají daleko horší poranění. Ať už zvolíte cokoliv, vysvětlete dítěti bezpečnost práce s nožem (popř. ho s ním pošlete na kroužek) a nechte ho natrénovat samostatné uklízení a manipulaci s nožem. Nůž by neměl mít příliš dlouhou čepel ani příliš vysokou váhu. Zkrátka by měl dítěti sednout „akorát“.

Kdo má nůž zavírací, samozřejmě lepší než žádný, ale může dojít k jeho zničení.

KPZ, OHŇOVKA A TAK – z kroužku dítěti ví, co mají tyto věci obsahovat, takže to s dovolením necháme na nich, ať se na balení přičiní

LÉKY – veškeré léky, které dítě pravidelně užívá, umístěte do uzavíratelného plastického sáčku opatřeného jménem dítěte a pokyny k užívání. To samé platí pro pohotovostní léky jako např. epipen. Dítě u sebe nesmí mít žádná léčiva, ani fenistil, ibalgin, zkrátka nic. Veškeré zdravotní záležitosti budou řešit s dítětem vedoucí.

BALENÍ – balte s dítětem. Ono musí vědět, co kde má. Ideální zavazadlo je to, co dá na záda (tedy krosna) a může s ním dojít daleko, žádné kufry na kolečkách či kabelky. Věci rolujte, nacpěte ešus ponožkami, zkrátka všechno zkuste sbalit do co nejmenšího celku. Do spodní části krosny dejte věci, které budete potřebovat až za delší dobu. Úplně nahoru uložte věci, které budete potřebovat již během cesty. Těžké věci patří do úrovně horní části vašich zad, a tím i do horní části krosny. Lehké věci uložte do spodní části krosny. Nejtěžší věci by měly jít co nejbližší k zadům. Krosna by měla mít více vstupů a nic by z ní nemělo viset, případné přebytky ke krosně pevně připevňte. Krom krosny by dítě mělo mít i menší batoh či žebadlo, které bude po dobu přesunu na tábor sbalené v krosně. Tip na univerzální krosnu není, každý má záda jiná, nechte si poradit od prodejce. Rozhodně vyhledávejte bederní popruh, hrudní popruh a nízkou váhu krosny samotné.

Tak co, připraveni?