

# 63. Pionýrská skupina SOSNA

## Letní tábor 2015

### Seznam povinného a doporučeného vybavení účastníka tábora



Vybavení dítěte na tábor je třeba přizpůsobit podmínkám tábora. Děti se naprostou většinu času budou pohybovat v přírodě, proto doporučujeme využít především starší pohodlný oděv, u kterého je možné počítat s případnou možností jeho poničení. Obuv, kterou je dítě na tábor vybaveno, by měla být pohodlná, není vhodné vybavovat dítě novou obuví (především turistickou). Před odjezdem na tábor je třeba překontrolovat, zda velikost obuvi odpovídá potřebám dítěte (zejména u holinek a jiné obuvi, kterou dítě používá pouze náhodně!!!) Znovu upozorňujeme na nevhodnost cenností jako například zlaté šperky a elektronika. Provozovatel tábora neručí za jejich případná poškození a ztráty.

**V případě deštivého počasí je pobyt na táboře bez pláštěnky a holinek prakticky nemožný. Pláštěnku NELZE nahradit větrovkou nebo zimní bundou. Holinky nelze nahradit koženou obuví.**

**Položky vyznačené tučně jsou povinnou součástí vybavení účastníka tábora.**

Výzbroj: **spací pytel**, **kufr** (stany nejsou prostorově řešeny k ukládání vybavení v cestovních brašnách nebo v batohu), **batoh na výlety**, **baterka + náhradní baterie**, **nůž** (zavírací nebo v pouzdře), **ešus (třídílný)**, **lžíce, jídelní nůž**, plechový hrnek na pití, **pytel na špinavé prádlo**, ramínko,

Výstroj: **gumové holiny**, **pláštěnka** (především u menších dětí doporučujeme 2x), **pevná turistická obuv**, **sportovní obuv**, **letní vzdušná obuv**, obuv do vody, ponožky, trička, košile, mikiny, teplákové soupravy, kalhoty krátké a dlouhé, bunda, teplý svetr, tílka, spodní prádlo v dostatečném množství, **plavky**, koupací čepice, **pokrývka hlavy (čapka proti slunci)**, **zelená košile (ti co mají, nezapomenou šátek)**.

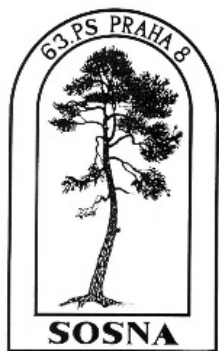
Hygienické vybavení: **toaletní papír**, **mýdlo** (doporučujeme **tekuté**), **šampon**, **zubní pasta**, **kartáček na zuby**, **hřeben**, **ručník**, prášek na praní, utěrka, **opalovací krém s UV-filtrem s**, brýle proti slunci, **přípravek proti klíšťatům - nejlépe ve spreji**.

Další vybavení: kniha, tužka, blok, pastelky, malé nůžky, štětce, barvy, hudební nástroj, píšťalka, starší tričko na batikování **Kapesné ve výši cca 200,- Kč** (V průběhu tábora mají účastníci možnost uložit peníze u vedoucího, provozovatel tábora neručí za ztráty neuložené hotovosti.)

Několik praktických rad před balením:

Noční teploty i v letních měsících mohou klesat velmi nízkou. Pokud má dítě starší **spací pytel** s nízkým tepelným komfortem, doplňte ho o deku, kterou je možné do spacáku vložit. Není ale ani vhodné vybavit dítě spacím pytle do extrémně nízkých teplot. Při nákupu spacího pytle uvažujte o tom, že má poskytovat vhodný tepelný komfort ale současně i dostatečné pohodlí pro odpočinek. Každopádně je před jeho pořízením nutné se zorientovat. Jistě vám dobře poradí v každé specializované prodejně, nicméně byste tam už měli jít alespoň se základní představou, k jakému účelu spacák pořizujete. Pro potřeby tábora i dalších akcí, které pro děti připravujeme, bude pravděpodobně stačit spacák s komfortem od několika stupňů pod nulou do cca 20°C, z dutých vláken, která snesou vlhko a dají se i vyprat. Podstatným kritériem je i objem spacáku, který by měl být zejména u dětí, které ho často balí do batohů, pokud možno co nejmenší. To zajistí i kompresní obal spacáku, který se dnes již většinou prodává s ním.

K řadě činností použije Vaše dítě vlastní **nůž**. Je nesmyslné, aby byl tupý. Teorie o tom, že tupý nůž je mnohem bezpečnější, je naprosto scestná a protirečí vlastní funkci nože. Naopak, při manipulaci s tupým nožem dochází častěji ke zranění a tato zranění bývají ve většině případů mnohem závažnější. (Při řezání tupým nožem musíme na nástroj vyvinout mnohem větší tlak a nůž neprojde tam, kam chcete.) Je třeba volit nůž nejlépe zavírací (s pojistným mechanismem) nebo v ochranném pouzdře. Velikost nože a jeho váha musí být přizpůsobena velikosti dětské ruky – dítě s ním musí mít možnost manipulovat tak, aby jeho pohyb bezpečně ovládalo.



# 63. Pionýrská skupina SOSNA

## Letní tábor 2015

### Seznam povinného a doporučeného vybavení účastníka tábora



Kompletní ešus bude dítěti sloužit ke každodennímu stravování, v rámci programu tábora si vyzkouší i vaření v ešusu. Je třídílný (sada obsahuje i malý vnitřní ešus). Obě nádoby jsou opatřeny držátkem, které umožňují jeho přenášení s teplými potravinami. Kromě hliníkové varianty jsou již v současné době na trhu ešusy nerezové, jsou dražší, ale lépe se udržují a zaručují zdravotní nezávadnost. Nezaměňujte ešus za jídelní nádoby, které nemají pevná držadla a prakticky dítěti znemožní manipulaci s vydanou stravou i některé další aktivity. Jako doplněk doporučujeme plechový nebo umělohmotný hrníček na pití.

Věnujte dostatečnou pozornost obuvi, kterou dítě bude mít na táboře k dispozici. Při výběru bot myslete na to, že:

- podstatnou část dne bude vaše dítě v pohybu v nerovném a lesním terénu, kdy z bezpečnostních důvodů musí mít na nohách pevnou obuv. Měla by být proto ortopedicky vhodná a dostatečně vzdušná, doporučujeme vybavit dítě **alespoň dvěma páry** vhodné obuvi tohoto typu, aby bylo možné její pravidelné střídání. Při vyšších teplotách a zejména v obuvi z umělých materiálů dochází často k zapaření nohy. Ideálním stavem jsou tři páry bot – pevné kožené pro delší chůzi, pohyb v lese a vlhké počasí, lehčí vzdušnější sportovní obuv a lehká textilní obuv (v poslední době jsou k dispozici opět kotníkové kečky) vhodná zejména pro pohyb v táboře a pro vyšší teploty;
- letní obuv, která je pro pobyt na táboře potřebná, bude dítě používat zejména při pohybu na tábořišti, stále však na nerovném terénu. I tato obuv by tedy měla být dostatečně pevná, zcela nevhodné jsou pro účely tábora pantofle. Zejména u menších dětí doporučujeme letní sandále s překrytím prstů alespoň širším středovým páskem.
- v případě déle trvajících deštů jsou zcela nezbytné gumové holiny, které nelze nahradit pevnou koženou obuví, ty se používají zpravidla společně s pláštěnkou, její délka by měla přesahovat přes okraj holin tak, aby voda z pláštěnky do bot nezatékala. Šířka holin by pak měla umožnit zasunutí nohavic do holiny. Deštivé počasí může na táboře trvat i několik dní bez přestávky. V úvahu je třeba vzít skutečnost, že v takovém případě je velmi složité jakékoliv oblečení usušit a dále i skutečnost, že dítě nemůže tuto dobu trávit pouze ve svém stanu nebo ve společném krytém prostoru. Děti se v průběhu tábora běžně pohybují v dešti. Zejména u menších účastníků je vhodné přibalit dítěti náhradní pláštěnku. Zejména při dlouhodobější nepříznivějším počasí se u dětí osvědčují pogumované soupravy – kalhoty a bunda z nepromokavého materiálu, který bývá i odolný proti roztrhnutí.

Pokrývku hlavy vyberte, prosíme, s dítětem. V případě teplého slunečního počasí je pro pobyt na táboře prakticky nezbytná. Vhodná je pokrývka, kterou lze v případě potřeby namočit. Ideálně by zejména u dětí s krátce střiženými vlasy měla poskytovat zastínění uší a krku.

Baterka bude pro dítě 14 dní jediným zdrojem světla večer ve stanu, na hlídce při večerních aktivitách. Řada dětí si večer čte. Běžně jsou dnes k dispozici baterky s ledkami, které jsou úsporné a vydrží dítěti po celou dobu tábora. I tak doporučujeme vybavit dítě náhradní baterií. Do stanu je možné umístit malou led lampičku (přilepit na podsadu), zejména u menších dětí je takové řešení velmi praktické a přidat přenosnou svítilnu jako světlo pro cesty mimo stan.

Ochranu před klíšťaty zajišťují vedoucí oddílu zpravidla před každým odchodem z tábora. Spreje skladují v rámci oddílu mimo přístup dětí, bráníme tak možnému vniknutí do očí nebo jiným úrazům.

Veškeré léky včetně stravních doplňků apod. uložte dítěti v souladu s pokyny v přihlášce do jednoho balíčku (ideální je např. plastová svačínová krabička), který i samo dítě rozezná. Výdej léků je zajišťován centrálně. Zdravotník tábora musí mít přehled o tom, jaké léky dítě bere, současně je třeba zabránit tomu, aby jiné dítě léky náhodně požílo.

Nad rámec klasického vybavení doporučujeme pořídit karimatku. (Dítě ji v průběhu tábora využije:

- při pěkném počasí v k odpočinku v době poledního klidu mimo stan;
- na sezení v případě chladnějšího počasí, nebo jako izolaci proti vlhku;
- v případě dvoudenního výletu, nebo oddílového přespání mimo tábor jako podložku na spaní.

**Zavazadlo balte společně s dítětem, získá tak alespoň základní přehled o svém vybavení. Přeplněný kufr se nedá udržet v pořádku. Je praktické rozčlenit jednotlivé typy oděvů do igelitových tašek.**

V případě dotazů a pochybností nás můžete telefonicky nebo osobně kontaktovat.