

TÁBOROVÝ POMOCNÍK

pri balení sa na tábor

Milí skauti,

Čoskoro sa vydáte na dlho očakávané dobrodružstvo, náš skautský tábor. Veríme, že si odtiaľ odnesiete nielen úžasné zážitky, ale aj skvelé priateľstvá. Aby sme však na tábore mohli fungovať bez problémov, je dôležité sa naň dobre pripraviť a zbaliť si všetko potrebné. Tento návod vás prevedie prípravami, spolu s radami od nás, starších a skúsenejších skautov.

VÝBAVA SKAUTA:

- o **rovnošata, skautské tričko**
- o **šatka, turban**
- o **KPZ** – krabička poslednej záchrany
- o **Skautský zápisník a pero**

Rada veterána:

- Skautská rovnošata je tvojou vizitkou, preto sa o ňu staraj dôkladne. Maj na nej našité aktuálne nášivky, ktoré ti patria. Na tábore (ani na iných akciách) sa rovnošata nesmie len tak povaľovať - či už v taške alebo v podsade. Mal/-a by si ju mať zavesenú alebo úhladne poskladanú. Na tábor si preto pribal vešiak, či štipce. Sú to skvelí pomocníci.
- Nos skautskú šatku, ktorá prináleží tvojej vekovej kategórii alebo hodnosti (teda nie príležitostné, či zahraničné šatky).

OBLEČENIE

- o **tričká** (aspoň 1 na každý deň), **mikiny/bundy** (2-3x), **vetrovka** (1x)
- o **kraťasy** (3x), **tepláky** (2x), **sukňa**
- o **spodné prádlo** (aspoň 1 na každý deň), **ponožky** (min. 10x), **hrubé ponožky** (2-3x)
- o ...

Rada veterána:

- Na tábore sa teploty pohybujú od +30°C cez deň do 5°C v noci. Buď pripravený/-á na oba extrém.
- Ponožiek nie je nikdy dosť! Odporúčame ti tie bavlnené.
- Flísová bunda má oproti tej klasickej bavlnenej tú výhodu, že ťa zahreje aj keď je vlhká.
- Ak chceš ušetriť miesto v ruksaku a nenosiť zbytočne veľa oblečenia, zober si prací prášok, aby si si veci mohol oprat' a znova si ich obliecť. Teda, ak si trúfaš si sám svoje veci vyprat' 😊

OBUV

- o **vibramy/kanady** (pevná obuv) – kvalitné, nepremokavé
- o **botasky**
- o **kroksy/šľapky**
- o **gumáky**

Rada veterána:

- Každý pár topánok musíš mať pred táborom odskúšaný a vychodený tak, aby ťa topánky netlačili, obzvlášť tie najdôležitejšie – pevná obuv.
- Ak ti vibramy alebo kanady ľahko premokajú, radšej si zbaľ gumáky, či pár topánok navyše.



POTREBY DO SLNEČNÉHO POČASIA

- **pokrývka hlavy**
- **opaľovací krém**
- **plavky, osuška**
- *slnečné okuliare*

POTREBY DO DAŽĎA

- **pršíplášť**

POTREBY NA SPANIE

- **spacák, karimatka, deka, vankúš**
- pohodlné tričko, mikina, voľné tepláky/legíny, hrubé ponožky, zimná čiapka, termo-bielizeň

Rada veterána:

- Na spanie sú potrebné osobitné veci, ktoré sa nesmú nosiť počas dňa.
- Spacák vyberaj podľa teploty - „komfort“. Je to označenie, ktoré hovorí, pri akej teplote sa ešte dobre vyspiš. Ideálny teplotný komfort na tábor sa pohybuje okolo dolného extrému -10°C.
- Nafukovacia karimatka ti poskytne veľký komfort pri spaní v podsade.
- Vankúš je skôr luxus, pod hlavu ti pokojne stačí poskladaná mikina.

POTREBY NA STRAVOVANIE

- **trojdielny ešus**
- **Hrnček** - najlepšie plechový alebo iný, nerozbitný
- **fľaša na vodu**
- **príbor**

Rada veterána:

- Na tábore sa jedlo i nápoje často vydávajú horúce. Ešus i hrnček by preto mal mať rúčku.
- Všetky tieto potreby si označ, napr. permanentnou fixkou si napíš svoje iniciály alebo meno, príp. previaž ešus nejakou stužkou a pod., aby sa ti veci nestratili alebo aby si ich ľahšie našiel/-la.

HYGIENICKÉ POTREBY

- | | |
|---|--|
| ○ malý uteráčik | ○ repelent |
| ○ zubná kefka a pasta | ○ hygienické vreckovky |
| ○ EKO sprchový gél/mydlo, šampón | ○ <i>nožničky na nechty, zrkadielko, balzam na pery, deodorant, vložky, vlhčené utierky, gumičky a sponky do vlasov</i> |
| ○ <i>hrebeň (alebo kefa na vlasy)</i> | |

Rada veterána:

- Skaut je ochrancom prírody. Namiesto štandardného sprchového gélu a šampónu (Adidas, AXE...) si prines ich ekologickú náhradu (mala by mať ECO certifikát; kúpiš ju v každej lepšej drogérii).



⚠ DÔLEŽITÉ POTREBY

- **lieky** - tie, ktoré trvalo berieš alebo také, ktoré sa majú brať pri jednorazovej príležitosti
- v oboch prípadoch je potrebné oboznámiť táborového zdravotníka o užívaní liekov
- **preukazy** - občiansky preukaz, preukaz poistenca, skautský preukaz
- **vyplnená prihláška, potvrdenie od lekára, poplatok**

🔥 ĎALŠIE UŽITOČNOSTI

- **baterka** alebo **čelovka** (nezabudni si k nej pribaliť náhradné batérie!)
- **vreckový nôž**
- **písacie potreby**
- **vrecko na špinavú bielizeň**
- *uzlovačka*
- *vešiaky, štipce, špagát* - na zavesenie rovnošaty, bielizne, plaviek, osušky ...
- *veľké igelitové vrece alebo celta* – na podloženie pod batoh (aby veci nenavlhli)

👍 MÔŽE SA ZÍŠŤ

- *svetielka* - Trošku Vianoc v lete nezaškodí! Svetielka sa ti zídu najmä večer, keď je už vonku tma a v podsade nie je vidno ani vlastného "spolubývajúceho". Presvetlia celú podsadu a nemusíš ich držať v ruke (ako baterku).
- *dalekohľad*
- *kniha*
- *hudobný nástroj, spevník*
- *hodinky*

🛒 DO ČOHO SA ZBALIŤ

- **veľký batoh** (45-70l)
- **malý batoh** (do 25l) – na výlety

Rada veterána:

- Nepodceňuj balenie sa do tábora. Budeš žiť v prírode s tým, čo si prinesieš.

- Vyvaruj sa baleniu do kufra! Je nemotorný, ťažko sa s ním manipuluje a po tráve sa ťahá oveľa horšie ako po asfalte. 😊

🚫 DO TÁBORA NEBERIEME

- Peniaze, drahé veci, elektroniku (mobil, slúchadlá, reprák, šperky,...)
- nebezpečné predmety (zbrane, pyrotechnika,...)
- zbytočnú kozmetiku (make-up, skrášľovacia kozmetika,...)
- sladké a slané pochúťky, alkoholové nápoje, energetické nápoje, ...

Položky zoznamu napísané **hrubým písmom** sú povinné.

Položky zoznamu napísané kurzívou sú nepovinné/odporúčané/môžu sa zísť.

Za prevzatie tohto dokumentu ďakujeme košickým skautom!

