

Čo so sebou na Dobrodružnú expedíciu?

**Bežná, alebo prieskumná, pešia expedícia,
v období jar, leto alebo začiatok jesene.**

**V prezentácii nie sú zahrnuté veci potrebné
na plnenie špecifického cieľa.**

Aby ste nevyrazili takto...



...ale takto.



1. Základné pravidlá pri výbave

2. Obuv a oblečenie

3. Kempovanie - nocovanie

4. Zdravie a hygiena

5. Jedlo a pitie

6. Dôležité maličkosti a veci na plnenie expedície

7. Balenie a zásady pri balení

8. Moje skúsenosti a tipy

Odporúčaný zoznam výbavy od národnej kancelárie. Určite pomôže.

ČO SO SEBOU NA DOBRODRUŽNÚ EXPEDÍCIU

Tento zoznam obsahuje prehľad vecí, ktoré je užitočné vziať so sebou na Dobrodružnú expedíciu. Ide o návrh Národnej kancelárie, avšak Školiteľ môže na vlastnú zodpovednosť povoliť výnimku.

OBLEČENIE

Kúpené	Zbalené	Položka
		1 pár turistická nepremokavá obuv
		Min. 2 páry turistických ponožiek
		2-3 tričká
		Termoprádlo - tričko (nepovinné)
		2 flisové mikiny alebo podobné
		1 nohavice vhodné na turistiku (nie džínsy)
		Spodná bielizeň
		Oblečenie na spanie (tričko/spodky)
		Žabky / sandále atď. (Na večery, nepovinné)
		Teplá čiapka / šiltovka na ochranu pred slnkom (podľa potreby)
		1 pár rukavíc (podľa potreba)
		Opaľovací krém
		1 pár nepremokavých návlekov
		Nepremokavé nohavice
		Pláštenka, kabát, pršiplášť (vode a vetru odolný)

OSOBNÁ VÝBAVA

Kúpené	Zbalené	Položka
		Batoh (primerane veľký, cca. 50l)
		Nepremokavý obal na batoh (popr. 2 silné igelitové vrecia)
		Karimatka
		Spacák (primerane teplý, ideálne komfort okolo 0°C)
		Nepremokavý obal na spacák
		Menšie množstvo peňazí (nepovinné)
		Zápisník a ceruzky / perá
		Hodinky
		Osobné hygienické potreby

1. Základné pravidlá pri výbave

- Mat' so sebou všetko čo potrebujem.
- Nemat' nič čo určite nevyužijem alebo nieje nevyhnutné.
- Každý kilogram váhy navyše nepoteší.
- Čo je možné zdieľať v tíme, zdieľajte.
- Všetko si pred expedíciou vyskúšať - hlavne pri požičaných veciach.
- Písať si zoznam alebo použiť odporúčaný zoznam od DofE.
- Nechať si poradiť, ale zodpovednosť je na vás.

2. Obuv a oblečenie

Turistické topánky

- pevná obuv najlepšie nad členky,
- celokožené sú lepšie ale drahšie,
- každá obuv sa musí rozchodiť ak je nová,
- impregnovat' alebo sprejom alebo voskom (tukom, krémom) na obuv.



Topánky pod členok menej spevňujú nohu, ale pre niekoho sú viac pohodlné a vhodnejšie.



Impregnačný vosk (tuk) sa hodí len na celokožené topánky. Po použití ale určite nepremoknú.



Impregnačný sprej je menej odolný, ale hodí sa na každú obuv, aj na návleky, stan, vak...



Toto radšej nie :(



Nie všetky topánky ktoré majú v názve turistické, sú aj turistické :))



Dámske Turistické Členkové Topánky Čierne Mango

★★★★★ Neohodnotené Kód: HX21 BLK/12708/40

Veľkosť



Dámske Turistické Členkové Topánky Čierne NS169P Milady

★★★★★ Neohodnotené Kód: NS169P BLK/12682/40

Veľkosť


42,72 €

35,31 € bez DPH

1

+

-

 PRIDAŤ DO KOŠÍKA

 [Opýtať sa](#)  [Sledovať](#)  [Zdieľať](#)  [Tlač](#)

Značka: [Big Star](#)
Záruka: 24 mesiacov

Obuv do kempu, útulne

- nieje povinná ale veľmi praktická ak schnú hlavné topánky,
- pri vychádzaní zo stanu sa jednoduchšie obúvajú,
- v prípade núdze sa dá dokončiť expedícia aj v sandáloch,



Ponožky

- termo ponožky alebo funkčné ponožky,
- minimálne 2 páry, maximálne 4 páry,
- hrubé sú lepšie, nevznikajú otlaky.



Návleky na topánky

- nie sú povinné ale niekedy sú na nezaplatenie,
- zabraňujú vnikaniu vody a nečistôt do topánok,
- chránia aj spodnú časť nohy pred poškriabaním,
- v prípade ak expedícia bude v daždivom počasí, alebo trasa bude prechádzať cez vysokú trávu, zarastené chodníky, silne ich odporúčame,
- dajú sa impregnovat' sprejom.



Nohavice

- turistické alebo športové nohavice či legíny,
- nie tepláky ani rifle,
- hlavná je voľnosť pohybu - skúste v nich urobiť drep, alebo vysoko zdvihnúť nohu - nesmú vám brániť v pohybe,
- dlhé nohavice chránia nohy pred poškriabaním, prhľavou a hmyzom,
- vystačíte si s jednými, druhé náhradné sa môžu zísť, ak zmoknete, na spánok alebo pri náhlom ochladení.



Aj takto môžete vyzerat' po príchode na miesto táborenia. Vtedy sa čisté nohavice zídu na spanie v čistom spacáku.



Tričká - prvá vrstva

- funkčné alebo termopládlo oceníte v horúčave alebo ak zmoknete,
- bavlnené tričko drží vodu a pot, dlho schne ale na noc nieje zlé,
- počet tričiek záleží na počasí, na tom ako sa potíte - 2 až 4,
- tričko na slnku vyschne rýchlo, ale v hmle, daždi, zime ho nevysušíte vôbec.



Mikiny, vesty - druhá vrstva

- flisová mikina zahreje už počas putovania, alebo v tábore,
- v noci, ale hlavne nad ránom, je v horách chladno aj v lete.



Vetrovka, pršiplášť

- tenká vetrovka proti vetru chráni pred zimou a jemným dažďom, mrholením,
- aj kvalitná vetrovka s kapucňou nenahradí pršiplášť ak sú zrážky výdatné,
- pršiplášte sa často dajú navliecť aj na vak,
- jednorázové pršiplášte za 1 euro majú zmysel len pri stabilnom počasí ak je predpoveď zrážok 0%.



Nepremokavé nohavice sú na zváženie, sú málo priedušné a ich oblečenie pri náhlom lejaku dosť komplikované. Zmysel môžu mať ak sa od začiatku expedície počíta s dažďom.





ALTA COSTA DI FROSINONE
MIA CROCE DI SPINA
100 m

COSTA DI FROSINONE 4.3 km
MIA CROCE DI SPINA 7.7 km

ALTA COSTA DI FROSINONE
MIA CROCE DI SPINA 7.7 km

Čiapky, klobúky, šatky...

- ochrana pred slnkom,
- klobúk chráni aj tvár a krk,
- šatka - bufka sa dá použiť rôzne.





Čiapka a rukavice

- hodia sa pri chladnom počasí,
- rukavice sa zídu aj ako ochrana rúk pri trasách kde sú rebríky, reťaze,
- tenké bežecké rukavice a čiapka nevážia veľa, ale v prípade potreby sú neoceniteľné.



Začiatok expedície



O 24 hodín neskôr



Slnčné okuliare

- je to na vašom rozhodnutí, nie sú povinné.

Turistické paličky

- nie sú nevyhnutné, často viac prekážajú ako pomáhajú a sú ďalšou záťažou,

- môžu byť ale nápomocné pre niekoho s problémami s kĺbmi, pri náročnom teréne (strmé klesanie pri nestabilnom povrchu)...

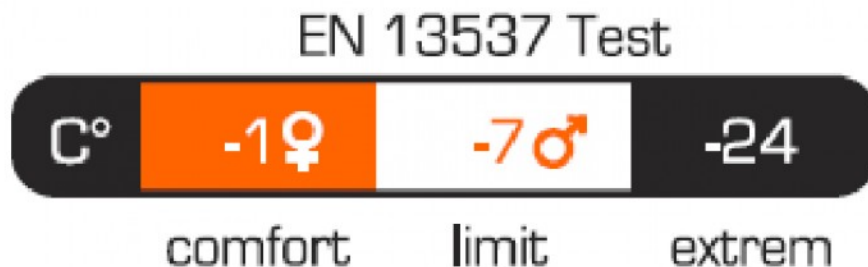


3. Kempovanie - nocovanie

Spacák

- spacáky majú udávanú teplotu v ktorej je vhodné ich používať,
- je to hodnota komfort a extrém, je potrebné sledovať predpovede počasia na miesto, kde sa bude nocovať.

Príliš teplý spacák je ťažký a veľký, ale určite netreba spacák podceňovať.



Karimatka

- chráni pred chladom ale aj zvyšuje pohodlie,
- je potrebná aj pri spaní v útulni,
- rolovacia je najlacnejšia a plní účel v pohode,
- skladacie alebo nafukovacie sú fajn, ale treba investovať.



Stan

- stan určite dvojvrstvový, nie nejaké plážové stany pre deti,
- stan zdieľať pre viacerých členov tímu, rozdeliť si ho počas putovania, alebo sa striedať pri nosení,
- impregnovaný stan vyschne ráno rýchlejšie,
- požičaný, ale aj vlastný stan, pred expedíciou skúšobne postaviť, hoci aj na sídlisku, aby ste mali istotu že to zvládnete na expedícii, ale hlavne, aby ste včas odhalili chýbajúce časti, poškodenia, nečistotu...



Nevhodné sú aj samorozkladacie stany. Sú zväčša málo odolné, nepraktické na nosenie a majú veľkú hmotnosť.



Príklad stanu pre 3 osoby

Každý člen tímu nesie približne 1,1 kg



Montana 3 Tent

4027000, Camping tent, 3300g



5 6 [Pridať hodnotenie](#)

Kód produktu: 40270

Jeden z našich najpredávanejších stanov, poskytuje priestor na spanie pre tri osoby.

[Detailný popis](#)

SKLADOVÁ DOSTUPNOSŤ: Dostupné

149,90 €

59,90 €

Vložiť do košíka





Celta, hamaka - alternatívy stanu

- je možné mať aj alternatívu stanu na improvizovaný prístrešok,**
- hojdacia sieť - hamaka je fajn, ale je k nej potrebný spacák, karimatka, celta, šnúry...**
- prístrešok z cely nieje jednoduché postaviť, bez skúseností to určite nie jednoduchá vec a nechráni tak pred vetrom, dažďom, hmyzom a zverou ako stan,**
- celta je ale praktická aj pri stane ako podložka pod stan, ako dodatočný prístrešok, ochrana pred lejakom počas putovania, podložka na sedenie v tráve...**
- jedna celta v tíme stačí.**







Hamaka

- nevýhodou je zložitejšie hľadanie miesta na táborenie, sú potrebné stromy vo vhodnej vzdialenosti,
- obuv a vak sú celú noc nechránené pred vlhkosťou a zverou,
- traja členovia tímu s hamakami a celtami nesú porovnateľnú záťaž ako jeden stan rozložený medzi nich.



Nafukovací vankúš

Určite nie je nevyhnutný, ďalšia záťaž. Náhradou vankúša môže byť športová taška (vrecúško), v ktorom je uložené oblečenie.



Čelovka

- radšej menšia svietivosť ale dlhšia výdrž batérie,
- plne nabité baterky prípadne náhradné baterky so sebou,
- nespoliehať sa na svetlo v mobile,
- ručné baterky niesu až také praktické, s čelovkou máte voľné ruky,
- ideálne ak ju má každý člen tímu, alebo aspoň väčšina členov.



4. Zdravie a hygiena

Lekárnička

- obsahuje odporúčanie vybavenie podľa DofE,
- stačí jedna pre tím,
- má ju na starosti medik.



Viac na školení prvej pomoci!

Osobné lieky

- okrem liekov v lekárničke si členovia nesú svoje vlastné lieky, ak nejaké pravidelné užívajú, alebo v prípade núdze ich budú potrebovať - alergie.



Repelent

- nemusí ho mať každý, treba sa dohodnúť a zdieľať ho.



Opal'ovací krém

- záleží od počasia, ale jeden v tíme sa zide určite.

Vitamíny, minerály

- doplnenie vitamínov a minerálov môže pomôcť predísť únave, horčiek zabráni svalovým kŕčom.



Bežné hygienické potreby

- toaletný papier zabalený v nepremokavom obale - sáčok,
- vlhčené utierky, alebo vlhčený toaletný papier nie su povinné ale dosť zvýšia komfort,
- zubná kefka a pasta,
- pasta sa dá zdieľať v tíme, alebo použiť malé tuby (vzorky),
- mydlo alebo obyčajné tuhé, alebo tekuté v malej nádobke,
- malý uterák (rýchloschnúci uterák), ale nie je nutný.



5. Jedlo a pitie

Tekutiny

- dostatok tekutín je základ, pri plánovaní trasy a miesta kempovania počítat' s prameňmi vody,
- 2 litre na deň minimum, ale často aj viac,
- voda je potrebná aj na varenie, nehodí sa na varenie minerálka,
- používať alebo viacnásobne použiteľné fľaše, alebo originál PET fľaše od nápojov,
- sladké nápoje len ako doplnok, nie ako jediný zdroj tekutín,
- sklenené fľaše radšej nie,
- plechovky s nápojmi výnimočne, plechovka sa nedá použiť na doplnenie vody pri prameni a môže vo vaku prasknúť,
- alkohol je samozrejme zakázaný.



Hydrovaky, camelbak

- pre niekoho lepšie riešenie, pre istotu by som zobral ešte jednu fľašu na vodu. Kvalitné a odolné sú dosť drahé.



Odporúčam 2 nádoby na vodu

- je dobré vodu zo studničiek a prameňov dopĺňať do jednej fľaše, kým sa trochu neodhrejje, a zatiaľ piť vodu z druhej.

Podchladením žalúdka môžu nastať zdravotné problémy.



Čaj, káva, kakao...

- v kempe pri príchode, alebo ráno, poteší čaj, káva...
- ak nepoznáta bylinky, sáčkový čaj je istota,
- hrnček na nápoje, ak je kovový a nie dvojplášťový (termo), môže sa použiť aj priamo na varenie vody.



Jedlo

- určite si urobiť zoznam - jedálniček na expedíciu,**
- často sa vezme viac jedla ako je potrebné,**
- rozdeliť si v jedálničku vlastné jedlo a spoločné jedlo ktoré budete variť,**
- počas expedície je výdaj energie vyšší, ale zo skúseností sa nejde viac ako počas bežného dňa,**
- používať jedlo ktoré vydrží v teple, teda nie mrazené a chladené potraviny, chladené len na prvý deň, napríklad špekáčky na opekanie, ale radšej klobásu, alebo slaninu,**
- pri nákupe si všímať obaly, obal je záťaž ktorú treba nosiť a ak je možnosť vyberať si potraviny v ľahkých obaloch alebo ich doma preložiť do iného obalu, ak sa to dá,**
- dehydrované potraviny, hlavne na varenie, ušetrí váhu.**

Vlastné jedlo vyberať také na ktoré je človek zvyknutý, expedícia nie je vhodný čas na experimenty s novinkami, problémy s trávením môžu dosť skomplikovať expedíciu.



Spoločné jedlo si vybrať také aby nebolo komplikované ale zároveň nech je zážitkom.

Vziať len potrebné množstvo, nie celé balenia, rodičia určite poradia aké množstvo je potrebné, alebo si ho vyskúšate uvariť doma pred expedíciou.

Pri výbere brať do úvahy ako dlho sa varia suroviny, napríklad cestoviny zo špeciálnych obilnín sa varia aj násobne dlhšie ako obyčajné.

Nezabudnúť na koreniny, soľ, bujón.



Instatné polotovary, ľahko variteľné alebo sušené potraviny...



Kuskus, Bulgur

- ideálne na raňajky na kaše,
- dochutiť sa dajú alebo na sladko džemom, medom, alebo na slano v kombinácii so zeleninou (sušené paradajky)...



- dajú sa prípadne uvariť ako príloha k inému jedlu.





Palacinky v prášku, stačí panvica alebo vhodný ešus, trochu oleja, nutela alebo džem.



Zemiaková kaša v prášku, rozpustí sa vo vriacej vode. Ako príloha k jedlu, ale môže sa použiť aj na zahustenie polievok.



Sójové mäso, sójový granulát
Náhrada za mäso v receptoch.



Hamburger zo sójového mäsa. Trošku náročnejšie na prípravu, ale reálne.



Miečny puding

varí sa vo vode, stačí trochu cukru.

Mlieko do kávy, kondenzované mlieko

Alebo na dochutenie jedla, ako náhrada za mlieko po rozriedení s prevarenou vodou.





Predvarená ryža

- ako príloha alebo základ rizota.



Sušené huby

- ak nepoznáte huby nájdené v prírode, sušené sú istota,
- namočené sa uvaria rýchlejšie.

Paradajková polievka

- paradajkový pretlak alebo pyr ,
- z praška, alebo kupovaná, alebo doma uroben ,
- ciuľa,
- korenie a soľ,
- drobn  cestovina v potrebnom množstve (nie cel  sáčok).



Krúpová polievka

- krúpy (dajú sa namočiť pred varením na niekoľko hodín),
- sušená zelenina,
- korenie a soľ,
- cibuľa alebo iná zelenina,
- nejaké údené mäso ak je chuť (klobása, slanina...).



Žihľavový prívarok

- žihľava nazbieraná v prírode,
- korenie, cesnak, cibuľa, olej,
- smotana na varenie (trvanlivá).



MRE - vojenské jedlo, ktoré stačí len ohriať (chemický ohrev), sa nepovažuje za jedlo ktoré spĺňa podmienku DofE na varené jedlo.

Teda zobrať si ho môžete, ale aj tak si musíte uvariť nejaké jedlo.



Na varenie a jedenie potrebujete ešus, alebo hliníkový, alebo nerezový.

Pri varení na pahrebe sa môžu použiť hliníkové misky a alobal. Celý príbor nepotrebujete, stačí lyžica a vreckový nôž. Prípadne vidlička ak varíte špagety.





Otvárací nástroj na konzervy ak je potrebný, ale býva na nožoch.





Na zvaženie stojí aj možnosť namiesto esušu zobrať spoločný kotlík a k tomu nejaké misky na jedenie.

Určite to má nejaké výhody, ale aj nevýhody. Hliníkový neváži veľa, pokrievka sa dá použiť ako panvica.



Nôž

- malý, ostrý vreckový nôž, žiadne bojové, lovecké nože alebo mačety, sú zbytočné a ťažké,
- švajčiarske nože sú fajn, ale trochu ťažšie ako jednoduché nože,
- pevné nože len ak majú bezpečné púzdro,
- nemusí ho mať každý ale 2-3 sa v tíme zídu.



Varič a kartuša

- jeden pre tím môže stačiť, ale ak ich je viac, jednoduchšie sa varí,
- treba počítat' s náhradnými kartušami na plyn,
- niektoré variče sa nedajú rozobrať, horšie sa prepravujú,
- aj keď budete variť na ohni, čaj alebo káva sa ľahšie uvarí na variči,
- varenie na ohni dosť výrazné zašpiní ešus, s tým treba počítat' a nosiť nejaký sáčok do ktorého sa odloží.



**Varič sa nikdy nesmie
používať v stane,
ani v jeho blízkosti,
a ani v útulni!**

Pozor na popáleniny!



Zápalky, zapalovač, podpalovač

- na varič alebo aj na zapálenie ohňa, sú vhodné zápalky, alebo zapalovač.
- ak máte v pláne zakladať oheň, zide sa aj pevný podpalovač, ale nie je nevyhnutný. Stačí pár kúskov.



Umývanie riadu

- jedna hubka na tím, stačí tá najmenšia,
- trochu saponátu v malej plastovej fľaštičke, núdzovo sa dá použiť miesto mydla, alebo naopak tekuté mydlo použiť ako saponát,
- utierka nieje nevyhnutná, ale môže poslúžiť ako prestieranie, aj na zabalenie jedla.



Vreće na odpad

- zide sa viac vrieć, nielen na odpad tímu (môže byť spoločné vreće),
- vreće sa dá použiť ako ochrana pred vlhkosťou (spacák, náhradné oblečenie),
- veľké vrecia môžu chrániť vak v daždi.



6. Dôležité maličkosti a veci na plnenie expedície

Mapy, buzola a dokumenty DofE

- stačí jedna tlačaná mapa a buzola, má ju na starosti navigátor,
- tím nesie aj dokumenty ako plán trasy, krízový manažment...



Zápisník a pero

- nieje to nevyhnutné ale záleží na tom aký cieľ máte.



Powerbanka

- nieje nutná, podľa využitia mobilu.



Nepremokavé vrečko na mobil, dokumenty...

- môže sa použiť aj nejaký pevnejší sáčok na zips.



Trochu pevnejšieho špagátu

- na opravy, náhrada za šnúrky do topánok, na sušenie tričiek...







Mobil

- aspoň jeden zapnutý mobil v tíme, ktorý v prípade núdze slúži na komunikáciu so školiteľom,
- ak sa používajú mobily pre plnenie cieľa, je dobré si rozvrhnúť využitie aby batérie vydržali na celú expedíciu.



Fotoaparát

- ak sa používa aj fotoaparát, počítať s výdržou batérie a zobrať alebo náhradné batérie, alebo powerbanku (ak sa dá fotoaparát nabíjať cez kábel),
- zvážiť typ fotoaparátu (zrkadlovka, bezzrkadlovka, kompakt...) vzhľadom na váhu, výdrž, odolnosť, funkcie...



Pevná páska, alebo izolačná páska

- pevná kobercová páska, alebo izolačná páska môže poslúžiť na opravu obuvi, stanu, vaku...



Píšťalka

- slúži v prípade núdze na privolanie pomoci,
- je menej namáhavé písať ako volať o pomoc,
- v miestach s veľkým výskytom medved'ov môže preventívne zapískanie zabrániť prekvapeniu,
- často je súčasťou vaku.





Náhradné okuliare, kontaktné šošovky

Určite ich odporúčam, ak máte slabý zrak a pri rozbití okuliarov, alebo strate šošoviek, by ste nevedeli bezpečne pokračovať v expedícii.



Vlajka DofE

- na spoločné fotky počas expedície - národná kancelária DofE sa poteší.



Hry, zábava

- karty alebo hocičo čo nezaberie veľa miesta.
- školiteľ a hodnotiteľ sa rád pridá.



DofE odporúča vziať na expedíciu aj lopatku :)



7. Balenie a zásady pri balení

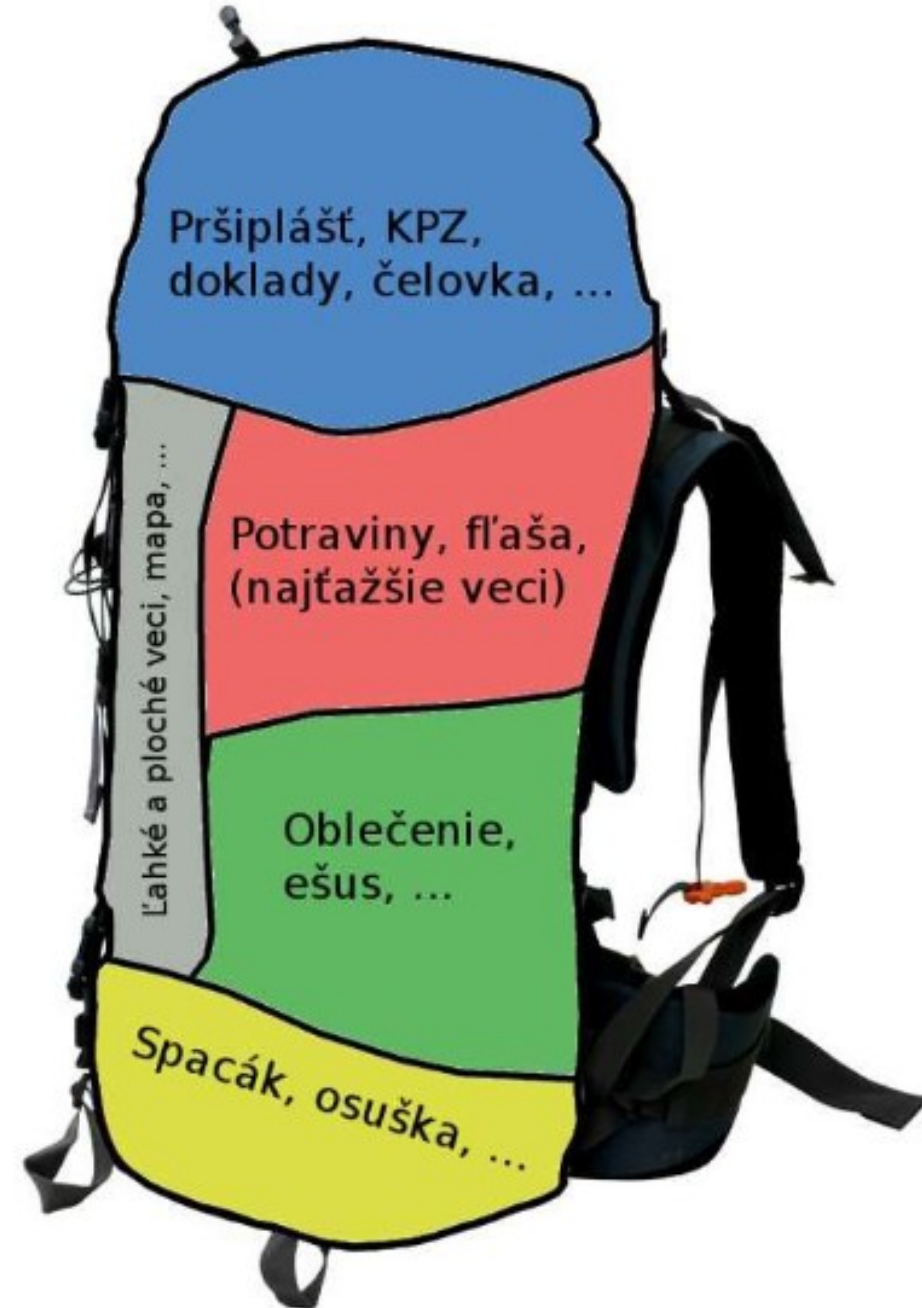
Turistický vak

- ideálny je 40 - 65 litrový,
- pevný chrbtový systém a bedrový pás,
- niektoré obsahujú aj pláštenku na vak.



Do vaku ukladať veci podľa nutnosti použitia

- veci na noc na spodok vaku,
- lekárničku, pršiplášť, mobil, mapy na ľahko dostupné miesta,
- ľahké predmety sa dajú pripnúť popruhmi na vak,
- využívať miesto efektívne, napríklad do prázdneho ešusu vložiť potraviny, alebo niečo iné aby sa využilo miesto,
- snažiť sa aby ťažisko vaku bolo hore,



Vak zabaliť tak, aby všetky ťažké predmety boli vo vnútri. Na vaku nech sú pripnuté len ľahké veci, ako karimatka, možno spacák, vetrovka, hrnček...

Ruky by ste mali mať voľné, je to bezpečnejšie aj pohodlnejšie!



8. Moje skúsenosti a tipy

Ak sa dá,
a nie je to na
úkor kvality,
vyberať si
ľahšie veci.

192g

57g



502g

272g varič a kartuša

230g plyn



780g

590g varič a kartuša

190g plyn

- nedá sa rozobrať a je veľký, ale má lacnejšie kartuše (aj 1/3 cena).

Rôzne obaly ktoré sa dajú použiť na expedíciu.



Obal od filmu:
korenie, soľ,
sypké suroviny



Obaly od šampónu,
ústnej vody:
tekuté mydlo, saponát,
olej na varenie...



Malé mydlo (z hotela)
v krabičke od cukríkov.

Vzorky kozmetiky ktoré nezaberú
miesto a majú malú hmotnosť.





**Varič v textilnom
vrecúšku, chránený
pred prachom a tiež
ochrana pred hrkaním.**

**Ak je to možné, predmety
vkladajte do seba aby sa
ušetrilo miesto.
Medzi kovové predmety vložiť
napríklad servítku aby nehrkali
počas putovania.**



Časť jedla a vecí
na varenie.

hubka a saponát

dóza s potravinami,
kávou...

textilná taška

korenie
a soľ

čaj

bujón

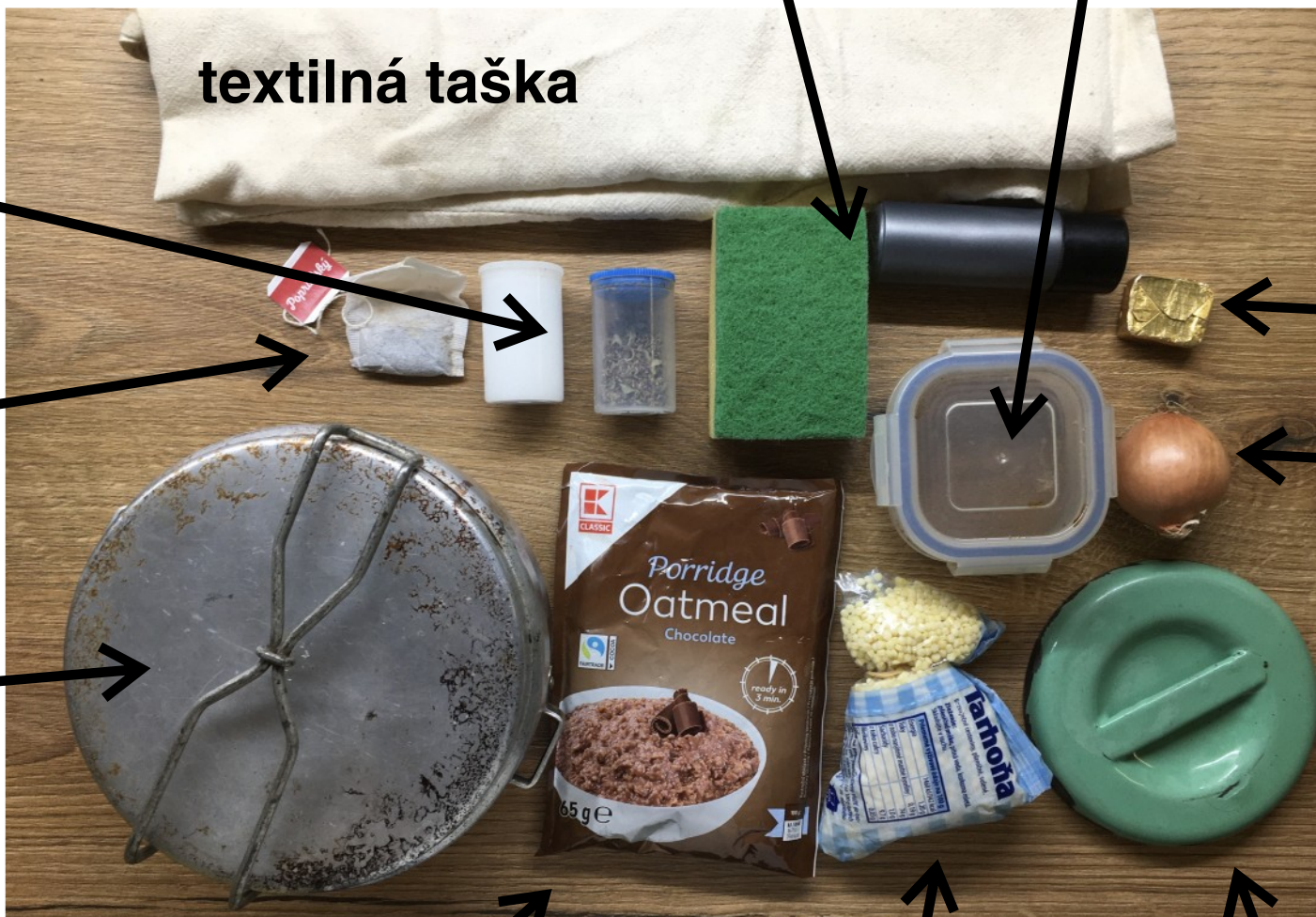
cibuľa

ešus

kaša na raňajky

cestovina (tarhoňa)
v množstve potrebnom
na varenie

prikrývka na
varenie čaju
(nie je potrebná)





**Naskladané v ešuse tak,
aby sa potraviny nepoškodili
a aby nehrkali.**

**Textilná taška sa dá využiť
aj ako prestieranie, prípadne
ako ochrana rúk pred popálením
pri skladaní hrnčeka z variča.
Ale určite nieje nevyhnutná.**



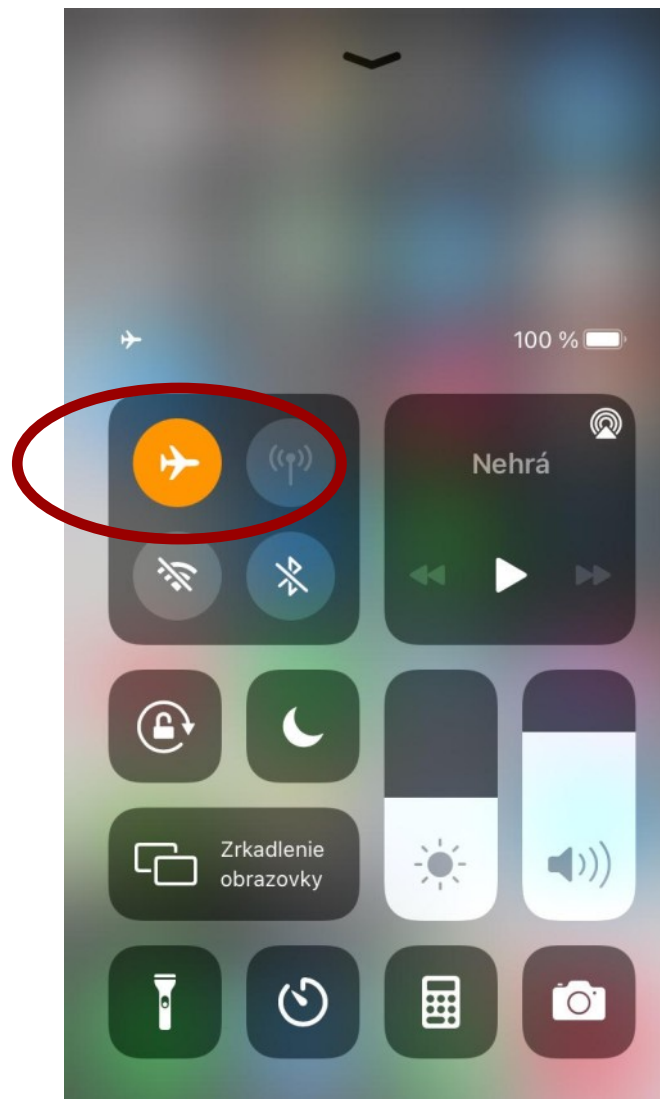
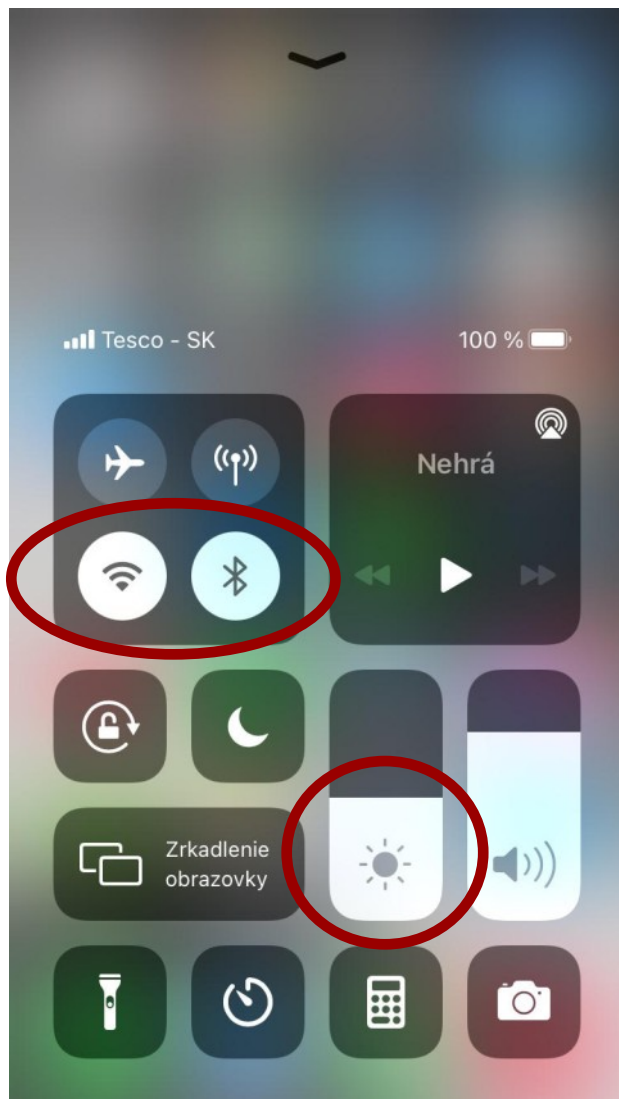
Tipy na šetrenie batérií

- ak budete brať powerbanku, vyskúšajte si doma koľko krát viete z nej nabiť mobil,
- v horách so slabším signálom sa batérie vybíjajú rýchlejšie,
- chlad vybíja batérie,
- v mobile používajte režim slabej batérie.



Vypnúť WiFi a Bluetooth a mobilné dáta, znížiť jas.

Ak sa používa mobil len na fotenie a video, používať režim lietadlo.



Batériu mobilu ale aj fotoaparátu vybíja aj časté prezeranie nafotených fotiek, prezeranie videí.

Na zrkadlovke je možné vypnúť zobrazenie fotografie po odfotení.

Fotenie cez hľadáčik je šetrnejšie ako fotenie cez displej.



Niektoré lacné veci sa dajú kúpiť lacnejšie na Aliexpressse alebo na podobnom e-shope.

- čelovka za takúto cenu určite poslúži.



Lighting Headlight 12 Mini COB Outdoor LED Headlight Camping Cycling Hiking Fishing Activities Flashlight

★★★★★ 4.8~ 38 Reviews 651 orders

€ 1,82 € 2,80 -35%

Color: A 6601 headlight



Ships From: China

Australia

China

Russian Federation

Spain

United Kingdom

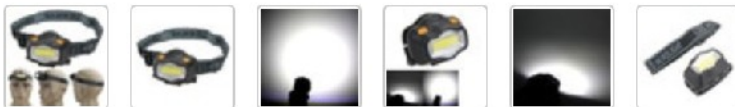
United States

France

Quantity:



Additional 2% off (2 pieces or more)
670 pieces available



Shipping: € 0,24

to Slovakia (Slovak Republic) via Cainiao Super Economy Global~

Estimated Delivery: 30-50 days 🕒

Varič na skrutkovacie kartuše.



Lixada 3000W 45g Super Lightweight Mini Camping Stove Outdoor Gas Burner Survival Pocket Cooking Picnic Equipment

★★★★★ 4.7~ 110 Reviews 322 orders

€ 4,35 ~~€ 5,80~~ -25%

Color: Clear



Quantity:

− 1 + 265 pieces available

Shipping: € 1,02

to Slovakia (Slovak Republic) via China Post Registered Air Mail~

Estimated Delivery: 20-31 days ?

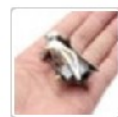
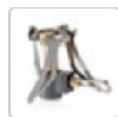
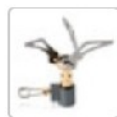
Buy Now

Add to Cart

♡ 725



75-Day Buyer Protection
Money back guarantee



Ľahký ešus.



Ultralight Camping Cookware Utensils outdoor tableware set Hiking Picnic Backpacking Camping Tableware Pot Pan 1-2persons

★★★★★ 4.8 60 Reviews 215 orders

€ 7,60 ~~€9,75~~ -22%

Quantity:

− 1 + Additional 6% off (2 pieces or more)
9817 pieces available

Free Shipping

to Slovakia (Slovak Republic) via China Post Registered Air Mail

Estimated Delivery: 20-31 days

Buy Now

Add to Cart



75-Day Buyer Protection
Money back guarantee

Podložka na sedenie, ale nieje to nevyhnutnosť.

Camping Hiking Moisture-proof Folding EVA Foam Pads Mat Cushion Park Picnic Foldable Outdoor Waterproof Seat fishing accessories

★★★★★ 5.0 ∨ 2 Reviews 48 orders

€ 0,85 ~~€ 1,61~~ -47%

Instant discount: € 1,68 off per € 41,26 ∨

€ 0,85 off on € 16,00 [Get coupons](#)



Color: BU



Ships From: China



Quantity:



Ochrana pred hmyzom ak majú komáre a ovady sezónu.



2020 Fishing Cap Anti Mosquito Insect Hat Fishing Hat Bug Mesh Head Net Face Protector Camping Hats Fishing Cap Outdoor

★★★★★ 4.6 22 Reviews 583 orders

€ 0,69 ~~€ 1,04~~ -33%

Color: green



Ships From: China

China

France

Quantity:

− 1 +

Additional 1% off (2 pieces or more)
4156 pieces available

Free Shipping

to Slovakia (Slovak Republic) via Cainiao Super Economy for Special Goods

Malé návleky, nechránia lýtka, ale nečistoty sa nedostanú do topánky a pri lejaku nebude topánka ihneď mokrá.



Outdoor Sports Sand Trekking Gaiters Snow Climbing Shoes Protection Cover Hiking Skiing Walking Waterproof Skate Short Gaiters

★★★★★ 4.9 8 Reviews 42 orders

€ 4,28 ~~€ 5,86~~ -27%

Instant discount: € 0,84 off per € 32,08

€ 0,85 off on € 23,64 [Get coupons](#)

Color: G



Quantity:

- 1 + 986 Pair available

Shipping: € 1,56

to Slovakia (Slovak Republic) via China Post Registered Air Mail

Estimated Delivery: 20-31 days

Jednoduché návleky.



1Pair Waterproof Outdoor Hiking Walking Climbing Hunting Snow Legging Gaiters

★★★★★ 4.9 7 Reviews 102 orders

€ 1,80 ~~€3,46~~ -48%

Instant discount: Buy 3 get 2% off

Color: Black



Quantity:

- 1 + 566 Pair available

Shipping: € 1,80

to Slovakia (Slovak Republic) via Cainiao Super Economy

Estimated Delivery: 30-50 days

Buy Now

Add to Cart

♥ 93

75-Day Buyer Protection
Money back guarantee

Vyt'ahovač klieš'ov, síce hlavne pre psov, ale využili sme ho už.



2pcs Fleas Lice Tick Twister Remover Hook Tool Human Dog Cat Pet Comb Tools

★★★★★ 5.0 1 Review 4 orders

€ 0,41 ~~€ 0,59~~ -30%

Instant discount: Buy 3 get 2% off

€ 0,84 off, use Q2CAADQOAAFV

€ 0,85 off on € 24,49

[Get coupons](#)

Color: Yellow



Ships From: China

China

United States

United Kingdom

Spain

Australia

Russian Federation

France

Quantity:



1



Additional 2% off (3 pieces or more)
11 pieces available

Cestovný šach.



2020 New Magnetic Chessboard Game Wallet Appearance Portable Folding Travel Family Party Chess Set International Chess Game

★★★★★ 5.0~ 2 Reviews 11 orders

€ 1,93 ~~€ 2,36~~ -18%

Instant discount: Buy 2 get 1% off ~

€ 1,69 off on € 24,49 [Get coupons](#)

Ships From: China

China

Poland

United States

GERMANY

Spain

Australia

Quantity:

- 1 + 985 pieces available

Shipping: € 1,01

to Slovakia (Slovak Republic) via Cainiao Super Economy~

Estimated Delivery: 30-50 days ?



Pekné videá od DofE Czech Republic ako sa pripraviť na expedíciu na YouTube.



DofE Czech Republic

340 odberateľov

ODOBERAŤ

DOMOV

VIDEÁ

ZOZNAMY

KANÁLY

INFORMÁCIE



Jak uvařit v přírodě?

#expedice

1,2 tis. zhlídnutí •
pred 1 rokom

Titulky



Jak sbalit batoh? 🧡

#expedice

2,6 tis. zhlídnutí •
pred 1 rokom

Titulky



Jak postavit stan? 🏕️

#expedice

3 tis. zhlídnutí • pred 1 rokom

Titulky

Expedičný denník tímu **7 mušketierok** z našej školy, môžete sa inšpirovať a naladiť sa na expedíciu.

Je na Facebooku nášeho DofE centra - **DofE - GK2 Prešov**.



CHOTARNA

HORENKA KÚTNA
0919-310 929

Vidíme sa
na expedícii!

STUČNICKÁ

