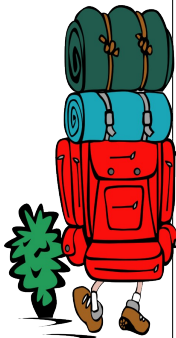


Sportík ví

... co s sebou na výpravu!

Jako správný sportík bys měl vědět, co si s sebou zabalíš na výpravu, abys nic nezapomněl. A měl bys to do batohu naládovat sám, abys věděl, kde co máš. Pro začátek ti napíšeme pár věcí, které si bereme skoro vždy.

batoh	<i>Do toho se musí nacpat všechno, co s sebou povezeš a ještě trochu navíc, když si povežeme jídlo už z Prahy. Musí ti dobře sedět na zádech – nesmí se převažovat na žádnou stranu, ani nikde tlačit a musí ti sedět bederák. Na to je nejlepší nějaký hodně nastavitelný batoh.</i>	
spacák, oblečení na spaní	<i>Na každé výpravě přespáváme, takže bez toho se neobejdeš. Spacák by měl být teplý, ale zas se ti musí vejít do batohu. Jak teplý je, to se pozná podle (nejčastěji tří) čísel, která se na něm píšou. Jsou to teplotní extrém, limit a komfort. Komfort je teplota, při které se ve spacáku pohodlně vyspíš a limit znamená, že při téhle teplotě ti ještě nebude zima, když se dost oblečeš a ve spacáku se skrčíš. Extrému si moc nevšímej, při téhle teplotě, když budeš pořádně nabalený a skrčený, tak možná ještě neumrzneš.</i>	
karimatku	<i>Aby ses pohodlně vyspal, potřebuješ něco pod sebe. Alumatka je fajn na spaní venku v lese, ale jinak je to tvrdé spaní. Taky můžeš mít pěnovou karimatku, která je sice mnohem větší, ale také pohodlnější a dlouho vydrží. Nejpohodlnější je asi samonafukovací karimatka, která se dá sbalit do malého válečku. Narozdíl od pěnové se ale snadno propíchne a pak je stejně tvrdá jako alumatka.</i>	
pláštěnku	<i>Na našich výpravách rádo prší, takže pláštěnku musíš mít s sebou vždy. Nejlépe dlouhou, pod kterou se vejde i batoh, a dosahuje ti až pod kolena.</i>	
pevné boty	<i>Na některých výpravách půjdeme daleko a třeba mezi skalami nebo lesem. Do takového terénu se nejlépe hodí kožené pohorky, nebo jiné pevnější boty. Když přijedeš s balerínkami, budeš je moci po výpravě vyhodit a navíc tě budou bolet nohy.</i>	
oblečení, i rezervní	<i>...ale zase ne celou skříň. Nějaká bunda se hodí vždycky, i nějaká teplá mikina, po večerech bývá chladno i v létě. Samozřejmostí je náhradní spodní prádlo, podle délky výpravy. Dlouhé a krátké kalhoty a trička si vyber podle ročního období a podle předpovědi počasí.</i>	
misku na jídlo, příbor a láhev na pití	<i>Bez toho se jako sportík neobejdeš, jídlo je základ. A pití je ještě důležitější – lahev na pití si nos naplněnou. Navíc si ještě můžeš vzít hrneček (plecháček) a utěrku, oboje se často hodí.</i>	
blok a tužku	<i>Něco si zapsat, to snad potřebuješ na každé výpravě. A často při různých hrách – bez toho bys byl v nevýhodě!</i>	
toalet'ák	<i>No, jeden nikdy neví. Celou roličku ale nepotřebuješ, stačí třikrát v délce lidského těla :-)</i>	

baterku

Hodí se skoro každý večer i na nějaké hry. A nezapomeň si zkontolovat, že není vybitá!



kartáček a pasta na zuby, ručník

Co k tomu napsat? Nejsme prasátka, že? Nebo že by někdo přeci jen...

nůž

Stačí menší, ale ostrý. Výřezávat budeme spíše až na táboře, ale na vaření se hodí na každé výpravě a když potřebuješ kousek provázku nebo papíru, tak také.

šátek

Na hry, na krk, na úrazy, na co tě napadne ...

plavky

Když je zrovna hezky, jdeme se koupat. Nebo když jedeme někam, kde je bazén. A nebo když prší tak, že ani pláštěnka nestačí :-)

KPZ

Krabička poslední záchrany. Co myslíš, že tam patří? Zkus další list, třeba se to dočteš.



Napadlo tě něco dalšího, co by se ti mohlo hodit? Tak si to sem napiš, a pak se s tím můžeš pochlubit ostatním sportíkům!

.....

.....

.....

.....

.....

*A jak má vypadat **správně nastavený a zabalený batoh**? Nejdřív si batoh zabal a pak si zkus seřadit popruhy tak, aby ti dobře seděl.*



Při balení myslí na svoje záda. Spacák nacpi na dno batohu a těžké věci, jako vodu, jídlo, nádobí nebo sešit, naskládej podél zad batohu, aby tě nepřevažovaly dozadu. Těžkými věcmi ale šetři, vždy si rozmysli, jestli se ti vyplatí takovou váhu nést!

A teď zkus nastavit popruhy batohu. Nejdřív si všechny přezky povol a nastav si správně dlouhá záda.

Pak si zapni bederní pás tak, abys ho měl přes boky a ne moc přes břicho a utáhni ho. A pak je na řadě dotažení všech ramenních popruhů tak, aby ti batoh na zádech držel pevně.



Tak, a takhle by to nakonec mělo vypadat. Batoh bys měl alespoň z poloviny váhy nést na bocích pomojí bederního pásu, neměl by se při chůzi kývat na strany a neměl by tě táhnout dozadu, nebo tlačit na ramena. Už to budeš mít na další výpravě správně?