# Kurz odborné praxe 4. ročníku

# 

**Povinná výbava**

1. Oblečení a obuv pro pobyt a pohyb v přírodě, pro činnost v noci a nepříznivé počasí

- vhodné i pro výcvik sebeobrany v terénu

- outdoorové oblečení, funkční materiál, sportovní oblečení

- vhodná obuv pro pohyb v terénu

2. K přenocování v terénu

- karimatka, spací pytel

- stan pro skupinu (cca 3 až 5 osob)

3. Náhradní triko, spodní prádlo, ponožky

4. Batoh/krosna (objem cca 60l)

5. Hygienické potřeby včetně ručníku, toaletního papíru

6. Baterka/čelovka

7. Nůž

8. Karta zdravotní pojišťovny a osobní léky

9. Láhev na pití

10. Poznámkový blok a psací potřeby

11. Šátek

12. V mobilu aplikace mapy.cz

**Doporučená výbava**

1. Malý batoh (objem cca 20 l)

2. Balíček poslední záchrany

3. Pokrývka hlavy

4. Pláštěnka

5. Repelent

**Info:**

*Částečný materiál (jídlo, pití) si každý jednotlivec (skupina) nese s sebou*

*- 1. den do 14 km*

*- 4. až 5. den cca 25 km*