

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 sebeobranu 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. Batoh/krosna (objem cca 60l)
4. Hygienické potřeby včetně ručníku, toaletního papíru
5. Baterka/čelovka
6. Nůž
7. Karta zdravotní pojišťovny a osobní léky
8. Láhev na pití
9. Poznámkový blok a psací potřeby
10. Šátek
11. Reflexní vesta
12. V mobilu aplikace mapy.com

Doporučená výbava

1. Malý batoh (objem cca 20 l)
2. Balíček poslední záchrany
3. Pokrývka hlavy
4. Pláštěnka
5. Repelent

Info:

Částečná zavazadla (jídlo, pití) si každý jednotlivec (skupina) nese s sebou

- 1. den cca 13 km
- 4. Den v noci cca 22 km