



VISION **QUEST**

Seznam vybavení

VYBAVENÍ

- **Stan** (pro pobyt v základním táboře)
- **batoh** (pro přenos věcí na Sóló a zpět, min. obsah 50 l)
- **spací pytel** pro zimní období (komfort do mrazu)
- **silná protidešťová plachta** (min. 4x3 m), tmavě zelené barvy (vyvaruj se zářivým barvám). Slabá plachta se snadno roztrhává, vytrhají se očka z okrajů a často má v sobě dírky, kudy prokapává voda při dešti.
- **kvalitní, pohodlná karimatka** (v případě nafukovací karimatky si přibal něco pod ni, co ji ochrání proti prodření)
- **skládací kempinkové křeslo** (stabilní, 4nohé, *ne trojnožka*)
- **lano** - pro uvázání plachty, tloušťka 4-6 mm, min. 40 m délky, nylonové (ne přírodní)
- **zapalovač** (pro zatavení konců lana; zápalky jsou nepraktické)
- **malý zavírací nůž**
- **plastové láhve nebo kanistry na vodu** (min. 3 litry vody na den, tedy minimálně 12 litrů celkem) + **láhev na pití**, do které lze vodu z kanistru přelít.
- **očelovka** a náhradní baterie do ní
- **nádobí a hrnek** (ideálně nerozbitné), příbor

- **2 velké** (120litrové) + **1 malý pytel** na odpadky
- **šátek**
- **opalovací krém, jelení lůž**
- **hygienické potřeby, ekologické mýdlo i zubní pasta**
- **potřeby pro vytahování klíšťat, dezinfekce, náplasti**
- **šitíčko** (na případné opravy oblečení)
- **ekologický** (či domácí) **postřik proti hmyzu**
- **müsli tyčinka, hroznový cukr apod.** (rychlý zdroj energie)
- **toaletní papír (nebarvený)**
- **svůj vlastní deník a 2 tužky**
- *Možnost: tichý hudební nástroj (kalimba, brumle, vajíčko...), případně větší akustický nástroj pro dny v základním táboře.*

OBLEČENÍ

○ oblečení nejen do teplého, ale i do chladného (zimního) počasí! Tj:

- zimní ponožky**
- teplá čepice, ideálně i přes uši**
- teplý svetr**
- teplá bunda a kalhoty- termoprádlo (tzv. 1. vrstva)**

○ pevná obuv (ideálně chrání i kotníky)

○ pončo (případně pláštěnka)

○ klobouk proti slunci

○ sluneční brýle

Poznámky k vybavení

PYTLE NA ODPADKY - Dva velké igelitové pytle můžeš použít během bouřky. Poslouží jako nouzová ochrana v dešti, ať už pro tvé věci (batoh, spacák) nebo přímo pro tebe. Můžeš je také naplnit odpadky, které někdo jiný v lese nechal a donést po skončení tvého Sóna do základního tábora. Malý pytlík je primárně potřebný k uchování odpadků (použité hygienické potřeby apod.) tak, aby bylo jednodušší je pak dopravit do kempu, až se budeš vracet.

SPACÍ PYTEL - Tepelný komfort spacího pytle se odvíjí od tvé váhy, pohlaví, ročního období, aktuálního počasí a nadmořské výšky místa, kde se budeš postit. V zimě může nedostatečně izolující spacák představovat vážné ohrožení zdraví. Vzhledem k půstu nebudeš mít přebytek vlastní energie pro zahřátí v chladu, protože zimní spacák je jednoznačná volba. Ať už jsou vyplněné perím nebo dutým vláknem.

PROVAZ - 40 metrů není přehnaný odhad. Každopádně provaz z lehkého nylonu je nejlepší, průměr 4-6 mm. Lano bude sloužit především k upevnění plachty ke stromům. Dále může posloužit k upevnění věcí na batoh atd.

ZAVÍRACÍ NŮŽ - Kapesní zavírací nůž s pojistkou bude pro období prahu stačit. Hlavně bude sloužit k nařezání potřebných délek lana. Druhotně může posloužit k vyřezávání do dřeva atd.

ZAPALOVAČ - na zatavení konců nylonového lana je ideální zapalovač do větru, ale i obyčejný postačí. Zápalky jsou pro toto použití velmi nevhodné, nepraktické a mohou snadno zvlhnout.

NÁDOBY NA VODU - (1-2 litrové) pevnější plastové láhve od minerálky postačí. Ale dno je vhodné zpevnit izolepou, protože se snadno propíchne., zejména u těch nejtenčích plastových lahví.

Lepší jsou pevnější láhve od destilované vody nebo 5l kanystry od kojenecké vody. Poneseš si minimálně 3 litry vody na každý den období prahu. Tví průvodci zajistí, abys byl/a dodatečně zásobován/a vodou v případě, že se ti zkazí.

OCHRANNÝ ŠÁTEK - důležitá multifunkční věc. Může to být chrana před sluncem, utěrka, podložka, obvaz, upevňovací pás, obklad, kapesník, šátek na mávání v případě nouze, na označení místa, a tak podobně.

DENÍK - Bereš si s sebou deník, aby sis mohl/a uvědomit svůj postupný růst i dlouho poté, co se vrátíš. Vhledy, které budou přicházet v průběhu tvé účasti, jsou nedocenitelné. Těžiště procesu lidského učení je schopnost studenta získávat smysluplnou zpětnou vazbu z minulé zkušenosti.

BOTY - Pokud jsou nové, řádně si je nejdříve rozchoď. Boty, které kryjí kotníky, nabízejí nadstandardní ochranu proti poranění chodidla nebo vymknutí kotníku. Většina tenisek a obuvi na běhání jsou pro pobyt v lesním terénu nevhodné. Nicméně platí, že na své Sóló nepůjdeš daleko a vznik puchýřů je málo pravděpodobný.

VLNĚNÝ SVETR, ČEPICE, PONOŽKY, PALCOVÉ RUKAVICE atd.
- vlna tě zahřeje i když je vlhká a rychle uschne.

LÉKY - Užívání medikamentů narušuje vnitřní rovnováhu. Přijď ideálně zcela bez nich. Pokud v současné době bereš nějaké léky na předpis, poraď se se svým lékařem o jejich používání v průběhu půstu a období samoty. Pokud to je pro tvůj zdravotní stav zásadní, můžeš si léky vzít s sebou, stejně tak i jídlo (např. v případě diabetu). O této záležitosti pak samozřejmě musíš informovat také své průvodce..