



Cestou Zimy

výbava na zimný kurz

Milá naša účastníčka, milý účastník.

Toto je zoznam vecí, ktoré budeš potrebovať pre absolvovanie zimného kurzu spolu s našimi odporúčaniami a skúsenosťami. Bolo by finančne veľmi náročné zakúpiť všetky tieto veci len kvôli tejto akcii. Mnohé z nich sa našťastie dajú požičať či už za prijateľnú cenu v renomovaných predajniach, alebo od známych. Od kvalitného a vyskúšaného vybavenia bude závisieť tvoj komfort a zdravie.

Nepodceň prosím prípravu materiálu (výstroj, oblečenie, strava), predídeš zbytočným komplikáciám, ktoré by mohli viesť k predčasnému ukončeniu tvojej účasti na akcii.

Rady, ktoré ponúkame ber ako orientačné, pokiaľ máš svoju overenú výstroj, spôsob stravovania a postupy na prežitie v zimnej prírode, budeme to samozrejme akceptovať a určite sa radi niečo nové naučíme.

Zoznam dostávaš so značným predstihom a tak máš možnosť využiť Vianoce a uľahčiť si zakúpenie niektorých vecí. Neboj sa požiadať blízkych, aby ti kúpili pod stromček niečo zmysluplné. Môžeš nám veriť, že napríklad kvalitné zimné ponožky tretí deň v stane s teplotami pod nulou určite veľmi oceniš :)

V úvode kurzu zapožičiame každému z vás jeden pár snežníc (ak máš vlastné, daj nám prosím vopred vedieť).

Časť vecí stačí mať v skupinke – viac info o nich sa dozvieš v rámci prípravnej fázy.

Nasleduje časť s informáciami k výbave. Za ňou nájdeš **zoznam potrebného vybavenia**. V tretej časti nájdeš trochu teórie k obuvi a oblečeniu, a za ňou **zoznam odporúčaného oblečenia**.

Tím Cestou Zimy
<http://zimnykurz.sk>



Rady k výbave	4
1.1 Batoh	4
1.2 Výstroj na spanie v zime	5
1.2.1 Spacák	5
1.2.2 Karimatka	6
1.2.3 Stan	6
1.3 V Čom a na Čom variť	7
1.3.1 Varič	7
1.3.1.1 Plynový varič	7
1.3.1.2 Benzínový varič	7
1.3.2 Závetrie z alobalu	7
1.3.3 Ešus a iné nádobičko	7
1.3.4 Termoska	8
1.3.5 Lopárik	8
1.4 Jedlo - Čo jesť a Čo piť?	8
1.5 Drobnosti, bez ktorých to v zime nejde	9
1.5.1 Návleky alebo štučné	9
1.5.2 Turistické paličky	9
1.5.3 Čelovka (čelová lampa)	9
1.5.4 Lyžiarske okuliare	10
1.5.5 Osobná lekárnica	10
1.5.6 Hygienické potreby	10
1.5.8 Podsedák k ohňu	10
1.6 Výbava do skupiny	10
1.6.1 Lopatka	10
1.6.2 Pílka	10
1.6.3 Sekerka	10
1.6.4 Celta	10
Zoznam povinnej výbavy	11
Rady k obuvi a oblečeniu	13
3.1 Topánky	13
3.2 Vrstvenie oblečenia	13
3.2.1 Mám „teplú“ bundu- Čo to vlastne mám?	13
3.2.2 Vrstvenie	14
3.2.2.1 Prvá vrstva	14
3.2.2.2 Druhá vrstva	14
3.2.2.3 Tretia vrstva	14
3.2.2.4 Štvrtá vrstva	14
3.2.2.5 Piata vrstva	14
3.3 Materiály	15
3.3.1 Vlna	15
3.3.2 Merino vlna	15
3.3.6 GoreTex	15
3.3.7 Thinsulate, Primaloft a pod.	16
3.3.8 Páperie	16
3.4 Zlepšovaky a iné užitočné info	16
Zoznam oblečenia – Čo si zbalit', aby si bol ako v bavlnke	17

Rady k výbave

Na nasledujúcich stranách sme zhrnuli informácie o tom, ako by mal vyzerat' **tvoj výstroj**.

Nenechaj sa zastrašiť množstvom vecí, ktoré potrebuješ, ber to skôr ako inšpiráciu, na čo všetko by si mal myslieť, než sa začneš baliť. Veľkú časť tohto zoznamu ti môžu požičať tvoji kamaráti, alebo si ich môžeš požičať v požičovni s turistickými potrebami.

1.1 Batoh

Výber batohu podstatne ovplyvní tvoj komfort počas putovnej časti, preto nepodceňuj jeho výber.

Existuje samozrejme veľké množstvo batohov a je o nich napísanej veľa teórie. My sme sa zamerali na najdôležitejšie informácie, ktoré sa týkajú batohu na našu akciu.

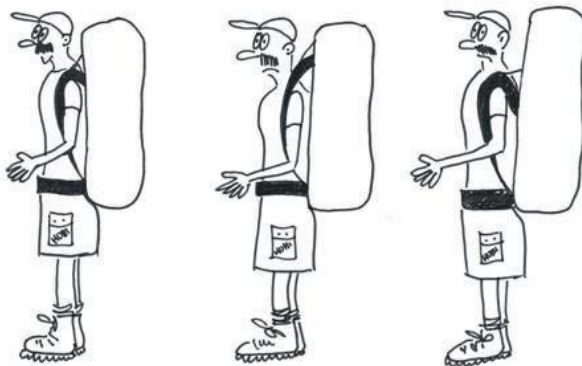
Na niekoľkodňové pochody, kde si človek nosí na chrbte všetko, aby mohol prežiť, slúžia tzv. **expedičné batohy**. Sú to veľké, špeciálne spevnené batohy, ktoré by mali zabezpečiť, aby sa do nich **zmestili všetky potrebné veci**, aby ich **nosenie** počas dlhého putovania **bolo komfortné**, mali by **odolávať poveternostným vplyvom** a súčasne by mali byť **čo najľahšie**. Ich objem sa uvádza v litroch - expedičné batohy majú od 60l do cca 90l (to je už ale veľmi veľký batoh).

Pri výbere batohu si treba premyslieť, aké súčasti by mal obsahovať. Všimame si pri tom vnútorné **členenie a vstupy do batohu**. Expedičný batoh má priestor väčšinou rozdelený na dve časti- v dolnej časti, ktorá má samostatný vstup, je miesto na spacák, takže je vždy po ruke. V hornej časti je priestor na ostatné veci. Na niektorých batohoch je okrem horného vstupu ešte otvor prístupný od chrbta. Keď si budete desiatykrát prebaľovať batoh, určite pochopíte, aké výhody tieto otvory majú :).

Ďalšou dôležitou súčasťou batoha je jeho **nosný systém**. Jedná sa o spevnenie chrbta, bedrový popruh, prsný popruh či kompresné pásy. Chrbát batohu by mal byť kvalitne vystužený s možnosťou nastavenia podľa veľkosti turistu. Popruhy musia byť polstrované, anatomicky tvarované, nastaviteľné no nemali by sa samovoľne posúvať. Obyčajné pásiky bez polstrovania vás po pár hodinách nosenia ťažkého batohu otlacia a vytvoria vám škaredé bolestivé modriny. Dobře upevnený bedrový pás dokáže odľahčiť váš chrbát až o 60%. Prsný popruh zabraňuje kymácaniu batohu (až ho budete mať na chrbte 3 deň, pochopíte), nesmie však obmedzovať dýchanie. Preto si treba dať pozor, aby bol dostatočne dlhý aj keď budete mať na sebe zimné oblečenie. Neexistuje univerzálny návod, ako si kúpiť batoh s dobrým nosným systémom. Každému vyhovuje niečo iné, treba ísť do obchodu, veľa sa pýtať a najmä veľa skúšať.

Keď máme kvalitný expedičný **batoh, treba si ho vedieť nastaviť**. Kvalitný zle nastavený batoh je horší, ako dobre nastavený menej kvalitný batoh. Pred nasadením batohu na chrbát nastavíme nosný systém na chrbte, dĺžky popruhov. Keď máte batoh na chrbte, treba si nastaviť bedrový popruh a prsný popruh. Na začiatku kurzu si nastavenie batohov skontrolujeme a ak bude treba, upravíme.

Obrázok nižšie ukazuje polohu batohu v závislosti od nastavenia nosného systému chrbta:



1. Správne 2. Príliš dlhý 3. Príliš krátky (prevzaté z Malý průvodce turistickým a vodáckým vybavením 2006)

Špeciálnou kapitolou je, ako sa do batohu **správne zbalit'**:

1. Treba si uvedomiť, že batoh nie je bezodný.
2. Dôležité a často používané veci dajte do batohu nakoniec.
3. Dobrá ochrana proti premoknutiu je zbalit' si veci do igelitových vriec.
4. Duté veci vyplňte inými vecami.
5. Pri skladaní vecí do batohu striedame stlačiteľné veci s nestlačiteľnými.

Pri chôdzi na rovine by malo byť ťažisko vyššie, cca tesne pod úrovňou ramien. Pri pohybe v náročnejšom teréne, lezení či lyžovaní, je lepšie dať ťažšie veci do nižšej polohy v batohu, ale nie úplne naspodok. Po uzavretí batohu vždy podotahujeme kompresné pásy.

Dôležitou súčasťou batohu je **pončo/raincover**. To chráni batoh proti vlhkosti (dažd'u, snehu). Malo by byť dost veľké, aby sa vám doň zmestil plný batoh aj s prípadnými vecami, ktoré máte upevnené na ňom (napr. karimatka). Ak sa vám doň tieto veci nezmestia, zbal'te si ich do igelitu a ešte doma vyriešte, ako ich na batoh upevníte. Naopak priveľké pončo-raincover vám bude padať.

! Dôležité !

všetky veci v batohu maj zabalené v igelitových vreciach/inom nepremokavom obale. Vlhkosť sa v zime do batohu dostane raz dva (položíš batoh do mokrého snehu, dostane sa ti doňho sneh a pod.) Všetky dôležité veci by si mal/a mať pobalené vo vnútri batohu. Z vonkajšej strany batohu by mali byť pripnuté len veci, ktorým vlhkosť nevaďí (karimatka, sekerka, lopatka, časť stanu). Celý batoh by však mal byť chránený dobre pripnutým raincoverom/pončom. V prípade, že na batohu nemáš dostatok popruhov na pripnutie vecí, zober si extra upínací popruh (tzv.gumicuk).

1.2 Výstroj na spanie v zime

1.2.1 Spacák

Najlepší je ten, v ktorom tebe osobne nie je zima. Ak už nejaký spacák máš a vieš, že v ňom zima je, zober si so sebou ešte jeden. Over si pred tým, či sa ti spacáky do seba vojdú a či sa do nich vojdeš aj ty. Či ti v takejto kombinácii zima nebude nezistíš, pokým to nevyskúšaš. :) Pokiaľ ti v spacáku nebola zima prvú noc, neznamená to, že ti v ňom nebude zima aj noc piatu. Spacák absorbuje vlhkosť a tá odvádza teplo rýchlejšie. Preto jediný naozaj účinný spôsob, ako sa uistiť, že ti v spacáku nebude zima, je ho niekoľkokrát vyskúšať ešte pred kurzom.

Pri výbere spacáku je dôležité aký má **tepelný komfort**. To znamená, že človek oblečený v jednej vrstve spodného prádla by mal pohodlne prespať celú noc bez pocitu chladu. Na spacáku sú uvedené väčšinou tri teploty. Maximálna teplota, pri ktorej sa dá v spacáku vydržať bez prílišného potenia. Druhý údaj znamená dolnú hranicu komfortnej teploty, teda dolnú hranicu, pri ktorej sa jedinec vyspí bez pocitu chladu. Táto teplota je veľmi individuálna. Tretí údaj je extrémna teplota. To je teplota, pri ktorej v spacáku prežijeme (nehrozia omrzliny), ale o spánku sa hovoriť nedá. Tieto hodnoty sa starnutím a opotrebovaním spacáku menia, spacák svoje vlastnosti stráca.

Pri výbere spacáku sú najdôležitejšie **tepelnoizolačné vlastnosti, komfort, hmotnosť a objem po zbalení**. Vždy je lepšie si vybrať spacák troška teplejší- prebytočné teplo sa dá odvetrať. Väčšina firiem vyrába spacáky v dvoch veľkostiach. Pre nižšie postavy je vhodnejšia kratšia verzia spacáku, pretože vaše telo nemusí vykurovať zbytočne veľa vnútorného priestoru. Najideálnejšie materiály na zimné spacáky sú Primaloft a páperie (viď. 1. Newsletter).

Niektorí ostrieľaní trekeri si dávajú na spacák ľahký šuštiakový pytel tzv. žďárák. Ten pomáha udržať spacák suchý, pretože naň nepadá námraza a kvapôčky z vnútorného stanu. Ďalšou výhodou je zvýšený tepelný komfort.

Kika "Odporúčam vnútornú vložku, do spacáka aj ako extra tepelný komfort aj ako hygienický doplnok :) "

Miro: "Používam spacák [Husky Anapurna](#). Vyspal som sa aj pri -12°C, ale viem si predstaviť aj väčší komfort."

Fresh: "Ja mám Jack Wolfskin "Black Ice" s tepelným komfortom -7°C a tep. extrémom -33°C a zatiaľ ma nesklamal, ale veľa chvály som počul na Sir Joseph."

! Dôležité !

Spacák si okrem kompresného obalu (ktorý nie je nepremokavý) zbaľ aj do igelitového vreca (ako ochrana pred vlhkosťou).

1.2.2 Karimatka

Bez dobrej karimaty ti aj v najlepšom spacáku bude zima.

Dnes poznáme tri typy karimatiek:

- **Z penového polyetylénu** na zimnú turistiku min. hrúbka 15mm

Výhody: ľahké, lacné; Nevýhody: nasiakavosť, ľahko sa zničia

- **Z materiálu Evazone**

Výhody: lepšie tepelnoizolačné vlastnosti, odolnejšie, menšia nasiakavosť; Nevýhody: cena

- **Nafukovacie karimaty**

Výhody: najlepšie tepelnoizolačné vlastnosti, najpohodlnejšie, pri zbalení sú menšie; Nevýhody: vyššia hmotnosť, cena, málo odolná

Nafukovacia karimatka má síce najlepšie vlastnosti, stačí však malá nepozornosť či iskrička a ste bez karimaty, čo môže mať v zime fatálne následky. Pri penovej karimatke toto riziko nehrozí.

Ak klasická karimatka nie je dostatočne hrubá, dá sa tento problém riešiť dvoma tenšími karimatkami. (vtedy sa v prípade chladu medzi ne dá dokonca vložiť ešte nejaké oblečenie, čo ešte zvýši tepelný komfort)

Cieľom je dosiahnuť minimálne hrúbku 1,5 cm.

Alumatka ako taká samotná nestačí - ide o hrúbku. No ako doplnok môže pomôcť (striebornou stranou smerom k zdroju tepla – telu).

Rišo: „Osobne mám odskúšanú kombináciu 2 karimatiek 1cm a 0.5 cm. Výhoda je nízka cena a že medzi ne môžete poukladať oblečenie, čím sa tepelný komfort ešte zvýši. Nevýhoda je, že zaberajú veľa miesta. Momentálne druhú sezónu používam [nafukováciu](#). Troška komplikovanejšie skladanie, ale zaberie menej miesta. Nevýhoda je cena. Riziko poškodenia nevnímam až tak tragicky, karimaty sú na dané podmienky konštruované. Na zimu určite doporučujem hrubšiu. 2 cm nafukovačka na sneh, nie je vhodná.“

Miro: "[Therm-a-Rest RidgeRest SOLite Large](#) - je to veľké, nesprátné, ale funguje výborne."

1.2.3 Stan

Na náš kurz by ti mal stačiť bežný stan, ktorý používaš v lete. Najväčším rozdielom medzi letným a zimným stanom sú tzv. snehové límce. Pokiaľ ich nevlastníš, svet sa nezrúti. Na kotvenie stanu sa v zime používajú turistické paličky a snežnice, lebo kolíky v snehu nedržia. Tie sa však zídu, keď budeš chcieť ukotviť stan v zmrzutej pôde, preto ich určite nenechaj doma (neplatí, ak je veľa snehu :) Treba si vziať stan dostatočne veľký, aby sa doň všetci spiaci komfortne pomestili (to znamená, že sa nebudú príliš dotýkať bočných stien stanu-tie sú zdrojom veľkej vlhkosti). Uisti sa ešte doma, že v obale na stan je všetko a žiadna časť nechýba (v obale by mal byť aj malý opravovací set).

1.3 V čom a na čom variť

1.3.1 Varič

Nakoľko sa nedá jednoznačne povedať, ktorý varič je na varenie v zime vhodnejší, nižšie nájdete základné vlastnosti plynového aj benzínového. Výber nechávame na vás.

1.3.1.1 Plynový varič

Výhody: čistá a jednoduchá manipulácia, nižšia cena variča

Nevýhody: v silnom mraze horí veľmi slabo, výhrevnosť klesá s klesajúcou teplotou a tlakom v bombe, vyššia cena paliva

Spotreba: pre jednu osobu na tri dni- jedna veľká bomba (425g) vrátane rezervy

Slabú výhrevnosť klasickej propán butánovej náplne môžeme vyriešiť tak, že si zoženieme bomby s propánovou náplňou. Síce majú nižšiu výhrevnosť, mrazy im nerobia taký problém. Ďalší trik, ako presvedčiť propán butánové bomby, aby horeli, je ich zohriať napríklad v spacáku, prípadne najskôr zohriať vodu do menšej nádoby (napr. viečka od ešusu) a postaviť bombu do nej. **V takom prípade si treba zbalit viečka dve** - na zohrievanie bomby a ako pokrievku na prikrytie pri varení (nevyhnutné na zvýšenie efektivity a skrátenia času varenia) – toto sa dá vyriešiť aj dohodou v rámci skupiny (spoločné varenie). Pri nákupe náhradnej bomby/kartuše s plynom si overte, či je kompatibilná s vaším horákom.

1.3.1.2 Benzínový varič

Výhody: v silnom mraze rýchlejšie štartuje teda aj rýchlejšie varí, lacnejšie palivo

Nevýhody: zložitejšia manipulácia, problém s transportom paliva, vysoká cena variča

Spotreba: pre jednu osobu na jeden deň- na jedno jedlo a čaj na celý deň- cca 0,4l vrátane rezervy

Benzín je vhodné prenášať len v špeciálnych nádobách na to určených. Niektorí exoti prenášajú palivo aj v PET fľaši- tu však hrozí, že fľaša pod vplyvom mrazu praskne a ste bez variča a navyše vám veci voňajú po benzíne. Tiež si treba uvedomiť, že každá horľavina má inú výhrevnosť.

Rišo: „Varím zatiaľ úspešne na plyne. Zažil som aj chalana, čo varil v kotlíku. Pokiaľ ste schopní zakaždým spraviť oheň, je to najekologickejšia a najekonomickejšia alternatíva :)“

Arny: “Ak to so zimnou turistikou do budúcnosti myslíš vážne, môžeš zainvestovať do variča Jetboil. “

1.3.2 Závetrie z alobalu

Na jeho výrobu postačí dvojmo preložený kus pevnejšieho alobalu (klasický tenký sa ti po jednom varení roztrháva). Alobal stočíme do nízkej širokej rúry okolo variča a ešusu čím vytvoríme závetrie. Urýchlíme tým varenie, znížime spotrebu paliva (až o 25%).

1.3.3 Ešus a iné nádobyčko

Je ideálne zobrať si **jednu väčšiu nádobu a jednu menšiu**. Väčšia (cca 1,5l) na topenie snehu

a prípravu čaju. Druhá menšia stačí vo veľkosti hrnčeka. Nezabudnúť na príbor – postačí lyžica a ostrý (zatvárací) nôž. Zíde sa tiež lievik na prelievanie vriacej vody či [špeciálne kliešte](#) na kempingový riad (pokiaľ sú rúčky na tvojom ešuse pohyblivé a mohli by ťa pri prelievaní vody zraďiť). Samozrejmosťou je zapalovač a zápalky.

1.3.4 Termoska

Je nevyhnutná súčasť výbavy, do ktorej sa určite oplatí investovať. Treba si zobrať termosku s objemom minimálne 1,5l. Najlepšie je zobrať si dve 0,75l termosky, prípadne väčšie. Ich výhodou je, že keď sa niečo stane s jednou, máte ešte druhú.

Je veľmi ťažké kúpiť kvalitnú termosku, pretože si na prvý pohľad neviete overiť, či bude dobrá alebo nie.

Rýchly test: Nalejte do termosky vriacu vodu. Počkajte minútu. Pokiaľ je termoska čo i len troška teplá, môžete ju zhodiť.

Plný test: Nalejte do termosky vriacu vodu, dobre zavrite. Postavte ju na mráz na 8 hodín. Voda by mala byť taká horúca, že sa takmer nedá vypiť.

Miro: "Osvedčili sa mi termosky [Primus](#) a [Esbite](#)."

! Dôležité !

je fajn si svoje termosky nejako označiť - ideálne telo termosky aj pohárik (napríklad nálepkami, páskou, a pod.)- na kurze ich bude veľa a ľahko sa môže stať, že si s niekým iným termosky pomiešaš.

1.3.5 Lopárik

Najlepší je plastový, lebo nenasiakne vodu, ale dobre poslúži aj drevený. Môžete na neho postaviť varič na nerovnom teréne a zároveň ho odizolujete od snehu (bomba lepšie horí). Samozrejme poslúži dobre aj na krájanie.

1.4 Jedlo - čo jesť a čo piť?

Na kurz si potrebuješ zabezpečiť jedlo na putovnú časť na 3,5 dňa (3x raňajky a večere, 4x obed). Jedlo by malo spĺňať nasledovné atribúty: skladné, nemrznúce, výživné. Výdaj energie je v zime väčší, tomu treba prispôbiť množstvo a pribaliť aj rezervu (1-2 jedlá navyše). Na raňajky a večere sa bude variť, ale na obed nebude priestor na rozkladanie varičov, preto bude obed suchý. **Ideálne je mať jednotlivé jedlá rozrátané a naporcované v pevných sáčkoch (nie mikrotén, vhodné sú uzatvárateľné ziploc vrecká).** Oceníte to najmä pri veciach ako slanina a iné mäsové výrobky. Skrehnuté prsty, ostrý nôž, zmrznutá klobáska, hlad a snaha odkrojiť exaktné koliesko, vedú k zbytočným komplikáciám. Príprava na kuchynskej linke v teple domova za zvukov jemných melódií, je oveľa lepšia alternatíva. Neodporúčame brať: konzervy, sklenené poháre, surové ovocie a zeleninu, chleba - všetko, čo obsahuje vodu, mrzne.

Príklady jedál

Obedy (suché): na obed je krátka prestávka počas putovania (počasie môže byť rôzne), preto si treba pripraviť veci, ktoré ideálne len vytiahneš a môžeš začať konzumovať. Osvedčili sa predpripravené tortilly/wrappy (naplnené čímkoľvek, čo ti vyhovuje- napr. sušenými paradajkami, slanina a iné údeniny, tvrdý syr, tofu škvarky... Kreativite a chuti sa medze nekladú. Ďalej sa na obed uživia tiež ryžové chlebíky a iné polystyrény, sucháre, knackebrot. Parenica je tiež veľmi praktická.

Energia po ruke: Rýchla pomoc počas šľapania, olovrant, desiata, alebo keď príde malý hlad na návštevu večer do spacáku (a on príde): energetické či musli tyčinky, horalky a iné snickersy, sušené ovocie a mix orechov (zvlášť vhodné sú sušené banány, slivky, marhule, hrozienka - taká zmes sa dá preložiť napríklad doma nalámanými kúskami čokolády), sušená zelenina, orechy a iné veci namočené v čokoláde aj jogurte a rôzne mixy sušených vecí, pomôže aj *hrozňavý cukor*. Mali by byť vždy poruke (vrchná časť batoha, vrecko bundy) pre rýchle doplnenie energie. Všetok odpad si nesieme ďalej - pevný sáčok na odpad je potrebný.

Večera: je už varená. Poslúžia instantné polievky (dajú sa zahustiť napr. vložkami, kuskusom, extra rezancami) či široká škála instantného jedla až po vlastné recepty. Expedičiari, ktorí chcú experimentovať, možno vyskúšajú špeciálnu expedičnú stravu. Úplne však postačí klasické jedlo, rizoto, kuskus, alebo cestoviny dochutené podľa vlastného gusta. Snažíme sa voliť jedlá s krátkou dobou varenia.

Malé overené tipy :)

- varená šošovica v sáčku + nakrájaná slaninka
- červená šošovica s mrkvou
- puding už s sušeným mliekom
- hustá polievka s kuskusom
- kuskus s kokosom a hrozičkami
- zobrať si extra rezance do polievky
- wrapy (napr. s opečenou slaninkou)
- inšpirovať sa môžeš aj v [outdoorovej kuchárke](#)

Miro: *"Ruksaky budú ťažké (cca 20+kg), ale na prvú večeru si určite zoberiem niečo ľahko zohriateľné (typu mexická tortila a pod.) a nebudem sa trápiť so zalievaným polotovarom. Ďalšie dni zvyknem jedávať [Summit to eat](#)."*

Pitný režim

Piť v zime je absolútne nevyhnutné aj keď človek nepocituje reálne smäd. Niektorá literatúra odporúča až 6L tekutín denne. Samozrejme, niečo dostaneme do seba vo forme polievky, alebo iného jedla, ale aj tak budeme variť veľa vody na pitie – ráno, večer, na denné šľapanie 1,5-2L do termosiek. Berieme klasické sáčkové čaje (v takom prípade nezabudnúť na cukor, prípadne kys. citrónový). Osvedčili sa granulované čaje alebo instantné nápoje. Mnohé z nich už obsahujú vitamíny. Vitamíny sa dajú kľudne pridať aj vo forme šumivých tabliet. Odporúčame si šumivé vitamíny určite zobrať so sebou, keďže zdrojom vody nám bude sneh (demineralizovaný). 2 termosky sú nutnosť (s objemom dohromady ideálne 2 l, minimum 1,5 l). Taktiež odporúčame zbrať si šumivé, alebo práškové magnézium, ktoré sa vzhľadom na fyzickú námahu určite zide ;-)

1.5 Drobnosti, bez ktorých to v zime nejde

1.5.1 Návleky alebo šťucne

Mali by byť z kvalitnej vode odolnej látky. Zips je praktickejší vpredu, pod chodidlom bývajú oceľové lanká a vpredu háčik na prichytenie o šnúrk. Návleky musia na topánke pevne držať, ale musia umožniť povolenie/utiahnutie topánok bez toho, aby ste museli dávať dole snežnice. Návleky nosíme preto, aby sa sneh nedostal do topánky.

1.5.2 Turistické paličky

Veľmi dôležitá súčasť výbavy. Sú výborným pomocníkom pri chôdzi v snehu, pomáhajú udržiavať balans keď chodíte s ťažkým batohom a najmä na snežniciach. Odľahčujú záťaž kolien a roznášajú ju aj na horné končatiny. Najvhodnejšie sú **teleskopické**. Dĺžka palíc je iná keď idete do kopca a iná keď idete z kopca. Ich veľká výhoda je, že sa dajú zložiť a bezproblémovo prenášať. Povinná výbava paličiek sú **terčičky** – v zime používame veľké, aby sme sa nezabárali do snehu. Bez nich sú paličky na nič – zapichávajú a prebárajú sa do snehu. Ideálne odporúčame zobrať paličky, ktoré sa nastavujú pomocou páčky – oproti šróbovacím paličkám sa s nimi jednoduchšie manipuluje a sú spoľahlivejšie (šróbovacie sa zvyknú neraz zaseknúť). Turistické paličky sú tá časť výbavy, ktorú si bez problémov môžete požičať v hociktovej požičovni s trekovými potrebami. A teleskopické paličky môžu nahradiť aj lyžiarske alebo bežkárske.

! Dôležité !

Paličky okrem chôdze používame aj na ukotvenie stanov. Nielen preto je nevyhnutné, aby každý účastník kurzu mal svoje paličky.

1.5.3 Čelovka (čelová lampa)

... a náhradné baterky. V zime je ich výdrž nižšia. Overená značka čeloviek – Petzl. Ale čelovky dnes nie sú len doménou outdoorových obchodov.

Fresh: *"Máme dobrú skúsenosť s čelovkou od firmy Fenix, je síce drahšia, a aj ťažšia, ale naozaj stojí za to."*

1.5.4 Lyžiarske okuliare

Nevyhnutosť v prípade silného vetra na horách. Chránia tvoje oči a zároveň zabezpečia to, že stále budeš vidieť na cestu.

1.5.5 Osobná lekárnička

Zober si lieky, ktoré užívaš. Okrem toho si taktiež do lekárničky zabal' izotermickú fóliu, náplaste (na prípadné otlaky), hroznový cukor (na urgentné doplnenie energie), vitamíny - šumivé tablety (budeme topiť sneh, ktorý je bez minerálov), bandáž/elastický obvaz šírka 12 cm (kolená) - nosenie ťažkého batohu vo vysokohorskom teréne je pre kolena riadna zaberačka. Zídu sa aj lieky proti nachladnutiu (Coldrex hotdrink a pod.)

1.5.6 Hygienické potreby

Také, ktoré nezamrznú. Na toaletu používame sneh, ak s tým máš problém, vezmi si radšej toaleták.

1.5.7 Slnečné okuliare

V prípade slnečného počasia - kedy sa svetlo od bieleho snehu nepríjemne odráža a môže spôsobiť až snežnú slepotu.

1.5.8 Podsedák k ohňu

Večery budeme tráviť pri ohni. Preto je fajn mať malý podsedák, ktorý si môžeš dať pod zadok (dá sa vyrobiť napr. zo starej karimatky).

1.6 Výbava do skupiny

(na kurze budete rozdelení do menších 3-4 členných skupiniek)

1.6.1 Lopatka

Užitočný nástroj vhodný na urovanie miesta pod stan, prípravu miesta na varenie či vykopanie jamy na oheň. Existuje množstvo špeciálnych skialpinistických lopatiek. Ich cena je však natoľko vysoká, že ich kúpa sa kvôli jednej akcii naozaj neoplatí.

Vhodnú lopatku si môžete vyrobiť z listu bežne dostupnej kovovej (hliníkovej) lopaty, ktorej vyrobíte rúčku z ľahkého (smrekového) dreva. Alebo kúpíte rúčku klasickú a spílite. Dobrá dĺžka lopatky je 50 - 70cm. Plastové lopatky môžu v mraze popraskat' a zlomiť sa. **Minimum na skupinu je jedna lopatka, ideálne sú dve.**

1.6.2 Pílka

Jednoručná alebo skladacia reťazová na prípravu dreva počas putovania. Nemusí brať každý, stačí jedna do skupiny.

Fresh: *"Máme dobrú skúsenosť s takzvanou vreckovou reťazou "ruskou" pilou."*

Napr. <https://shop.militaryrange.sk/pila-retazova-vreckova-ruska-12122014>

Miro: *"Mám dobrú skúsenosť so skladacou [Fiskarkou](#) na suché drevo."*

1.6.3 Sekerka

Na prípravu dreva počas putovania. Nemusí brať každý, stačí jedna do skupiny. Overená značka je napr. Fiskars. Mysli na to, že na ňu potrebuješ aj púzdro, či obal. Budeš ju nosiť so sebou, počas putovnej časti, takže zväž aj jej veľkosť a váhu. Ideálne nejakú turistickú verziu.

1.6.4 Celta

Kúsok celty na ktorý vojde viac batohov, aby nenavlhli zo spodu, napríklad počas obednej prestávky. (Niektorí používajú aj ikea tašku :))

1 Zoznam povinnej výbavy

Každý sám na seba:

- ☐ **kvalitná kožená vysoká turistická obuv** - ideálne s membránou GoreTex, Sympatex a pod.
Topánky musia byť ešte doma dobre **naimpregnované!** (napr. Nikwax, Snowseal a pod.) Nové topánky treba dopredu odskúšať na "nečisto" a rozchodiť. Viac o vhodnej obuvi si prečítaj v časti o oblečení.
- ☐ **expedičný batoh min. 60l** - doma si treba vopred nastaviť a prispôbiť popruhy na svoj chrbát. Aj batoh treba mať vyskúšaný. Súčasťou batohu by malo byť dostatočne veľké **pončo/raincover** (vojde sa do neho batoh aj s karimatkou a pod.) Veci v batohu pobalené v **nepremokavých obaloch** (igelitové vrecia a pod.)
- ☐ **teleskopické turistické paličky** (alebo lyžiarske) - na chôdzu so snežnicami, uhol v lakti by mal byť cca 90°. Treba mať na nich **zimné terčičky**, inak sú ti nanič!
- ☐ **návleky** proti snehu v topánkach
- ☐ **snežnice** - dostanete od nás na mieste
- ☐ **dostatočne teplý spacák** - alebo 2 spacáky
- ☐ **karimatka min. 15mm hrubá** - alebo 2 karimaty, prípadne kvalitná nafukovacia karimatka
- ☐ **štuple do uší** - pre nerušený spánok
- ☐ **dostatok oblečenia** – prečítaj si viac v časti s oblečením, nájdeš tam **zoznam**
- ☐ **pracovné oblečenie/oblečenie k ohňu** – oblečenie, ktorému nevadia iskry či špina (svoju drahú outdoorovú funkčnú výbavu si nechceš prepáliť pri ohni). Poslúži napr. flanelová košeľa resp. hocijaký iný kus oblečenia.
- ☐ **toaletné potreby** - také, ktorým neuškodí mráz
- ☐ **toaletný papier** = krištáľovo čistý sniežik, zbaľ si radšej **vlhčené vreckovky**
- ☐ **osobná lekárnička**- lieky ktoré užívaš plus nevyhnutné minimum pre prípad
- ☐ **termoska** - ideálne aspoň 2x0,75l (keď sa ti jedna vyleje, máš ešte druhú), určite nie zo skla. Toto je minimálny objem! Termosky (telo aj pohárik) si označ (napr.nálepkami, páskou)
- ☐ **ešus s vekom, zatvárací nôž, kovová lyžica, drevená alebo plastová (lepšia) doska a ostatné potreby na stolovanie**
- ☐ zásoba **zápaliek/zapaľovačov** v nepremokavom balení
- ☐ **kvalitná čelovka + náhradné batérie**
- ☐ **lyžiarske /a slnečné okuliare**
- ☐ **poistenie na zásah Horskej služby - budeme sa pohybovať v horskom teréne. Je potrebné sa poistiť na celú dobu kuruzu. Prehľad možností poistenia nájdeš tu <https://www.hzs.sk/poistenie/>**
- ☐ **preukaz zdravotného poistenia** – stačí kópia (skontroluj si expiráciu!)

Výbava do skupiny:

- ☐ **stan pre 3-4 ľudí**
- ☐ **varič** (prečítaj viac v časti s výbavou)
- ☐ **plynová bomba (425g)** (alebo benzínový ekvivalent)- treba si zobrať **1ks/osoba a 1ks/skupina ako záloha**
- ☐ **sekerka** - treba ju aj na putovnej časti na prípravu dreva na večerný oheň
- ☐ **ručná píla na drevo** - platí to isté ako pri sekerke
- ☐ **lopatka na sneh (minimálne 1ks do skupiny, ideálne 2ks)**
- ☐ **jedlo na 3,5 dňa**- na putovnej časti je jedlo vo vašej rýžii, na pobytovej časti už všetko jedlo zabezpečujeme my.
- ☐ **malá celta** - aby ste mali batohy a veci v suchu, keď ich chcete položiť na sneh

Nepovinná výbava pre pobytovú časť:

Veci pre pobytovú časť si na začiatku kurzu budeš k nám môcť odložiť do auta:

- ☐ **spacák navyše**
- ☐ **uterák**
- ☐ **suché veci** - na prezlečenie
- ☐ **náhradné topánky** (pohodové na suchovacie, zamrznutých šnúrok budeš mať fakt dosť ;-)
- ☐ **noviny** - na sušenie topánok

2 Rady k obuvi a oblečeniu

Pred tým, ako ti napíšeme **konkrétny zoznam**, aké **oblečenie si máš zbalit'** (nájdeš na konci), by si si mal prečítať trošku teórie. Poskytne ti základný prehľad vo svete outdoorového obliekania. Teóriu sme podopli našimi poznámkami z poznatkov z praxe.

3.1 Topánky

Sú najdôležitejšou súčasťou tvojej výbavy.

Vhodné turistické topánky na zimu sú **vysoké, celokožené** bez zbytočných švov. Topánky musia byť **dobře rozchodené** a **kvalitne naimpregnované**. Ak si topánky kúpiš tesne pred kurzom, pribal' si nejaké náplasti na pluzgiere;) Príkladom vhodnej zimnej topánky je Hanwag Alaska.

Topánky by mali byť **ideálne o 1cm väčšie**, než je bežná obuv na leto. V špecializovaných predajniach majú rampu, ktorá simuluje chôdzu z kopca, prsty by ani vtedy nemali tlačiť na špičku topánky. Radšej si dať tenšiu ponožku, ale **v topánke musí byť dost' miesta**. Pritesné topánky nohu škrtia, nemôže sa dostatočne prekrvovať, následkom čoho sú studené nohy (v horšom prípade omrzliny). Ten istý efekt spôsobuje, keď je na nohe priveľa vrstiev ponožiek. Preto si treba pamätať, že niekedy je menej viac. :-)

Spoliehať sa na GoreTex a iné membrány nestačí - nech o ňom píšú čokoľvek, po 3 dňoch v mokrom snehu budú vaše topánky do nitky mokré. Topánky treba včas poriadne **niekoľkonásobne naimpregnovať**.

Ako na to:

Zoberte fén a mierne ním nahrejte topánku. Keď je koža nahriata (mäkšia), namažte ju voskom a fenujte dovtedy, kým sa neprestane lesknúť. V tej chvíli je vosk tam, kde ho chceme mať. Zohriata topánka absorbuje vosk oveľa lepšie ako studená. Tento postup treba niekoľkokrát zopakovať. Vhodná impregnácia sú hydrofóbne krémy podobné snowsealu, kvalitná impregnácia sú tiež výrobky Nikwax.

Rišo: „Som veľmi spokojný so svojimi Hanwagmi, ale kvôli jednej akcii by som ich nekupoval pretože ich cena nie je najnižšia. Ak by som ešte kupoval topánky na zimnú horskú turistiku, dal by som si pozor, aby mali prípravu na mačky s rýchloupínacím systémom. Vysoké pogumovanie zasa chráni topánku okrem iného voči oderu pri používaní mačiek, alebo snežníc. Zažil som aj dievčinu, ktorá nemohla nosiť pevnú obuv a prešla celý trek v snehu v teniskách bez následkov – stále nechápem a závidím.“

Miro: „Používam o číslo väčšie topánky [Planika Mangart](#). Ale odkedy som ich natrel pastou z DM na kožené topánky (zloženie neznáme), začali premokať. Takže pozor na to čím natierate. Sú o tom siahodlhé debaty na internete - vosk vs masť (vysušená popraskaná koža vs priedušnosť). Istý starší pán turista mi spomenul, že najlepší je jelení loj. Tak si vyberte ;-)"

3.2 Vrstvenie oblečenia

3.2.1 Mám „teplú“ bundu- čo to vlastne mám?

Naše telo v podstate funguje ako pec, ktorá produkuje teplo prostredníctvom chemických reakcií a aktivity, ktorú človek vykonáva. Teplo sa z tela človeka stráca prostredníctvom vyparovania, potenia a ďalších procesov. Aby sme strate tepla zabránili, musíme telo izolovať.

Tým že sa človek oblečie, vytvorí okolo svojho tela vrstvičku vzduchu, ktorá pôsobí ako izolant a zapríčini, že sa telo ochladzuje pomalšie. Každý materiál má iné vlastnosti a teda vytvára aj inú hrúbku vrstvy vzduchu okolo nášho tela. Z toho vyplýva, že oblečenie nie je to, vďaka čomu je nám teplo, je to práve vrstva vzduchu okolo nášho tela. Oblečenie túto vrstvu vzduchu „iba“ zadržiava.

Takže keď mám „teplú“ bundu, mám vlastne bundu s poriadnou nádielkou vzduchu.

3.2.2 Vrstvenie

Základným princípom vhodného obliekania je vrstvenie. Z energetického hľadiska je efektívne udržiavať telo na dolnej hranici tepelného komfortu, čo umožňuje práve obliekanie sa do viacerých vrstiev, z ktorých má každá svoju zvláštnu funkciu a každá poskytuje inú hrúbku vrstvy vzduchu. Správne vrstvenie oblečenia nie je teda nič iného, len hľadanie rovnováhy medzi počtom a typmi vrstiev s ohľadom na aktivitu, ktorú telo vykonáva.

3.2.2.1 Prvá vrstva

Prvú vrstvu tvorí **spodné prádlo** a **ponožky**. Prádlo má za úlohu **odvádzať pot a vlhkosť od pokožky a zabezpečovať pocit sucha**, zároveň však musí byť príjemné na telo. Pre aktívny pohyb vyberáme z materiálov na báze špeciálnych umelých vlákien (polypropylén) alebo prírodné vlákno (Merino). Spodné prádlo by malo byť priliehavé, avšak príliš tesné môže obmedzovať v pohybe, príliš voľné nespĺňa požiadavky na funkčnosť prvej vrstvy. V predajniach sa predáva aj tzv. „zimné termo prádlo“, ktoré obsahuje kombináciu polypropylénu, elastanu a napr. bavlny čím sa zabezpečuje aj hrejivosť materiálu.

3.2.2.2 Druhá vrstva

Do skupiny oblečenia druhej vrstvy patria rôzne **tričká, košele, roláky, mikiny, ľahké bundy a nohavice**. Dobré materiály druhej vrstvy sú **ľahké, nenasiakavé, hrejivé, priedušné a rýchlo schnúce**. Môžeme povedať, že materiálovo je to niečo medzi 1. a 3. vrstvou. Vďaka druhej vrstve môžeme plynule reagovať na mierne zmeny teploty okolitého prostredia. Príkladom je, že si na termo prádlo oblečieme tenké tričko s dlhým rukávom

3.2.2.3 Tretia vrstva

Hlavnou funkciou tretej vrstvy je **tepelná izolácia**. Táto skupina je zastúpená predovšetkým najrôznejším oblečením z fleece materiálov (Polartec). Kvalitný fleece **je ľahký, tvarovo stály, odvádza vlhkosť preč od tela, tepelne izoluje a veľmi dobre schne**, avšak **nie je vôbec odolný proti vetru**. Jeho hlavnou funkciou je udržanie telesného tepla. Z materiálov tretej vrstvy sa vyrábajú bundy, nohavice, rukavice, čiapky, multifunkčné členky i obuv do spacáku.

3.2.2.4 Štvrtá vrstva

Štvrtá vrstva **chráni pred vetrom**. Obliekame ju na predchádzajúce tri vrstvy, preto musí byť dostatočne voľná. Úlohou tejto vrstvy je zabrániť vetru, aby prenikol k telu, zároveň však **musí dovoliť potu a pare voľne odchádzať od tela**. Túto vrstvu tvoria predovšetkým rôzne ľahké vetrovky a nohavice, ktoré sa dajú zbalit' do malého balíčka (Windstopper, Pertex, GoreTex).

3.2.2.5 Piata vrstva

Piata vrstva zabezpečuje **ochranu pred premoknutím**, a taktiež i ona **dokáže prepúšťať vypotenú vlhkosť**. Hodnota nepremokavosti je udávaná výškou vodného stĺpca, pri ktorom tkanina prepustí prvú kvapku vody. Priedušnosť sa meria množstvom vodnej pary, ktorú tkanina prepustí za časovú jednotku. Mieru priedušnosti značne ovplyvňuje teplota a vlhkosť okolitého vzduchu. Najznámejším predstaviteľom tejto vrstvy je už spomínaný GoreTex.

Je jasné, že väčšinu času na sebe nemáme všetkých päť vrstiev. Jednotlivé vrstvy samozrejme môžeme do určitej miery kombinovať a dokonca spájať. Príkladom je oblečenie z fleecových vetru odolných materiálov. Nahrádzajú vlastnosti 3. a 4. vrstvy naraz - oblečenie je tak menej objemné, umožňuje ešte voľnejší pohyb a okrem toho nezaberie tak veľa miesta v batohu. Z tohto materiálu sa šijú bundy, nohavice ale i čiapky, členky a rukavice. Nevýhodou je, že oblečenie z tohto materiálu je menej priedušné.

Eva: „Počas šľapania do kopca s veľkým batohom, teda keď vykonávam veľkú aktivitu, mám na sebe štandardne iba dve vrstvy. Ak nefúka, mám na sebe termoprádlo (1. vrstva) a tenšiu alebo hrubšiu flísovú mikinu- nemusí to byť za každú cenu super drahá flíska (2. alebo 3. vrstva). Ak je počasie veterné, flis nahradím neprefúkavou vrstvou (4.) mojej goráčovej vetrovky, v ktorej je mi pri takej námahe dostatočne teplúčko, ale nie natoľko, aby som sa výrazne spotila. Nohavice riešim obdobne- spodná vrstva termo (Moirá), na ne bežné pláténé nohavice. Keď začne fúkať, pláténé nohavice vymením za neprefúkavé nohavice z goráču.“

Jaro: „Tiež využívam podobnú kombináciu ako Evka. Na čo si dávam pozor je ešte oteruvzdornosť materiálu, teda aby som si napr. kvalitnú bundu pri blúdení po lese, predieraní cez kosodrevinu či šúchaním po skale neroztrhal a nezatrhával.“

3.3 Materiály

Nižšie prinášame prehľad materiálov používaných v outdoorovom svete oblečenia a spacákov. Materiály ako Windstopper či GoreTex sú tie roky overené – v obchodoch dnes však nájdeš aj ich rôzne pomenované (lacnejšie) alternatívy.

3.3.1 Vlna

Je to prírodný materiál. Svoje tepelnoizolačné kvality má vďaka pružným a špeciálne tvarovaným vláknam, ktoré zachytávajú medzi sebou vzduch. V závislosti od štruktúry a hrúbky materiálu môže **60-80% vlnenej látky tvoriť náš kamarát vzduch**. Vlna môže **absorbovať veľké množstvo vlhkosti bez toho, že by ste mali na tele pocit vlhka**. Je to preto, lebo voda „zmizne“ do priestorov vlákien. Preto aj so značným množstvom vody vlna zachováva izolačnú vrstvu vzduchu a teda vás bude naďalej „zohrievať“. Nevýhodou vlny je, že množstvo vody, ktoré dokáže absorbovať je natoľko veľké, že sa **oblečenie stáva veľmi ťažkým**, napriek tomu bude váš pocit chladu len minimálny. Ďalšou výhodou vlny je, že môže byť utkaná tak husto, že sa stáva odolná proti vetru. Nie každému je však vlnené vlákno na koži príjemné, u niekoho môže dokonca vyvolať alergickú reakciu. Tento materiál je podľa hrúbky a spôsobu úpletu vhodný na prvú až štvrtú vrstvu.

3.3.2 Merino vlna

Táto vlna má trochu iné vlastnosti, ako jej súrodenec a teda aj použitie. Oblečenie z vlny Merino je **priedušné, v lete chladí a v zime hreje** a ani po viacdňovom nosení **neabsorbuje telesné pachy**. Jej ďalšou veľkou výhodou je, že na rozdiel od bežnej vlny je veľmi **príjemná na dotyk** a nespôsobuje alergické reakcie. Oblečenie z Merina je vhodné na prvú a druhú vrstvu. Jej nevýhodou je zatiaľ jej trochu vyššia cena.

3.3.3 Fleece

Fleece je syntetický materiál zložený z polyesteru, polypropylénu a pod. Má **podobnú izolačnú vlastnosť ako vlna**, na rozdiel od nej však **absorbuje menšie množstvo vody** a podstatne **rýchlejšie sa jej aj zbavuje**. Oblečenie z tohto materiálu sa vyrába v rôznych hrúbkach, vďaka čomu ho môžeme využiť na viacero vrstiev (druhá a tretia). Nevýhodou je, že má veľmi **slabú odolnosť proti vetru**. Najbežnejšie fleeceové mikiny sú z materiálu Polartec

3.3.4 Polypropylén

Je syntetické plastové vlákno, ktoré **udržiava izolačnú vrstvu vzduchu okolo tela**. Keďže je hydrofóbne, **neabsorbuje vodu**, ale **odvádza ju preč od tela**. Tento materiál je vhodný na prvú a druhú vrstvu oblečenia, pretože udržiava pokožku suchú, čím zabráni tepelným stratám spôsobeným vyparovaním.

3.3.5 Windstopper, Pertex

Obidva materiály sú syntetické. Ich použitie je ako štvrtá vrstva, teda ako **ochrana proti vetru**. **Pertex** je jemná ale veľmi husto tkaná textília, ktorej výhodou je **ľahkosť a skladnosť** – celú bundičku dokážete zložiť do naozaj malého vrecúška. Jeho použitie je na vetrovky, nohavice alebo ako vrchná vrstva spacáku. **Windstopper** je rovnako vhodný proti vetru, na rozdiel od Pertexu je **priedušnejší**. Jeho nevýhodou oproti Pertexu je **väčšia váha a horšia skladnosť**. Z tohto materiálu nájdete vetrovky, nohavice, čapice i rukavice.

3.3.6 GoreTex

Opäť zmes syntetických materiálov, s množstvom dobrých vlastností ako je **nepremokavosť, priedušnosť** či **ochrana proti vetru**. Tento materiál zoženiete v rôznych prevedeniach – od tenkých ľahkých až po veľmi odolné a ťažké. GoreTex sa teší svojej popularite, preto sa okrem plaviek a ponožiek používa takmer všade, najmä však na vetrovky, nohavice, rukavice a samozrejme topánky. Nevýhodou tohto materiálu je, že sa

pri nevhodnom zaobchádzaní **môže nenávratne poškodiť** a tiež jeho **vysoká cena**. GoreTex sa využíva na 4. a 5. vrstvu.

Upozornenie: aj keď je GoreTex jedným z najkvalitnejších outdoorových materiálov, je zároveň kontroverzný zo zdravotného a ekologického hľadiska.

3.3.7 Thinsulate, Primaloft a pod.

Hlavná výhoda týchto syntetických vlákien je, že vďaka veľmi tenkým vláknam, ktoré ich tvoria, vytvárajú **veľmi hrubú vrstvu izolačného vzduchu**, sú **relatívne ľahké** a dobre **skladné**. V laboratórnych podmienkach má napríklad materiál Thinsulate 2 krát lepšie tepelnoizolačné vlastnosti ako páperie. Na druhú stranu je však o 40% ťažšie. Jeho využitie je najmä na vonkajšie vrstvy- vetrovky, nohavice. Materiál Primaloft patrí do skupiny super tenkých vlákien- okrem vyššie spomínaných vlastností má **veľmi nízku hmotnosť**, je **dobre stlačiteľný** a **neabsorbuje vodu**. Môžeme ho považovať za syntetickú náhradu páperia ale bez obáv, že vám navlhne. Tento materiál sa využíva najmä do spacákov.

3.3.8 Páperie

Páperie je **veľmi efektívna izolácia** prírodného pôvodu. Využitie páperia je najmä na spacáky a páperové vetrovky. Vzhľadom **na svoju hmotnosť poskytuje veľmi veľkú vrstvu vzduchu**, ktorá vytvára izoláciu. Hlavným problémom páperia (a v zime je to veľký problém), že **absorbuje vodu**. Ako náhle navlhne, má tendenciu vytvárať zhľuky čím sa vrstva vzduchu stráca. Ďalšou z vlastností páperia je, že sa **veľmi stláča** - čo je fajn, keď ho chcete zbaliť. Treba si však uvedomiť, že vaša telesná hmotnosť páperia, na ktorom ležíte stlačí, čím sa vrstva vzduchu stenčí a teda vám bude chladnejšie. Aby ste zabránili vytvoreniu zhľučiek a strate tepelnoizolačných vlastností, je vhodné, aby boli páperové výrobky prešíte-tým sa vytvorí hustá sieť okienok a páperie sa nenahromadí na kopu. Páperie môže u niektorých ľudí vyvolať alergickú reakciu.

3.4 Zlepšováky a iné užitočné info

Jednou z veľmi užitočných pomôcok **na oblečení je vetranie** - sú to rôzne **otvory zabezpečené zipsom**, ktoré sa na vetrovkách nachádzajú najčastejšie v podpazuší alebo jeho okolí, na nohaviciach na vonkajšej strane stehien. Toto umožňuje rýchle odvádzanie prebytočného tepla bez toho, aby ste museli dávať zo seba dole celú vrstvu. Pri 25 kg batohu je táto vlastnosť vašej vetrovky na nezaplatenie. :-)

Pri výbere oblečenia je vhodné si uvedomiť, že **účinnosť oblečenia je úmerná veľkosti časti tela**, na ktorej sa nachádza. Napríklad hrubá mikina okolo trupu bude viac efektívna ako rovnako hrubá mikina okolo rúk. Príkladom vhodného riešenia sú napr. vesty.

Možno si kladiete otázku, prečo nemajú všetky vrstvy za úlohu odvádzanie potu. Je to preto, lebo tepelné straty mokrého povrchu môžu byť až 25 krát väčšie ako na povrchu suchom. Preto ak sa potíte, stratíte teplo oveľa rýchlejšie prostredníctvom odparovania vody (na to ten pot vlastne je :-). Ďalší dôležitý fakt je, že pri potení stratíte veľké množstvo vody. Príliš veľká strata vody vedie k dehydratácii, čo výrazne zvyšuje riziko podchladenia.

Špeciálnou a veľmi dôležitou kapitolou pri zimnej turistike sú **ponožky**. Správne ponožky **udržia nohu v suchu a v teple**, noha by sa nemala spotiť. Prepotená resp. premočená ponožka zvyšuje riziko omrznutia nôh. Použitá ponožka po vysušení už nie je taká mäkká a môže výrazne dopomôcť k tvorbe pľuzgierov. Pri výbere ponožiek si treba všimnúť ako veľmi vám ponožka sťahuje nohu- ponožka s príliš silnou gumou nohu sťahuje, noha sa nedokrvuje a hrozia omrzliny. Naopak voľná ponožka sa môže zrolovať a spôsobiť poriadne pľuzgiere. Niektorí expedičníari nohy natierajú antiperspirantom čím znížia potenie svojich nôh. Niektorí zasa používajú dva páry ponožiek- tenkú vrstvu na odvádzanie vlhkosti a hrubšiu na zabezpečenie tepla.

Cez hlavu uniká značná časť tepla z nášho organizmu. Preto nevyhnutnou súčasťou výbavy je **pokrývka hlavy**. Čapica by mala zakryť aj uši, ktoré sú na chlad veľmi citlivé. Úpletové čapice s veľkými okami sú síce pekné, ale pri silnejšom vetre neplnia potrebnú funkciu. V zime je často podceňovaná ochrana exponovaných miest na hlave v tvárovej oblasti. Špeciálne pri silnom vetre hrozia lokálne omrzliny.

Na zimnej turistike sa veľmi osvedčila šatka Buff (alebo tzv.tunel)- dá sa použiť ako šatka, čiapka, kukla atd. Dobrým riešením je kombinácia tenkej vrstvy- šatka **Buff napr. z vlny Merino** a hrubšej vrstvy- **hrubšia čiapka s Windstopperovou membránou**. Pokrývku hlavy dopĺňa kapucňa na bunde. Tá musí byť dosť veľká aby sa do nej vošla čiapka, ale zároveň musí držať na hlave aj v silnejšom vetre. Na to slúžia rôzne zlepšováky na zatŕhovanie proti vetru.

3 Zoznam oblečenia – čo si zbalit', aby si bol ako v bavlínke

Než sa začneš baliť, dobre **si uvedom veľkosť svojho batoha**. Keby si mal problém, že ten batoh je naozaj veľmi malý, uvedom si druhú vec. **Všetko, čo do neho vložíš, si po celý čas ponesieš**. Preto dobre zváž, čo ti naozaj bude treba.

Nasleduje zoznam „ideálnej“ sady oblečenia. Zapoj hlavu – každý je iný a pre každého bude tento zoznam trochu odlišný. Ak niektoré veci nemáš a nechceš si ich zatiaľ kupovať, skús sa popýtať známych a požičať si, prípadne sa v obchodoch pýtaj po lacnejších alternatívach (ale s rozumom) ;-).

- ☐ **Termoprádlo** (napr. Moira, Merino, Craft a pod.)
 - o 2-3 tričká- ideálne 2 s krátkym rukávom, 1 s dlhým
 - o 1-2 nohavice
- ☐ **Ponožky** (napr. Moira, Bridgedale a pod.) - doporučujeme zobrať min. jeden pár na deň + dáka rezerva
- ☐ 1-2 **tenšie fleecemikiny**
- ☐ 1 **hrubá fleecemikina**
- ☐ **Neprefúkavá vrstva** (typu Windstopper, GoreTex a pod.)
 - o 1 vetrovka s vetraním
 - o 1 nohavice - ideálne s rozopínaním na boku. Môže ušetriť veľa čašu nezhadzovať primrznuté snežnice, návleky a topánky, keď potrebujete zhodiť jednu vrstvu.
- ☐ **Nepremokavá vrstva**- je veľmi vhodné, keď tieto dve vrstvy (nepremokavá, neprefúkavá) spojíš do jednej (**GoreTex** a pod.)
 - p 1 vetrovka
 - o 1 nohavice
- ☐ **Rukavice** - 2 páry - Pozor! Tenké rukavice nezahrejú, naopak prispievajú k odvádzaniu tepla.,
 - myslí na to, že potrebuješ "pracovné" rukavice, v ktorých môžeš zbierať drevo, či uchopiť sekeru, či lyžičku skrátka rukavice, v ktorých sa ti dobre pracuje, ale môžeš aj trochu zničiť, či zašpiniť
 - pre niekoho sú vychytávkou aj bezprstové rukavice, na jemnejšiu motoriku

Fresh *"Napríklad ja o sebe viem, že mi veľmi ľahko popraská koža na prstoch pri väčšom mraze a potom mi tečie krv z pod nechtov, tak si beriem extra masť a leukoplast s poduškami"*

- ☐ Teplá neprefúkavá **čiapka**
- ☐ **Buff** alebo **kukla** na ochranu tváre..
- ☐ **Šál/nákrčník**

☐ **Pracovné oblečenie** na prácu s drevom a **ochranu proti ohňu** (iskry)

Počas celého kurzu budeme robiť oheň a budeme chcieť byť pri ňom veľmi blízko. Ako si sa dočítal vyššie, funkčné oblečenie je robené z umelých vlákien, teda plastov a tie veľmi dobre horia. Poletujúce iskry robia veľké škody na technickom oblečení za veľa peňazí. Preto si zober staršie oblečenie k ohňu ako ochrannú vrstvu, ktorej ti nebude ľúto, ak sa prepáli (napr stará flanelová košeľa, väčšia stará mikina a pod).

Aby sme mohli oheň robiť, musíme si naň najprv pripraviť drevo. Aj na túto činnosť odporúčame oblečenie, ktoré sa môže ušpiniť či poškodiť. Na túto činnosť postačí staršia vetrovka a klasické oteplovačky z obchodných reťazcov za pár euro. Rovnako sa ti môžu zísť aj pracovné rukavice.

☐ **Rezervné oblečenie**

Ak sa zbalíš podľa rád, ktoré si si prečítal, nemal by si ho potrebovať. Ak niektorú z vecí, ktoré sú v zozname nemáš, alebo máš obavy, že by ti napriek tomu bola zima, určite si zober niečo do zásoby. To platí aj pre topánky. Dobrá rada však znie, že radšej jedny kvalitné, ako dvojce nekvalitné.

☐ **Niečo na spanie** - na spanie ako v bavlnke nemusíš mať nič technické. Hlavne nech ti je v tom príjemne :) Ponožky si zober teplé a také, ktoré nohu nebudú škrtiť.

Zbal' sa čo najúspornejšie, ale tak, aby ti nič nechýbalo.