

Doporučené vybavení pro děti v LK Roklinka

Na spaní:

- **deka nebo lehký spacák**, příp. polštářek

Z důvodu snadnější skladovatelnosti a manipulace doporučujeme na odpočinek tenčí deky, popř. lehký spacák. Zázemí se dá rychle a dobře vytopit, ležet děti budou na matracích, které odizolují chladno od země.

Na výpravy:

- **batůžek** (o objemu alespoň 6 l, s nastavitelnými ramenními popruhy a prsním pásem, nejlépe s postranními síťovanými kapsami),
- **lahev na pití**, v zimním období termoska s pitím (ne šroubovací s hrnečkem, ale s "pítkem"/brčkem),
- **krabička** na svačinu,
- náhradní prádlo (spodní prádlo, ponožky, punčochy nebo tepláky)
- tenká pláštěnka
- papírové kapesníky
- volitelně malý podsedák na sednutí v lese (např. kousek karimatky)

DOPORUČENÉ oblečení:

CELOROČNĚ

- přezůvky dovnitř (lehce nazouvatelné, např. typu Crocs)
- holínky
- **taška s náhradním oblečením**, která zůstává v zázemí klubu (na věšáčku)

*Náhradní oblečení musí mít děti uložené v **podepsané tašce**, která bude trvale zavěšena na věšácích v chodbě.*

PODZIMNÍ A JARNÍ OBDOBÍ

- nepromokavé boty trekového či pohorkového typu
- v teplejších dnech tričko, tepláky a mikina
- v chladnějších a deštivých dnech navíc nepromokavé gumové kalhoty a nepromokavá bunda

ZIMNÍ OBDOBÍ (nahore i dole systém nejméně tří vrstev, tzv. cibulové vrstvení)

- funkční vrstva na tělo (tričko s dlouhým rukávem, podvlíkačky a merino ponožky, nebo merino punčocháče – *vše nejlépe z merino vlny, která odvádí vlhkost od těla, hřeje, i když je vlhká, má termoregulační a samočistící schopnost*)
- střední vrstva – fleecce nebo vlna, svetr nebo mikina, tepláky, případně další vrstvy
- vnější vrstva – má izolační funkci, měla by být nepromokavá, odolná proti větru, ale zároveň prodyšná (nejlépe ze zatepleného softshellu, bunda s kapucí); *nevhodné je objemné oblečení, které zhoršuje pohyblivost dětí*
- (merino) kukla (dítěti nefouká na uši ani na krk)
- rukavice – dvojce (jedny na ruku, jedny v batůžku, nejlépe jedny nepromokavé a jedny merino)
- boty – teplé a nepromokavé (membrána výhodou), naimpregnované, nad kotníky; případně ještě sněhule v šatně

LETNÍ OBDOBÍ

- pokrývka hlavy
- prodyšné boty s uzavřenou patou a špicí
- lehká světlá plátěná košile nebo bavlněné tričko s dlouhým rukávem (chrání před sluncem a chladem v lese)
- lehké plátěné kalhoty (chrání před odřením, klíšťaty, sluncem)
- lehká větrovka do batůžku

Prosíme, aby měli děti veškeré vybavení (oblečení, spacák, boty) PODEPSANÉ.