

# Česká tábornická unie – T. K. Poutníci Praha, p.s.

Sídlo: Na vinici 251/24, Praha 10 – Strašnice, 100 00

IČ: 66002656, DIČ CZ66002656

Kontaktní adresa: Pomněnková 1373/30, Praha 10, PSČ 106 00

L. Hovorková, mobil 737 485 893, e-mail: [www.poutnicipraha.cz](http://www.poutnicipraha.cz)

---

## Seznam věcí na ITŠ

### Obecně platí:

Pokud možno nic nového a drahého (věci se při aktivitách mohou opotřebovat/poničit).

Vše, co si sebou účastník přiváží do přírody (oblečení, obuv, vybavení, batoh, spacák, láhev na pití atd.), by nemělo nijak narušovat samotnou podstatu pozorování přírody a pobytu v ní. Nepřijatelné je pestré a křiklavé oblečení, lesklé kovové přívěšky na oděvu nebo batohu. Zkušený táborník ví!

**Nejvhodnější je oblečení tmavé, nenápadné v „přírodních“ barvách, např. zelené, hnědé, tmavě šedé, maskáčové, černé apod.**

### Základní doporučené vybavení:

- **batoh** - doporučujeme dát věci do batohu. V nouzi může být kufr nebo taška.
- **batoh na putování během akce** - do něhož se vejde na 1-2denní výpravu spacák, karimatka, celta, ešus, hrnek, oblečení na spaní, jídlo apod. (pokud v něm poveze účastník své věci na kurz, stačí tento jeden)
- **batůžek, brašnu nebo chlebník**
- **spací pytel** (zkontrolujte zip!!!)
- **karimatka či alumatka**
- **jídelní souprava** (ešus v plátěném pouzdře, hrnek na teplé nápoje, lžíce, utěrka)
- **celta** (prodyšná, ale nepromokavá tkanina přes spacák)
- **láhev na pití, ne skleněnou!** (polní láhev či cyklistická láhev o objemu cca 1 litr)
- **kapesní nůž**
- **kapesní svítilna + náhradní baterie**
- **šňůra** (uzlovačka, repšňůra 6-12 m délky o průměru cca 5 mm, lze zakoupit např. v prodejnách Hudy sportu, Rock poitu apod.)
- **sešit + psací potřeby**

### Oblečení, obuv a hygiena:

- **spodní prádlo**
- **plavky**
- **dostatečné množství ponožek slabých i silných**
- **kalhoty dlouhé**
- **kalhoty krátké**
- **trička nebo košile s krátkým rukávem**

- trička nebo košile s dlouhým rukávem
- oblečení na spaní
- mikina nebo svetr
- nepromokavá bunda s kapucí
- pokrývka hlavy proti slunci
- **pevné nepromokavé kotníkové boty nebo jinou vodě nepropustnou obuv** (ne příliš tvrdé a těžké, nikoliv úplně nové či v rozkladu)
- **lehké starší plátěny** (do vody)
- **hygienické potřeby** (kartáček, pasta, mýdlo, hřeben, krém, šampón, ručník apod.)
- **zdravotní pomůcky** (brýle, čočky, rovnátka, ortézy, apod.)
- **individuální léky s rozpisem** denních dávek léků /potřebná informace pro zdravotníka),
- **krém s UV filtrem**

### **Nepovinné vybavení:**

- **hudební nástroje, zpěvníky**
- **individuální horolezecké vybavení** (sedák, karabiny, popruhy a šňůry)
- **ochranná přilba** (horolezecká či cyklistická)
- **staré kožené slabé rukavice** na horolezecké aktivity a práci s lanem (mohou být bez konečků prstů)
- **odborná tábornická literatura**
- **kotlík, pánev**
- **dalekohled, lupa, mapa, buzola, desky na sbírání vzorků rostlin apod.**

**Nedoporučujeme s sebou brát cenné věci, větší finanční obnosy a elektroniku.**

### **U nezletilých před odjezdem nezapomeňte odevzdat v obálce se jménem dítěte:**

- **kartičku zdravotní pojišťovny nebo její kopii**
- **léky** (musí být v krabičce s příbalovým letákem, na které je napsáno jméno a dávkování. Dbejte na dostatečné množství léků, které dáváte s sebou, v místě není možnost léky na předpis dokoupit)

Poznámka:

Pokud jede účastník ITŠ předtím již i na námi pořádaný letní tábor, zvyšte vybavení léků na tábor o jeden další týden.