



S BATOHEM DO HOR

BALENÍ NALEHKO I S DĚTMI



DOKLADY A OSOBNÍ VĚCI:

- občanky/pasy, kartičky pojišťovny
- hotovost + karta
- mobil + nabíječka/powerbanka
- cestovní pojištění (mimo ČR)
- plnitelná lahev na vodu

HYGIENA (malá balení):

- kartáčky a pasta
- tuhý šampon/mýdlo
- opalovací krém, repelent
- papírové kapesníky, vlhčené ubrousky

DĚTSKÉ BATŮŽKY:

- plnitelná lahev na vodu
- svačina
- plyšák nebo oblíbená hračka
- mikina
- balíček kapesníků/vlhčených ubrousků

MINI LÉKÁRNIČKA:

- Panadol/Nurofen
- desinfekce, náplasti (s obrázkem)
- něco na klíšťata
- léky na alergii

OBLEČENÍ (každý):

- trenky/kalhotky dle počtu dní . (+ 1 podprsenka)
- ponožky na každý druhý den
- 2 merino trika s krátkým (nebo 4 bavlněná)
- 1 mikina, 1 větrovka
- 1 kratasy, 1 dlouhé kalhoty/legíny
- pyžamo (při úspoře místa využijte ke spaní triko a legíny)
- rychleschnoucí ručník
- kšiltovka, pláštěnka, lehká čepice/čelenka na uši

BOTY:

- pohodlné boty - tenisky
- na přezutí lehké sandály/ponožkoboty

SPANÍ VE STANU NEBO POD ŠIRÁKEM:

- vše ze seznamu výše plus
- stan nebo celtu
- spacáky a karimatky pro každého
- vaříč, kartuše
- ešus, hrnek, lžíce
- zavírací nůž, zapalovač
- dostatek jídla a vody pro všechny
- extra oblečení do spacáku
- čelovka/malá svítilna

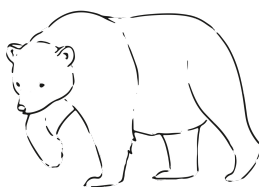
TIP: Vybírejte oblečení, které **rychle schne a nemusí se často prát**, po příchodu na chatu hned sundej boty a oblečení vyvětrejte. Větrejte spacáky a oblečení i při spaní venku, nebo pod stanem.

TIP: Sbal se tak, aby **každý kousek měl vícero využití** - triko a legíny - na běžné nošení i na spaní.

TIP: Jídlo na hory zvolte takové, aby bylo lehké, jednoduché na přípravu a výživné - sušené ovoce, ořechy, dehydrované jídlo. Myslete i na dostatek vody.



/TARUA.CZ



WWW.TARUA.CZ