

RADY PRO ZAČÍNÁJÍCÍ VODÁKY A TÁBORNÍKY

Cílem následujícího textu je přiblížit vodácký kurz vodákům a jejich rodičům, aby měli přesnou představu o průběhu kurzu, a aby se studenti dokázali na akci fyzicky i psychicky připravit a náležitě se sbalit.

1. Doprava - autobus

- v pondělí do Chrástu a v pátek zpět z Nižboru
- autobus je zároveň doprovodným vozidlem
- převáží všechny věci, které během dne na řece nepotřebujeme

2. Balení

- sbalte tak, abyste své věci měli pod kontrolou
- ideálně jedno velké zavazadlo, bedýnka na potraviny a vaření (raději sdílená, prostor autobusu není neomezený)
- malý batoh do lodě, spacák, karimatka a případně stan

3. Táboření

a. stan

- stan do skupiny pro 2–4 osoby, výjimečně i větší
- nikdo nestanuje sám
- dvojice/skupiny se domluví už před odjezdem na kurz
- pravidlo „kluci s klukama, holky s holkama“
- moderní lehký stan
- nácvik postavení a sbalení na vodáckém tréninku ve Stráži pod Ralskem nebo doma na zahradě
- nezapomenout doma tropiko či stanové tyčky a kolíky

b. spacák

- pro tepelný komfort při spaní třísezónní spacák
- v ultralehkém cyklistickém spacáku bude u vody zima
- raději s dutým vláknem (peří při namočení ztrácí své izolační vlastnosti)

c. karimatka

- pod sebe ideálně izolační alumatku a pěnovou karimatku
- dražší nafukovací karimatka je výborná, nutné s ní ale zacházet opatrně
- lze kombinovat všechny tři karimatky
- nezapomenout na polštářek
- vyzkoušejte si přenocování na zahradě a v případě možností zvolte kempovací vybavení až na základě zkušenosti
- před odjezdem sledujte předpověď počasí a typ spacáku zvolte podle očekávaných nočních teplot (pod 10 st. = opravdu zima)

4. Stravování

- z vlastních zásob a v restauracích a stáncích podél řeky
- večeře – vaření z vlastních zásob na tábořišti, možno ve skupině
- snídaně – možnost nakoupit čerstvé pečivo a potraviny v kempech
- ve všech kempech máme kvalitní zázemí, v případě potřeby je možné pravidelně dokupovat potraviny v kiosku/restauraci
- prostor na umytí nádobí k dispozici

a. plán stravování

- v pondělí z vlastních zásob, možnost uvařit si až večer po přistání v kempu
- v úterý, ve středu a ve čtvrtek se zastavíme na oběd v restauraci
- v pátek občerstvení na benzinové pumpě cestou domů
- na snídaně budeme objednávat čerstvé pečivo, doporučujeme si ale přibalit trvanlivé potraviny navíc pro případ výpadku zásobování
- večeře - vaření z vlastních zásob

b. vařič

- moderní lehký plynový vařič
- jedna či dvě náhradní kartuše (v závislosti na počtu osob, které budou vařič využívat)
- na trhu český výrobek VAR, dále vařiče od firmy Coleman nebo CampingGaz
- benzinové vařiče z bezpečnostních důvodů nebrat

c. nádobí

- ideálně kastrol/sada nádobí z nerezové oceli (včetně hrnku na teplé nápoje)
- vysloužilá pánvička či klasické kuchyňské nádobí jsou rovněž možností

d. potraviny

- zkáze podléhající potraviny uložené mimo lednici podléhají zkáze
- masné výrobky, mléčné výrobky a vejce pouze na svačinu první den
- zásobu pečiva – pokud na něm nechcete pěstovat plísně – limitujte na první dva dny pobytu
- snídaně a svačiny obstaráte čerstvé v obchodech na místě
- pro jistotu si nabalte snídaně a svačiny na cca 3 dny (cereální tyčinky, paštika, ovoce, zelenina, sušenky, pufované potraviny = tzv. polystyren atp.)

e. teplé večeře – tipy

- klasika pro staromilce – trenčiansky párok s fazuľou nebo bratislavský guláš
- nouzovka (konzervanty, vysoký obsah solí ALE snadná příprava, nízká cena) – instantní těstovinová jídla jako kuře na paprice nebo těstoviny ve smetanové omáčce, čínské polévky atd.

- top volba (výborná chuť, minimum konzervantů, snadná příprava ALE vysoká cena) – dehydrovaná strava
- střední cesta – rýže ve varných sáčcích, kuskus či vlastnoručně uvařené těstoviny, hotové omáčky, rajčatový protlak, drcený tuňák, vařená zelenina, sušený česnek, koření

f. voda

- základ pro přežití v přírodě
- k dispozici ve všech tábořištích
- dvě až tři PET lahve vody vám budou bohatě stačit, balená voda se dá navíc většinou v kempu dokoupit.

5. Věci do lodě

- každá posádka má k dispozici záchranné vesty a vodotěsnou konev
- doporučujeme převážené věci zabalit do dalších vodotěsných obalů (igelitové tašky, ziplocky) a vše vložit do malého batůžku
- pokrývka hlavy a boty do lodí s uzavřenou špičkou a pevnou patou jsou nutností
- ne gumáky, opatrně s teniskami – neschnou
- vodácké boty jsou ideální, ale drahé
- těsnější crocsy povolujeme
- doporučujeme neoprenové ponožky do chladnějšího počasí

6. Oblečení a obutí do kempu

- nepodceňte skutečnost, že u vody může být zima, v přírodě může pršet a vodák se může cvaknout
- s sebou dostatek náhradního oblečení a obutí
- outfit v rozmezí „oblečení na pláž“ až „oblečení na běžky“, včetně čepice a nákrčníku.

7. „Detaily“

- krém na opalování, repelent, pokrývka hlavy, svítilna/čelovka, láhev na vodu, stanové pruty, toaletní papír, pláštěnka