

A person wearing a green military uniform, a green cap, and a large black backpack is standing in a forest. The backpack has a blue hydration tube and a rolled-up green mat attached to the side. The person is looking towards the camera. The background shows a forest with trees and fallen leaves on the ground.

Čo máť v batohu?

1. časť

Army Training

ČO MAŤ V BATOHU?

Na prežitie, na záchranu, na viacdnú turistiku alebo len tak pre istotu, keby niečo ?

O výstroji a pomôckach na prežitie sa môžeme rozprávať aj tri dni a iste by sme nevyčerpali túto rozsiahlu tému. Každý skúsený zálesák má na to svoj špecifický pohľad. Ja sa v tomto dokumente budem venovať **základnej a potrebnej výbave**, ktorú by ste mali mať vždy po ruke.

Tejto problematike sa venujem už viac ako 25 rokov najprv ako člen výsadkových jednotiek Armády SR a neskôr asi 11 rokov ako inštruktor prežitia. Často sa stávalo, že z roku som bol približne **200 dní a nocí** v teréne a na výcviku v podstate na improvizovanej strave a nocľahu.

(Pozor nechválím sa, pretože kvôli tomu som sa aj rozviedol. Len chcem poukázať, že to nebolo vždy len za dobrého počasia. Tiež ak ste si niekedy v lese povedali: „na dnes koniec“, tak ste mohli. My sme však museli končiť či sme chceli alebo nie len vtedy, keď sa splnili všetky zadania.)

Na základe týchto skúseností som dospel k:

1. názoru, že čím viac trávite svoj čas mimo civilizácie, **tým menej toho k životu potrebujete** (spravidla vám stačí nôž a zápalky),
2. tomu, že čím viac ľudí je s vami, tým viac vecí potrebujete. Nie pre seba, ale pre zabezpečenie ich potrieb **z dôvodu ich lenivosti alebo neprispôobilosti** podmienkam,
3. poučeniu: vážte si veci, ktoré **sú naozaj praktické** a nie sú to len nejaké vychytávky či štýlové gýče,
4. poznaniu, že používate a nosíte len veci, ktoré **máte odskúšané** a viete, čo od nich môžete očakávať.

V tomto dokumente sa **nebudem** zapodievať **oblečením a obutím** ako takým, to je na iný čas a je toho kopec. Možno nabudúce...

Nateraz sa budem venovať len tomu, čo je z môjho pohľadu dôležité, aby ste mali u seba alebo v batohu.

Tiež aby ste boli pripravený na všetko a nič podstatné vám pri tom nechýbalo.

Ak by ste si chceli prečítať názor môj názor na **OBUV** vhodnú do lesa, tak si kliknite na článok na náš **BLOG** práve o tejto problematike.

<https://armytraining.sk/topanky-po-prve-podrazka-moja-kazdodenna/>

a

<https://armytraining.sk/topanky-po-druhe-material-ktory-ta-nezradi-je-najlepsim-pomocnikom/>

V **druhej časti na stiahnutie** sa vám pokúsim zároveň odpovedať na otázku, **prečo a na základe čoho** som dospel k týmto svojim názorom. Teda nájdete tam praktický a vecný pohľad na každú jednu položku z tohto zoznamu.

Ing . Patrik Žitník

ZOZNAM ZÁKLADNÝCH VECÍ

Počas bežného dňa majte:

- batoh ideálne okolo 55 litrov,
- bočné závesné vrečko na pásový popruh batohu,
- pončo do dažďa alebo pršiplášť,
- gamaše,
- fľašu na vodu z nerozbitného materiálu (ideálne klasická 2,5 litrová pet fľaša),
- adaptér na plastovú fľašu – systém camelback,
- termosku 2,5 litrovú – vákuovú,
- kožené pracovné rukavice,
- niečo na písanie a zošit (ideálne 2x ceruzka a zošit vo veľkosti A5 bez riadkov),
- hodinky,
- píšťalku.

Na noc potrebujete:

- baterku (+ náhradné monočlánky),
- náhradné spodné prádlo,
- celtu alebo pogumovanú hrubú plachtu,
- karimatku,
- spací vak,
- hygienické potreby (malý základ).

Na varenie si zaobstarajte:

- nôž (veľkosť čepele asi 10cm),
- jedálenský riad (ešus),
- príbor.

Na orientáciu použite:

- BUZOLU,
- mapy.

Na prvú pomoc sa zide:

- lekárnička,
- turniket.



Vaše vybavenie pre pobyt v teréne by malo obsahovať:

- zapalovač a zápalky,
- kresadlo,
- dve až tri pevné šnúry s dĺžkou aspoň 5 m,
- dve čisté plastové 2 – 2,5 litrové fľaše,
- slnečné okuliare,
- igelitové sáčky alebo tašky s počtom 5 ks,
- podľa uváženia repelent,
- iné pomôcky podľa vlastnej potreby.

Na stravu je nutné:

- Zobrať si len suroviny (potraviny alebo konzervu) na jedno teplé jedlo denne. Ostatné stravovanie sa zabezpečuje z prírodných zdrojov.

Na dlhšie pobyty (viac ako 5 dní) odporúčam pribalit' aj:

- varič na tuhé palivo alebo drierkač,
- filter na vodu,
- ďalšiu sadu spodného prádla.

Ak by ste sa chceli informovať, aké značky produktov a čo konkrétne nosíme do lesa v súlade s týmto zoznamom, **tak si pozrite náš e-shop**, kde predávame len to, čo naozaj **dlhodobo používame a máme overené** priamo v teréne. Nenájdete tam kopec produktov alebo výrobcov. Ale vždy len to, na čo sa môžete spoľahnúť a čo vám bude slúžiť dlhodobo.

Link na náš e-shop je tu: <https://armytraining.sk/e-shop/>