

Výbava na noc:

Baterka (+ náhradné monočlánky)

Je jasné, že bez baterky je v noci ťažko. Ale u bateriek je problém so zdrojmi a ich nabitím, preto po všetkých mojich skúsenostiach som sa dopracoval k poznaniu ohľadom princípu pomer cena verzus výkon.

Teda k potrebe spoľahlivosti a výdrži nad svietivosťou a rýchlym nabitím. Ľudsky povedané, ak som dlho v lese, iste nemám možnosť niečo nabiť, a preto preferujem vymeniteľné zdroje. Či je zima alebo leto, musí zdroj vydržať dlho. Tu by som porovnal čelovky Petzl a Fenix. Pri rovnakých baterkách a svietivosti Petzl rozhodne stráca a musíte zdroje meniť skoro po každých dvoch nociach svietenia. Pri Fenixe je to až po cca 10 až 15 nociach. V tomto prípade porovnávame približne rovnaké typy čeloviek.



Z tohto dôvodu je pre mňa značka Fenix tým ideálnym variantom do lesa. Samozrejme, že sa bavíme o čelovkách a myslím si, že netreba ani odôvodňovať prečo.

Náhradné spodné prádlo

Tu nie je čo riešiť. Čo nosíte a v čom sa cítite dobre, to si treba zobrať. A hlavne to pobaliť do nepremokavého obalu, teda igelitky, a tak to mať uložené v batohu. Samozrejme, to nemusí byť prioritne nejaké predražené "tex alebo termo" prádlo. Ja s obľubou nosím výrobky od značky Slovenka.

Celta alebo pogumovaná nepremokavá plachta

Jedna z najdôležitejších vecí je v podstate zjednodušene povedané akákoľvek gumová alebo pogumovaná plachta (predtým bývala aj látková), známa pod názvom celta. Poznám kopec ľudí, ktorí radšej budú nosiť stan, ako by mali ukázať svoju zručnosť a postaviť si prístrešok – improvizovaný stan. Ja osobne spávam pod celtou



aj bez akéhokoľvek stavania. Podmienkou je však kvalitná celta. Takže toto je zasa ďalšia vec, na ktorej netreba šetriť.

Nie je nič horšie, ako keď vám celta po roku ležania v skrini premoká a vy na svojom výšľape v daždi moknete aj vtedy, keď by ste mali byť v pohode a v suchu. Pre mňa sú tie najlepšie celtly od značky DD Hammock a to hlavne kvôli svojej kvalite a výdrži. Samozrejme, nezanedbateľná vec je aj jej modulárne menenie tvaru pomocou vopred všitých upevnení. A ak celtu, tak už minimálne vo veľkosti 3x3 metra. Pre dvoch je optimálna veľkosť 4x4 metrov. Ja skôr preferujem prípad, kedy má celtu každý samostatne sám pre seba.

Karimatka

Je to ďalšia podstatná vec, hlavne kvôli odizolovaniu od vlhkosti a zmäkčeniu podkladu, na ktorom spím. Som zástancom penovej karimatky, ako karimatky nafukovacej a predraženej. Tie sú náchylné na prepichnutie ostrým predmetom a takú karimatku tiež neviete vyskladať do potrebného tvaru, ak potrebujete napríklad plávacie koleso alebo iný tvar pri nejakej špecifickej krízovej činnosti. Pre mňa je tou najlepšou značkou a tvarom výrobok od firmy Therm-A-Rest.



Upozornenie: nekupujte karimatku na veľkosť postavy, ale vždy aspoň tú dvojmetrovú. Prebytočné centimetre isto oceníte, keď si budete chcieť niečo v špine uložiť na čisté miesto pred spaním, alebo keď sa o ňu budete musieť podeliť s niekým, kto to potrebuje. Napríklad rozdelením karimatky

na dva rovnaké jednometrové kusy pri krízovej situácii.

Spací vak

Spacák nesmie chýbať v žiadnej výbave. Často počúvam reči o prispôsobovaní sa ročným obdobiam. To je všetko pekné, ale pri spacákoch to zvlášť neplatí. Už som zažil noci, a nebolo ich pár, keď teplota v noci klesla aj o 20 stupňov oproti dňu a chalani v letných spacáčikoch mrzli (cez deň bolo +32 a v noci +6). Pri spacáku pre mňa

platí zásada, že vždy beriem spacák zimný. Ak mi je teplo, len sa prikryjem. Ak mi je zima, zaleziem dnu. V noci sa chcem vyspať a oddýchnuť si, ak môžem a nie klepať zimu.

Vyskúšal som kopec spacákov, ale nakoniec som skončil u firmy Carinthia, konkrétne výrobku s názvom Defence 4. Pre mňa je to skvelý spacák. Má množstvo predností, ale tá najlepšia je, že aj keď je mokrý, hreje a je vám v ňom telo. Čo som u iných spacákov zatiaľ nespozoroval. Takže tento spací vak je vhodný hlavne pre tých zimomravých počas celého roka.

Hygienické potreby (malý základ)

Špekulácie necháme bokom. Tu treba povedať, aby ste si zobrali, čo chcete. Jediná podmienka je, že sa vám to musí zmestiť do puzdra od okuliarov. Všetko ostatné je vám nanič!

Výbava na varenie:

Nôž (veľkosť čepele cca 10 cm)



Nôž je pomôcka na nezaplatenie. Iste budete súhlasiť, že každý predmet je určený na to, čo s ním chcete robiť a ako ho budete používať. Aký je vhodný nôž? Pre mňa to je nôž, s ktorým si pohodlne natriete chlebík s maslom. Teda ani hrubý, ani tenký, ani masívny.

Ideálny je taký, pri ktorom pred jeho použitím nemusíte použiť obe ruky, aby ste si ho otvorili. Samozrejme, že každý sa na to pozerá inak, ale s nožom, ktorý preferujem ja, si pohodlne urobíte improvizovaný háčik na chytanie rýb alebo oderiete nejaké zvieratko či narežete kolíky do zeme k celte. Ak by som chcel sekať drevo nožom, budem nosiť sekeru, čo iste nebudem, lebo som na to lenivý. A teda využijem všetky iné spôsoby, aby som prikladal do ohňa bez vysilujúceho sekania dreva na presne úhl'adné rozmery...

Iste si kúpte jednoduchý nôž bez akýchkoľvek zúbkov s čepeľou do tvaru V a nereze, aby ste sa oň príliš nemuseli starať a nezhrdzavel vám.

Akékoľvek iné úpravy a gravírovanie sú podľa mňa nanič, lebo nožu nijako nepomáhajú a majú vplyv len na jeho krásu.

Pre mňa sú najlepšie nože od značky MORA. Majú super cenu, výborný tvar, parádne a jednoduché puzdro. Ľahká údržba je bonusom, ktorý sa v lese hodí!

Jedálenský riad (ešus)

Keď chcete niečo uvariť na otvorenom ohni, iste potrebujete niečo, na čo sa spoľahnete a nebudete riešiť plastové rúčky alebo vychytávky, ktoré sa vám použitím ešusu na priamom ohnisku poškodia alebo roztavia. Preto je dobré používať celokovové – nerezové riady na varenie. Nehovoriac o tom, že vám vydržia neskutočne dlho a zároveň máte širokú škálu jeho použitia. Napríklad ich viete využiť ako lopatku na hĺbenie jamy do zeme, ak by ste teda chceli byť taký kreatívny.

Iste ale odporúčam mať riad z hrubého nerezového materiálu. Tenký sa strašne rýchlo láme (niekedy pri prvom použití), a tým pádom prepúšťa tekutiny von, takže je vám nanič. Klasický hliníkový ešus sa zas ťažko čistí, takže si musíte vybrať. Samozrejme, toto kritérium je dôležité len v prípade, ak varíte tak, ako varíme my. Improvizovane, kreatívne a často. Ak varíte na malom plynovom variči raz za rok, stačí vám nejaký malý nerezový hrnček.

Príbor

Tu v podstate platí to, čo u hrncov na varenie. Ak varíte často, na ohni a nejde len o prihrievanie nejakého doneseného jedla, ale o varenie zo surovín nazbieraných v lese a na lúke, potrebujete príbor, ktorý vydrží veľa a je ľahko umývateľný. Preto odporúčam klasický nerezový príbor, ktorý máte doma alebo jeho odľahčené verzie. Žiadny plast alebo niečo iné.

Môžete si kúpiť aj predražený príbor z titanu napríklad, ale ak ho náhodou stratíte alebo zabudnete v lese (čo sa, mimochodom, občas stane každému), tak sa iste nepotešíte. Musíte si uvedomiť aj to, že ak varíte na otvorenom ohni, potrebujete čo najdlhší príbor, aby ste si nepopálili ruku.

Prosím, už vôbec nekupujte kombinácie lyžice s vidličkou a nožom. Efektne to vyzerá, ale to je tak všetko.

Na orientáciu:

BUZOLA

Buzola sa používa na precízne určenie svetových strán a výchyliek od severu, potrebných pre náš presun alebo nejakú činnosť. Ak teda neviete určovať svetové strany z hlavy podľa času alebo podľa slnka, je nutné mať dobrú buzolu.

Potrebuje buzolu, ktorá vám určí smer rýchlo, zároveň je presná, má odolné telo a v zime nezamrzne ako väčšina lacných buzol. Potrebuje buzolu (nie kompas) na športové účely. A tu máme na výber len z dvoch možností. Mne sa osvedčila buď značka Suunto alebo Silva. Existujú aj lacné verzie, akými sú napríklad Buzola Profesional od výrobcu MFH.

Mapy

Mapu je vždy dobré mať, ak idete do nového, pre vás neznámeho, terénu. V takom prípade si vyberám mapu, ktorá mi dovoľuje rýchlo určiť súradnice, teda zemepisnú šírku a dĺžku. Tiež takú, ktorá je dostatočne podrobná, teda v mierke 1:25 000 alebo maximálne 1:50 000. Na mobilné aplikácie sa nespolieham, nikdy totiž neviem, či budem mať signál alebo nabitú baterku v mobile. To je pre mňa kopec zlých a podmienených faktorov pre akúkoľvek činnosť, ktorá začína slovíčkom AK...

Super sú ale turistické navigácie od výrobcu GARMIN. Problémom je ich vysoká spotreba bateriek. Napríklad na osem hodín činnosti miniete jednu sadu batérií.

Na prvú pomoc:

Lekárnička

O lekárničke vám viac popíšem podrobnejšie neskôr. Rozhodne je to vec na samostatnú debatu. Hlavne netreba mať zdravotnícke potreby pre celú armádu. Stačí vám, ak budete mať len základ pre seba a viete ho používať.

Turniket

Jedná sa v podstate o nejaké moderné škrtitlo, ktoré sa teraz zavádza do civilného sektoru. Vojaci ho používajú už dlho. Ako perličku uvádzam, že túto vec používali už vojaci počas druhej svetovej vojny

<https://armytraining.sk/e-shop/>



v Červenej armáde. Armáda ČSFR to mala bežne vo výbave, potom to zaniklo a len teraz na margo propagácie armád USA sa to zasa zavádza do praxe v modernejšom dizajne. Rozhodne platí pravidlo, že na založenie a používanie turniketu musíte byť riadne preškolený odborníkom! Takže ak nie ste, nenoste ho! Ale ak ste, je to výborná a dobrá pomôcka pri masívnom krvácaní a treba to mať u seba.

Vybavenie pre pobyt v teréne:

O týchto pomôckach by som sa nerád dlho rozpisoval, takže napíšem len základné veci.

Zapaľovač a zápalky

Vieme všetci, na čo slúžia. Odporúčam mať vždy u seba oboje, zabalené v nepremokavom sáčku. Vychytávky ako zápalky zaliate voskom a podobne sú len vychytávky a používajte ich len vtedy, ak chcete byť zaujímavý pred kamarátmi.

Kresadlo

Vec, bez ktorej sa ja nepohnem a nosím ho zavesené priamo na svojom boku na opasku, bez obalu a používam ho často. Zasa si treba uvedomiť, že kvalita je kvalita. Je množstvo značiek a modifikácií. Potrebujete robustné a pevné, lebo ak máte v zime pri -15 stupňoch hrubé rukavice, tak miniatúrne kresadielko z noža alebo z náramku na ruke vám iste nepomôže. Ja preto odporúčam značku LMF, ktorá vás nikdy nesklame vo svojej základnej veľkej verzii. Aj niekto, kto nemá dostatok skúseností pri kresaní iskier v pohode urobí výdatný oheň za krátky čas.

Dve až tri pevné šnúry s dĺžkou aspoň 5 metrov (najlepšie kľbko lyka)

Kašlite na nejaké predražené šnúry, ako som už písal v úvode a používajte klasické lyko nejakej rozumnej farby.

Dve čisté plastové 2 – 2,5 litrové fľaše

Veľmi podstatná vec, ktorá slúži hlavne ako improvizované bandasky na prenášanie vody, ak to potrebujete, na hygienu, sprchu alebo na filtráciu vody. Často ich využívame ako ohrievač do spacáku alebo v prípade, ak chýbajú taniere alebo poháre. Iste neoľutujete, ak jednu či dve prázdne pet fľaše budete mať so sebou.

Slnečné okuliare

Prídu vám vždy vhodné, keď je veľa slnka. Či už v zime alebo lete, sú na nezaplatenie. Vaše oči a hlava vám poďakujú, ak ich máte. Pozor – treba nosiť zároveň tvrdý, farebne krikľavý obal, aby sa okuliare nezničili a vedeli ste ich nájsť, ak vám niekde vypadnú.

Igelitové sáčky alebo tašky, aspoň 5 ks

Je to veľmi potrebná vec na špinavé a použité alebo spotené veci. Nižšie v texte sa budeme baviť o tom, ako všetko pobaliť do batohu. Tam sáčky alebo tašky využijete naplno. Nezabúdajte si zbaliť aj jeden sáčok, ktorý bude určený len na odpad. Ten by ste si mali so sebou doniesť z vašej túry alebo akcie.

Repelent, podľa uváženia

Ako píšem, podľa uváženia... My máme značku, ktorá je pre nás naj, ale na Slovensku sa nepredáva (je to kombinácia látky icaridin a látky permethrin), a tak si ju zháňame zo zahraničia. Preto ju tu nebudem uvádzať. V každom prípade sa naučte čítať popisy a etikety na produktoch a zistíte, či platíte za niečo, čo naozaj účinkuje hodinu alebo 24 hodín. Pretože spravidla je repelent zmes niekoľkých látok a len jedna je účinná. Jej obsah v balení určuje, koľko hodín vydrží účinnosť daného prípravku. Jedná sa o látku DEET v koncentrácii v danom repelente (laicky povedané).

Iné pomôcky podľa vlastného uváženia

Toto je na vás... I keď kopec ľudí nosí zbytočnosti, občas sa nájde svetlá výnimka. Za spomenutie stoja napríklad hygienické vreckovky alebo vlhčené utierky, bez ktorých si niektorí nevedia svoje pôsobenie mimo civilizácie predstaviť. Napríklad náš inštruktor Matúš, tvrdí: "Nobelovú cenu tomu, kto to vymyslel"!

Na stravu:

Na stravu si zoberte len suroviny (potraviny alebo konzervu) na jedno teplé jedlo denne. Ostatné stravovanie bude z prírodných zdrojov. Tu je nutné povedať, že počas našich akcií sa stravujeme len raz denne a to večer, keď už máme náročný deň za sebou a oddychujeme. Teda môžeme variť, popíjať kávičku z koreňov púpavy alebo čakanky a teda je jasné, že

je pohodička. Cez deň jeme len ráno a to len to, čo nám ostalo z večere a uchovali sme to v podobe dobrej polievky v 1,5 litrovej termoske.

K tomu čaj. Ak by sme to robili inak, museli by sme mať dva batohy.

Jeden na jedlo a druhý na veci. To si pochopiteľne nemôžeme dovoliť a na to, aby som to všetko niesol len v jednom, som dosť lenivý. Takže strava je z toho, čo dá príroda a čo si striednosťou našetrím.

Na dlhodobé pobyty (viac ako 5 dní) odporúčam pribaliť aj:

Varič na tuhé palivo alebo drierkač:

Ak sa vyberieme na dlhšie akcie, kde je zakázané zakladať otvorené ohnisko, je dobré používať varič, ktorý je spoľahlivý a má výkon, aby ste neminuli kopec kartuší s plynom a dokázali si len zohriať kávičku alebo polievku. My reálne varíme minimálne 30 a viac minút. Potrebujeme výkon a ten nám zabezpečí varič na tuhé palivo alebo drierkač. To vás nikdy nesklame a, hlavne, palivo zoženiete vždy a všade. Lebo inak ste nútený hľadať nejaký obchod na kartuše alebo ich nosiť kopec, čo je zbytočné.

Odporúčam preto poriadny a veľký drierkač alebo varič Primus OmniFuel. Samozrejme, existujú aj lacnejšie verzie. Kúpte preto taký, pri ktorom budete mať lepšiu dostupnosť náhradných dielov, nakoľko variče na tuhé palivo sa kvôli používaniu nekvalitného paliva zvyknú zaniest' a treba ich občas prečistiť. Prípadne vymeniť trysku.



Filter na vodu

Dosť dôležitá pomôcka, ak mám klientov a nemám čas na filtráciu vody v prírode, ktorá trvá zhruba dve hodinky. Vtedy pre svoje potreby zvolím filter na vodu. Má to svoje výhody a je to rýchle. Ale aj tu pre mňa platí podmienka. Aj napriek tomu, že vodu prefiltrujem, vždy ju aj prevarím! Zo svojej skúsenosti odporúčam tieto filtre: Sawyer MicroSqueeze.

Ďalšiu sadu spodného prádla

Toto je len na vás...

Poznámka:

Všetky tieto výrobky a značky produktov nájdete v **našom e-shope**, kde predávame len to, čo naozaj dlhodobo používame a máme overené priamo v teréne. Nenájdete tam aj kopec iných produktov alebo výrobcov. Iste tam je to, na čo sa môžete spoľahnúť a čo vám bude slúžiť dlhodobo.

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