

## JAK SE SBALIT NA VÍKENDOVKU NÁVOD PRO ZAČÍNÁJÍCÍ DUHÁKY A JEJICH RODIČE

Když vyrážíme na víkendovku, hraje velkou roli **dobře sbalený batoh**. V tomto krátkém návodu si projdeme tipy, jak **vybrat správný batoh**, co by vám na víkendovce **nemělo chybět** a jak to všechno **správně zabalit**.

### VYBÍRÁME BATOH

Správný batoh vám musí dobře **sedět na zádech** – je tedy ideální, když má **pevná vypořstovaná záda**. Ještě lepší je, když se dají záda **výškově nastavit**, batoh potom roste s vámi. Rozhodně by měl mít **bederní pás**. Batoh se totiž nejlépe nese tak, že **největší váha leží na bocích** a zbytek na ramenou a zádech. Objem batohu, který se udává v litrech, souvisí s jeho velikostí. Pro menší děti by měl stačit **objem 40l**, pro větší tak do **60l**. Batoh může mít **otvor pro plnění shora** nebo **zepředu** – ten se balí o něco lépe, ale samozřejmě i horní plnění má své výhody.

**Do dobrého batohu se vyplatí investovat** – kvalitní batoh vydrží mnoho let a ušetří vám spoustu problémů s bolavými zády.

### SEZNAM VĚCÍ NA VÍKENDOVKU

Na lístečku k víkendovce bývá většinou **podrobný seznam věcí**, které si s sebou máte vzít. Ale nikdy není na škodu mít takový seznam v malíku, nebo aspoň vždy při ruce. Co si s sebou vzít **nezáleží** ani tak na **počtu dní**, jako na **ročním období a počasí**. Následující seznam berte spíš jako inspiraci než jako pevně daná pravidla.

**V jakémkoliv ročním období se na akci hodí:**

- **spacák**
- **karimatka** – pokud není potřeba, je to na lístečku uvedeno
- **přezůvky** – když se spí v budově
- **pláštěnka**
- **oblečení** – množství záleží na počtu dní a ročním období
  - v létě kraťasy + dlouhé kalhoty (maskáče)
  - v zimě dvoje dlouhé kalhoty a podvlíkačky
  - tričko + náhradní tričko, v zimě s dlouhým rukávem
  - mikina, v zimě termotriko, náhradní mikina nebo svetr a samozřejmě bunda
  - ponožky – jeden pár na den + jedny náhradní, v zimě víc
  - spodní prádlo
  - oblečení na spaní
  - v zimě čepice + rukavice (i náhradní), šála
  - v létě kšiltovka a sluneční brýle
- 1 díl **ešusu** nebo nerezová **miska**, plastový nebo nerezový **hrnek**, **lžíce**
- **hygienické potřeby** – kartáček, pasta, malý ručník
- **nůž, KPZ, šátek, baterka** nebo čelovka, **zápisník** a **tužka, kapesník**
- **jídlo, sladkosti** a **pítí**, v zimě se hodí nerezová termoska

## A TEĎ TO VŠECHNO ZABALÍME

Všechny věci si **rozložte na hromadu** a zauvažujte: Mám tam všechno, co budu potřebovat? Nemám zbytečně moc věcí? Nezapomněl jsem na nějakou specialitu, která je na lístečku? Když budete se vším spokojeni, začněte balit. Batoh si vždy **balte sami**, abyste věděli, kde co máte. To vám zaručí, že nic nebudete muset dlouze hledat a že si z víkendovky odvezete všechny věci, které jste si na ni přivezli.

Batoh se snažte vždy balit tak, abyste měli věci seřazené odshora dolů v **pořadí**, v jakém je **budete potřebovat**. Také je dobré mít **těžší věci blízko u zad**, aby se vám batoh dobře nesl.

- Úplně dospod si dejte **oblečení na spaní a spacák**. Ty budete potřebovat až večer.
- Když je na lístečku napsáno, abyste si vzali i **malý batůžek na výlety**, dejte ho nastojato podél předku batohu nebo úplně dolů.
- Poté si tam dejte **ešus s hrnkem uvnitř**, zaberou míň místa. Ešus můžete také vycpat čistými ponožkami nebo ručníkem.
- Okolo naskládejte **náhradní oblečení, spodní prádlo a ručník**, aby vás ešus netlačil do zad a vyplnili jste každé volné místo.
- Už jste skoro u konce. Teď přijde na řadu **jídlo**, to je dobré si dát do **plastových krabiček**, aby vám z něj v batohu nevznikl sajrajt.
- Všechny **drobnosti** si dejte buď do bočních nebo horních kapes, aby se neválely po celém batohu.
- Úplně nahoru si dejte **přezůvky, pláštěnku a pití**.
- **Karimatku** připevněte k batohu z boku nebo nahoru. Z boku je to lepší, batoh je celkově užší, než když je karimatka nahoře.
- Do vrchní nebo boční kapsy si dejte maličkosti, které potřebujete mít při ruce: **peněženku, šátek**, nějakou **tyčinku, kapesník**.

## CO SE OSVĚDČILO

Až si osvojíte základní návod na sbalení batohu a budete jezdit s Duhou častěji, určitě přijdete na několik vychytávek, které vám **balení ještě víc usnadní**. Tady jsou některé nápady, které můžou sloužit jako **inspirace**:

- Karimatku si na bok batohu připevněte jako první. Ušetříte si pak nervy, když budete mít batoh nacpaný věcmi a ještě tam budete muset připevňovat karimatku. Ale když přespáváte v lese, balte karimatku až jako poslední, během balení si věci položte na ni a nebudete je mít od jehličí. Také je fajn si na karimatku pořídit nepromokavý obal.
- Hodí se pořídit si pláštěnku na batoh. Batoh sám o sobě je sice částečně nepromokavý, ale nevydrží dlouhý déšť. Když nemáte pláštěnku a je deštivé počasí, zabalte si aspoň spacák a náhradní oblečení do igelitky.
- Mobil, klíče a peněženku nenoste v kapsách u kalhot, ale ve vnitřní kapsičce v batohu.
- Na jaře a na konci léta, když jsou velké teplotní výkyvy, si nahoru dejte kraťasy. Až se během dne oteplí, můžete se převléct během dvouminutové přestávky a nebudete se pařit v maskáčích.
- Když máte v batohu moc věcí, připevněte si láhev s pitím na batoh zvenku, podobně jako karimatku. Nevýhoda je v ale v tom, vám pití může vypadnout (zvláště ve vlaku nebo v autobuse), a také vám na něj v létě svítí slunce.
- Kromě karimatky (a případně pití) na batoh nic nepřipevňujte zvenku. Omezí vás to v pohybu, snadno to ztratíte nebo se to ušpiní. Výjimkou můžou být mokré plavky a ručník – je lepší, když se během pochodu suší na batohu.
- Je dobré si pořídit malou brašničku (hygitašku) – pohotovostní zavazadlo – a do něj si dát všechny drobnosti: hygienotřeby, nůž, KPZ, zápalky, lžiči, toaletní papír atd. Noste ho v batohu úplně nahoře. Jednak máte všechny drobnosti pohromadě a lehce přístupné, jednak je můžete mít neustále sbalené a připravené doma a při balení batohu už o nich nepřemýšlíte.