



## REKOMENDUOTINŲ DAIKTŲ SĄRAŠAS

### PAGRINDINIAI

- Nedidelė kuprinė (apie 20L, smulkių daiktų susidėjimui ir turėjimui su savimi programos / žygio metu)
- Patogus apavas (žygio batai, sportbačiai) ir apranga (pagal oro sąlygas, judesių nevaržanti)
- Vandens gertuvė / buteliukas arba nedidelis termosas (pagal sezoną)
- Galvos apdangalas ir saulės kremas (vasaros sezonu) ir šilta kepurė, pirštinės (rudens-žiemos sezonu)
- Priemonės nuo uodų
- Nedidelė virvutė, gumelė ilgiems plaukams susirišti

### STOVYKLOMS

- Palapinė, miegmaišis, turistinis kilimėlis
- Rūbų komplektai šiltam ir vėsiam orui (2-3)
- Lietpaltis / striukė ir kelnės nuo lietaus
- Atskiri rūbai miegojimui
- Maudymuisi skirta apranga
- Rankšluostis, asmeninės higienos priemonės
- Avalynė: sportbačiai, neperšlampami batai (būtinai fiksuojantys koją avalynėje)
- Indai ir įrankiai maistui (puodelis, dubenėlis, šaukštas, šakutė)
- Peiliukas (sulankstomas arba su mova)
- Žibintuvėlis (+ papildomos baterijos)
- Plastikinis maišelis purviniems rūbams

**SVARBU: rekomenduojame į lauko programą pasiimti tokius rūbus, kuriuos būtų nebaisu išsitepti ar apgadinti.**

### VANDENS PROGRAMAI

- Rūbų komplektas, kurį nebaisu pilnai sušlapti (ilgos rankovės)
- Papildomas sluoksnis rūbų (net ir vasarą gali būti šaltoka, ypač sušlapus)
- Avalynė vaikščioti vandenyje (fiksuojama)
- Pilnas persirengimo rūbų komplektas (apatiniai, kojinės ir batai)
- Rankšluostis ir asmeninės higienos priemonės
- Neperšlampamų drabužių komplektas
- Virvelė akiniams prisirišti (jeigu akinius reikės dėvėti vandenyje)

**SVARBU: Programos metu dalyvius visada aprūpiname reikalingomis vandens saugos priemonėmis: gelbėjimo liemenėmis, oro talpomis, šalmais ir t.t.**

### TAIP

- Dėvėkite nenaujus drabužius - programos metu jie gali sušlapti, išsipurvinti ar suplyšti
- Pasiimkite galvos apdangalą ir saulės kremą
- Pasiimkite gertuvę vandeniui
- Vaistus, jeigu juos vartojate

### NE

- Palikite namuose brangius daiktus ir aparatūrą (Mobilūs telefonai, ausinukai, garsiakalbiai ir t.t.)
- Nedėvėkite kūno papuošalų (galite susižaloti)
- Nepamirškite drabužių nuo lietaus ir vandens
- Nesirenkite judesius varžančių drabužių