Postup při výběru outdoor vybavení pro skautské akce

Účast na oddílových akcích je nedílnou součástí celoročního oddílového programu. Během roku je takových akcí mnoho, od jednodenních akcí konajících se dvakrát do měsíce, přes vícedenní akce několikrát do roka, až po třítýdenní tábor v červenci. Outdoorové vybavení se bude lišit dle typu akce, největší nároky pak jistě budou pro vícedenní výpravy a letní tábor. Cílem tohoto manuálu je pomoci praktickými radami a tipy při výběru základního outdoorového vybavení právě pro výpravy vícedenní (tedy i pro letní tábor).

V tomto manuálu nenajdete seznam věcí potřebných pro schůzky či výpravy, neboť ten je již uveden v informační brožuře pro rodiče nováčků na straně 6 - 9, která je ke stažení na webu vlčat (odkaz: https://bit.ly/3fVayLY).

OBSAH

1. Jak vybrat batoh pro vícedenní výpravy & tábory 2
2. Jak vybrat spacák pro vícedenní výpravy & tábory 4
3. Izolační podložka pod spacák aneb Karimatka 7

1. Jak vybrat batoh pro vícedenní výpravy & tábory

V této kapitole se budeme podrobně zabývat výběrem batohu pro vícedenní akce, čili batohem, do kterého se vejde spacák se základními osobními věcmi potřebnými pro vícedenní putování přírodou, a ke kterému lze připevnit karimatku (izolační podložku pod spacák).

Při výběru batohu je pravidlem číslo jedna nevybírat jen očima (tj. např. přes internet na dálku), ale hlavně svými zády (resp. zády dítěte); to znamená jít s klukem do prodejny a batoh si prakticky vyzkoušet na zádech plně naložený, celý si ho osahat a otestovat, udělat s ním v prodejně pár kroků, atd. Po vyzkoušení nemusíte batoh kupovat přímo v prodejně, kde jste si jej vyzkoušeli, ale můžete objednávku provést později na internetu, bývá to výrazně levnější než v kamenných obchodech. Při výběru batohu naslepo bez vyzkoušení riskujete, že batoh nebude klukovi na zádech sedět, bederní pás mu bude velký, batoh nebude mít nastavitelné popruhy, apod. Když se rozhodnete jít do ochodu se záměrem vybrat turistický batoh, zajímejte se o **následující parametry**:

a) **Velikost & objem:** Aby se batoh dobře nosil a zároveň nezpůsoboval dítěti žádné budoucí zdravotní problémy, musí mít tu správnou velikost. Batoh by měl dítěti na zádech především dobře sedět. Neměl by nikde tlačit, a ani se příliš po zádech nepohybovat. Batoh by neměl svými rozměry převyšovat záda dítěte. Při zkoušení to poznáte snadno tak, že dole v kříži, ani nahoře žádná část nepřečnívá přes dětská záda. Velikost lze vybrat i dle objemu batohu; uvádí se v litrech (l) a značí, kolik litrů se do batohu vejde. Aby batoh klukovi pár let vydržel, volte objem od 30 do 40 l. Batohy pod 30 l jsou už malé pro výpravy se spacákem a vybavením pro táboření, stejně tak pro vícedenní výpravy na táboře. Pro děti od 9 let je 40 l batoh pro tyto účely dobrou volbou a klukovi vydrží poměrně dlouhou dobu. Naopak batohy s příliš velkým objemem nekupujte (nad 50 l), pro dítě je nevhodný.

b) **Nastavitelnost popruhů:** Důležité je také zpracování batohu, které by mělo být přizpůsobeno anatomii dětského těla. Poznáte to podle propracovaného zádového systému - nastavitelnost ramenních popruhů je naprostou samozřejmostí snad u většiny modelů, což zaručuje optimální přizpůsobení se zádům v případě růstu dítěte. Ideálně by správný batoh měl mít bederní a hrudní popruh; bederní popruh jednak napomáhá rozložit váhu zátěže, ale také podporuje správné držení těla. Díky hrudnímu popruhu batoh dítěti nebude padat a bude mu na zádech i lépe sedět. Speciální pozornost věnujte **bedernímu pásu**, který by neměl být dítětí volný a měl by jít kolem pasu utáhnout.

c) **Vnitřek batohu:** Je dobré zjistit, jak má batoh uspořádaný vnitřní prostor a kolik má různých postranních kapsiček. Dítě si do nich může roztřídit drobnosti a mít je tak v případě potřeby snadno po ruce. Praktické jsou i síťované kapsy na bocích batohu, do nichž je možno vložit láhev s vodou či třeba nějaké ovoce; důležitá je také horní kapsa na víku batohu, kam si dítě může uložit věci, které je nutné mít rychle po ruce (peněženka, čelovka, apod.). Výhodné jsou také postranní odepínatelné popruhy, za které se dá upevnit např. karimatka nebo jiné drobnosti.

d) **Zipy:** Dalším prvkem, který se vyplatí nepodcenit, jsou zipy, jež se velkou měrou podílejí na životnosti batohu. Obzvláště u dětských batohů by měly zipy snést trochu hrubější zacházení, protože jsou jednou z nejvíc namáhaných částí. Je proto třeba, aby zipy byly kvalitní, snadno se zapínaly a nedrhly. Jen tak s nimi mohou děti bez problémů manipulovat (dobrou reputaci mají například značkové zipy YKK).

e) **Povrch batohu:** Rozhodně nebudete litovat, když zvolíte batoh vyrobený z nepromokavého materiálu či alespoň model vybavený integrovanou pláštěnkou. Ušetříte si tím spoustu starostí i financí v budoucnu. Všechny věci v batohu totiž zůstanou suché, i když si jej dítě náhodou odloží do mokré trávy nebo třeba i do kaluže. Nejnovější batohy jsou také už opatřeny různými reflexními prvky, které zvyšují bezpečnost dítěte při pohybu poblíž silnic a za zhoršených podmínek viditelnosti až na 200 metrů.

Seznam některých dětských batohů dostupných v ČR:

- Boll Ranger 38-52. Zřejmě nejlepší batoh, který je v současnosti na trhu, dobře sedí na zádech, nastavitelné popruhy, v oddíle s ním máme již bohaté zkušenosti. Výhodou je, že díky nastavitelnosti popruhů má batoh vyšší rozsah objemu (38 – 52 litrů) a vydrží dítěti i do dospívajícího věku. Cena okolo 3200 Kč.
- Deuter Fox 40. Rovněž dobrý batoh, objem 40 litrů, dobře sedí na zádech, rovněž máme dobré zkušenosti. Cena okolo 3300 Kč.
- Dětský turistický batoh QUECHUA MH 500. Relativně laciný a kvalitní batoh pro dětská záda, objem 40 + 10 l. Cena okolo 1800 Kč.
- Gregory Icarus 40. Inzerovaný jako dětský batoh, v oddíle s ním zatím nemáme zkušenost. Objem 40 litrů. Cena okolo 2500 Kč.
- Osprey ACE 38 II Junior. Inzerovaný jako batoh pro děti ve věku 8-12 let, objem 38 litrů. V oddíle s ním zatím nemáme zkušenost. Cena okolo 4200 Kč.

Specializované obchody v centru Brna a okolí:

- Decathlon – Brno Ivanovice, Hradecká 408/40 nebo Brno Modřice, Splaviska 1137
- Moravia outdoor – Orlí 542/27
- Hudy Sport – Starobrněnská 336/6 nebo Veveří 460/13
- Hanibal sport – Orlí 516/20
- ALPSPORT, s.r.o. – Josefská 515/3
- Husky – Orlí 13 nebo Lidická 699/17
- Rock Point – Masarykova 404/16

2. Jak vybrat spacák pro vícedenní výpravy & tábory

Spacák (neboli spací pytel) je nedílnou součástí vybavení na skautské vícedenní akce a tábory. Hned ze začátku to zjednodušíme – ze dvou typů spacáků dle plnění – syntetika či péřový, se zaměřte na spacáky se syntetickou náplní, které jsou ideální do vlhčího prostředí, neboť izolují i za vlhka (péřové spacáky nikoli) a jsou levnější. Stinnou stránkou je sice větší hmotnost a nižší životnost, ale to nehraje tak výraznou roli pro účely oddílového využití či táboření hlavně během léta. Syntetické náplně se dále rozdělují na:

- Duté vlákno; spacáky s takovými vlákny bývají těmi nejlevnějšími, za kvalitní dutovlákenný spacák dáte od 1000 Kč výš. Spacáky jsou poměrně objemné a těžké, jejich životnost se udává kolem 3 let (vlákna se každým sbalením trošku lámou a izolační schopnost se tak používáním snižuje).
- Mikrovlákno; to je naproti tomu vyráběno do podoby „nekonečně“ dlouhého rouna, jež při své mikroskopické struktuře zadržuje vzduch na svém povrchu. Spacák z mikrovlákna v dané teplotní škále bude po sbalení menší a lehčí než dutovlákenný. Mikrovlákenné spacáky bývají dražší než dutovlákenné. Životnost mikrovlákenných je však nižší než u dutovlákenných, neboť mikrovlákno hůře vzdoruje neustálému sbalování a následné kompresi.

Abyste z toho ale neměli těžkou hlavu, stačí vědět, že chcete spacák se syntetickou náplní, rozdíly mezi dutým vláknem a mikrovláknem nejsou až tak podstatné.

Pravidlo číslo jedna je však nekupovat **neznačkové spacáky či spacáky neznámých značek** např. v Tescu. Raději se zaměřte na outdoorové obchody uvedené na str. 2. **Konkrétní výrobci spacáků** jsou uvedeni dále v textu.

Teplotní rozsahy spacáku

Při výběru spacáku je důležité vědět, do jakých teplot spacák koupit. V podstatě se dělají tři kategorie spacáků dle teplot:

- **Letní**; jsou určeny hlavně pro letní období a jsou zpravidla malé a lehké. Zde se výrobci v definici liší – někteří do letních spacáků zahrnují i spacáky použitelné pro podzimní období (využitelné i pro lehce mínusové teploty), jako např. český výrobce PRIMA. Jiní výrobci se pojmem „letní“ omezují skutečně jen na letní období a při chladnějších letních nocí již neposkytují komfort a člověku už může být ve spacáku zima.
- **Zimní**; ty jsou určeny do výrazně mínusových teplot a nejsou naopak vhodné na léto. Pokud jsou vyrobeny z dutého vlákna, tak jsou velmi objemné a těžké. U zimních spacáků je vhodné se zaměřit spíše na péřové spacáky. Zimní spacáky zde však nebudou dále předmětem hlubšího rozboru, neboť ty na oddílové akce doporučeny nejsou.
- **Třísezónní**; ty jsou vhodné na jaro, léto, podzim. Tento typ spacáku je využitelný po celý rok, tedy hlavně na jaře, v létě a na podzim (odtud třísezónní). Na zimu je lze také použít v závislosti na rozsahu komfortních teplot, pro které je spacák ušit.

Pro využití na oddílové akce a tábory bude stačit spacák letní. Pokud uvažujete i o táboření ve volné přírodě v pozdním létě nebo na jaře, vyplatí se investovat do třísezónního spacáku, ve kterém nebude zima ani za lehce mínusových teplot; všímejte si hlavně teplot v oblasti tzv. komfortu, viz odstavec dále.

Důležitým faktorem pro výběr spacáku bude **rozsah teplot**. Při výběru spacích pytlů si proto všímejte tří základních údajů – horní a dolní hranice tepelného komfortu a extrému. Výrobce většinou uvádí údaje KOMFORT, LIMIT (nebo také „mezní“) a EXTRÉM. Hodnota EXTRÉM je teplota, při níž již může dojít k výraznému podchlazení a poškození organismu, není tedy údajem, kterým se lze řídit. U dětských spacáků se však většinou extrémní teplota neuvádí a je dobré se řídit údajem KOMFORT. Rozhodující tak pro vás budou **hranice komfortu**. Při překročení té horní se budete přehřívat a potit,

což můžete ale jednoduše vyřešit rozepnutím spacáku. Dolní hranice udává nejnižší teplotu, při které se ještě nerušeně vyspíte. Při výběru spacáku pro dítě doporučujeme ovšem brát tuto hranici s lehkou rezervou a raději vybrat ten, který je určený do nižších teplot. Pro snadnou orientaci doporučujeme spacáky s horní hranicí komfortní teploty okolo 0°C.

Velikost spacáku

Délka spacáku je důležitý parametr. Ideálně by měl být o 10-15 cm delší než délka postavy. Pokud je spacák delší, prostor mezi nohama a dnem spacáku se za chladnějšího počasí nevyhřeje a nohy by mohly prochladnout. Naopak příliš těsný a malý spacák zase špatně izoluje. Ideální je proto takový spací pytel, který vašemu dítěti padne jako ulitý se zmíněnou délkovou rezervou. Jenomže děti rostou jako z vody a s takovou byste kupovali nový spacák každý rok. Někdy se to řeší tak, že rodiče kupují delší spacák a přebytečná délka se podloží pod nohy. Je to však provizorium vhodné spíše do méně náročných podmínek, neboť se stačí v noci překulit, podložení je to tam a vznikem prázdného prostoru je po tepelném komfortu. Někteří výrobci dělají spacáky „rostoucí“, tj. prodloužitelné pomocí zipu na spodní straně spacáku až o 35 cm. Rostoucí spacáky nabízí výrobci **Boll, Jack Wolfskin, Deuter**. Na míru si můžete nechat ušít spacák např. od českého výrobce **PRIMA**. Dětské prodloužitelné spacáky také vyrábí firma **HUSKY**.

Provedení spacáku – mumie vs. deka

Spacáky se dále odlišují dle jeho konstrukce – buď jsou to tzv. mumie nebo dekové spacáky.

- **Dekové spacáky** jsou vhodné opravdu jen pro přespávání v mírných podmínkách, ideálně za teplých letních nocí. Jejich výhodou je možnost plného rozepnutí, nevýhodou jsou větší rozměry, nedokonalé využití prostoru a vyšší hmotnost.
- **Spacáky typu mumie** jsou dobré do náročnějších podmínek, protože jsou anatomicky tvarované pro co nejlepší izolaci a navíc vybavené kapucí. Při výběru si také všímejte, jak jsou spacáky ušity. Podívejte se na švy proti světlu nebo je zkuste pohmatem – pokud se vám prsty téměř dotýkají, nepůjde o kvalitní šití.

Pro účely táboření a vícedenní akce doporučujeme spacáky typu mumie se zipem.

Provedení zipu

V každém případě doporučujeme spacák se zipem, ideálně krytý zateplovací légou proti unikání tepla skrze zip. Spacáky mohou mít zip na levé nebo pravé straně. Obecně platí pravidlo, že pro lepší manipulaci by pravák ležící na zádech měl mít zip po levé straně, levák potom na straně pravé.

Cena

Výběr konkrétního spacáku závisí dle osobního finančního limitu. Ceny se liší v závislosti na výrobci, velmi hrubě pro orientaci - letní spacáky pořídíte od cca1200 do 2500 Kč, třísezónní spacáky od 2500 do 4000 Kč.

Jak se do spacáku obléct

Pokud je spacák správně zvolen, důležité je na noc příliš se neoblékat. Bohatě stačí obléknout tenké funkční prádlo, tj. triko a kalhoty, za teplých letních nocí stačí triko a spodní prádlo. Častou chybou bývá se za chladnějších nocí preventivně nabalit do spacáku, přestože spacák teplotním rozsahem správně sedí pro danou teplotu. Příliš oblečenému člověku tak může být paradoxně zima, protože se v noci zpotí a k ránu, kdy bývá nejchladněji, pot vystydne a dostaví se pocit chladu. Zde není nad vlastní zkušenost a každý si na ideální oblečení do spacáku musí přijít sám zvláště se stárnoucím spacákem.

Jak spacák zabalit na výpravu

Spací pytel se má do obalu napěchovat, nesmí se skládat. Pečlivé skládání sice na pohled vypadá lépe, ale pro izolační vlákna je škodlivé. Překládáním dochází k jejich poškozování, a tak se snižuje životnost spacích pytlů. Nejlepší je spacák do obalu od nohou natlačit a stáhnout kompresními popruhy.

Správnou péči si spacák zaslouží i v době výpravy. Po příjezdu do cíle ho vyndejte z cestovního obalu, aby nabral svůj objem. Ráno ho vždy pořádně vyvětrejte a nechte vysušit. Přejíždíte-li z místa na místo a utahujete-li spacák kompresními popruhy, dělejte to pouze na nezbytně dlouho dobu. Spací pytel větrejte rozepnutý.

Pokud necháte po návratu z výpravy spacák napěchovaný v obalu, příliš dlouho vám nevydrží. Je-li napěchovaný v obalu, jeho izolační vlákna jsou nadměrně zatěžována a rychleji se opotřebovávají. Spacák rozložte na zemi třeba pod postel nebo ho zavěste na ramínko, aby měla dutá vlákna šanci se narovnat. Většina spacáků má poutka, za která se dá pytel snadno přichytit. Takto připravený spacák schovejte na suché místo.

Praní spacáku

Před praním si nejprve zkontrolujte, zda se váš spacák skutečně může prát, a držte se pokynů výrobce. Časté praní spacích pytlů nedoporučujeme, protože zhoršuje izolační vlastnosti.

Před praním zapněte všechny zipy, včetně suchých, aby nedošlo k poškození tkaniny. Spacák perte samostatně. Ideální je nepoužívat žádný prací prostředek, spacák by mělo stačit vyprat v obyčejné vodě při max. 40°C. Pokud se už rozhodnete prací prostředek použít, doporučujeme používat tekutý, nejlépe speciální přípravek, který vám poradí v prodejně se sportovním vybavením. Spací pytel perte na šetrný program bez ždímání a nechte dobře vymáchat, aby se vyplavil veškerý prací prostředek. Až se pračka vyřádí, pytel vyndejte a vodorovně rozložte na sušák. Takto ho nechte pozvolna vykapat a vyschnout. Nespěchejte a nepokládejte spacák na topení, ani spacák neždímejte.

V neposlední řadě nezapomeňte na izolační podložku, tzv. **KARIMATKU**, o které je kapitola 3.

3. Izolační podložka pod spacák aneb Karimatka

Spacák bez karimatky je jako vejce bez žloutku. Karimatka, tedy izolační podložka pod spacák, není důležitá jen pro pohodlné ležení, ale hlavně pro schopnost izolace spacáku (a tedy i svých zád) od vlhka a chladu země, zvláště za chladnějších nocí pod 5°C. Spacák totiž v místě ležení v důsledku stlačení vláken neizoluje, chlad tak snadno proniká ze země do zad a může způsobit nemalé zdravotní potíže vlivem prochlazení. Proto je výběr karimatky stejně důležitých krokem jako výběr spacáku.

Na výběr jsou tyto typy karimatek:

- Alumatky
- Pěnové
- Samonafukovací
- Nafukovací

Alumatky

Alumatky jsou z tenké fólie pěnového materiálu s reflexní hliníkovou vrstvou (patří navrch). Tenké a nic nevážící alumatky jsou podložkou pod spacák chránící spíše před špínou a vlhkem, avšak jen málo před nerovnostmi a minimálně izolují před chladem. Pro účely oddílových výprav jsou zcela nevhodné a těmto se vyhněte.

Pěnové karimatky

a) Nejčastěji se můžeme setkat s podložkami z materiálu na bázi polyethylenu (PE) s polootevřenými póry (cena 80 – 200 Kč). Jejich výhodou je nízká hmotnost. Mají však tendenci nasávat vodu a po nasátí vody jejich izolační schopnosti klesají. Původní 5 – 12 mm silné karimatky častějším používáním zeslábnou na papírovou míru. Dále nejsou příliš odolné vůči oděru nebo natržení. Tyto karimatky bývají ještě dále vylepšovány v detailech. Jedna strana může být potažena vodonepropustnou fólií, kterou pak pokládáme karimatku na zem. Některé karimatky jsou potaženy stříbrnou či zlatou reflexní vrstvou, ale tepelné účinky těchto vrstev jsou zanedbatelné a lépe poslouží jako ochrana před vlhkem.

b) Stále nejrozšířenější karimatky jsou **pěnové**. Jsou lehké, vyrábějí se v různých tloušťkách, barvách. Nevýhodou je jejich nepraktická velikost po sbalení (srolování). Hmotnost se pohybuje v závislosti na rozměrech a typech od 200 do 600 g. Izolační vlastnosti pěnových karimatek zlepšuje profilace tvořící „žebra“, která umožňují natáhnutí většího množství vzduchu a poskytuje tak lepší izolaci. Karimatky z pěny s uzavřenými póry připomínají svojí tvarovou pamětí gumu. Příkladem jsou tzv. **evamatky** (**EVA** – ethylenvinylacetát), jejíž uzavřené póry nenasáknou vodu a použitý materiál má větší pevnost v tahu. Tyto podložky o síle 10 – 14 mm jsou dražší (200 – 600 Kč), ale jsou téměř nezničitelné. Jde o rozumný kompromis mezi cenou, hmotností a životností (příklad na obrázku níže).

Další výhodou karimatek EVA je také to, že nejsou kluzké a spáč z nich jen tak nesklouzne jako z klasické hladké podložky. Zajímavou variantou jsou také skládané karimatky. Pohodlně se balí a nemalou výhodou je i to, že pokud se spodní strana ušpiní, zůstane i po sbalení vrchní strana čistá.

Samonafukovací karimatky

Samonafukovací karimatky neboli samonafukovačky patří k tomu nejlepšímu, co je pro nocování v přírodě k dispozici. Jsou výrazně dražší než pěnové karimatky, řádově od 1200 do 4500 Kč. Jsou vyrobeny z pěnového materiálu s extrémně otevřenými póry (Molitan, Rubex atd.) zalaminovaného do nepropustné tkaniny. Tento pěnový materiál do sebe po otevření ventilu v rohu karimatky nasává vzduch a rozpíná se. Samonafukovací princip se doplňuje závěrečným ústním dofouknutím a uzavřením ventilu. Na slunci je nutno upouštět z karimatky vzduch a pokud by zůstávala přes den ve stanu, nezapomeňte otevřít ventil. Při skládání samonafukovací karimatky se nejdříve uvolní ventil, tlakem na karimatku se vzduch vyhání ven a uzavřením ventilu se zabrání opětovnému nasávání vzduchu. Poté se teprve karimatka složí nebo sroluje do přepravní podoby.
Vyráběné tloušťky samonafukovaček se pohybují od 2 do 7,5 cm. Nejsilnější skýtají opravdový komfort, pochopitelně za cenu vyšší hmotnosti. Dostatečné pohodlí však zaručí i standardní 2,5 – 3 cm silné samonafukovací karimatky.
U samonafukovacích karimatek mohou být značné **rozdíly v kvalitě**. Nesmí propouštět vzduch tkaninou ani ventilem - hodně může napovědět záruční doba, kde platí čím delší, tím lépší. Osvědčená značka karimatek je Therm-A-Rest, mívají i doživotní záruku a kvalitní servis.

Nafukovací karimatky

Nafukovací karimatky se od těch samonafukovacích liší především nepřítomností vnitřního porézního materiálu. Díky tomu jsou daleko lehčí (váží většinou 300–400g) a lépe sbalitelné než samonafukovačky, ale bývají méně mechanicky odolné a je nutné vždy nafoukat velký objem vzduchu, což může být pro dítě poněkud náročné.

Závěr a doporučení ke karimatkám:

Ačkoliv někteří výrobci samonafukovacích či nafukovacích karimatek slibují vysokou odolnost proti otěru a propíchnutí, přesto může dojít k poškození nafukovačky, ať už z důvodu propíchnutí, propustnosti, nebo selhání ventilu. V tomto směru vás nikdy nezradí pěnová karimatka (typ EVA), která je sice rozměrnější, ale své vlastnosti si zachová po dlouhá léta. Oddílové doporučení je tedy pěnovka EVA o tlouštce alespoň 1,2 cm.

Mnoho úspěchů při výběru batohu / spacáku / karimatky!

Za 28. oddíl vlčat

Daniel Jón – Tulák, tulak@skaut.cz Září 2023