

# Daiktai skautiškiems renginiams



Parengė Justina Zokaitė  
Jorės vyr. skaučių draugovė, Kernavės tuntas  
Vilnius, 2023 m.



Labas!

Po registracijos į skautų stovyklą, tavęs laukia pirmasis iššūkis – kuprinės susikrovimas. Tai nėra lengva užduotis. Net patyrusiam skautui gali nepavykti iš pirmo karto tinkamai susidėti kuprinės. Taigi šiame leidinyje mėginsiu pasidalinti savo patirtimi ir žiniomis, o tu, tikiuosi, jas sėkmingai pritaikysi skautaujant. Nepamiršk pildyti šį leidinį savo pastebėjimais ir taip kaupti žinių bagažą.

Dedantis daiktus, svarbu atkreipti dėmesį, kokios trukmės bus renginys – dienos, savaitės ar kelių dienų. Kitaip dviejų dienų stovykloje gali tecti tampytis ypatingai sunkią kuprinę.

Sąrašai yra rekomendaciniai, todėl neturint, kurio nors daikto, tikrai nebūtina lėkti jo pirktis. Skautai yra taupūs ir kiekvienoje situacijoje ieško sprendimo atsižvelgiant į turimus resursus.

Taigi palieku tave su šiuo leidiniu ir iki susimatymo prie laužo!

~ sesė Justina



# Turinys

1. Daiktų sąrašai pagal renginių trukmę.....	7
2. Higiena ir vanduo.....	15
3. Miegojimo inventorius.....	25
4. Skautiška atributika.....	37
5. Svarbios smulkmenos.....	51
6. Kuprinės ir tinkamas jų sudėjimas.....	59
7. Apranga.....	67



I.

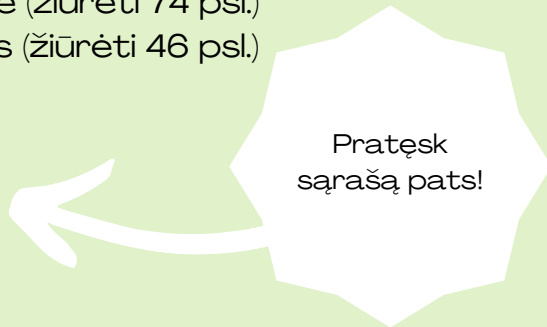
Daiktų sąrašai  
pagal renginių  
trukmę





# Dienos renginys

- Kaklaraištis
- Maistas / užkandžiai
- Mažos talpos kuprinė
- Patogi avalynė (žiūrėti 74 psl.)
- Tėvų sutikimas (žiūrėti 46 psl.)
- Vanduo
- .....
- .....
- .....
- .....



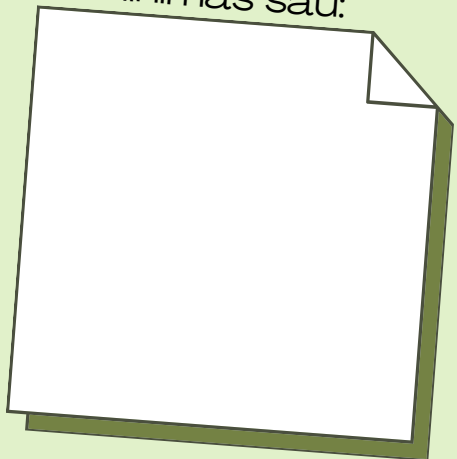
Dienos renginiui ruoštis reikia mažiausiai, tačiau svarbu numatyti, koks oras bus tą dieną ir pagal tai apsirengti.

Priklausomai nuo oro, tau papildomai gali prireikti: kepurės nuo saulės ar šalčio, kremo nuo saulės ar šalčio, lietpalčio, lūpų balzamo, pirštinių, termosio arbatai, šaliko, šikniuko (t.y. sėdėjimo kilimėlio), žibintuvėlio.

# Savaitgalio renginys

- Kilimėlis (žiūrėti 27 psl.)
- Miegmaišis (žiūrėti 31 psl.)
- Palapinė
  
- Higienos reikmenys (žiūrėti 17 psl.)
- Indai ir įrankiai maistui (žiūrėti 53 psl.)
- Peilis
  
- Kaklaraištis
- Tėvų sutikimas (žiūrėti 46 psl.)
- Šikniukas (žiūrėti 55 psl.)
- Žibintuvėlis (žiūrėti 56 psl.)
- Turistinė kuprinė (žiūrėti 59 psl.)
  
- Maistas / užkandžiai
- Vanduo
  
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....

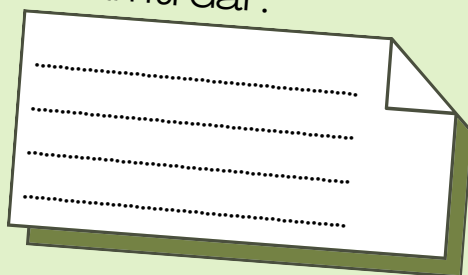
Priminimas sau:



## Apranga:

- Apatiniai
- Kojinės
- Miegojimo rūbai
  
- Atsarginiai batai
- Patogi avalynė (žiūrėti 74 psl.)
  
- Kelnės
- Marškinėliai
- Striukė
- Šiltas džemperis
  
- Uniforma

### Pasiimti dar:



Priklausomai nuo oro, tau papildomai gali prireikti: kepurės nuo saulės ar šalčio, kremo nuo saulės ar šalčio, lietpalčio, pirštinių, termo aprangos, šaliko, šiltų kojinių.

Savaitgalio renginys prilygsta treniruotei prieš vasarinę stovyklą. Kadangi renginys trumpas – rūbų reikės ruošti mažiau. Neprisidėk labai daug skirtingų aprangos variantų, nes didelė tikimybė, kad, jeigu išliksi sausas, tai naudosi tuos pačius rūbus ir kitą dieną. Įgyjant patirties vis svarbiau tampa optimaliai ir taupiai susikrauti kuprinę, tad vyresni skautai važiuodami į savaitgalio renginį, dažniausiai pasiima miegojimo rūbus ir vieną rūbų komplektą.

# Vasarinė stovykla

- Kilimėlis (žiūrėti 27 psl.)
- Miegmaišis (žiūrėti 31 psl.)
- Palapinė
  
- Higienos reikmenys (žiūrėti 17 psl.)
- Indai ir įrankiai maistui (žiūrėti 53 psl.)
- Peilis
  
- Akiniai nuo saulės
- Kremas nuo saulės
- Rankšluostis
- Lietpaltis
- Kaklaraištis
- Tėvų sutikimas (žiūrėti 46 psl.)
- Šikniukas (žiūrėti 55 psl.)
- Žibintuvėlis + baterijos (žiūrėti 56 psl.)
- Mažos talpos kuprinė
- Turistinė kuprinė (žiūrėti 59 psl.)
  
- Maistas / užkandžiai
- Vanduo
  
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....



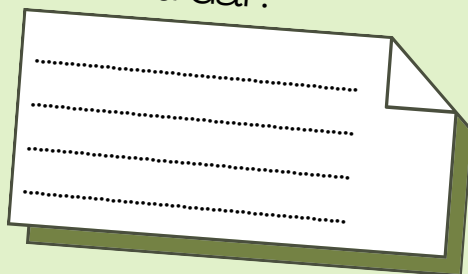
## Apranga:

- Apatiniai
- Kojinės x 7
- Miegojimo rūbai
  
- Atsarginiai batai
- Patogi avalynė (žiūrėti 74 psl.)



- Kelnės x 2
- Marškinėliai x 4
- Striukė
- Šiltas džemperis
- Šortai
  
- Kepurė nuo saulės
- Maudymosi apranga
  
- Uniforma

## Pasiimti dar:



Savaitės trukmės stovykla nepatyrusiam skautui yra tikras išbandymas, o netinkamai susikrovus kuprinę, jis tampa dar sunkesnis. Norint stovyklą prisiminti kaip smagų nuotykių, o ne „misija neįmanoma“, rekomenduoju po kiekvienos stovyklos šį sąrašą koreguoti! Tikriausiai namuose rasi daiktų, kuriuos norėtum pasiimti į stovyklą ir „jie daug nesveria“. Siūlyčiau prieš dedant viską į kuprinę, sumesti tuos daiktus į atskirą krūvą. Pamatysi, kad ta krūva pasidarė kiek didesnė nei tikėjaisi. Iš jos išsirink tai, ką tikrai verta pasiimti kartu į stovyklą.



II.

Higiiena ir  
vanduo





# Higienos reikmenys

Higienos reikmenys padės išlikti švariam ir gaiviam net ir ilgo renginio metu. Pamėginsiu surašyti detaliau, kas turėtų atsirasti tavo kosmetinėje.

*Ar esi kada daręs vandens filtrą iš gamtos medžiagų? Jei ne, palieku tau jo brėžinį prie vandens skilties ir laisvu metu pamėgink tai pasidaryti. Tikiu, kad liksi maloniai nustebintas.*

Kaip manai, kuo tai susiję su higienos reikmenimis? Skautai turėtų prausti muilu tik išlipus iš vandens telkinio ir jį nusiplauti apsipilant vandeniu iš kibiro. Taip yra dėl vienos svarbios priežasties – ekologijos. Muilinas vanduo iš pradžių patenka ant dirvos ir tik tada, prasiskverbęs pro įvairius žemės sluoksnius, sugrįžta į vandens telkinį prafiltruotas (tai pastebėti labai lengva, vandenį filtruojant pro gamtos medžiagų filtrą). Kuomet muilinas vanduo patenka tiesiai į upę ar ežerą, vandens telkinys yra teršiamas ir taip pat kenkiama jo gyvūnijai bei augalijai. Taip pat yra rekomenduojama naudoti kuo natūralesnius produktus, nes tuo bus geriau gamtai, o, kaip žinai, skautas – gamtos draugas.

## Tavo kosmetinėje turėtų atsirasti:

- **Dantų šepetėlis ir pasta.** Puikus sprendimas stovyklai įsigyti mažą dantų pastos pakuotę ir dantų šepetėlio dėklą, skirtą jį apsaugoti nuo purvo.
- **Kremas nuo saulės.** Kreمو filtrą pasirinki pagal prognozuojamus orus ir vaiko odos tipą. SPF25 turėtų pakakti kiekvienos dienos naudojimui.
- **Lūpų balzamas.** Reikėtų rinktis SPF filtrą bent 15, nes tokia apsauga tinkama ir vasarą, ir žiemą. Svarbu, kad šaltuoju sezonu nebūtų naudojamos drėkinamosios priemonės.
- **Natūralus šampūnas / dušo želė / muilas.** Norint sumažinti kuprinės svorį, galima rinktis vieną priemonę rankoms, kūnui ir plaukams arba perpilti prausiklius į mažesnes talpas.
- **Pleistrai.** Ruošiantis ilgesniam žygiui būtina įsidėk pūslių pleistry (pvz.: Compeed ir pan.).
- **Priemonė nuo uodų ir erkių.** Populiariausia į repelentus nuo vabzdžių dedama medžiaga yra vadinama DEET. Vis dar yra diskutuojama dėl galimo neigiamo šios medžiagos poveikio žmogaus sveikatai. Produktai su DEET turėtų būti ribotai naudojami vaikams iki 12 m. Saugant savo ir kito skauto sveikatą, galima rinktis natūralius produktus, pvz.: citrininio eukalipto eterinį aliejų, skirtus vabzdžiams atbaidyti.
- **Rankšluostis.** Geriausia įsidėti vidutinio dydžio, kuo lengvesnį ir plonesnį rankšluostuką. Puikiai tinka mikropluošto rankšluosčiai, nes jie užima

mažiau vietos ir greitai džiūsta.

- **Servetėlės / tualetinis popierius.**
- **Šukos ir plaukų gumelė.** Aktualu visiems stovyklautojams turintiems nors truputį ilgesnius plaukus. Stovyklos metu būtina plaukus prižiūrėti, nes po savaitės smagumų nesutvarkyti plaukai gali likti dar ilgai susivėlę.
- **Vaistai pagal asmeninį poreikį.** Stovykloje visuomet turime mediką, t.y. asmenį, praėjusį medicinos kursus, kurie suteikia jam teisę rūpintis vaikų sveikata stovyklos metu. Pas jį visuomet bus galima rasti įvairių medicininių priemonių, tačiau mažos vaistinėlės turėjimas vaikui suteikia ir savarankiškumo jausmą, ir šiek tiek praktinių žinių. Taip pat nepamiršk jį stovyklą pasiimti savo vartojamų vaistų ir apie juos pranešti savo vadovui. Nors medikas gali sutvarstyti žaizdas ir spręsti, kai reikalinga rimtesnė medicininė pagalba, jokių vaistų jis skirti negali.

- .....
- .....
- .....
- .....
- .....



# Vanduo

Vanduo yra ypatingai svarbus žmogaus kūno funkcijų užtikrinimui, ką jau kalbėti apie jo reikalingumą aktyviai judant stovykloje ar žygyje. Kūnui susidūrus su vandens trūkumu, gresia dehidratacija.

Trumpai susipažinkime, kaip pasireiškia dehidratacija, koks vanduo yra tinkamiausias aktyviai judant ir kokį jo kiekį reikėtų imti į žygį.

## **Dehidratacija:**

- Troškulys
- Galvos skausmas / svaigimas
- Nuovargis ir irzlumas
- Aitraus kvapo ir tamsesnės spalvos šlapimas
- Dezorientacija
- Prasta koordinacija ir t.t.

Pradėjus jausti panašius simptomus, būtinai pranešk kitam skautui ir kreipkis į stovyklos mediką. Informavus kitus apie savo būklę, nedelsiant pradėk rūpintis savimi: pasitrauk į šešėlį ir gerk daug vandens.

## Kiek vandens pasiimti į renginį?

Auksinė taisyklė:

1 litras vandens = 2 val. aktyvaus judėjimo

Suprantama, kad vadovavimasis šia taisykle priklauso nuo įvairių veiksnių: oro sąlygų, fizinio krūvio ir asmens medžiagų apykaitos greičio, tačiau ja puikiai tinka vadovautis ruošiantis pirmiesiems savo skautiškiems renginiams.

**Mitas: „Vasarą reikėtų gerti daugiau vandens nei žiemą“.**

Nors atrodo, kad šiltuoju sezonu mes daugiau prakaituojame, visgi įdomu tai, kad kūnas abiem sezonais sunaudoja panašų kiekį vandens.

Žygiuodami vėsiu oru esame linkę apsivilkti šiltus drabužius, kurie sukuria tokį pat šiltą mikroklimatą kaip ir vasarą, todėl kūnas prakaitu vėsinasi panašiai abiem sezonais. Žiemą yra lygiai taip pat svarbu gerti vandenį, kaip ir vasarą.

Ruošiantis eiti ilgus, kelių dienų maršrutus, numatytas vandens kiekis pagal auksinę taisyklę gautysi labai didelis ir daug svertų. Tokiu atveju žygeivis turi kruopščiai susidėlioti maršrutą, kad galėtų vandens talpas pasipildyti pakeliui. Jei nebeturi saugaus ir geriamo vandens, gali pasisemti jo iš pakeliui rasto vandens šaltinio, o

žiema prisirinkti ir išsitirpinti sniego, tačiau būtinai tinkamai jį paruošk prieš geriant.

## **Vandens paruošimas iš vandens telkinių:**

- **Pirmas žingsnis – vandens valymas nuo vizualiai matomų nešvarumų**
  - Vandeni prakošk pro kokį nors audinį, kad vanduo vizualiai būtų švaresnis arba tam panaudok vandens filtrą iš gamtos medžiagų.
  - Ištirpinto sniego dažniausiai taip valyti nereikia, bet prieš tai įsitikink, kad vanduo yra vizualiai švarus.
- **Antras žingsnis – vandens valymas nuo nematomų įvairių organizmų**
  - **Specialus vandens filtras / vandens gryninimo tabletės.** Pagrindinis skirtumas tarp vandens filtro ir vandens gryninimo tablečių yra toks, kad vandens filtras skirtas pašalinti vandenyje plintančius pirmuonis ir bakterijas, bet ne virusus. Vandens gryninimo tabletės skirtos pirmuoniams, bakterijoms ir virusams pašalinti, todėl užtikrina aukštesnį apsaugos lygį. Kiekvienas vandens filtras ir vandens gryninimo tabletės yra skirtingi, todėl prieš naudojantis rekomenduotina pasidomėti jų techninėmis savybėmis.
  - **Virinimas.** Neturint specialaus vandens filtro arba gryninimo tablečių, vandenį išvalyti

galima jį užverdant. Užvirink jį ir palik virti apie 1–2 min., kad būtų saugu gerti. Virimas yra patikimas būdas sunaikinti ligas sukeliančius organizmus, įskaitant virusus, bakterijas ir parazitus.

Svarbu! Filtruotame vandenyje bei tirpintame sniege yra mažai mineralų, todėl pravartu kartais juos praturtinti trupučiu druskos arba su savimi turėti elektrolitų, izotonikų ir t.t.

### „Pasidaryk pats“ būrelis pristato: vandens filtras



Storais sluoksniais pakaitomis dedame smėlį ir samanas. Pilk purviną vandenį ir stebėk, kas bus!





III.

Miegojimo  
inventorius



# Kilimėlis

Kilimėlių pagrindinė paskirtis – **šilumos užtikrinimas**, o tik po to **komfortas**. Yra įvairių rūšių kilimėlių, tačiau reikėtų rinktis turistinius, nes jie nepraleidžia drėgmės ir šalčio.

## Pripučiami čiužiniai



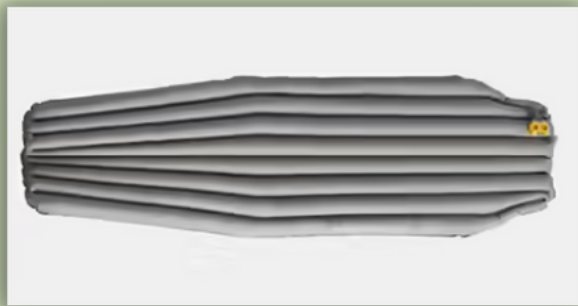
Tokių čiužinių nerekomenduojama imti į stovyklą, nes jie yra sunkūs, dažnai neturi šilumos izoliacinio sluoksnio ir gali greitai prakiurti.

Jeigu visgi nori miegoti karališkai ir naudoti šį čiužinį, štai keli patarimai:

- ant viršaus pasitiesk dar paprastą turistinį kilimėlį, kad nugara būtų izoliuota nuo šalčio;
- čiužinį pripūsti reikėtų taip, kad atsirėmus keliu, su juo liestum žemę (šie čiužiniai dažnai plyšta iš vidaus dėl susidariusio didelio slėgio);
- čiužiniui pripūsti naudok pompą; pučiant burna, į

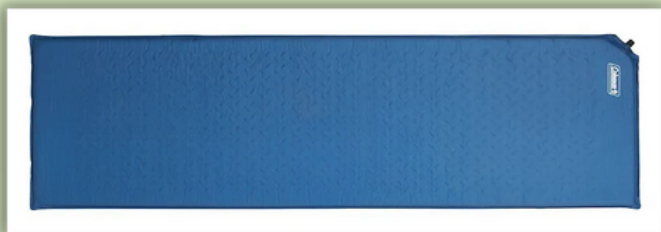
čiužinį patenka daug drėgmės ir viduje pradeda formuotis pelėsis bei kauptis kiti mikroorganizmai.

### **Pripučiami kilimėliai**

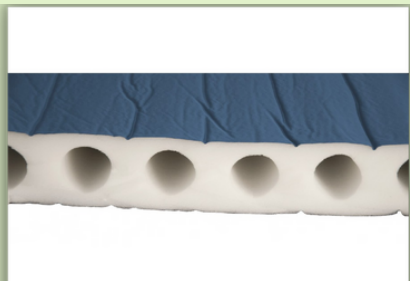


Šie kilimėliai dažnai pasirenkami jau patyrusių skautų. Ant jų miegoti yra minkšta ir patogu, tačiau reikėtų ieškoti kilimėlio su šilumos izoliaciniu sluoksniu. Didelis privalumas, kad jie dažnai yra lengvi ir kompaktiškai susipakuoja. Vis dėlto šiems kilimėliams būdinga, kaip ir pripučiamiems čiužiniams, kad juose kaupiasi drėgmė pučiant orą burna ir auga mikroorganizmai. Be to, jie sąlyginai lengvai prakiursta.

### **Savaime prisipučiantys kilimėliai**



Savaime prisipučiantys kilimėliai turbūt yra vieni labiausiai naudojamų tarp skautų. Jie yra patogūs, minkšti ir labai gerai izoluoja šilumą, nes kilimėlio viduje yra orinė izoliacinė medžiaga (open-cell foam). Trūkumas – jie dažnai yra nekompaktiški ir sunkesni.



Ar žinojai, kaip atrodo savaime prisipučiančio kilimėlio vidus?

## Paprasti turistiniai kilimėliai



Šie kilimėliai galėtų būti vadinami klasikiniiais, nes kažkuriuo skautavimo metu tokį yra turėjęs turbūt kiekvienas. Kilimėliai yra pagaminti iš tankių putų ir yra suvyniojami arba sulankstomi zigzagu. Populiarumą lėmė jų lengvumas, pigumas, patvarumas ir šilumos izoliacijos užtikrinimas. Šiems kilimėliams jokie įbrėžimai ar pradūrimai nėra pavojingi. Didžiausias jų trūkumas – jie yra mažiau patogūs ir nekompaktiški.

## Kilimėlio šilumos izoliacija ir jos atspindėjimas

- **Izoliacija.** Kilimėlio izoliacinė vertė (R) yra ypatingai svarbi šiltam miegui. Kuo didesnė R vertė, tuo didesnė izoliacija. R reikšmės svyruoja nuo mažiau nei 2 (minimaliai izoliuotas) iki 5,5 ar daugiau (labai gerai izoliuotas).
- **Šilumos atspindėjimas.** Folija tik atspindi šilumą atgal į kūną, todėl klojant kilimėlį su folijos sluoksniu, svarbu, kad ji būtų atsukta į viršų.

**Putplastis žemyn,  
o folija aukštyn!**

Putplastis izoluos  
tave nuo iš žemės  
sklindančio šalčio, o  
folija atspindės kūno  
šilumą atgal į tave.

### „Pasidaryk pats“ būrelis pristato: avarinis kilimėlis

Norėdamas suprasti, kaip  
veikia kilimėlis, pamėgink  
pats jį pasidaryti iš namie  
rastų daiktų.

Tau reikės:

1. Sukrauti kilimėlio pagrindą iš rūbų, rankšluosčių, kuprinių ir pan.
2. Folijos, kurią reikės patiesti ant jau turimo kilimėlio pagrindo.

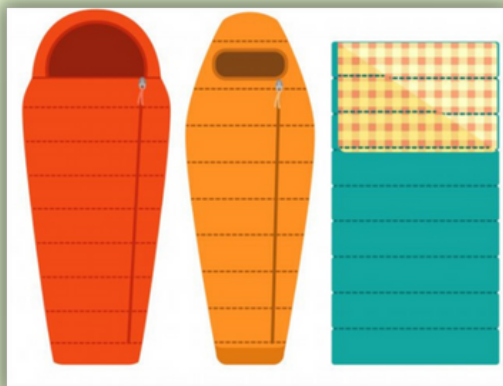
Kaip tai veikia? Tavo pasidarytas kilimėlio pagrindas veikia, kaip šioks toks izoliacinis sluoksnis, o aliuminio folija atspindi kūno šilumą atgal į tave. Susiklosčius išskirtinėms aplinkybėms, jau geriau toks kilimėlis nei jokie!

# Miegmaišis

Miegmaišis renginio metu turėtų būti tinkamas pagal savo šiltumą. Nors geriau miegoti šiltesniame miegmaišyje ir jį prasidegti nei sušalti per šaltame, geriausia rinktis kilimėlį atsižvelgiant į lauko temperatūrą. Miegant per šiltame miegmaišyje daug prakaituojama, o paryčiais ši drėgmė pradeda vėsti ir miegoti būna labai šalta.

## Miegmaišių modeliai:

- **Tarpinis / tarp stačiakampinio ir mumijinio** (geras komforto ir kompaktiškumo santykis)
- **Mumijinis** (mažiausias komfortas; didžiausias kompaktiškumas)
- **Stačiakampinis** (didžiausias komfortas; mažiausiai kompaktiškas)



Rinkis savo dydžio miegmaišį, nes nusipirkus didesnį, tavo kūnas turės papildomai šildyti tuščias jo erdves ir miegoti bus šalčiau.

Tarpinis Mumijinis Stačiakampinis

## Miegmaišių priežiūra

- Miegok tik su **miegui skirtais drabužiais**. Laikui bėgant kūno riebalai, prakaitas ir purvas gali sumažinti miegmaišio izoliacinę galią, todėl miegojimui reikia rinktis atskirus, švarius drabužius.
- **Miegmaišio įklotas.** Rekomenduojama miegmaišio vidų apsaugoti naudojant papildomą pamušalą. Jie gali būti medvilniniai, šilkiniai ar sintetiniai, paprastai jie yra lengvi ir kompaktiški, o skalbti galima po kiekvienos stovyklos. Pamušalai ne tik išlaiko miegmaišį švaresnį, bet taip pat jį šiek tiek pašiltina.
- **Elkis atsakingai.** Niekada nešokinėk po stovyklą įlindęs į miegmaišį, stenkis miegmaišį išlaikyti visada sausu, o prie laužo elkis ypatingai atsargiai, nes net mažiausios karštos žarijos gali išdegtinti skyles.
  - **Sandėliavimas ir vėdinimas.** Kiekvieną kartą pasinaudojęs miegmaišiu, kruopščiai jį išdžiovink ir palik sausoje vietoje ištrauktą iš maišo iki kitos stovyklos ar žygio.
  - Kodėl tai svarbu? Miegmaišio izoliacinė galia yra vienas svarbiausių faktorių, kad būtų šilta miegoti. Miegmaišį suspaudus, jo užpilde nebelieka oro tarpelių, kurie padeda sulaikyti kūno šilumą. Pvz.: jeigu gulai ant žemės be kilimėlio, gali pradėti jausti kaip šąla nugara, nors visur kitur yra šilta. Taip yra todėl, nes



būtent tose vietose miegmaišio užpildas yra suspaudžiamas ir izoliacija nuo šalčio mažėja. Prastai sandėliuojant, po kiek laiko kamšalas vis prasčiau atsistato į pradinę padėtį.

Laikyk galvą šiltai (kepurė, kapišonas), nes per galvą prarandama iki 10 proc. kūno šilumos.

### Kokį užpildą rinktis?

- **Sintetinis.** Toks užpildas yra pakankamai pigus, greitai džiūstantis, nealergizuojantis ir išlaikantis šilumą net sušlapus. Dažniausias skautų pasirinkimas.
- **Pūkinis.** Pūkinis užpildas dažniau naudojamas labai šalto oro sąlygomis. Tokie miegmaišiai yra lengvi, labai kompaktiški ir šilti. Taip pat pūkai pasižymi savo ilgaamžiškumu. Visgi šie miegmaišiai reikalauja dar atsakingesnės priežiūros.



### „Pasidaryk pats“ būrelis pristato: miegmaišio sandėliavimo maišas

Paprasčiausias būdas sandėliuoti miegmaišį – įdėti jį į seną pagalvės užvalkalą.

# Palapinė

Šis statinys prilygs gyvenamiesiems namams miške, todėl turėtų būti patikimas, kad jį neprilytų ir šis nesugriūtų. Į pirmąją stovyklą vykstantiems vaikams dažniausiai tenka atsivežti atskiras palapines, o stovyklos metu vadovai suguldo vaikus taip, kad kiekvienas turėtų po smagų kambarioką, todėl kelios palapinės lieka atsarginėmis. Atsiradus draugų ratui, vaikai dažniausiai su tėvų pagalba, susigrupuoja ir iki stovyklos susitaria, kas vešis palapinę, o kas ne.

Apie palapines galima būtų prirašyti labai daug, ypač jeigu dar tik ruošiesi pirkti. Šiame skyriuje aptarsiu aktualijas, kurios turėtų būti įdomios jau turintiems palapines.

## Kur galima statyti palapinę?

Jeigu galima rinktis, kur statyti palapinę, reikėtų pasirinkimą daryti apgalvojus visus variantus:

- **Prie vandens telkinių.** Plusai: patogų semtis vandens, plauti indus, o gaisro atveju šalia turi neišsenkantį gesintuvą. Minusai: drėgna, todėl šalčiau, daugiau vabzdžių.
- **Pievoje.** Plusai: daugiau lygaus ploto, todėl lengva rasti vietą palapinei. Minusai: anksti ryte prikaitina saulė, nėra medžių suformuotos

pastogės ir užuovėjos.

- **Miške.** Plusai: medžių suformuota užuovėja, pastogė nuo lietaus. Minusai: sunkiau rasti vietą palapinei pastatyti.

Savaime suprantama, kad norisi miegoti patogiai, todėl ir vieta palapinei turėtų būti kuo lygesnė, be jokių duobių.

Nepamiršk, kad visą laiką reikia stovyklauti atsakingai ir vadovautis pagrindiniu „nepalik jokių pėdsakų“ principu.

## Kaip prižiūrėti palapinę?

### Naudojant:

- Prieš statant palapinę, nurink nuo žemės įvairius pagalius, kankorėžius bei venk tiesti palapinę vietose, kur ją galėtų kas praplėšti.
- Apžiūrėk aplink palapinę, ar nėra medžių sausuolių, kurie galėtų užkristi stipraus vėjo metu.
- Rekomenduojama naudoti apsauginį palapinės paklotą ant žemės. Jis turėtų būti mažesnis, nei pati palapinė, kad nerinktų lietaus vandens.
- Palapinės viduje turi būti švaru, t.y., nėra maisto likučių, akmenukų, būnama be batų.
- Užtrauktukus užseginėk ir palapinės tempimo kuoliukus smeik atsargiai.
- Venk palapinę ilgą laiką laikyti tiesioginės saulės šviesoje. Ultravioletiniai (UV) spinduliai veikia

palapinės audinius ir šie praranda savo technines savybes, pradeda greičiau irkti.

### **Sandėliuojant:**

- Net ir gerai vėdinamoje palapinėje kaupiasi kondensatas, todėl **būtina palapinę visiškai išdžiovinti**, nesvarbu, koks oras buvo.
- Palapinę reikia iškratyti, išmesti visas, net ir smulkiausias, šiukšles iš jos vidaus.
- Sandėliuoti vėsioje ir sausoje vietoje.
- Ją reikėtų laikyti laisvai išskleidus, kad audiniai galėtų atsipalaiduoti ir kvėpuoti. Tam tinka: įvairios dėžės, antklodžių užvalkalai, didesni maišai, pakabinimas ant pakabos.

### **Plaunant:**

- Plauti reikėtų periodiškai – kartą per sezoną ir tuo atveju, jei ji buvo išterliota, ypač medžių sakais, sula, gyvūnų išmatomis.
- **Niekada neplauk palapinės skalbimo mašinoje ir nedžiovink jos džiovyklėje.**
- Plovimui naudok švelnią kempinę, šaltą vandenį ir paprastą muilą.
- Periodiškai reikėtų tikrinti, ar palapinės siūlės nėra pažeistos. Jei siūlų sandarinimo juosta atrodo atsilupusi, reikėtų jas sutvarkyti užsandinant iš naujo.

IV.  
Skautiška  
atributika



# Kaklaraištis



Kaklaraištis – ypatingai svarbus skauto atributas. Jis atspindi ne tik amžiaus grupę, bet rodo ir įgytą skauto patirtį. Kiekvieno kaklaraiščio reikia nusipelnyti, tad visi skautai yra skatinami aktyviai prisidėti prie veiklų. Kiekvienas skautas, prieš gaudamas kaklaraištį, turi duoti atitinkamą įžodį. Tas pasižadėjimas visuomet turi kirbėti galvoje, o jeigu skautas primirštų, kaklaraištis yra priminimas pakartoti įžodžio tekstą.

Pirmą kartą atvykę į skautų renginį, naujokai dažnai dar nebūna susipažinę su kaklaraiščių sistema. **Yra kelios taisyklės, kurios galioja visiems:**

1. Kaklaraištis turi būti užsitarnautas. Kiekvienas skautas yra stebimas vyresnių brolių ir sesių, jeigu jie sutinka, kad stovyklautojas jau gali tapti skautu, tuomet vyksta įžodžio davimo ceremonija, per kurią jis gauna kaklaraištį iš savo vadovų. Nusipirktas kaklaraištis nėra lygus užsitarnautam!
2. Turimą kaklaraištį reikia vežtis į visas sueigas ir skautiškus renginius kartu.
3. Kaklaraištį reikia saugoti kaip savo akį ir nepalikti be priežiūros.
4. Negalima liesti vyresnių skautų kaklaraiščių. Netrukus pristatysiu jų spalvų eiliškumą, tad bus

aiškiau. Dar patarimas – visada yra mandagu pasiklausti kito skauto, ar galėtum paliesti jo kaklaraištį, net jei jis tokios pat spalvos kaip tavo.

## Sausumos skautų kaklaraiščiai:

- **Jaunesniojo skauto** – oranžinės spalvos. Jaunesniuju skautu gali būti vaikas nuo 6 iki 10 metų amžiaus.
- **Skauto** – geltonos spalvos. Skautu gali būti vaikas nuo 10 iki 14 metų amžiaus.
- **Patyrusio skauto** – vyšninės spalvos. Patyrusiu skautu gali tapti paauglys nuo 14 iki 18 metų amžiaus.
- **Vyresniosios skautės** – mėlynos spalvos. Vyresniosiomis skautėmis gali tapti 18–29 m. sesės, kurios pabaigė kandidatavimo į vyr. skaites programą.
- **Vyresniojo skauto, Vyčio** – violetinės spalvos. Vyčiais gali tapti 18–29 m. broliai, kurie yra pabaigę kandidatavimo į vyr. skautus programą.
- **Skautininko (vadovo)** – žalios spalvos. Skautininko įžodį turi teisę duoti skautas, kuriam Lietuvos skautijos tarybos nutarimu suteiktas paskautininko laipsnis.
- **Suaugusiojo skautybėje** – pilkos spalvos. Suaugusiais skautybėje gali tapti net ir naujai prie skautų prisijungę asmenys nuo 18 m. ir savanoriaujantys skautiškuose renginiuose.
- **Atstovavimo** – trijų spalvų: žalia (pagrindas), geltona ir raudona (kraštų apsiuvai), su užrašu



„Lithuanian Scouting“. Šis kaklaraištis, skirtingai nuo visų kitų, nėra užsitarnaujamas, tačiau jis vis tiek labai svarbus ir yra dėvimas atstovavimo organizacijai metu.

Kaklaraiščių yra žymiai daugiau, pvz.: jūrų ir oro skautų, tačiau paminėti yra dažniausiai sutinkami sausumos skautų renginiuose.



**Kokius kaklaraiščius atpažįsti?**

# Uniforma

Lietuvos skautijos nariai gali būti atpažinti pagal savo išskirtinę aprangą – uniformą. Kiekvienas organizacijos narys turi ją turėti, tinkamai prižiūrėti, atnaujinti pagal nuostatus ir dėvėti, kada dera (renginiai, kuomet yra atstovaujama Lietuvos skautija, stovyklų rikiuotės ir t.t.).

Uniforma skiriasi priklausomai, kokiems skautams priklausai. Kadangi uniformos ženklų yra pačių įvairiausių, šioje skiltyje bus aptariama apibendrintai tik Lietuvos skautijos sausumos skautų apranga.

Prieš tvarkantis uniformą, būtinai atsiversk Lietuvos skautijos nuostatus!

## **Uniforma**

- Smėlio spalvos marškiniai
- Chaki spalvos kelnės arba sijonas iki kelių
- Rudos spalvos kojinės iki kelių
- Odinis diržas (rudos arba juodos spalvos). Taip pat gali būti nertas arba pintas diržas, arba austa juosta
- Tamsios spalvos ir uždari batai
- Pasirinktina gali būti dėvima fetrinė skrybėlė

## Uniformos ženklai

Kairė uniformos pusė yra skirta oficialiam skautijos nario pristatymui:

- Marškinių kairės pusės priekyje yra segamas Lietuvos skautijos organizacijos ženklas „Lelijėlė“ ir aukštesniuosis vyresniškumo laipsnius žymintis spalvotas apskritos formos padelis; išsiuvinėjamas skauto vardas; čia segamos „Metinės“ žvaigždutės, rodančios skautavimo trukmę; kabinamas švilpukas, pririštas spalvota virvute; bei segami garbės ženklai (ordinai, medaliai, juostelės).
- Ant rankovės prisiuvami antsiuvai, kurie padeda nustatyti, kokiam vienetui priklauso skautas: „LIETUVOS SKAUTIJA“, Pasaulinio skautų judėjimo organizacijos ir krašto / konferencijos pavadinimo emblemos. Taip pat čia gali būti siuvama vieneto emblema (neprivaloma).

Dešinė pusė labiau atspindi skauto dalyvavimą skautiškoje programoje:

- Marškinių dešinės pusės priekyje siuvamos stovyklų emblemos bei vyresniųjų skautų, Vyčių ir Budžių ženklelis.
- Ant rankovės tvirtinama laukinių įgūdžių emblema, kuri parodo jaunimo programos dalyvio pasiekimus.

Labiausiai išsiskirianti yra jaunesniųjų skautų uniforma. Vilkai turi dėvėti kaklaraiščius ir žalios spalvos trumparankovius marškinėlius arba džemperius su ant nugaros spausdintu užrašu „Stengsiuos!“. Emblemy kiekis ir siuvimo vieta neribojama.



# UNIFORMA



# Tėvų sutikimas



Tėvų leidimas vykti į skautišką renginį yra svarbiausias dokumentas, nes be jo nepilnametis negali dalyvauti vykdomoje veikloje. Vadovas prižiūródamas nepilnamečius prisiima didelę atsakomybę – jis yra pagrindinis asmuo atsakingas už vaikų saugumą. Jeigu tau dar nėra 18 metų, į kiekvieną renginį privalai atsinešti pasirašytą tėvų sutikimą, kitaip vadovas neleis dalyvauti.

Vadovai priima ir elektronines sutikimų versijas, tačiau reikėtų pasiklausti kiekvieno vadovo individualiai kaip jam patogiau.

Tėvų sutikimus galima rasti [skautai.lt/dokumentai](http://skautai.lt/dokumentai) (spausdinant iš šio leidinio, atkreipk dėmesį į lapo parametrus).

Svarbu: būna atvejų, kai nei tėvai, nei vaikai neprisimena, kas yra jų vadovai, todėl yra geriau palikti tuščią „vadovo vardas, pavardė“ laukelį ir jį užpildyti atvykus į renginio vietą ir susipažinus su juo.

Pagrindiniai tėvų sutikimų tipai:

1. Dienos renginiui (žiūrėti 47 psl.)
2. Stovyklai (žiūrėti 48–49 psl.)

Neturi namie spausdintuvo? Visai ne bėda, galima visą reikalingą informaciją surašyti ranka ant lapo ir tai bus validus dokumentas.



Tėvėlių leidimas vykti į vienos  
dienos skautišką renginį

Vieta: .....

Data: .....

Aš sutinku, kad mano sūnus / dukra

.....  
vardas, pavardė, gimimo data

dalyvautų .....  
renginio pavadinimas

Sutinku, kad už mano sūnų / dukrą renginio metu bus  
atsakingas asmuo -

.....  
vadovo vardas, pavardė

Pasirašydama (-as) aš sutinku:

- kad esant būtinybei, mano vaikui būtų suteikta pirmoji medicininė pagalba, ir, nepavykus susisiekti su tėvais, būtų tęsiamas gydymas ir kad vadovas (-ė) atstovautų mano vaikui gydymo įstaigoje.
- jei vaikas iki renginio vietos vyksta ne su skautų vadovu, esu atsakingas už jį kelionės metu.
- kad mano vaiko pateikti duomenys būtų naudojami komunikacijai su Jumis.
- kad mano vaiko pateikti duomenys būtų naudojami renginio dalyvių sąrašo sudarymui.
- kad renginio filmuojamoje ar fotografuojamoje medžiagoje gali atsirasti mano vaiko atvaizdas, kuris gali būti panaudojamas Lietuvos skautijos vykdomų veiklų viešinimo tikslais.
- kad dėl neatsakingo vaiko elgesio stovyklos ir galimų traumų per ekskursijas ir žygius organizatoriams priekaištų neturėsiu.
- įsipareigoju atlyginti tyčiniaus ir aplaidžiais veiksmais padarytus nuostolius.

.....  
Sutikimą davusio tėvelio / mamytės vardas, pavardė, telefono numeris, parašas, data



Tėvėlių leidimas vykti į  
skautišką renginį

Vieta: .....

Data: .....

Aš sutinku, kad mano sūnus / dukra

.....  
vardas, pavardė, gimimo data

dalyvautų .....

.....  
renginio pavadinimas


Sutinku, kad už mano sūnų / dukrą renginio metu bus  
atsakingas asmuo -

.....  
vadovo vardas, pavardė

Pasirašydama (-as) aš sutinku:

- kad esant būtinybei, mano vaikui būtų suteikta pirmoji medicininė pagalba, ir, nepavykus susisiekti su tėvais, būtų tęsiamas gydymas ir kad vadovas (-ė) atstovautų mano vaikui gydymo įstaigoje.
- jei vaikas iki renginio vietos vyksta ne su skautų vadovu, esu atsakingas už jį kelionės metu.
- kad mano vaiko pateikti duomenys būtų naudojami komunikacijai su Jumis.
- kad mano vaiko pateikti duomenys būtų naudojami renginio dalyvių sąrašo sudarymui.
- kad renginio filmuojamoje ar fotografuojamoje medžiagoje gali atsirasti mano vaiko atvaizdas, kuris gali būti panaudojamas Lietuvos skautijos vykdomų veiklų viešinimo tikslais.
- kad dėl neatsakingo vaiko elgesio stovyklos ir galimų traumų per ekskursijas ir žygius organizatoriams priekaištų neturėsiu.
- įsipareigoju atlyginti tyčiniaus ir aplaidžiais veiksmais padarytus nuostolius.



	Taip	Ne	Pastabos
Mano vaikas alergiškas			
Vaikui leidžiama maudytis vandens telkinyje			
Vaikas gali dalyvauti visuose užsiėmimuose			
Vaikas skiepytas nuo erkių sukeltamų ligų			
Mano vaikas yra apdraustas nuo nelaimingų atsitikimų			
Vaikas stovykloje turi kišenpinigių			
Vaikas serga viena iš šių ligų: epilepsija, bronchinė astma, cukrinis diabetas			
Vaikas turi kitų ligų, kurios reikalauja atidesnės vadovų priežiūros			
Mano vaikas vartoja vaistus, todėl šiai stovyklai įdedu jam reikalingų vaistų (nurodykite, kaip juos vartoti).			



v.  
Svarbios  
smulkmenos



# Indai ir įrankiai

Siūloma pasiimti karščiui atsparius ir nedūžtančius indus ir įrankius bei juos pasižymėti, kad būtų galima atskirti nuo kitų vaikų daiktų.

## Tavo kuprinėje turėtų būti:

- **Šaukštas.** Kiekvienas skautas po truputį atsirenka daiktus, kuriuos tikrai panaudoja stovykloje, o kurių ne. Lygiai tas pats su įrankiais ir indais. Šaukštas yra universalesnis įrankis nei šakutė, todėl vengdami prisikrauti daug daiktų, skautai dažnai pasirenka pasiimti tik jį.
- **Dubenėlis.**
- **Peilis.** Jis bus reikalingas nuo obuolio atpjovimo iki pagaliukų drožinėjimo, todėl imti virtuvinio peilio nepatartina. Pirmosioms stovykloms puikiai tinka paprasti kišeniniai sulankstomi peiliukai, o vėliau kiekvienas skautas peilį išsirenka sau pagal poreikį. Jaunesniesiems (iki 10 m.) stovyklautojams dažniausiai irgi galima įdėti peiliukus, tik tokius, kurie saugiai užsidaro ar įsideda į įdėklą bei nėra labai aštrūs, tačiau dar patartina pasitikslinti su tiesioginiu vaiko vadovu. Siekiame vaikus išmokyti tinkamai naudotis įrankiais nuo pat mažens ir tai daryti kuo saugiau.
- **Puodelis.** Šalia patiekalų stovyklautojai gauna

gėrimų, kuriems reikia turėti puodelį ar, jei patogų, naudoti gertuvę.

- **Gertuvė.**
- **Medžiaginis maišelis indams ir įrankiams.** Šių maišelių dėka, didelė dalis šaukštų, puodelių ir peiliukų nepasimeta ir sugrįžta į namus.
- .....
- .....
- .....
- .....

### „Pasidaryk pats“ būrelis pristato: maišelis daiktams susidėti



Paprastenio būdo,  
daiktams susidėti,  
turbūt ir nėra!

Pasiimk paprastą  
medžiaginį maišelį,  
užsirašyk savo vardą  
ir baigta.

Prireikus medžiaginį  
maišelį bus galima  
išplauti.

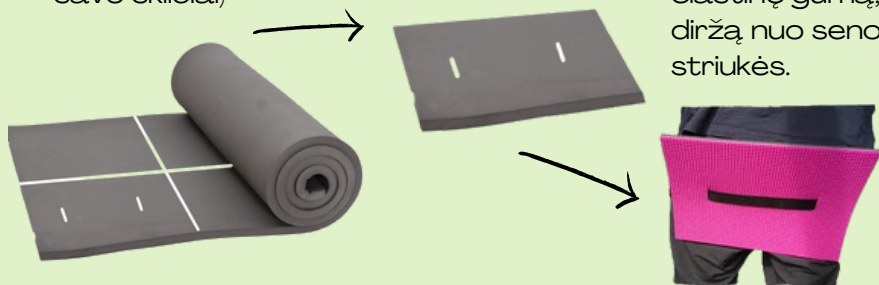
# Šikniukas

Kilimėlis skirtas atsisėsti arba, kaip mes vadiname, *šikniukas*. Puikus daiktas, kurio dėka galima atsisėsti visur ir bet kada. *Šikniukas* apsaugo nuo drėgmės, purvo ir vietos nelygumų, dar skautai jį naudoja laužo vėdinimui, kad greičiau įsidegtų. Panaudojimų jis turi labai daug ir viskas priklauso nuo tavo kūrybiškumo!

*Šikniuką* galima įsigyti skautiškoje parduotuvėje ([parduotuve.skautai.lt/](http://parduotuve.skautai.lt/)), didesniuose skautiškuose renginiuose arba pasidaryti pačiam, o tai yra labai paprasta – reikės turistinio kilimėlio gabaliuko ir gumos. Netrukus pamatysi kaip!

## „Pasidaryk pats“ būrelis pristato: šiknukas

- Paimk nebenaudojamą storesnį turistinį kilimėlį (iš vieno jo gali padaryti po *šikniuką* visai savo skilčiai)
- Ant kilimėlio subraižyk linijas, kaip pjaustysi *šikniukus*. Patogiausia visą kilimėli pjauti išilgai ir gautą juostą padalinti į kelias dalis.
- Įpjauk nurodytose vietose, čia bus skylės diržui. Kaip diržą gali panaudoti virvę, elastinę gumą, diržą nuo senos striukės.



# Žibintuvėlis

Miške naktį būna tamsu, nors į akį durk, todėl kiekvienam prireiks žibintuvėlio. Rekomenduojama rinktis žibintuvėlį, kuris **užsidedamas ant galvos** (dar vadinamą **ciklopa**). Tuomet ne tik šviesu akyse, bet ir galima užsiimti kuomet tik nori.

## Kaip išsirinkti žibintuvėlį?

- **Šviesos stiprumas.** Šis stiprumas yra matuojamas liumenais. Didžiausias šviesos stiprumas išgaunamas, kuomet žibintuvėlis yra maitinamas naujomis baterijomis arba yra pilnai įkrautas. Knygos skaitymui tiktų 20 lm, o naktį – pasišviesti miške nuo 200 lm.
- **Veikimo laikas.** Naudojamo žibintuvėlio šviesos srautas gali palaipsniui mažėti arba išlikti beveik pastovus ir tik tada staigiai sumažėti. Veikimo laikas paprastai nurodomas kiekvienam šviesos režimo nustatymui atskirai ir yra matuojamas valandomis. Kadangi žibintuvėlių veikimo laikas yra ribotas, rekomenduojama visada su savimi turėti naujas baterijas ar kitas įkrovimo priemones.
- **Atsparumas vandeniui.** Skautaujant puikiai tiks ciklopas su IPX4 įvertinimu. Jis nurodo, kad žibintas yra tinkamas naudoti lengvai lyjant, sningant ar drėgnoje aplinkoje.



VI.

Kuprinės ir  
tinkamas jų  
sudėjimas



# Kuprinės

Labai svarbu tinkamai išsirinkti kuprinę, kuri lydėtų tave ne vieną ir ne du žygius. Žygiams ypatingai svarbu kuprinės patogumas, todėl rinktis reikėtų atsakingai. Turistinių kuprinių asortimentas yra labai didelis, todėl pasirinkti tinkamą bus lengviau, kai žinosi tiksliai, ko nori.

## Turistinių kuprinių tipai

- **Kuprinės be rėmo (mažos kuprinės)**

Geriausiai tinka: lengvam svoriui nešti

Kuprinės svoris: labai lengvas

Berėmės kuprinės yra lanksčios ir lengvos, nes jose nėra „sunkių“ aliuminio strypų ar plastikinių rėmo lakštų. Kadangi šio tipo kuprinės neefektyviai perkelia svorį nuo pečių ant klubų, jos labiausiai tinka lengvam svoriui nešti (įprastai jų talpa neviršija 40 litrų). Šio tipo kuprinės puikiai tiktų dienos žygiams.

Tokias kuprines būtų galima pakeisti paprastomis sportinėmis, mokyklinėmis kuprinėmis, tik jos dažnai būna mažiau patogios bei neturi krūtinės ir juosmens dirželių, kuriuos susegus kuprinės svoris pasiskirsto taip, kad būtų patogiau nešti. Tokias kuprines naudoti galima, tik būtų pravartu turėti virvelę petnešoms surišti.

- **Kuprinės su vidiniu rėmu**

Geriausiai tinka: lengvam ir sunkiam svoriui nešti

Kuprinės svoris: lengvas / vidutinis

Kuprinės su vidiniu rėmu yra standžios arba pusiau standžios, nes jose yra naudojami plokšti aliuminio strypai arba plastikiniai rėmo lakštai, jie neleidžia kuprinei prarasti formos. Tvirta konstrukcija leidžia efektyviai perkelti kuprinės svorį nuo pečių ant klubų (per klubų diržą), o tai padidina našumą, nes klubus palaiko didesnės raumenų grupės nei pečiai. Nors tokio tipo kuprinės yra sunkesnės, jų svorį galima, dažnu atveju, sumažinti išimant rėmus. Dauguma kuprinių, kurių talpa didesnė nei 40 litrų, yra vidinio rėmo kuprinės. Šio tipo kuprinės yra labiausiai paplitusios tarp skautų, rekomenduojama talpa – nuo 40 l iki 50 l.

- **Išorinio rėmo kuprinės**

Geriausiai tinka: labai sunkiam svoriui nešti

Kuprinės svoris: sunkus

Kuprinės su išoriniu rėmu šiais laikais retai naudojamos žygiams, nes yra sunkios, stambios ir mažiau patogios kelionėms. Aliuminio rėmas yra išorėje, visiškai standus, kad būtų užtikrinta gera apkrova, tačiau jis taip pat gerokai padidina visos kuprinės svorį. Išorinio rėmo kuprinės dažnai naudojamos netaisyklingų matmenų daiktams nešti, pritvirtinus juos virve prie rėmo.



Kuprinė be rėmo



Kuprinė su vidiniu rėmu



Išorinio rėmo kuprinė

## Tinkamas kuprinės susiregulavimas

Gerai prigludusi žygio kuprinė gali atrodyti, kad visai „nieko nesveria“. Svarbu, tinkamai išsimatuoti nugaros (torso) ir liemens ilgį. Norėdamas nustatyti torso ilgį, turi išmatuoti ilgį nuo kaulinio guzo kaklo apačioje (jis išryškėja galvą nuleidus žemyn) iki stuburo taško, esančio tarp klubų viršūnių. Matuodamas atsistok tiesiai. Gautus matavimus palygink su kuprinės parametrais.

Paruoštukas, kaip išsimatuoti nugarą



Kaulinis guzas

Taškas tarp klubų viršūnių

## **Kuprinės svorio perkėlimas nuo pečių ant klubų**

1. Atpalaiduok visus dirželius
2. Užsidėki kuprinę ant nugaros ir pakelk pečius (jų nenuleisk)
3. Susireguliuok klubų diržą taip, kad jis laikytų svorį, bet stipriai neveržtų
4. Susireguliuok petnešas
5. Nuleisk pečius ir pareguliuok kitus diržus pagal jausmą (jei yra, krūtinės bei kuprinės viršaus priguldimą reguliuojančius dirželius).

**Kuprinės nugara.** Kuprinės galinė dalis daro didelę įtaką nugaros patogumui. Reikėtų išsirinkti tokią kuprinę, kurios nugara būtų minkšta, patogi ir pakankamai gerai ventiliuotysi. Turistinės kuprinės paprastai gaminamos su įvairių formų putplasčiu, kuriame yra „oro kanalai“, užtikrinantys gerą nugaros vėdinimą ir patogumą. Kitas paplitęs dizainas, kai galinė plokštė yra padengta pakabinamu tinkliniu audiniu, kuris sukuria tarpą tarp nugaros ir kuprinės užpakalinės plokštės (didelė ventiliacija, tačiau sunkesnė konstrukcija).

**Kuprinės uždangalas.** Nepamiršk, kad kuprinės dažnai nėra 100% atsparios vandeniui, todėl pravartu su savimi turėti kuprinės neperšlampamą uždangalą nuo lietaus. Jeigu planuoji laikyti kuprinę per naktį lauke, uždenki ją, tada ryte kylanti rasa nesudrėkins tavo daiktų.

# Kuprinės sudėjimas

Nors nėra vieno konkretaus būdo, kaip derėtų susikrauti kuprinę, visgi reikėtų laikytis tam tikrų gairių. Tinkamai susidėjus kuprinę, svoris pasiskirsto, todėl nekyla nepatogumų, o svarbiausia – sveikatos problemų.

Daugiausiai kuprinė turėtų sverti  
iki 20% kūno masės!

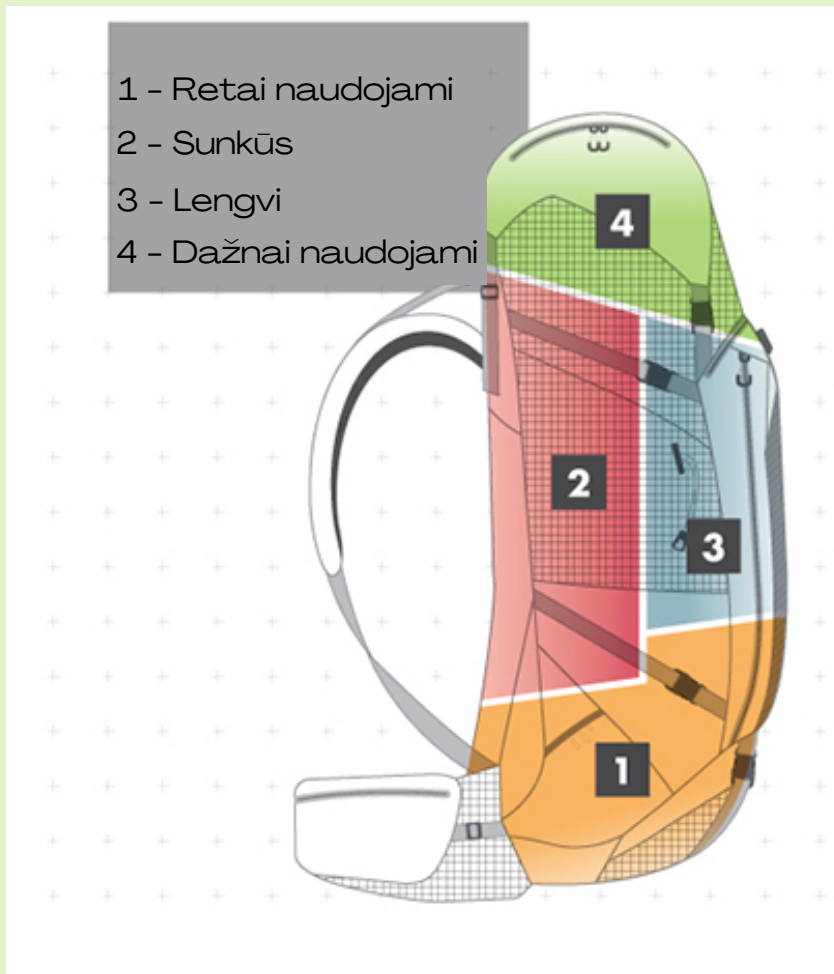
**Įsivaizduokime, kuprinė yra suskirtyta į 4 zonas.**

- **Pirmoji zona** – dugne. Čia dedami didelės apimties daiktai, kurie bus naudojami sąlyginai retai. Ši dalis turėtų būti vidutiniško svorio.
- **Antroji zona** – prie pat nugaros. Šitoje dalyje dedami sunkūs daiktai.
- **Trečioji zona** – kuprinės priekis. Krauti reikėtų lengvus daiktus, kitaip kuprinė svers tave atgal.
- **Ketvirtoji zona** – viršus. Dedami būtinausi daiktai, kuriuos naudosis sąlyginai dažnai. Ši kuprinės dalis turėtų būti lengva.

Aksesuarų kišenės tinka būtiniams dalykams, pvz.: telefonui ar užkandžiams. Šių daiktų dažnai prireikia, todėl jie turėtų būti greitai pasiekiami.

Taip pat dauguma turistinių kuprinių išorėje turi įvairių kilpų daiktams sukabinti. Prie šių taškų lengva pritvirtinti daiktus, kurie netelpa į kuprinę – žygio lazdas, palapinę arba, dažnu atveju, kilimėlj.

### Štai čia yra sukrautos kuprinės schema:





VII.  
Apranga



# Tekstilė

Šiame skyrelyje apžvelgsiu populiariausias tekstilės rūšis. Kiekviena jų turi savų pliusų bei minusų, todėl žinodami tai, lengviau ir tinkamiau pasiruošime veikloms lauke.

- **Medvilnė / džinsas.** Ji primena kempinę – gerai sugeria prakaitą, tačiau ilgai džiūsta ir kaupia kvapus. Medvilnė yra patogus variantas vilkėti šiltoje temperatūroje, tačiau vėsioje, prakaito prisisotinusi medvilnė šaldo kūną. Džinsinės kelnės turėtų būti paliekamos namie.
- **Vilna.** Šiuolaikiniai vilnoniai rūbai yra minkšti, švelnūs ir šilti. Labiausiai išskirtina merino vilna – būtent ji yra pralaidi orui, gerai sugeria drėgmę, sąlyginai greitai džiūsta bei nekaupia kvapų. Merino vilnos apranga dažnai yra pasirenkama ilgiems žygiams, kuomet yra dėvimi tie patys rūbai kelias dienas.
- **Poliesteris / flisas / nailonas.** Puikiai sugeria drėgmę ir greitai džiūsta, bet kaupia kvapus. Dažnai galima rasti drabužių, pagamintų iš perdirbtų medžiagų, pvz.: plastikinių butelių.

# Sluoksniavimas

Aprangos sluoksniavimas leidžia reguliuoti kūno temperatūrą, taikytis pagal veiklos aktyvumą bei oro sąlygas. Norint nesusalti – rengimasis sluoksniais turėtų tapti įprastu kiekvienam skautui!

## Kaip sluoksniuoti?

- **Bazinis sluoksnis** (apatinis trikotažas): sugeria odos prakaitą.
- **Vidurinis sluoksnis** (izoliacinis): sulaiko kūno šilumą, saugo nuo šalčio.
- **Išorinis sluoksnis** („kiautas“): apsaugo jus nuo vėjo ir lietaus.

Kiekvienas sluoksnis turi savo funkciją, tai žinodamas, gali jais varijuoti ir taip taikytis prie kintančių sąlygų.



## **Bazinis sluoksnis**

Bazinio sluoksnio paskirtis – sugerti drėgmę (prakaitą) nuo odos ir ją išgarinti.

Medžiagos: sintetika (poliesteris, nailonas), natūralūs pluoštai (merino vilna).

Rūbai: tamprės ir ilgarankoviai marškinėliai. Baziniam sluoksniui nebūtina pirkti specialių termo rūbų, tam puikiai tiks įvairios sportinės tamprės bei paprasti marškinėliai ilgomis rankovėmis. Svarbiausia atkreipti dėmesį, kad šie rūbai būtų aptempti ir plonos sintetinės arba merino vilnos medžiagos. Nepamiršk, kad apatinis trikوتاžas taip pat turėtų būti iš šių medžiagų.

## **Vidurinis sluoksnis**

Vidurinio sluoksnio paskirtis – izoliacija. Drabužiai patys iš savęs šilumos nekuria, bet kuo jie efektyviau sulaiko kūno pagaminamą šilumą, tuo yra šilčiau.

Medžiagos: sintetika (poliesteris, nailonas), vilna ir jų mišiniai.

Rūbai:

- Flisas – audinys iš poliesterio. Audinys išlieka šiltas net sudrėkęs, greitai džiušta. Dažnai toks

audinys yra kvėpuojantis, tačiau tai reiškia, kad be išorinio sluoksnio mus gali perpūsti vėjas.

- Pūkinė striukė – labai kompaktiška ir šilta. Trūkumas tas, kad pūkai praranda savo efektyvumą, kuomet yra drėgni, todėl šią striukę reikėtų saugoti, kad nesudrėktų.
- Sintetinis džemperis – kompaktiškas ir šiltas, sudrėkęs nepraranda izoliacinių savybių.

## Išorinis sluoksnis

Išorinio sluoksnio paskirtis – apsaugoti nuo vėjo, lietaus ir sniego.

Rūbai:

- Neperšlampami (waterproof). Neperšlampama membraninė striukė ar kelnės yra geriausias pasirinkimas esant stipriam lietaui, tačiau dažnai tokie apdarai yra brangesni. Didelis išskirtinumas, kad ši medžiaga, nors yra neperšlampama, kvėpuoja.
- Atsparūs vandeniui (water-resistant). Dažniausias pasirinkimas dėl jų kainos ir funkcionalumo santykio. Tokie rūbai tinka esant vėjui bei nestipriam lietaui, o jų kaina dažnai nėra didelė.
- Soft-shell. Elastingas ir minkštas audinys, kuris izoluoja kūną nuo vėjo ir, kartais, nuo lietaus, gerai kvėpuoja. Patogus variantas norint apjungti vidurinį ir išorinį sluoksnį.

- Atsparūs vandeniui ir nekvėpuojantys. Paprastai tokie rūbai yra gaminami iš PVC padengto nailono, kuris nepraleidžia vandens ir vėjo. Tokie rūbai dažnai naudojami užsiimant ramia veikla, pvz., žvejojant. Kadangi ši medžiaga visiškai nepralaidi vandeniui ir nėra kvėpuojanti, tikėtina, kad smarkiai suprakaituosi.

Svarbu! Stenkitės, kad tarp drabužių būtų oro tarpų, t.y., rūbai nebūtų labai aptempti, išskyrus bazinį sluoksnį. Tai padeda rūbams greičiau išgarinti drėgmę į kitus sluoksnius.

# Batai

Batų tema yra neišsenkanti. Patyrę žygeiviai žino, kad svarbiausia pasiruošimo žygiui dalis yra tinkamų batų pasirinkimas. Renkantis naujus batus, paprašyk parduotuvės konsultato patarimo. Reikia atkreipti dėmesį į daug niuansų: į batų formą, čiurnos dalį, bato pado protektoriaus gylį, atsparumą vandeniui, amortizaciją, gumos kietumą, varstymo tipą ir t.t.

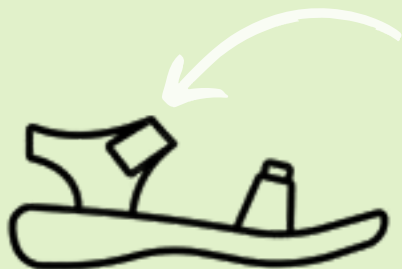
## **Bendri pastebėjimai:**

- Batai turi būti pakankamai laisvi, nes aktyviai vaikstant koja patinsta.
- Batų padas turėtų turėti gilų protektorių, kad būtų didesnis sukibimas ir koja neslystų. Slydimui įtakos turi ir pado gumos kietumas: kuo guma minkštesnė, tuo didesnė trintis ir dėl to mažėja slydimo tikimybė. Trintis taip pat veikia ir pačią gumą, todėl dažnai minkštos gumos padas pasirenkamas tik žiemos sezonui.
- Siūlytina įsigyti žyginius batus su čiurnos atrama, kad koja būtų stabili ir nešant sunkią kuprinę apsaugotų čiurną.
- Į savaitės trukmės stovyklą reikėtų pasiimti kelias poras batų: žygio batus, sandalus ar šlepetes (puikiai tinka, kai reikia greitai kažkur nueiti, pvz.: į tualetą, maudytis), neperšlampamus batus.



- Reikėtų dėvėti tinkamo ilgio sintetines kojines. Jos turėtų būti aukštesnes nei batų viršus, kad einant nesusijauktų ir nesikaupytų bate šiukšlės. Medvilnė lėtai išgarina prakaitą, todėl didėja tikimybė su šlapiomis medvilninėmis kojineis prisitrinti pūslių.

## Kurie batai yra tinkami žygiui, o kurie – ne?



### Sandalai

Sandalai tinka tik lengviems vaikštinėjimams mieste.

Su šiais batais koja nėra stabilizuota, todėl rizikinga išsisukti koją nešantis ant pečių kuprinę. Gamtoje šie batai gali sukelti daug bėdų, nes į sandalą lengvai patenka įvairios šiukšlės ir šapeliai.

### Kedai / bėgimo bateliai

Lengvi bėgimo bateliai tinka tik lengviems žygiams be papildomo svorio.

Su šiais batais koja taip pat nėra stabilizuota, todėl rizikinga nešantis ant pečių kuprinę. Minkšta batų guma greitai trinasi, todėl ilgai batų pora netarnaus. Taip pat norint naudoti paprastus bėgimo ar kitokio sporto batelius, reiktų atkreipti dėmesį į pado protektorių, ar toks iš viso yra. Visgi jeigu nori žygiuoti su tokio tipo batais, siūlytina įsigyti bėgimo bekele batus. Jie yra lengvi, kvėpuojantys ir su tinkamu pado protektoriumi.





## **Žyginiai batai**

Žyginiai batai – universaliausias pasirinkimas. Jie yra tinkami trumpiems ir ilgiems žygiams, su kuprine ir be.

Siūlytina rinktis batus, kurie turi čiurnos įtvirtinimą, yra minkšti (su amortizacija) ir patogūs. Žygio batai Lietuvos klimato sąlygomis dažniausiai yra naudojami tie patys visus metus.

## **Batų priežiūra**

- Batams prižiūrėti naudok tam skirtas priemones, pvz.: priemonė nuo drėgmės.
- Nusivavus batus stenkis visada juos išdžiovinti.
- Venk batų džiovinimo prie karšto šildytuvo ar arti ugnies.

## **Batų džiovinimas stovyklos / žygio metu**

Svarbu atsiminti, kad visiškai batams išdžiūti prireiks daug laiko.

1. Iš batų ištrauk raištelius ir padukus – padidina oro cirkuliaciją, todėl greičiau džiūsta.
2. Nuvalyk purvą – nešvarumai ir įvairios šiukšlės sulaiko drėgmę.
3. Prikimšk batus laikraščiu, tualetiniu popieriumi ar kita sugeriančia medžiaga – greičiau pašalinama drėgmė.
4. Laikyk batus apvertus aukšyn kojomis – vanduo galės lengviau nuvarvėti.

# Baigiamasis žodis

Ačiū, skaitytojau, už šiam leidiniui skirtą laiką! Ačiū visiems, pasidalinusiems savo žiniomis ir patirtimi! Ačiū kiekvienam skautui už nuotykius, skleidžiamą šviesą ir namų jausmą miške!

Tikiuosi, kad leidinyje buvo naujų atradimų ir informacija bus naudinga. Dalinkis su skautais, draugais ir tėveliais bei nepamirški visko aptarti ruošiantis skautiškų renginių sezonui.

Būčiau dėkinga, jeigu šio leidinio puslapius skautai nuolat pildytų, o aš sulaukčiau pastebėjimų žinute.



