

# ERROMERIA

(doporučená váha krosny je 8 – 12 kg) – vše navíc je zbytečné

## DŮLEŽITÉ

- Krosna (55l – 65l)
- **Spacák**
- Karimatka
- Čelovka
- Telefon + doklady
- Lékárnička
- **Boty (pohorky)**
- Termoprádlo triko a podvlíkačky
- Fleecová mikina
- Kalhoty
- Zimní bunda
- Šála nebo kukla
- Rukavice + čepice
- Ponožky
- Termoska
- Jídlo
- Pláštěnka

## MÉNĚ DŮLEŽITÉ, ALE MŮŽE SE HODIT

- Foťák
- Powerbanka
- 2x igelitka
- Návleky
- Provázek
- Hůlky
- Hygienické potřeby
- Píšťalka
- Toaletní papír

## DOPORUČENÁ STRAVA A VAŘENÍ

- Vločky
- Polévky v sáčku
- Suchary - chléb
- Čokoláda
- Hroznový cukr
- Energetické tyčinky
- Sáčky čaje
- Trvanlivý salám
- Konzervy (guláš...)

## ZÁKLADNÍ VYBAVENÍ LÉKÁRNIČKY

- Rukavice nesterilní
- Nůžky
- Pinzeta
- Náplasti
- Sterilní čtverce
- Obinadlo
- Desinfekce
- Hroznový cukr
- **Alu fólie**