



BRĪVDIENU PIEDZĪVOJUMS

# EKIPĒJUMA SARAKSTS

Dodoties brīvdienu piedzīvojumā kopā ar Hiking in Latvia, par lielāko daļu ekipējuma parūpēsieties mēs. Savukārt Tev vien atliek sarūpēt patiešām individuālas lietas. Ieteicamais lietu saraksts zemāk.

## DOKUMENTI

- ID karte, ja dodamies pie mūsu tuvākajiem kaimiņiem vai pierobežu.
- Nauda personīgajiem tēriņiem.
- Vai apdrošināšanu iegādājies? Arī brīvdienu piedzīvojumā Igaunijā tā var noderēt.

## APĢĒRBS

Apģērbs konkrētajam gadalaikam atbilstošs, bet, ņemot vērā mūsu nepastāvīgās vasaras un dažreiz pārsteidzoši siltās ziemas, saraksts īpaši nemainās.

- Īso piedurkņu T-krekls (viegls, komfortabls).
- Garpiedurkņu krekls, kurš noderēs ne tikai siltumam, bet arī pret saules apdegumiem (viegls).
- Flīsa plānā vai biezā jaka (atkarīgs no sezonas).
- Virsjaka (Vēlams no goretex materiāla, bet der arī parastā jaka, kas ir lietus un vēja izturīga).
- Garās bikses (no elastīga materiāla, komfortablas, ātri žūstošas).
- Šorti karstākām laikam (no elastīga materiāla, viegli, ātri žūstoši).
- Pančo (ja gaidāms spēcīgs lietus un nav goretex jakas).
- Cepure ar nagu pret lietus un sauli.
- Cepure siltumam.

## APAVI

- Trekinga apavi (universāli, vidēja augstuma, ūdensnecaurļaidīgi, elpojoši).
- Trekinga zeķu pāri (3.gb).
- Bahilas (ja paredzēts slapjš piedzīvojums, sniegs vai dubļi).
- Maiņas apavi - sandales vai vieglas botas.
- Vilnas zeķes naktsmieram.
- Ja nakšņošana paredzēta viesu namā ar pirti, tad ieteicams peldkostīms/peldbikses, dvielis, iešļūcenes.

## MUGURSOMA

- Brīvdienu piedzīvojumā var iztikt ar nelielu, dažreiz pat urbāno mugursomu, jo līdzī jānes vien maizītes, ūdens un drēbes lietum vai siltumam. Viss pārējais ekipējums paliek busiņos un tiek nogādāts uz nometni.
- Speciālie ūdensizturīgie iepakojumi apģērba un tehnikas ievietošanai somā vai vienkārši maisiņi, kuros salikt mantas, lai lietus gadījumā tās nesamirktu.
- Lietus pārvalks somai.

## **INVENTĀRS NOMETNEI**

- Telts - nav obligāta, jo HIL ar tām nodrošina, bet ērtības pēc varu lietot arī savu. Vairāk par teltīm var uzzināt, sekojot saitei: <https://bit.ly/2Ya5qOY>. Informē mūs, ja ņemsi savu telti.
- Tūrisma paklājiņš - vairāk par paklājiņiem: <https://bit.ly/2Lp77Ca>
- Guļammaiss ar atbilstošu komforta temperatūru. Vairāk: <https://bit.ly/30zVOL6>



## **EKIPĒJUMS**

- Padibenis.
- Dvielis (speciālais sporta tipa, kas ir viegls, ātri žūstošs, kompakts un antibakteriāls)
- Trekinga nūjas (palīdz noņemt līdz pat 20% somas svaru no pleciem un ceļiem, ļauj vieglāk balansēt un uztur asinsriti rokās).
- Saulesbrilles.
- Viedtālrunis.
- Ārējā baterija.
- Pieres lukturis.
- Ūdens sistēma vai pudeles priekš vismaz 2l ūdens.



## **APTIECIŅA**

- Aptieciņas standarta komplekts + sorbex, mezym forte, reny, ibumetīns, metionīns un palīgi sev vien zināmām kaitēm.
- Dezinfekcijas līdzeklis.
- Pretsāsītuma smēre.
- Tulznu plāksteri.
- Līdzeklis pret insektiem.
- Ausu aizbāžņi.
- Karstās dienās – saules aizsargkrēms.



## **HIGIĒNAS PRECES**

Higiēnas piederumi pēc saviem ieskatiem un prasībām.

- Zobubirste un zobupasta.
- Tualetes papīrs.