

Οδηγός Αγοράς Εξοπλισμού Δράσεων

Σακίδιο Πλάτης



Το **σακίδιο** είναι ένα από τα **πολυτιμότερα κομμάτια του εξοπλισμού** μας στο βουνό. Είναι ένα υλικό που θα το έχετε πάντα μαζί σας. Με αυτό θα πρέπει να μεταφέρετε όλα τα υπόλοιπα υλικά σας και έτσι θα πρέπει να σας προσφέρει **άνεση και σιγουριά** σε όλη τη διάρκεια της εξόρμησής σας.

Η **χωρητικότητα** των σακιδίων μετριέται σε **λίτρα**. Τα σακίδια **γενικής χρήσης** για το βουνό έχουν χωρητικότητες από **60 – 80 λίτρα**. Πολλά μοντέλα δέχονται και **εξωτερικές θήκες** που αυξάνουν τη χωρητικότητά τους. **Πιο μικρά σακίδια** (30λίτρα) είναι **κατάλληλα** για μικρές, **ημερήσιες** εξορμήσεις ή ως σακίδια κορυφής.

Υπνόσακος

Για να απολαύσεις τον **ύπνο στη φύση**, θα χρειαστείς τον κατάλληλο εξοπλισμό και η **επιλογή του σωστού υπνόσακου είναι σημαντική**.

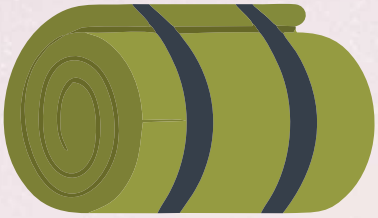


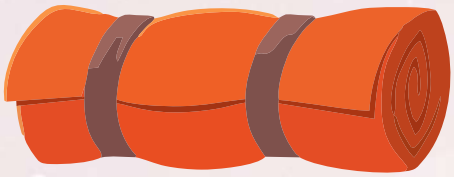
<u>Σύστημα αξιολόχησης των υπνοσάκων</u>
Καλοκαιρινός (0 °C ή μεγαλύτερη)
3 Εποχών (-7 °C έως 0 °C)
Χειμερινός (κάτω των -7 °C)

Επειδή μπορείς πάντα να ανοίξεις το φερμουάρ ενός ζεστού υπνόσακου, θα πρέπει να επιλέξετε έναν υπνόσακο με **χαμηλότερη θερμοκρασίας comfort** από τη χαμηλότερη αναμενόμενη νυχτερινή θερμοκρασία στα μέρη όπου θα κατασκηνώνεις.

<u>Τύπος Μόνωσης</u>
Συνθετική (οικονομικότερος, ζεστός ακόμα κι αν βραχεί, στεγνώνει γρήγορα,πλένεται εύκολα, υποαλλεργικός)
Μόνωση με πούπουλα (χαμηλό βάρος & όγκος, αντοχή στον χρόνο, κατάλληλος για όλες τις συνθήκες, αδιαβροχοποίηση στο εξωτερικό για προστασία της μόνωσης

Υπόστρωμα





Είναι η πιο απλή μορφή από κάτι που **παρεμβάλλεται μεταξύ του εδάφους και του υπνόσακου.** Έχουν πολύ μικρό πάχος (π.χ. 8mm) και φτιάχνονται από πολυουρεθάνη. Εύκολα γίνονται ρολό, το οποίο δένετε επάνω στο σακίδιο.

Το υλικό αυτό **προσφέρει** κάποια **μόνωση** απέναντι στην υγρασία, αλλά **όχι άνεση.** Οπότε οι επιλογές είναι αρκετές ανάλογα με τις προτιμήσεις. Να έχετε στο νου σας τις **διαστάσεις** σας όταν επιλέγετε ένα στρώμα κάμπινγκ, τόσο όσον αφορά το **ύψος** σας όσο και το **πλάτος** σας. Έτσι δεν θα διακινδυνεύσετε μια λάθος αγορά, που θα σας κάνει να περισσεύετε από το στρώμα και να ταλαιπωρήστε.

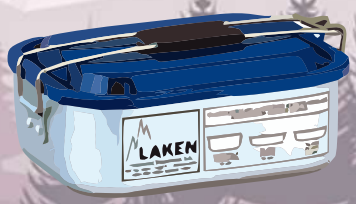
Καραβάνα

Η καραβάνα είναι το πιάτο της κατασκήνωσης, εκεί όπου απολαμβάνεις το φαγητό της ημέρας. Για το λόγο αυτό πρέπει να είναι πρακτική και βολική.

<u>Καπάκι</u>
Το καπάκι στην καραβάνα είναι πολύ πρακτικό.καθώς αρχικά προστατεύει το φαγητό από έντομα, αφετέρου βοηθά στο πακετάρισμα των μαχαιροπίρουνων.



<u>Μονή ή διπλή</u>
Ο σκοπός της διπλής καραβάνας είναι ο διαχωρισμός του κυρίως γεύματος από τη σαλάτα και τα φρούτα. Εννοείται πως η 2η είναι μικρότερη για να μπαίνει μέσα στην πρώτη. Υπάρχουν, όμως, και μονές καραβάνες με διαχωριστικά και μεγάλο μέγεθος που εξυπηρετούν.



<u>Υλικό</u>
Προτιμήστε το ανοξείδωτο ατσάλι καθώς μπορεί τόσο να πλένεται συχνά χωρίς πρόβλημα όσο και να τοποθετηθεί σε εστία ματιού. Επίσης, μπορείτε να το χαράξετε με τα αρχικά σας για να μην μπερδεύεται με άλλες.

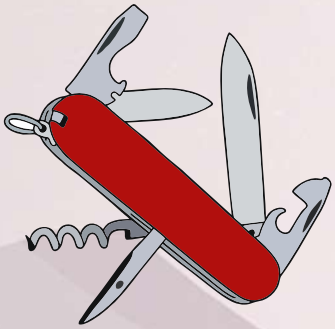
Φακός



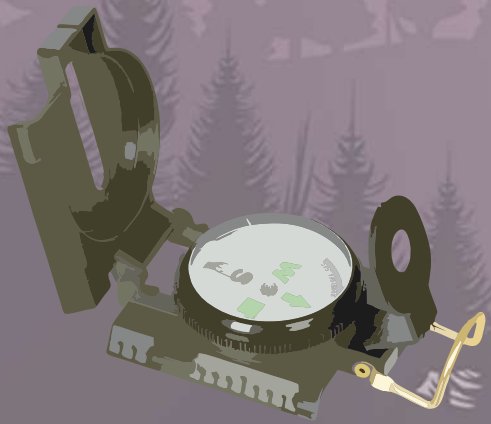
Ο **φακός** είναι ένα **απαραίτητο και σημαντικό στοιχείο** της διαβίωσης στην ύπαιθρο. Υπάρχουν διάφορα είδη φακών. Συνήθως προτιμάμε τα εξής δύο. Χειρός και κεφαλής. Ο **χειρός** είναι ο κλασσικός όπου έχει την **ευελιξία να φωτίσεις όπου θέλεις** ενώ ο **κεφαλής** σου **ελευθερώνει τα χέρια** για να μπορείς με άνεση να ψάξεις το σακίδιό σου ή ό,τι άλλο εσύ θες.
Όποιον και να προτιμήσεις, μην ξεχάσεις να έχεις μαζί σου **επιπλέον μπαταρίες** σε περίπτωση που χρειαστούν.

Σουγιάς

Ο **σουγιάς** είναι ένα **χρήσιμο πολυεργαλείο** καθώς είναι ελαφρύς, εύκολος στη μεταφορά και μικρός σε όγκο. Μπορεί να λύσει τα χέρια κάθε στιγμή κατά τη διάρκεια μίας εκδρομής, καθώς **συγκεντρώνει πολλά μικροεργαλεία** (συνήθως 10 με 20) με βάρος περίπου 150 γραμμάρια.
Βρείτε αυτόν που σας ταιριάζει περισσότερο και βάλτε τον μόνιμα στο σακίδιό σας.



Πυξίδα

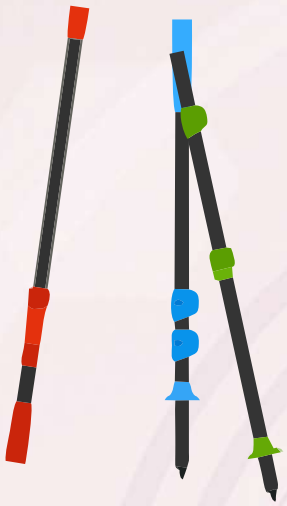


Η πυξίδα είναι κυρίαρχο στοιχείο στην προσκοπική ζωή στην ύπαιθρο. Έχει **πολλαπλές εφαρμογές** και το σημαντικότερο είναι ότι **δεν χρειάζεται μπαταρίες.**
Υπάρχουν δύο ειδών πυξίδες, **οι ορειβατικές** και **οι πρισματικές**. Στους προσκόπους προτιμάμε τις πρισματικές για την μέτρηση του Αζιμούθιου. Χρειάζεται **προσοχή στη χρήση της** καθώς κινητά τηλέφωνα, μεταλλικά αντικείμενα, μαγνήτες κτλ. μπορούν να την **απομαγνητίσουν**.

Κοντάρι

Το **προσκοπικό κοντάρι** στην Ομάδα Προσκόπων είναι **στοιχείο της καθημερινότητας.** Έχει πολλαπλές χρήσεις με αποκορύφωμα το ενωμοτιακό κοντάρι.
Με τον κάθε πρόσκοπο να έχει το δικό του ατομικό κοντάρι και με λίγα μέτρα σκοινί, η Ενωμοτία μπορεί να κάνει πολύ εύκολη τη διαβίωσή της στη φύση. Έχει μήκος 1,5μ. και **συνοδεύει** τον Πρόσκοπο σε όλες του τις **υπαίθριες δραστηριότητες.**

Μπατόν Πεζοπορίας



Τα μπατόν είναι ένα αξεσουάρ, κυρίως για την Κοινότητα, όπου λατρεύει τις εξορμήσεις στα βουνά και στις κορυφές.
Υπάρχουν σε **διάφορα μεγέθη** και συνήθως είναι **πτυσσόμενα.**
Παρέχουν **σταθερότητα και ασφάλεια**, ιδιαίτερα όταν χρησιμοποιούνται σε ζευγάρια. Μεταφέρουν βάρος από τα πόδια στα χέρια. **Αυξάνουν** την **αντοχή** σας ,την **αναπνευστική** σας **ικανότητα**, και βοηθούν στην όρθια στάση βαδίσματος.

Γκέτες

Το χιόνι, όσο καλής ποιότητας και αν είναι, έχει μια εκπληκτική ικανότητα να μπαίνει μέσα στις μπότες μας.
Αυτό που χρειαζόμαστε για να **προστατευτούμε** από αυτό αλλά και από **λάσπες, νερό ή πετραδάκια** είναι ένα καλό ζευγάρι γκέτες.
Οι **γκέτες** είναι **μέρος του ορειβατικού εξοπλισμού** το οποίο φοριέται πάνω από το παπούτσι και το παντελόνι μας.
Το ύψος της γκέτας που θα επιλέξουμε έχει άμεση σχέση με την προστασία που χρειαζόμαστε. Έτσι για συνθήκες χιονιού ή εκτός μονοπατιού προτιμάμε μια **ψηλή γκέτα**



Παγούρι



Το παγούρι στο βουνό είναι σωτήριο για τις στιγμές κούρασης. Αρχικά είναι **οικολογικό,** καθώς δε καταναλώνεις πλαστικά μπουκάλια. Επιπλέον, ένα καλό παγούρι κρατάει **σταθερή τη θερμοκρασία** του νερού για το αμέσως επόμενο διάστημα όπου θα το χρειαστείς. Μέχρι να το ξαναγεμίσεις από κάποια πηγή. Στα θετικά, τα άπειρα σχέδια για να διαλέξεις αυτό που σου ταιριάζει καλύτερα.

Ατομικό Φαρμακείο

Παρόλο που σε κάθε προσκοπική δραστηριότητα υπάρχει πάντα ομαδικό, μεγάλο φαρμακείο στο οποίο βρίσκονται φάρμακα για τα πιο απλά αλλά και τα λίγο πιο σύνθετα ιατρικά θέματα, το ατομικό φαρμακείο από την ηλικία του Προσκόπου και πάνω είναι καθιερωμένο.
Προσδίδει ασφάλεια σε περίπτωση που βρεθεί κάποιος λίγο πιο μακριά από τους υπόλοιπους αλλά και **ταχύτητα και αυτονομία** για τα πολύ βασικά ιατρικά θέματα.
Επιπλέον, είναι ιδιαίτερα **μικρό σε μέγεθος και ελαφρύ**.



Κιτ Ραπτικής



Το ατομικό κιτ ραπτικής, ακόμα κι αν σας ακούγεται υπερβολικό, έχει **αρκετά μεγάλη χρηστικότητα** στο βουνό. Αρχικά, είναι κάτι ιδιαίτερα οικονομικό.
Το ψαλιδάκι, το τσιμπιδάκι, οι βελόνες και οι κλωστές έχουν **πολλαπλές χρήσεις**, κυρίως στην **επιδιόρθωση** εξοπλισμού.
Σε ένα περιβάλλον όπου κάθε κομμάτι του εξοπλισμού είναι απαραίτητο, το να μπορείς να το επισκευάσεις απαιτεί προετοιμασία και επιδεξιότητα.

Μαντήλι Λαιμού



Πέρα από το προσκοπικό μαντήλι, η «λαιμουδιέρα» είναι ένα ύφασμα στροχγυλό, τύπου κολλάρου, με πολλαπλές χρήσεις. Από την **προστασία του λαιμού από το κρύο** του χειμώνα στην **δροσιά του ιδρωμένου κεφαλιού** το καλοκαίρι.
Γενικότερα είναι ένα αξεσουάρ για όσους αγαπούν το βουνό και τις εξορμήσεις στη φύση και, ταυτόχρονα, θέλουν να προσέξουν τον εαυτό τους κάνοντας την **εμπειρία της πεζοπορίας πολύ πιο άνετη.**
Υπάρχουν διάφορα σχέδια, χρώματα και υλικά. Δοκιμάζοντας βρίσκεις αυτό που σε βολεύει καλύτερα.

Ορειβατικό Παπούτσι

Τα παπούτσια σας θα πρέπει να τα **διαλέξετε προσεκτικά** και να αφιερώσετε χρόνο σε αυτό. Αν δεν γίνει σωστά η διαδικασία το περπάτημα θα σας είναι άβολο και δεν θα σας αρέσει, μπορεί ακόμα να σας προκαλέσει πόνους και τραυματισμό.



<u>Παπούτσια ή Μποτάκια;</u>
Εδώ το μέγεθος σημαίνει ότι **όσο μεγαλύτερο** είναι το «κόψιμο» **τόσο καλύτερη** και **η προστασία** του. Τα μποτάκια συνήθως είναι **μέχρι τον αστράγαλο**, όσο ψηλότερα φτάνει τόσο καλύτερα μας προστατεύει, το **σημείο του αστραγάλου είναι σημαντικό** να είναι προστατευμένο όταν η χρήση του είναι σε ανώμαλα εδάφη για να προφυλαχτούμε από κάποιον τραυματισμό.



<u>Δερμάτινα ή από συνθετικά υλικά;</u>
Τα **δερμάτινα** είναι **φυσικά και αδιάβροχα** αλλά χρειάζονται **περισσότερη φροντίδα** και **δεν αναπνέουν τόσο**. Τα **συνθετικά υλικά αναπνέουν πολύ καλύτερα** όμως μπορεί να μην συγκρατούν το νερό στο 100%.Οπότε το υλικό που θα διαλέξετε είναι ανάλογα με τις προσδοκίες σας και τις ανάγκες σας.



Ο σωστός εξοπλισμός για την άνετη διαβίωση στη φύση είναι το Α και το Ω στην Προσκοπική Κίνηση. Τόσο ο ομαδικός εξοπλισμός, όσο και ο ατομικός. Στους Προσκόπους Ανατολικής Κρήτης καταβάλλουμε κάθε δυνατή προσπάθεια για την συνεχή ανανέωση και εξέλιξη του υλικοτεχνικού μας εξοπλισμού με σκοπό την ολοένα και πληρέστερη εμπειρία στη φύση για τα παιδιά μας.
Αντίστοιχα, και ο ατομικός εξοπλισμός χρειάζεται τη σωστή φροντίδα και προσοχή για την όσο δυνατόν μεγαλύτερη διάρκεια ζωής του.

Για κάθε σας απορία σχετικά με τον σωστό εξοπλισμό των παιδιών και όχι μόνο είμαστε πάντα στη διάθεσή σας.

Πρόσκοποι
Ανατολικής Κρήτης