

## ! EESMÄRK

Pakib isikliku matkavarustuse.

## ✓ LÄBIVIIMINE JA KONTROLL

Juhendaja selgitab matkatarkuste koondusel põhiteadmisi ja näitab kohapeal varustust. Noorkotkas teab, et varustus tuleb varuda vastavalt ettevõetavale ülesandele ja eesmärkidele ning arvestades matka iseärasusi.

Enne matka tuleb hinnata selle eesmärki, aega ja kohta ning matkajate kogemust. Selle järgi valitakse matkavarustus. Matkale tullakse ilmale vastavas riietuses ja matkajalanõudega.

Allpool esitatud loetelu on soovituslik.

### ■ Isikliku varustuse näidiskomplekt:

- peakatte;
- 3 T-särki;
- ujumisriided;
- 2 paari aluspesu;
- 3 paari sokke;
- kampsun (kraega);
- vihmariided;
- kummikud/nahksaapad;
- taskulamp + varupatareid;
- magamisaalus;
- magamiskott;
- isikliku hügieeni vahendid: hambahari, -pasta, WC-paber, käterätik;
- nuga (tasku- või vutlaris nuga);
- veepudel, (täidetud vähemalt 1 l puhta veega);
- kirjutusvahend, märkmeplokk;
- meditsiinipakk (2 rulli sidet, plaastrid jne);
- seljakott;
- putukatõrjevahendid;
- vile;
- käekell;
- endale sobiv toit.

### ■ Isikliku varustuse näidiskomplekt talvel:

- suvise peakatte asemel talvemüts;
- 3 T-särki;
- 2 paari aluspesu;
- soe pesu;
- 3 paari sokke ja villased sokid;
- kampsun (kraega);
- vihmariided;
- talvine jakk;
- talvised püksid;
- labakindad (villased);
- 1 paar töökindaid;
- nahksaapad/matksaapad/kummikud;
- taskulamp + varupatareid;
- magamisaalus;
- magamiskott;

- isikliku hügieeni vahendid: hambahari, -pasta, WC-paber, käterätik;
- nuga (tasku- või vutlaris nuga);
- veepudel (täidetud vähemalt 1 l puhta veega);
- kirjutusvahend, märkmeplokk;
- meditsiinipakk (2 rulli sidet, plaastrid, vajadusel ravimid jne);
- seljakott;
- käekell;
- vile;
- endale sobiv toit.

Kui matkale minnakse ühiselt, siis tuleks hinnata matka pikkust ja eesmärki ning otsustada lisavarustuse vajalikkus. Vajadusel võtta kaasa midagi **grupi ühisvarustuse nimistust**:

- keetel (gaasil, bensiinil või piiritusel töötav) + vastav kütus;
- pott, pann, teekann, kulp ja pannilabidas;
- tööriistad – kirves, saag, labidas, läänepiirkonnas kang;
- telk (kergemad üheinimesetelgid kaaluvad pisut üle 1 kg, kaheinimesetelgid alates 2 kg), tavaline valik on tunnel- või kuppelstelk;
- grupiapteek (külmageel, sidemed, haavalapid, plaastrid, meditsiiniline teip, haavapuhastusvahend, kraadiklaas, kreem põletuse-külmetuse vastu, söetabletid, allergiatabletid, glükoos, palderjan), kui minnakse pikemale matkale;
- navigatsioonivahendid (kaart, kompass ja GPS, lisatoiteallikas);
- matkasöök.

### Seljakoti pakkimine

Kindel süsteem ja kord seljakotis hõlbustab vajaliku asja kättesaamist kotist. Seepärast paki ühesugused või ühest valdkonnast esemed eraldi kilekottidesse (pesemisvahendid omaette, riided omaette, aluspesu omaette). Kui need kilekotid korralikult suled, peaks võimalikul vettekukkumisel asjad kuivaks jääma.

Nüüd mõtle, mida sul keset matkapäeva võiks kiiresti vaja minna. Näiteks vihmakeepi pole mõtet pakkida koti põhja, sest äkilise vihma korral peab siis kogu koti lahti pakkima. Seevastu magamiskoti võid panna koti põhja, sest seda läheb vaja alles õhtul.

Kõige hädavajalikumad asjad, nagu kaart, kompass, joogi-pudel, pane seljakoti välistaskutesse. Suuremad esemed, nagu magamiskott ja magamisaalus, võid kinnitada ka väljapoole seljakotti, kuid nii, et nad ei kõlgu, vaid on tugevalt kinni.

Kolisev ja kolksuv kott võib matka jooksul pakkuda jututeemat, kuid „luurele“ sellise kotiga ei minda ja pidev kolksumine muutub ka endale tüütuks. Seepärast jälgi, et kolksuvad asjad (nt tass ja lusikas) saaksid üksteisest isoleeritud (nt särgi või sokiga).

Pakkimiseks asetage seljakott enda ette maha või lauale nii, et kotisuu on sinu poole ja koti seljaosa allapoole. Lao asjad sisse arvestusega, et selja vastu jääb midagi pehmet. Matkakoti raskuse peaks olema võimalikult selja lähedal, kuid nii, et midagi kõva ja teravat vastu selga ei hõõruks. Hea nipp on panna magamisalus rullitult kotti, seejärel kotis võimalikult lahti rullida ning ülejäänud asjad sinna sisse panna.

Enne rühma väljumist matkale tasub teha varustuse kontroll, et olla kindel, mis on kaasa pakitud, ja et kõik olulised asjad on kaasas.

## Katsenõue loetakse täidetuks matkal osalemisega.

### SOOVITUSED

- Lisamaterjal matkavarustuse kohta (*lisa 18.1*).

## LISA 18.1

### Põhjalikumalt matkavarustusest

#### ■ Seljakotid

Seljakotte võib jaotada:

**multispordikott** – väike (ca 20 l), mahutab ehk energiabaatoneid, vihmakeebi ja veepudeli. Sobib jooksmiseks, suusatamiseks, rattasõiduks jne, aga ei ole matkakott;

**päevamatkakott, ka patrullikott** – ca 20–40 l, mahutab varuriided ja päeva või paari toidu, kuid ei mahuta telki, magamisalust ja magamiskotti. Need saab küll rihmadega koti välisküljele kinnitada aga see teeb kandmise ebamugavaks – kott pole seljas stabiilne ja on liiga raske – õlarihmad ei pea koormusele vastu;

**matkakott** – täiskasvanule arvutatakse koti soovituslikku suurust valemiga „kasutaja pikkusest lahuta 100“. Näiteks 175 cm pikale inimesele sobib seljakott mahutavusega 75 l. Noorele kotti hankides peab arvestama tõsiasjaga, et noor kasvab – võib julgelt osta suurema seljakoti.

Seljakoti kaalu kohta kehtib rusikareegel: kott koos kõigega, mis on seal sees ja selle külge kinnitatud, ei tohi kaaluda rohkem kui 1/3 kasutaja kehakaalust. Pigem tuleb kriitiliselt üle vaadata kaasavõetavate asjade nimistu.

#### Millele matkakotti ostes tähelepanu pöörata?

**Puusavöö.** Inimese eellane tuli veest välja 2 000 000 aastat tagasi, arenes ja hakkas kahel jalal käima. Kuid meie nimmepiirkond ei ole nii tugev, et pidevalt kolmandikku oma kehakaalust õlgadel kanda. 60% koti raskusest peab toetuma



puusadele – see teeb kandmise oluliselt kergemaks, säästab tervist ja võimaldab matkast mõnu tunda. Kotti ostes palu müüjalt raskemaid asju koti sisse panekuks ja proovi siis selga. Kui puusavöö pingule tõmbad, peab kott toetuma ristluule ilma alla libisemata ja õlarihma ja õlgade vahele peaks jääma umbes sõrmelaiune vahe.

**Seljaosa ventilatsioon.** Mõnedel kottidel on see lahendatud DNS-süsteemiga – võrk hoiab kotti seljast kaugemal. Mõnedel on polsterduses õhukanalid. Kui neid ei ole, siis on seljal pidevalt liiga palav, selg higistab ja higi imbub kotisolevatesse esemetesse. Kui aga kott seljast võtta, hakkab kohe külm – selg on läbimärg.

**Mugavad, reguleeritavad õlarihmad.** Inimesed on eri pikkusega – õlarihma reguleerides saab koti endale parajaks seada, et see selga ei kurnaks.

Hea kott on **avatav nii ülevalt kui ka küljelt või alt**. Murphy seadus ütleb, et see asi, mida sul vaja on, asub ikka koti põhjas.

**Neli-viis välistaskut.** Suurem taskute arv tekitab segadust – varustuse pakkimine ja paigutamine muutub tülikaks.

Kotil võiks olla **vihmakate**, neid müüakse ka eraldi. Sajuse ilmaga liikudes on hea, kui saad õhtul võtta kuivast kotist kuiva särgi ja sokid.

Koti külgedel võiks olla **kompressioonirihmad**. Need võimaldavad reguleerida koti mahtu erineva pikkusega matkadel, olenevalt kaasavõetud varustuse hulgast.

Koti **laka kõrgus võiks olla reguleeritav** – kui matkasöök väheneb, siis saab lakka allapoole lastes koti mahtu vähendada. Reguleeritava laka alla saab ka panna magamiskoti või -aluse.

## ■ Telgid

Matkatelke saab jaotada:



- **viilkatusega telgid** – üldjuhul kerged ja ruumikad, välja arvatud ehk aastakümnetetagune presenttelk. Plussiks ongi eelkõige kergus, miinuseks aga püstitamise keerukus – üksinda on see aeganõudev. Lisaks on kindlasti vaja kas maavaiasid või sobivas kohas kasvavaid puid – telk kinnitub nõõridega maapinna külge. Kaljusel või jäätanud pinnal on püstipanek keerukas;



- **tunneltelgid** – nende plussiks on suhteliselt väike kaal ja suur eeskoda, kus on mugav hoida seljakotti ja saapaid. Eeskojas saab vihmase ilmaga ka söögi priimusel ohutumalt tehtud. Miinuseks on nagu viilkatusega telgilgi kinnitamine maapinna külge – kui sobivas kohas puid ei ole ja pinnas on jäätunud, siis läheb raskeks;



- **kuppeltelgid** – neid hoiab üleval telgikaarte pinge, maa külge kinnitamine pole tingimata vajalik. Saab telkida nii muruplatsil kui ka kaljudel, vaja on vaid

telgipõhjasuurust tasast ala. Telgi ümber ei ole nõõre, möödujad ei takerdu neisse ja telgi kokkukukkumine on välistatud. Miinuseks on enamasti väike eeskoda ja kuivõrd telk pole maa külge kinnitatud, siis võib tuul selle kasutaja loa ja tahteta teisaldada – näiteks lähimasse veekogusse või puu otsa.

### Millele telki ostes tähelepanu pöörata?

**Veekindlus** võiks olla vähemalt 3000 mm. See peab vastu nii ootamatule äikserapsule kui ka sügisesele päevi kestvale leotamisele.

**Kaks kihti.** Välistelk hoiab vee väljaspool, selle serv on maapinnast kõrgemal ja õhk pääseb liikuma, et kuivatada telgis olevaid asju. Sisetelk hoiab putukad eemal ega lase välistelgi sisepinnale tekkival kondensveel magajale pähe tilkuda.

**Ventilatsioon.** Välistelgil peaksid olema ventilatsioonivad ja sisetelgil sääsevõrgust osad, mis võimaldavad õhuringlust. Tulemusena pole telgis umbne ega liiga niiske ja palaval suvepäeval on natuke jahedam.

**Telgikaarte materjal.** Alumiiniumkaartega telgid on üldjuhul kallimad, samas vastupidavamad ja sobivad kasutamiseks aastaringelt. Fiiberkaared on odavamad, kuid ei talu suuri temperatuurierinevusi – küllega lähevad hapraks ja murduvad katusele kogunenud lume all.

**Telgipõhja materjal.** Kilejast, koormakattesarnasest materjalist põhi sobib pigem tagaaias telkimiseks. See on küll veekindel ja tugev, kuid raske ja võtab palju ruumi. Riidest telgipõhja saab palju väiksemaks kokku voltida ja see on kerge, kuid kergemini rebenev ja vähem veekindel.

## ■ Magamiskott

Magamiskotte jaotatakse laias laastus sulgmagamiskottideks ja sünteetilise täidisega kottideks. Mõlemal on omad eelised ja omad miinused.

**Sulgmagamiskott** on kergem, soojem ja võtab vähem ruumi, kuid on oluliselt kallim ja kardab vett. Kui sulgmagamiskott märjaks saab, siis see enam sooja ei hoi. Niisked suled kleepuvad üksteise külge, soojahoidvat õhku koti sisemuses enam ei ole ning tulemus on külm, märg ja paha.

Koti omadused küll taastuvad, kui lasta sel kuivada õuetemperatuuril ja otsese päikese eest varjatuna, aga see võtab aega.

**Sünteeiline magamiskott** on raskem ja suurem, kuid tunduvalt odavam. Selle niiskusregulatsioon on parem – hoiab sooja ka märjana ja kuivab suhteliselt kiiresti. Isegi kui sünteeilise täidisega magamiskotti pugeda märja särgiga, kuivab särk tõenäoliselt hommikuks ära – keha soojus kuivatab ja surub niiskuse läbi magamiskoti täidise kotist välja.

Magamiskoti tähtis näitaja on ka **kasutamistemperatuur**.

Heale magamiskotile on märgitud kolm või neli temperatuurinumbrit. Näiteks:

+4° C / 0° C / -5° C

Või siis:

TEMPERATURE °C

-24 / ♀ - 6 / ♂ 0 / +15

Kõrgeim number +15 tähendab ülemist piiri – välistemperatuuriga +15 on kotis veel mugav magada, ei hakka liiga palav.

Keskmine number või numbrid -6...0 näitavad, millise temperatuuriga on kotis mugav magada pikas pesus. Või

näiteks Ferrino magamiskottidel tähendab 0 naiste mugavustemperatuuri ja -6 meeste mugavustemperatuuri.

Kõige madalam temperatuurinumber tähendab ekstreemkasutamist – pikas soojas pesus sellise temperatuuriga tõenäoliselt ära ei külmu. Aga tõenäoliselt ei saa ka magada – liiga külm on.

Ekstreemtemperatuuri näitajasse peab suhtuma ettevaatlikult eriti siis, kui mugavustemperatuuri ja ekstreemi vahe on liiga suur. Kui selles kotis on mugav õuetemperatuuril -6, siis -24 on tõenäoliselt mitte lihtsalt külm, vaid väga külm.

#### **Magamiskottide lisad:**

**siselinad** eri materjalidest. Siselina on mugav kasutada, see säästab koti sisemist riiet ja seda on kergem pesta. Siselina kasutamine suurendab magamiskoti külmakindlust paari-kolme kraadi võrra;

**bivikotid** ehk magamiskoti ümbrised on enamasti veekindlast materjalist, kallimad ja paremad ka Gore-Texi-laadsest hingavast materjalist. Nende miinuseks on see, et kehaniiskus ei pääse kotist enam välja – niiske on magada –, plussiks aga magamiskoti külmakindluse suurenemine ja võimalus magada ilma telgita – ei ole vaja karta öist vihmabiniat.

