

! EESMÄRK

Oskab valida isikliku varustuse mitmepäevasesse välilaagrisse või matkale.

✓ LÄBIVIIMINE/KONTROLL

Juhendaja selgitab seda teemat ettevalmistuste käigus.

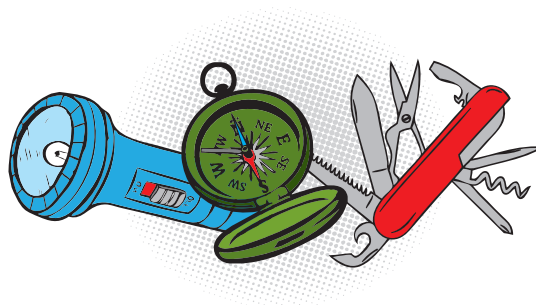
Isegi paariks tunniks metsa minnes tuleb selga panna ja kaasa võtta vajalik varustus: riided (kaasa soe kampsun või flisjakk), jalanõud, seljakott, esmaabipakk, müts, vihmakeep, kindad, pudel veega, võileivad, vile, mobiiltelefon (laetud akuga), tikud, nuga, magusat.

Ööbimisega matkaks tuleb lisaks kaasa võtta: magamiskott + alusmatt ja telk, toidunõud, valitud toitu, taskulamp, hügieenivahendid, vahetuspesu.

Katsenõue loetakse täidetuks, kui noorkotkas valib endale matkavarustuse või tutvustab valiku põhimõtteid.

👉 SOOVITUSED

- ▶ Rühma matkal on kõige parem kogemusi saada ja tähelepanekuid teha. Varustus pakkida veekindlalt.
- ▶ Mängida matkavarustuse mängu (*lisa 14.1*).
- ▶ Vt ka toiduratsioonide kirjeldust (*lisa 14.2*).
- ▶ Seda nõuet saab täita ka matkal või ööbimisega välilaagris.



LISA 14.1

Matkavarustuse mäng

Matka õnnestumiseks on oluline, et matkavarustus toetaks soove ja kindlustaks sihtpunktist sihtpunkti jõudmist.

Matkaks vajaliku varustuse hankimine ja korrastamine võib kesta kogu ettevalmistuse aja, eriti kui minnakse matkale esimest korda. Suures plaanis võib varustuse jaotada kolme ossa: isiklik varustus, grupivarustus ja toiduained. Varustuse ettevalmistus algab nimekirja koostamise ja selle läbiarutamisega. Täpsustatakse, mis on olemas ja mida on vaja juurde hankida, ning lepatakse kokku, kes korrastab olemasoleva grupivarustuse. Isikliku varustusega peavad tegelema kõik grupi liikmed. Isikliku varustuse põhiosadeks on jalanõud, riietus, olmevarustus (siia kuuluvad enamasti magamiskott ja -matt, toidunõud, hügieenivahendid jmt), isiklik tehniline varustus, mis on matkaliigiti erinev, ja muu varustus (alates seljakotist ja lõpetades rahaga). Grupivarustuse põhiosad on olmevarustus (telgid, keeduvahendid, apteek jmt) ja tehniline varustus, mis sõltub matkaliigist. Uut varustust tasub enne matkale minemist katsetada, eriti saapaid, seljakotti ja telki; vajadusel saab neid mugavamaks kohendada. Liikumiskiiruse ja ohutuse huvides tuleb

matkale kaasa võtta vaid hädavajalik. Ühepäevasel matkal pannakse põhirõhk liikumisvarustusele, mitmepäevasel on tähtsad ka olmevarustus ja toiduained. Grupivarustus jaotatakse tavaliselt tugevamate (meeste) vahel. Oma isiklikku varustust ja toiduaineid kannavad kõik. Seljakoti soovitatav kaal meestel on kuni 2/5 kehakaalust, naistel 1/3 kehakaalust; maksimaalne kaal võib meestel olla 1/2 kehakaalust, naistel 2/5 kehakaalust.

(Valesti planeeritud matka hind on kõrge. Raivo Plumer)

Ühepäevaseks matkaks vajalik varustus. Mängu ettevalmistamine ja käik.

Otsi pilte nii hädavajalikest kui ka vähemvajalikest matkatarvetest ja valmista piltidest kaardid. Palu noorkotkal välja valida ühepäevaseks matkaks hädavajalik varustus.

Pildid hädavajalikest varustusest: seljakott, keep või vihmajakk, saapad, matkapüksid/-jakk, müts, pisut toitu, kommi vm turgutavat, kaart, kompass, vile, ...

Pildid mittehädavajalikest varustusest: telk (sest matk on ühepäevane), magamismatt (ei ööbita), priimus (samuti põhjendusel, et matk on ühepäevane), huulepulk, plätud, tuulelohe, selfie-pulk, ...

LISA 14.2

Toiduratsioonid matkaks. Näiduratsioon (24 tunni pakid)

toiduaine	ühik	kaal	kalorsus	süsivesikud	valgud	rasvad	säilivusaeg	märkused
rukkileib	kg	0,280	655,2	126	22,4	8,4	36	Leibur
täissuitsuvorst	kg	0,100	304	0,2	27	22,0	36	Oskar
küüslauk	kg	0,010	0,0	0,0	0	0,0	48	
kohv	kg	0,036	142,56	25,0	0,76	4,3	36	Nescafé 3 in 1 strong
pilaff	kg	0,265	390,0	50,0	19	7,9	36	Salvest
veiseliha-konserv	kg	0,350	777	6,0	42,0	66,0	36	
tee	kg	0,003	0,0	0,0	0,0	0,0	36	2 x 1,5 g pakitee
suhkur	kg	0,024	96,0	24,0	0,0	0,0	-	4 x 6 g tükksuhkur
vitamiin C	kg	0,004	7,7	0,0	0,0	0,0	36	1 tablett
rosinad	kg	0,100	301,0	70,0	2,0	0,4	48	
halvaa	kg	0,1	478	31,3	18,8	30,9	36	Marmiton
seljanka	kg	0,2	225	16,0	11,0	13,0	36	Salvest
Kokku		1,472	3376,4					