**Žygio dalyvio \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ priemonių sąrašas (F5)**

Kiekvienas DofE žygio dalyvis pildo atskirai

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Turiu /** **Have it** | **Įsidėjau / Packed**  | **Daiktų sąrašas** | **Equipment list (for international expeditions only)** |
| **Svarbiausių daiktų sąrašas, ruošiantis DofE žygiui:** |
| **Drabužiai:** |
|  |  | 1 pora žygio batų[[1]](#footnote-1)  | 1 pair of hiking shoes |
|  |  | 2 poros kojinių | 2 pairs of socks |
|  |  | Pora šiltų (vilnonių) kojinių miegui | 2 pairs of socks for hte night |
|  |  | 2–3 marškinėliai | 2-3 T- shirts |
|  |  | Šiltas megztinis ar džemperis (2 vnt.) | 2 fleece tops or similar |
|  |  | 2 poros žygio kelnių  | 2 pairs of pants ride |
|  |  | Apatiniai rūbai  | Underwear |
|  |  | Naktiniai drabužiai  | Nightwear |
|  |  | Paplūdimio šlepetės/sportbačiai/ basutės ar kt. (persiauti žygio batus vakare) | Flipflops/trainers/sandals etc. (to change hiking boats) |
|  |  | Kepurė/skrybėlė apsauganti nuo saulės | Hat &/or sunhat |
|  |  | Striukė/paltas (atsparus lietui ir vėjui) | Jacket/coat (waterproof & windproof) |
| **Asmeniniai reikmenys**  |
|  |  | Kuprinė  | Rucksack |
|  |  | Kuprinės įdėklas (arba 2 neperšlampami plastikiniai maišai) | Rucksack liner (or 2 strong plastic bags) |
|  |  | Miego kilimėlis  | Sleeping mat |
|  |  | Miegmaišis  | Sleeping bag |
|  |  | Vandeniui atsparus maišas, krepšys (pvz.: miegmaišio laikymui)  | Waterproof bag (e.g. for storing sleeping bag) |
|  |  | Vidinis miegmaišio įdėklas (paklodė) | Sleeping bag liner |
|  |  | Užrašų knygelė ir rašiklis/pieštukas  | Notebook & pen/pencil |
|  |  | Rankinis laikrodis  | Watch |
|  |  | Švilpukas  | Whistle |
|  |  | Žibintuvėlis  | Torch (handheld or head torch) |
|  |  | Asmeninis pirmos pagalbos rinkinys  | Personal first aid kit |
|  |  | Kremas nuo saulės  | Sunblock |
|  |  | Vandens butelis (1–2 litrų) | Water bottle (1-2 Litres) |
|  |  | Peilis, šakutė, šaukštas  | Knife, fork, spoon |
|  |  | Mažas kišeninis peilis | Small pocket knife/pocket tool |
|  |  | Lėkštė/dubenėlis  | Plate/bowl |
|  |  | Puodelis  | Mug |
|  |  | Degtukų dėžutė (neperšlampame įpakavime) | Box of matches (in waterproof container) |
|  |  | Asmens higienos reikmenys (kai kuriais reikmenimis galima pasidalinti grupėje) | Wash kit/personal hygiene items (some items could be shared as a group) |
|  |  | Rankšluostis | Towel |
| **Grupės reikmenys (nešami komandos narių)** |
|  |  | Palapinė(s) | Tent(s) |
|  |  | Nešiojama viryklė(s)/primusas | Camping stove(s) |
|  |  | Kuras viryklei (tinkamoje ir saugioje talpoje) | Camping stove fuel in an appropriate & safe container |
|  |  | Kelioninė keptuvė ir puodai | Cooking pan (included with Trangia stoves) |
|  |  | Kempinėlės, plaušinės  | Scourers |
|  |  | Virtuvinis rankšluostis  | Tea towels |
|  |  | Maistas (užkandžiai) | Food (lightweight & including snacks) |
|  |  | Plastikiniai maišai (šiukšlėms ir pan.) | Plastic bags (for rubbish etc.) |
|  |  | Tualetinis popierius  | Toilet paper |
|  |  | Žemėlapis  | Topographical maps |
|  |  | Kompasas | Compass |
|  |  | Įdėklas žemėlapiui | Map cases |
|  |  | Telefonas arba racija nelaimės atveju  | Emergency phones or radio |
|  |  | Fotoaparatas  | Camera |
|  |  | Repelentas nuo vabzdžių/erkių  | Insect repellent |
| **Asmeninis pirmosios pagalbos rinkinys[[2]](#footnote-2). Jame turėtų būti:**  |
|  |  | 4 poros vienkartinių pirštinių (nesterilios)  | At least 4 pairs of disposable vinyl (latex-free) disposable gloves |
|  |  | Sterilus lipnus žaizdų tvarstis, 15 cm x 8 cm, 2 vnt. | A large individually-wrapped sterile unmedicated wound dressing, 15 cm x 8 cm |
|  |  | Elastinis sterilus tvarstis (bintas), 10 cm x 5 m | Elastic sterile bandage, 10 cm x 5 m |
|  |  | Sterilus tvarstis, 8 cm x 10 cm | Sterile first aid bandage, 8 cm x 10 cm |
|  |  | Elastinis tvarstis (bintas) su tvirtinamaisiais kabliukais, 8 cm x 3,5 m | Elastic crêpe bandage, 8 cm x 3,5 m |
|  |  | Įvairaus dydžio lipnių pleistrų rinkinys  | An assortment of individually wrapped sterile unmedicated adhesive dressings (e.g. Melolin squares) |
|  |  | Pleistrai nuospaudoms (2 dideli, 4 maži) | Blister plasters/blister kit (2 large sized, 4 small ones) |
|  |  | Vienkartinės drėgnos antiseptinės servetėlės (3 vnt.) | 3 individually wrapped antiseptic wipes |
|  |  | Žiogeliai (dideli) arba segtukai (3 vnt.) | 3 large safety pins |
|  |  | Pirmosios pagalbos (medicininės) žirklės  | Small pair of safety/medical scissors |
|  |  | Pincetas/erkių šalinimo prietaisas | A pair of tweezers/ Tick remover |
|  |  | Antiseptinis purškalas žaizdoms ir nubrozdinimams dezinfekuoti | Antiseptic spray |
|  |  | Tepalas po vabzdžių įkandimo, nudegimo saulėje | Insect bite cream |
|  |  | Pantenolio tepalas | Panthenol cream |
|  |  | Nudegimų tvarstis | Burns wound dressing |
|  |  | Speciali antklodė nukentėjusiajam paguldyti ir (ar) apkloti, ne mažesnė kaip 140 cm x 200 cm | Rescue blanket, at least 140 cm x 200 cm |
|  |  | Pirmosios pagalbos teikimo aprašymas arba Pirmosios pagalbos teikimo atmintinė | First aid memory |
|  |  | Rinkinio aprašas | List of first aid kit materials  |
|  |  | Vienkartinė dirbtinio kvėpavimo kaukė | First aid respirator-mask |
| **Papildomi reikmenys (reikalingos specialiomis oro sąlygomis)** |
|  |  | Terminiai marškinėliai | Thermal T-shirt |
|  |  | 1 pora pirštinių  | 1 pair gloves |
|  |  | 1 pora šortų  | 1 pair shorts |
|  |  | 1 pora antblauzdžių (bachilų) | 1 pair gaiters |
|  |  | Vandeniui atsparios kelnės | Waterproof over-trousers  |
|  |  | Tentas (audros atveju) | Storm shelter |
|  |  | Virtuvės reikmenų rinkinys (kiaurasamtis/dangtis/pjaustymo lentelė) | Stove multidisc (collander/lid/cutting board) |
|  |  | Akiniai nuo saulės  | Sunglasses |
|  |  | Virvelė | String |
|  |  | Atsarginiai batų raišteliai | Spare boot laces |
|  |  | Konservų atidarytuvas  | Tin opener |
|  |  | Kamuolys, stalo žaidimai ir kt. | Ball, playing cards etc. |
|  |  | Kastuvėlis | Trowel |
|  |  | Tinklas nuo uodų  | Mosquito net |
|  |  | Tamsoje šviečianti lazdelė  | Emergency lightsticks |
|  |  | Vandenį valančios tabletės  | Water purifying tablets |
|  |  | Kelioninis kroviklis  | Travel plug |
|  |  | Kelioninė piniginė (dokumentams, pinigams ir pan.) | Security pouch |
|  |  | Atšvaitinė juosta | Reflectic tape |
| **Kita** |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |

Sąrašas parengtas 2015-01-06 remiantis:

* LR sveikatos apsaugos ministro įsakymo „Dėl sveikatos priežiūros ir farmacijos specialistų kompetencijos teikiant pirmąją medicinos pagalbą, pirmosios medicinos pagalbos vaistinėlių ir pirmosios pagalbos rinkinių“ (2003 m. liepos 11 d. Nr. V-450) žygio pirmosios pagalbos rinkinio aprašymu;
* VšĮ „Jaunimo asmeninio tobulėjimo centras“ darbuotojų patirtimi;
* The Duke of Edinburgh‘s International Award Germany žygio priemonių sąrašu;
* The Duke of Edinburgh‘s International Award in UK žygio priemonių sąrašu;

Darbo grupė: Žilvinas Mažeikis, Povilas Plūkas, Vytautas Rukštelė, Mantas Žalkauskas.

Sąrašas atnaujintas 2022-11-23

1. Nerekomenduotina į žygį imti naujų batų! Jie turi būti bent kiek pranešioti, kad nepritrintų nuospaudų. [↑](#footnote-ref-1)
2. 1. Rinkinyje gali būti tik Lietuvos Respublikoje aprobuotų medicinos pagalbos priemonių. Tarptautinių žygių atveju dalyvių iš užsienio pirmosios pagalbos vaistinėlės suderinamos su NDC.

2. Už rinkinio priežiūrą ir jo papildymą atsakingas jos savininkas, jei savininkas nepilnametis – jo tėvai ar globėjai.

3. Rinkinys turi būti nuolat atnaujinamas ir papildomas. Pasibaigusio tinkamumo vartoti laiko ir netinkamos kokybės medicinos pagalbos priemones laikyti rinkinyje draudžiama.

4. Žygeivis turi būti susipažinęs su rinkinyje esančiomis medicinos pagalbos ir kitomis priemonėmis bei pirmosios pagalbos teikimu. [↑](#footnote-ref-2)