**Žygio dalyvio \_\_\_\_\_\_\_\_\_ (vardas, pavardė) aprangos ir priemonių sąrašas (F5)**

Kiekvienas DofE žygio dalyvis pildo individualiai

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Suplanavau apsirengti / pasiimti**  (pildoma planuojant) | **Apsirengiau / įsidėjau**  (pildoma prieš pat žygį) | **Daiktų sąrašas** |
| **Svarbiausių daiktų sąrašas** | | |
| **Avalynė ir drabužiai:** | | |
|  |  | Žygio batai (naudoti iki žygio) |
|  |  | Kojinės (2–4 poros priklausomai nuo žygio trukmės) |
|  |  | Pora šiltų kojinių miegui |
|  |  | Marškinėliai (2–4 vienetai priklausomai nuo žygio trukmės) |
|  |  | Šiltas megztinis ar džemperis (1–2 vienetai priklausomai nuo žygio trukmės) |
|  |  | Žygio kelnės (1–2 priklausomai nuo žygio trukmės ir oro sąlygų) |
|  |  | Apatiniai drabužiai |
|  |  | Drabužiai nakvynei (priklausomai nuo miegmaišio šiltumo) |
|  |  | Lengvos šlepetės / sportbačiai / basutės ar kt. (persiauti žygio batus vakarais) |
|  |  | Kepurė / skrybėlė, apsauganti nuo saulės |
|  |  | Striukė / lietpaltis (atsparus lietui ir vėjui) |
| **Asmeniniai reikmenys:** | | |
|  |  | Kuprinė (40–80 litrų priklausomai nuo žygio trukmės) |
|  |  | Kuprinės uždangalas (apsaugantis nuo lietaus) |
|  |  | Miego kilimėlis |
|  |  | Miegmaišis |
|  |  | Vandeniui atsparus maišas (miegmaišiui, sausiems drabužiams) |
|  |  | Vidinis miegmaišio įdėklas (paklodė) |
|  |  | Rankinis laikrodis / žadintuvas |
|  |  | Švilpukas |
|  |  | Žibintuvėlis (su atsarginėmis baterijomis) |
|  |  | Kremas nuo saulės |
|  |  | Vandens butelis (1–2 litrų) |
|  |  | Peilis, šaukštas ir šakutė (jei reikalinga) |
|  |  | Lėkštė / dubenėlis |
|  |  | Puodelis |
|  |  | Degtukų dėžutė (maišelyje) / žiebtuvėlis / ugnies skeltuvas |
|  |  | Asmens higienos reikmenys (kai kuriais galima pasidalinti komandoje) |
|  |  | Nedidelis rankšluostis |
|  |  | Nedidelė užrašų knygutė ir tušinukas ar pieštukas |
|  |  | Asmeninė vaistinėlė (pagal individualius poreikius) / pleistrai nuospaudoms |
| **Komandos reikmenys (nešama pasidalinant):** | | |
|  |  | Palapinė (1–3 vienetai priklausomai nuo komandos dydžio) |
|  |  | Nešiojama viryklė / primusas |
|  |  | Kuras viryklei (tinkamoje ir saugioje talpoje) |
|  |  | Žygio puodai / keptuvė |
|  |  | Kempinėlė puodams išplauti |
|  |  | Maistas pagal F4 formą |
|  |  | Plastikiniai maišai (šiukšlėms ir pan.) |
|  |  | Tualetinis popierius |
|  |  | DofE žygio formos ir žemėlapis / įdėklas žemėlapiui |
|  |  | Kompasas |
|  |  | Telefonas (užklijuotas voke) |
|  |  | Fotoaparatas |
|  |  | Purškalas / tepalas nuo nudegimų |
|  |  | Purškalas nuo vabzdžių, erkių |
|  |  | Lokalaus poveikio tepalas nuo alergijos (mažinantis niežulį įkandus vabzdžiams) |
|  |  | Pincetas (jei prireiktų ištraukti įsisiurbusią erkę) |
|  |  | Dezinfekcinis purškalas / gelis |
|  |  | Reikalavimus atitinkanti pirmosios pagalbos vaistinėlė visai komandai |
| **Papildoma apranga ir priemonės (reikalingos specialiomis oro sąlygomis):** | | |
|  |  | Terminiai marškinėliai |
|  |  | Pirštinės |
|  |  | Šilta kepurė |
|  |  | Antblauzdžiai (bachilai) |
|  |  | Vandeniui atsparios kelnės |
|  |  | Papildomas virtuvės reikmenų rinkinys (kiaurasamtis / pjaustymo lentelė) |
|  |  | Akiniai nuo saulės |
|  |  | Virvė |
|  |  | Atsarginiai batų raišteliai |
|  |  | Konservų atidarytuvas |
|  |  | Kamuolys, stalo žaidimai ir kt. |
|  |  | Kastuvėlis |
|  |  | Tinklas nuo uodų |
|  |  | Tamsoje šviečianti lazdelė |
|  |  | Kelioninis vandens filtras / vandenį valančios tabletės |
|  |  | Baterija (power bank) |
|  |  | Kelioninė piniginė (dokumentams, pinigams ir pan.) |
|  |  | Atšvaitai / liemenė su atšvaitais |
| **Kitos priemonės** | | |
|  |  |  |
|  |  |  |

[v8, 2023 10]