

Maistas ir gėrimai – pagal poreikius. Žygiuose pietų ar vakarienės stalas dažniausiai būna bendras, t.y. sunėša visi, kas ką turi, ir visi viską valgo. Greitai gendančių produktų (kreminiai gaminiai, pieno produktai, virtos dešros ir dešrelės) geriau neimkite. Gėrimui netinka vaisvandeniai, juos keiskite mineraliniu vandeniu, švari vandeniu iš čiaupo, sultimis. Nepamirškite, kad visus butelius, stiklainius ir kitokias šiukšles, kurias atsinešėte į mišką, turėtumėte savo kuprinėje ir išsinešti.

Žibintuvėlis – kad nereikėtų naktį tamsoje grabaliotis.

Pirmoji pagalba – jei jums gydytojas išrašė vaistus – nepamirškite jų laiku išgerti ir turėti su savimi. Pleistriukai ir ritinėlis binto gali taip pat praversti.

Smagių ir sveikų žygių!

Trumpa atmintinė Žygeiviams



*Kaišiadorių rajono savivaldybės visuomenės
sveikatos biuro informacija.
Gedimino g. 85, Kaišiadorys,
www.kaisiadorysvsb.lt*

el.p. info@kaisiadorysvsb.lt, tel.nr. 836 - 51502.

**Čia surašyti bendriausi patarimai
aprangai ir svarbiausi daiktai. Kai
krausite savo kuprinę, pagalvokite, ko
dar gali prisireikti.**

Garbė priklauso žmogui, kuris yra veiksmo centre... Kuris stengiasi iš visų jėgų ir aukojasi vardan užsibrėžto tikslo... Kuriam didžiausias nusivylimas būna tuomet, kai nepavyksta tikslo pasiekti, nepaisant visų pastangų ir ryžto. Žygiavimas yra paprasčiausias ir pagrindinis žmogaus atliekamas pratimas; sporto šaka, kurią gali kultivuoti bet kuris galintis eiti žmogus, tinkama žmogaus kūnui ir

Vis dėlto, yra keletas patarimų, kurių derėtų paisyti:

Ką apsirengti?

Batai – turbūt svarbiausia žygeivio aprangos dalis. Svarbiausia, kad jie netrintų kojų - būtų jau pranešioti. Einant ilgesnius atstumus svarbu, kad bato padas būtų storesnis, amaortizuojantis, tada neatsimušite padų. Būtų gerai, kad batai neperšlaptų vos pabraidžius po rasotą pievą.

Kojinės – geriau natūralių siūlų. Jei nenorite pritrinti kojų, aukitės kelias kojines: vienas storesnes kitas plonesnes.

Kelnės – lyjant ar pelkėse labai vertingos yra neperšlampančios kelnės, einant per mišką, rekomenduotina šviesios spalvos ir sukištos į kojines.

Megztiniai – geriausi iš polarteko ar jį pamėgdžiojančių medžiagų, t.y. lengvi, šilti ir greitai džiūstantys.

Striukė – turi saugoti nuo lietaus ir vėjo, tad geriausia yra tokia, kuri greitai neperšlampa, bet ir neverčia prakaituoti. Jei striukė yra peršlampa, padėtį gali pataisyti celofaninė lietskraistė.

Kepuraitė ar skara būtina saugantis saulės smūgio.

Jei ketinate maudytis, pasiimkit maudymosi drabužius.

Marškiniams, palaidinėms, apatiniams ypatingų patarimų nėra. Nepamirškite, kad jie turėtų būti pagaminti iš gerai prakaitą sugeriančių medžiagų.

Apie kuprinę

Savaitgalio pasivaikščiojimui gali reikėti 30-60 litrų talpos kuprinės. Jei tikitės lietaus, į kuprinę reikėtų įkišti didelį storo celofano maišą, ir daiktus

krauti į jį. Tas pats patarimas galioja ir plaukiantiems kokia nors vandens priemone. Tada galima dar ir visą kuprinę sukišti į dar didesnę celofaninį maišą ir gerai užrišti.

Ką kišti į kuprinę

Kilimėlis. Labai reikalingas daiktas miegant ar sėdint ant žemės, kad negautumėt pūslės ar kitų uždegimų. Kad nepraleistų šalčio, kilimėlis turi būti padoraus storumo ir negerti drėgmės.

Šaukštas. Kas yra bent kartą pamiršęs šaukštą ir išgyvenęs kylančią širdyje paniką, kai draugai doruoja košę, o tu neturi kuo kabinti, žino, kaip labai šaukštas yra reikalingas.

Peilis – sulankstomas, kad nepradurtų kam nors šono.

Puodelis ir dubenėlis. Gali pakakti vien puodelio.

Higienos reikmenys – pagal poreikius. Patartina nepamiršti tualetinio popieriaus. Drėgnos servetėlės pravers tada,