

PRIRAVA UDELEŽENCEV VEČDNEVNIH PLANINSKIH POHODOV V VISOKOGORJE – LETNE RAZMERE

I. OPREMA

Obvezno:

1. Visoki čevlji z gumijastim podplatom (priporočamo »Vibram«) - planinski čevlji (gojzeri). Stare čevlje je treba pravočasno preveriti (razpokana guma), nove pa »uhoditi« !!! Rezervno obutev (obutev za pot). **Umazano obutev damo v plastično vrečko!!!**
2. Debele nogavice, rezervne nogavice!
3. Nahrbtnik
4. Toplo oblačilo
5. Toplo spodnje perilo (majica), rezervno perilo!
6. Zaščita proti dežju in vetru (anorak, pelerina, vetrovka, pončo, ...)
7. Dolge hlače (ne pretesne, priporočamo hlače iz elastičnih, hitrosušočih materialov)
8. Rokavice, kapa
9. Planinska izkaznica, osebni dokument, denar
10. Vrečka za odpadke
11. Pripomočki za prvo pomoč (osebni paket, obliž, tablete proti glavobolu)

Priporočamo:

1. Rezervno oblačilo, potovalna obleka
2. Krema za sončenje
3. Zložljive palice
4. Baterijska svetilka, ura, nož, pisalo
5. Sončna očala
6. Toaletni pribor
7. Fotoaparatus, mobilni telefon
8. Zemljevid, pribor za orientacijo
9. Bombažna ali svilena spalna vreča oz. rjuha in prevleka.

II. HRANA

1. Pijača: 1 do 1,5 l na osebo (priporočamo vodo, sadni sok, vitamin. – energet. napitek)
2. Hrana: doma pripravljena hrana, konzerve, suhi izdelki, konzerve, sladki- slani- izdelki,
3. V kočah se da kupiti hrana in pijača, mogoča je tudi oskrba s pitno vodo.

III: TELESNA PRIPRAVA

Hoja v hribe, lažji vzponi, počepi, hoja v počepu, hitra hoja, kolesarjenje,