

OPREMA ZA NAVADEN ORGANIZIRAN PLANINSKI IZLET – 1 DAN

- planinski čevlji (segati morajo čez gleženj)
- nahrbtnik (dobro je, če imate pokrivalo zanj – v primeru dežja, lahko pa daste stvari kar v veliko plastično vrečko)
- nogavice – zdaj se že res dobijo zelo kvalitetne nogavice, ki so očvrščene na občutljivih mestih noge in iz materiala, ki bolje prepušča toploto in vlago, seveda pa ni nič narobe z navadnimi bombažnimi nogavicami ...
- planinske hlače ali pač udobne hlače, v katerih se lahko gibamo
- majica s kratkimi rokavi in majica z dolgimi rokavi – ker se hitro sušijo, so najprimernejše »švic« majice
- vetrovka in glede na temperaturo še kakšen flis, windstopper ali jakna iz softshella
- pelerina ali dežnik – pelerina pride v upoštevanje ob močnejšem dežju, ker se lahko da čez glavo in nahrbtnik
- ne glede na vreme ali višino je v nahrbtniku vedno dobro imeti kapo in rokavice
- v nahrbtniku je vedno treba imeti rezervna oblačila – za popolno preoblačenje v primeru dežja
- palice, če jih uporabljate
- vsaj 1,5 l pijače – najbolje vode ali pa čaja ob mrzlih dneh
- hrano na turi prilagajmo osebnim prehranjevalnim navadam ob športnem udejstvovanju, času hoje in možnosti prehrane na koči, vedno pa je dobro imeti s sabo kakšen sendvič ter energijske tablice in suho sadje
- sončna očala
- krema za sončenje
- kapa s šiltom ali baf
- razpršilo proti klopotom
- mogoče kakšen švicarski nožek
- fotoaparati
- mobilni telefon (za poklicati reševalce v primeru nesreče, ne za poslušati glasbo ☺)
- torbica prve pomoči ali vsaj kakšen obliž in protibolečinska tableta
- planinski dnevnik in planinska izkaznica

OPREMA ZA VISOKOGORJE – NAJVEČKRAT JE TO VEČDNEVNI IZLET

- poleg zgoraj naštetih opreme je treba imeti zraven kakšno oblačilo več, a če imamo sicer dobro planinsko opremo, torej hitro sušečo, z oblačili ne pretiravajmo – pomembno je, da spimo v svežih oblačilih, da imamo sveže spodnje perilo, medtem ko lahko dan ali dva ali tri preživimo tudi v eni »švic« majici, ki tako »zasmrdi« v petih minutah ☺
- hitro se sušeča mini brisača
- pribor za osebno higieno (zobna krtačka, zobna krema, glavnik, mini gel za tuširanje, vlažilni robčki)
- žepna svetilka ali naglavna svetilka
- spalni žakelj za spanje v kočah – to je lahka vreča iz blaga, v katero se spravimo za spanje, tako da nam ni treba plačevati dodatnih rjuh na kočah – prednosti te vreče so ekološkost lenje, s tem namreč prispevamo k temu, da na kočah ne trošijo že tako težko dobljive energije in vode ali pa da ne proizvedemo dodatnih smeti (v primeru nakupa papirnatih rjuh za enkratno uporabo), poleg tega pa je to enkratni strošek za nas (stane med 20 in 40 €), s katerim se izognemo vedno vnovičnemu plačevanju na kočah
- za zahtevno turo je obvezen samovarovalni sestav – čelada, plezalni pas in samovarovalni komplet – vse to si lahko sposodite na društvu