

OPREMA



PRAVILAN ODABIR OPREME VAŽAN JE UVJET ZA USPJEH PREDVIDENE TURNE ILI IZLETA. PRI IZBORU OPREME NE TREBA PRETERIVATI I OPTERETITI SE NEPOTREBIM KILOGRAMIMA, ALI NI NEPRIPREMLJEN KRENUTI, JER TO MOŽE IMATI I KOBNE POSLEDICE. OPREMA MORA ZADOVOLJITI OVE ZAHTEVE: DA REGULIRA TJELESNU TEMPERATURU, DA ŠTITI OD VLAŽE I VJETRA, TE DA JE PRAKTIČNA. NEODGOVORNO JE I PREMA SEBI I PREMA ONIMA KOJI ĆE SE ZA VAS MORATI BRINUTI, AKO OLAKO SHVATITE IZBOR OPREME.

OPREĆA

ČESTO RADIMO POGREŠKU MISLEĆI DA SE, OBLAČENIJEŠIM STO DEBLJE ODJEĆE BOLJE MOŽEMO ZAŠTITITI OD HLADNOĆE.

OD HLADNOĆE I ŠTITI ZRAK!

ZRAČNI ČASTUČI KOJI SE NALAZE IZMEĐU SLOJEVA ODJEĆE NABOLJE SU IZOLATOR, PA JE ZATO NABOLJA ODJEĆA PUNA ZRAKA, IZRABEENA IZ VUNE, PAMUKA ILI PERJA.



1-17

PLANINA NIJE MODNA PISTA I ODJEĆA MORA BITI BEZ SUVIŠNIH DETALJA KOJI MOGU SMETATI PRI PENJANJU. RUBLJE MORA SKUPIJATI ZNOJ I NE SMIJE PO-DRAŽNATI KOŽU, PA JE ZATO NABOLJE PAMUČNO I LANENO RUBLJE.

RUBLJE

POTKOŠULJA MORA BITI OD MEKOG TKANJA I DOBRO UPRIJATI ZNOJ I DOVOLJNO DUGA DA ŠTITI KRIZI.

GAĆE KRATKE, ALI ZA HLADNIJA VREMENA DUGE!



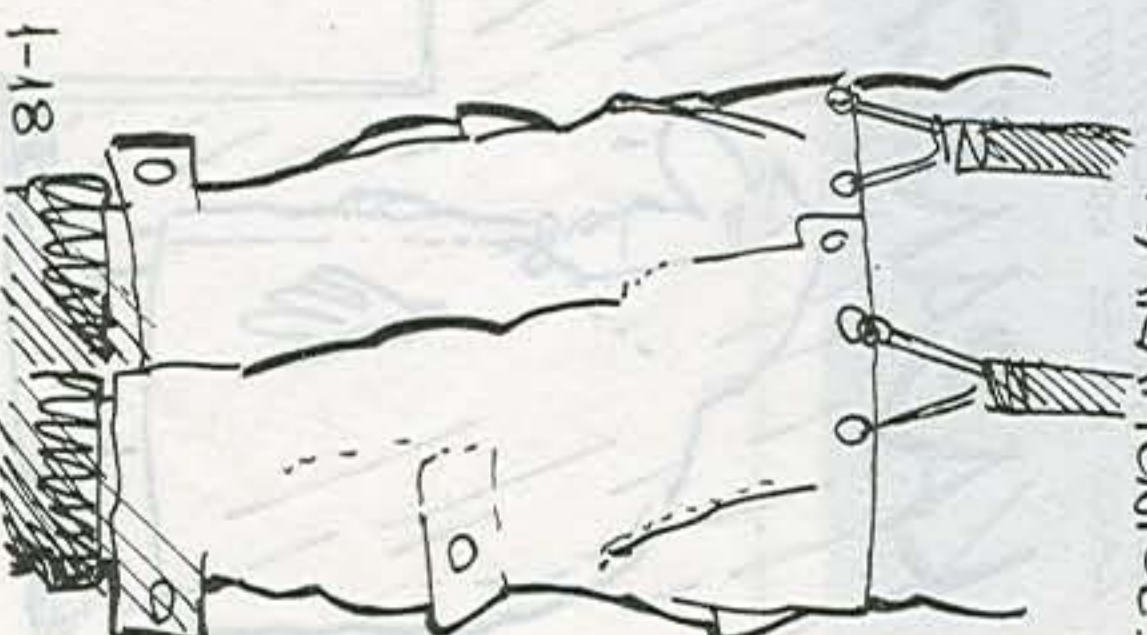
OD HLADNOĆE ŠTITI UNUTRAŠNJA ODJEĆA OD VLAŽNOG ZRAKA, KISE I VJETRA ŠTITI VANSKA ODJEĆA!



KOŠULJE

NABOLJE SU OD FLANELA I ONE KOJE SE NE NAVLAČE PREKO GLAVE (MOGUĆNOST BRZOG RASPOPCAVANJA)

NOSITE NARAMENICE!



1-18

DOBRO JE! NE NAVLAČI SE PREKO GLAVE!



HLAČE

NAPRIKLADNIJE SU TŽV. PUMP HLAČE IZRABENE OD TOPLE VUNENE TRAVINE ILI LASTEK'S MATERIALA. HLAČE DUGIH NOGAVICA NEPRIKLADNE SU, JER SMETAJU PRI HODU. DOBRO JE IMATI DOSTA DŽEPOVA KOJI ĆE ZAKOPČAVAJU



VESTA

OBIČNO SE OBLAČI MA KOŠULJU, OVISNO O VREMENU, DOBRA JE VESTA DUGIH RUKAVA ILI PULOVER. MORA BITI DOVOLJNO DUGA DA ZAŠTITI KRIZA.



RUKAVICE

DOBRE SU RUKAVICE S JEDNIM PRSTOM/PALACI. PREKO NJIH MOGU SE NAVUĆI DRUGE OD NEPROMOČNOG MATERIJALA.



KAPA

GLAVU TREBA ZAŠTITI OD HLADNOĆE I PADAVINA KAPOM, ŠEŠIR NAM LAKO MOŽE ODVJETI VJETAR.

KABANICA

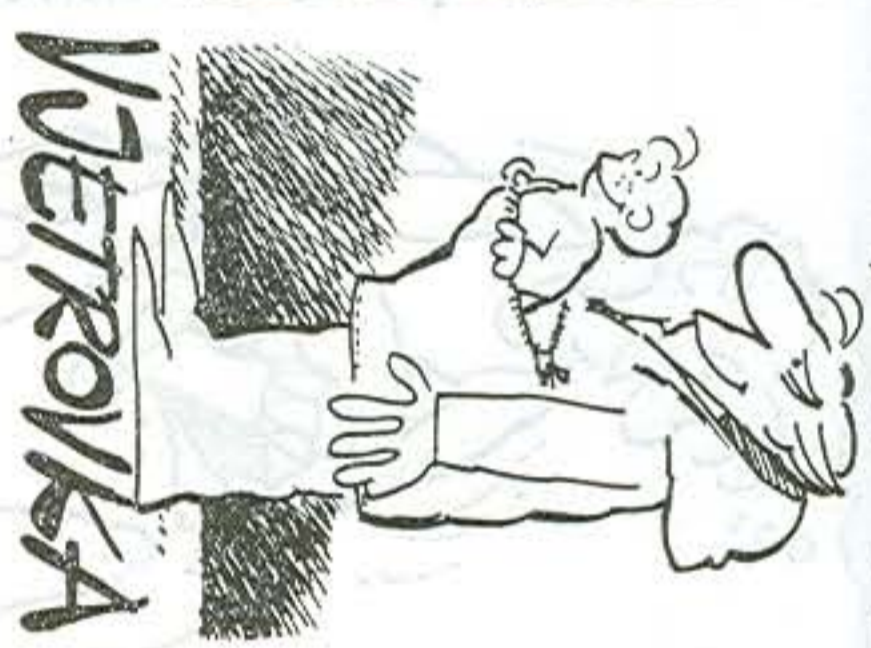
PRAKTIČNE SU ONE S IZREZOM ZA RUKU I OTRAGA ŠIROKE KAKO BI ISPOD NJE STALA NAPRTNJAČA. PREDUGA KABANICA MOŽE SMETATI PRI HODU.



IZRAĐUJE SE OD SINTETIČKOG MATERIJALA KOJI JE LAGAN I ZAUZIMA MALI PROSTOR. S OBZIROM DA JE VODO-NEPROPUSNA ONA ONEMOGUĆAVA DISANJE TIJELA I ISPARAVANJE ZNOJA. DOBRO JE DA IMA PONEKI DŽEP SA ZATVARAČEM.

ČARAPJE UVJEK DVOJE

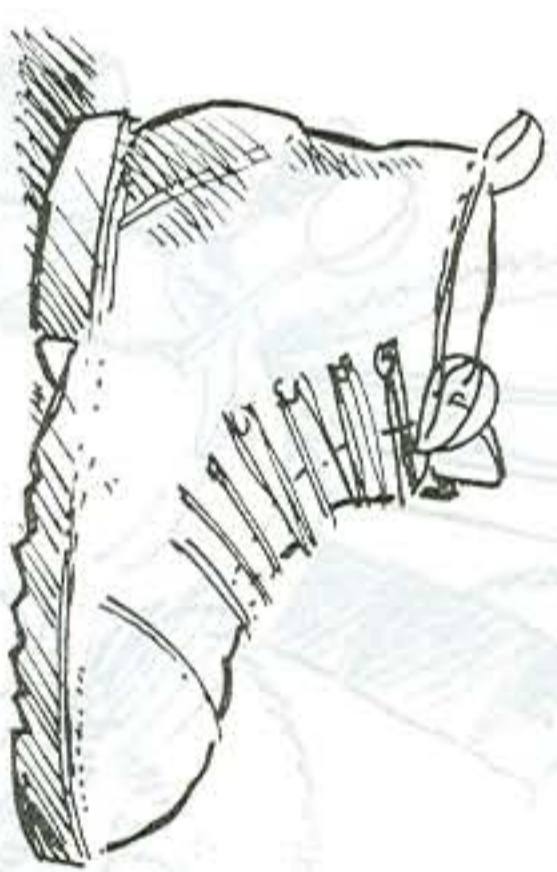
PRVO SE NAVUĆI PAR RAMUČNIH ČARAPA, A PREKO NJIH PAR VUNENIH ČARAPA ITZY. ŠTUCNE I DO KOLJENA. DOBRE SU ČARAPE OD GUSTO PLETENE NERAZMAJČENE VUNE, KOJE SU TOPLJE I U KOJIMA NOGA DIŠE.



VETROVKA

1-19

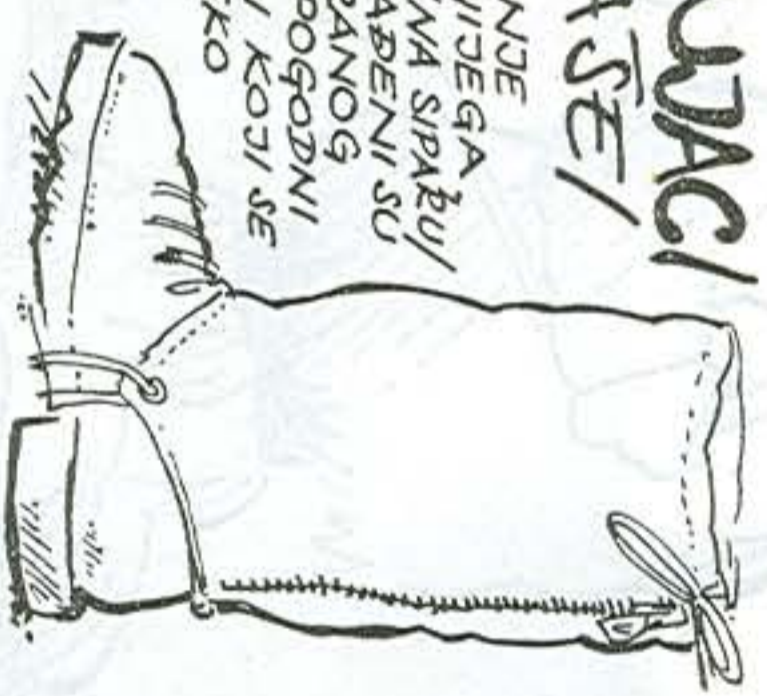
CIPELE



MORAJU BITI DOBRE KVALITETE I VELIČINE JER OD NJIH ZAVISI USPJESNO PLANINARENJE. VISOKA I ČVRSTA CIPELA TREBA OSIGURATI GLEŽNANJE U SVIM UVJETIMA KORACAČANJA. GUMENI DŽON "VIBRAM" PROFILIRAN JE KAKO BI POVEĆAO TRENDE, A PRI TOME BIO ELASTICAN. KOŽA MORA BITI ELASTIČNA NEPROMOČIVA ELASTIČNA NE TREBA DA PRI ODBIRU CIPELA NE TREBA ŠTEDJETI, JER SU NAVLAŽNIJI DIO OPREME. MORAJU OMOGUĆITI OBLAČENJE DVA PARA ČARAPA A PRI TOME NE STISKAJU NOGU. SVAKOG IZLETA CIPELE OČISTI OD BLATA I NAMAZI SILIKONSKIM ULJEM DA SE ODRŽI ELASTIČNOST KOŽE. NE SUDI VLAŽNE CIPELE BLIZU VATRE!

GLEŽNJACI / GAMASE /

ZA SPREČAVANJE UPADANJA SNIGEGA KAMENČICA / NA SPARBU ILI VODE, IZRAĐENI SU OD PLASTIFICIRANOG MATERIJALA. POGODNI SU GLEŽNJACI KOJI SE NAVLAČE PREKO CIPELA I ONI S PATEJNT ZATVARAČEM.



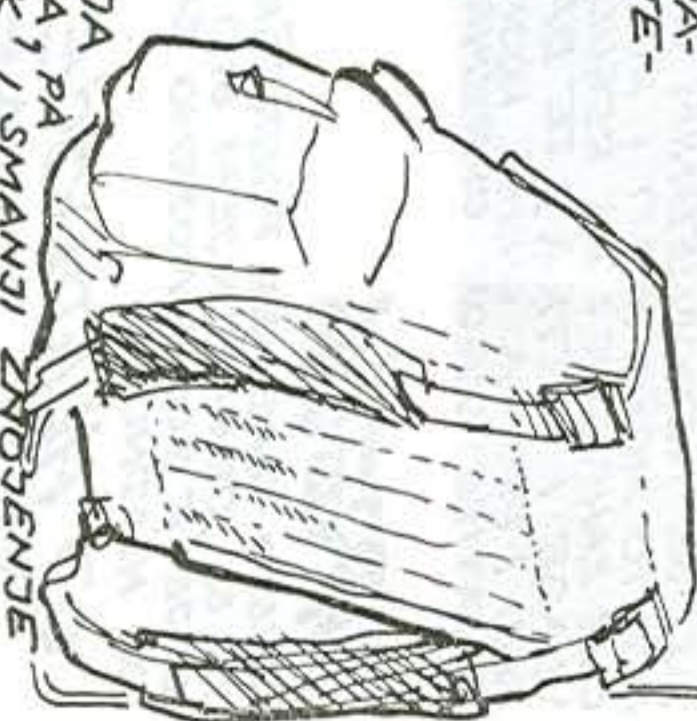
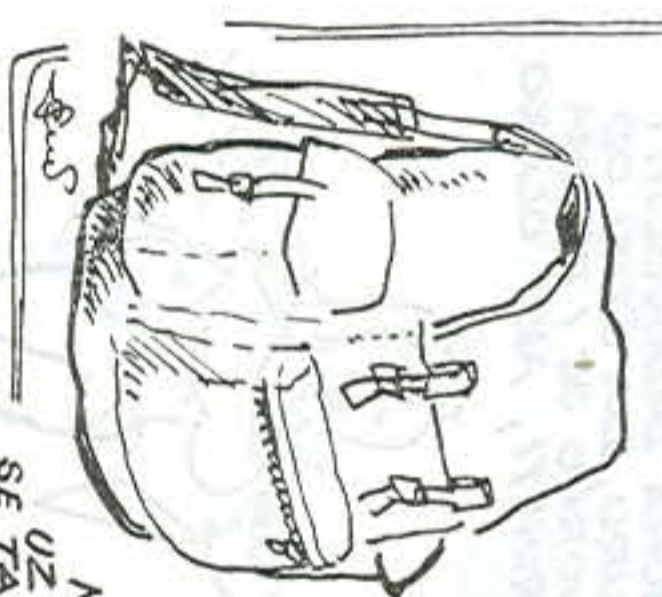
NAOČAŁE

U PLANINSKIM VISINAMA SVJETLOST IMA SPECIFIČNU JAČINU KOJA SE POSEBNO POVEĆAVA NA SVIJEĆU



NAPRTNJAČA

DOBRA NAPRTNJAČA IZRAĐENA JE IZ ČVRSTOG MATERIJALA, PO MOGUĆNOSTI NEPROMOČNOG. VANJSKI DŽEPOVI POGODNI SU ZA NOŠENJE VEĆEG BROJA SITNIH PREDMETA KOJI NAM TREBAJU BITI PRI RUCI. DOBRO JE DA SU NARAMENICE ŠIROKE, I DA SU PODLOŽENE MEKIM MATERIJALOM, KAKO BI OLAKŠALE PRITISAK NA RAMENA. NA DIOELU KOJI SE PRISLANJA UZ LEĐA IZVOĐE SE OJAČANJA, PA SE TAKO RASPOREĐUJE PRITISAK I SMANJI ZNOJENJE



REZERVA ODVEGA

ZA POGORŠANJE, VREMENA POTREBNO JE PRIPREMITI REZERVNU ODJECU. NNU TREBA SPREMITI U PLASTIČNU VREĆICU DA SE I ONA NE SMOČI ZA VRIJEME KIŠE. ISKUSTVO O POTREBNOJ KOLIČINI REZERVNE ODJEĆE PLANINAR ĆE STEĆI TEK NAKON NIZA IZLETA.

1-20