



Spisak opreme za planinarenje

Ranac

Obuća

- gojzerice ili vojničke čizme, eventualno trekerice
- patike za logor / rezervu

Boravak na terenu

- čutura ili flaša 1.5 l
- pištaljka
- zaštitna krema za sunce SPF 15 ili viši i maža za usne ili groždana mast i cink
- GPS
- (foto-aparat, film, objektivi i filtri)
- (mobilni telefon ili motorola)

10 obaveznih stvari od kojih se ne odvajamo

- šibice u vodootpornoj kutiji i/ili upaljač
- karta
- kompas
- energetska užina
- naočari za sunce sa UV zaštitom (sa gajtanom)

Obavezne „sitnice“

- novac
- dokumenta (lična karta ili pasoš, zdravstvena, planinarska i druge klupske knjižice, vozačke isprave, putna dokumenta i drugo)
- sat
- nepromočive kesice – za čuvanje svega što mora ostati suvo

Prva pomoć

Za stalno nošenje

- zavoji raznih širina – 3
- elastični zavoj
- flaster
- komplet hanzaplata
- sterilna gaza – 3
- dezinfekciono sredstvo (povidon jod)
- tablete protiv bolova u motornom sistemu (brufen, diklofen)

Odijevanje (izbijegavati pamuk)

Hrana (LANČ PAKETI U HOTELU-JAVOR U SPECIJALNOM PAKOVANJU)

Zimski uspon / glečar

- dodatne naočari, najbolje skijaške
- cepin
- bajla
- (alpinistički šlem)
- potkapa
- alpinistički pojas
- lavinske sonde / alarmi-lokatori
- lopata za sneg
- štapovi za sneg (mogu ski-štapovi)
- gojzerice za sneg
- dereze
- dodatna topla odeća, po mogućnosti flis
- rukavice (obične, navlačne...)
- impregnacijska maža za gojzerice (ako su kožne)
- osmica, 5 kompleta, 3 suva, 4 ledna klina, 2 snežna klina,
- 2 prusika od 5 – 6 metara

- alpinističko uže 9 mm (1 na 2)
- krplje ili skije
- deadman, klinovi i lednički klinovi
- vreća za spavanje mora biti zimska (za temperature od -20 C)