# Pripreme za boravak u prirodi – Mala planinarska škola

## Description

Dragi planinari, veliki i mali..

U prilogu možete na?i popis osnovne planinarske opreme za poha?anje Male planinarske škole koji vam može poslužiti i kao podsjetnik pri pakiranju. Tako?er,  opisati ?emo ukratko važnost dobre opremljenosti a prvenstveno radi ve?e sigurnosti i ugodnijeg boravka u prirodi.

Kod planinarskih izleta najvažniji dio opreme je **obu?a, tzv. gojzerica ili visoka cipela** koja kod pokliznu?a ili uganu?a smanjuje uvelike mogu?nost povrede sko?nog zgloba te štiti nogu od vanjskih utjecaja poput kiše, kamenja, snijega. Pri kupovini gojzerice obratite pažnju na veli?inu obu?e. Planinari naj?eš?e nose dva para ?arapa (donje tanke i gornje-?esto vunene) kako bi pritisak na prste i petu bio mekši, stoga se bira gojzerica koja je od 1 do 2 broja ve?a. Pri izboru modela i veli?ine možemo si pomo?i sa jednostavnim ispitivanjem: dok su cipele odvezane gurnemo nogu naprijed do kraja, iza pete nam treba ostati prostora za jedan prst, a kad su cipele zavezane vrhovi prstiju nam ne smiju do?i do vrha cipele.

default watermark

Što se ti?e odje?e, najvažnija je **slojevitost** iz razloga što je vrijeme u planini brže podležno promjenama, kod kretanja temperatura tijela se povisi a kod stajanja dolazi do naglog zahla?ivanja. Ako smo slojevito obu?eni, možemo prilagoditi odjevne predmete ovisno o potrebama našeg tijela. Naj?eš?e su to majica potkošulja, majica kratkih, dugih rukava (flis), te prigodna jakna ili vjetrovka. Ovisno o vremenskim prilikama uzeti ?emo sa sobom još odjevnih predmeta koji nam mogu biti potrebni. Ukoliko je izlet fizi?ki zahtjevniji a vrijeme izrazito sun?ano ili s mogu?noš?u padavina, dobro je da se u ruksaku na?e i ponešto zamjenske odje?e, kabanica, šilterica.

Ne manje važan dio opreme je i **planinarski ruksak** koji je poseban i anatomski, sa vanjskih džepovima koji omogu?uju bolje raspore?ivanje opreme, bolje snalaženje i ugodniju i lakšu nošnju. Kod spremanja ruksaka vrijedi op?e pravilo: opremu do koje želimo imati brz pristup (kabanica, boca s vodom, nešto hrane) spremiti ?emo na mjesta koja se mogu lako dohvatiti – džepovi na stranama ili na vrhu ruksaka, dok teže i glomaznije stvari stavljamo pri dnu i bliže le?ima.

Od velike je važnosti **pratiti vremensku prognozu** kako bi mogli predvidjeti vremenske „neprilike“ i osigurati si sigurniji boravak u prirodi. Tako?er, važno je i **zdravstveno stanje djeteta** kako ne bi došlo do bržeg umaranja, dehidracije ili sli?nih neželjenih stanja koje djetetu mogu ostaviti planinarski izlet u lošem sje?anju. Stoga vas molimo da budete savjesni kod prijavljivanja djeteta uslijed bolesti. Kod odre?enih zdravstvenih stanja važno je vodi?ima napomenuti ukoliko je mogu?e da djetetu zatrebaju lijekovi za osobnu upotrebu. Prije izleta u prirodu svakako je poželjno da djetetovu odje?u tretirate sa sredstvima protiv krpelja ili ih namažete kremama za sunce.

Vezano za **hranu i teku?inu** predlažemo obi?nu vodu u dovoljnoj koli?ini (1 litra) i hranu brzog u?inka (energetske plo?ice, suho vo?e, ?okolada, banana) te gotove sendvi?e.

U nastavku slijedi kratki popis gore navedene opreme. Nadamo se da vam je ovaj tekst poslužio te da



?e vam pomo?i u pripremama vašeg djeteta za izlete u planinu.

OBU?A I ODJE?A

- Majica dugih i kratkih rukava, flis (slojevito)
- Trenirka, hla?e planinarske
- Gojzerice (visoka cipela)
- Vjetrovka, ?arape (zamjenske), kabanica, jakna, rukavice, marama, kapa, šilterica,

default watermark




OPREMA ZA KRETANJE I BORAVAK U PLANINI

- Ruksak (planinarski-anatomski)
- Vre?ice za prljavu robu i sme?e
- Higijenska oprema: maramice (vlažne i obi?ne)
- Ljekovi za osobnu upotrebu, zaštitne kreme, sprejevi
- Teku?ina
- Hrana brzog u?inka i gotova hrana