

Damir PRELOVEC i

Ervin ŠILIĆ

L J E T N A I Z I M S K A
P L A N I N A R S K A O P R E M A

nih' otrope

*1

, a u planine ne ide ^{se} ~~ide~~ kojekako odjeven~~a~~ i obučen~~a~~, već s odgovarajućom planinarskom opremom. Razlikuje ~~se~~ ^{se} ljetna i zimska planinarsku opremu, koja se međusobno ne razlikuju ako ^{se} ~~ide~~ u ^{višokoporske} ~~alpske~~ predjele. Oprema je vrlo važan element ^{pr} kod kretanja planinjom i o njoj često puta može ovisiti uspjeh neke akcije ili planinarskog pohoda. U toku razvoja planinarstva ^{oprema} ~~ona~~ se stalno mijenjala i usavršavala i još se uvijek pronalaze novi, praktičniji dodaci opremi. Bitno je da ~~planinarska oprema~~ ^{ona} bude što praktičnija, jednostavnija, izdržljivija, funkcionalnija i lakša.

Ljetna i zimska oprema ^{se} ~~dijel~~ na obuću, odjeću i planinarski pribor.

okreni!

O b u č a

Cipele.

Osnovna zadaća svake planinarske cipele je da štiti nogu od hladnoće, mehaničkih ozljeda i da bude dovoljno visoka da stegne članak. Danas se izrađuju različite vrste zimskih planinarskih cipela, ~~od~~ ^u jednostrukim, dvostrukim ^{do} trostrukim. ^{moraju} biti izrađene od čvrste, dobre kože, ~~po mogućnosti obrnute. Time će lice kože biti okrenuto prema unutra i sačuvano, a prema vani će biti sitnije rupice.~~ ^{Dobro} ~~važno~~ je da cipele imaju ušiven jezik do ^{rubu} gore. Potplati moraju biti izrađeni od tvrde, profilirane gume /vibram/, pomoću koje se može sigurno kretati po raznim terenima i snijegu. Također je vrlo važno, pogotovo zimi, da ^{se} cipele redovito održavaju ^{radi} zbog veće trajnosti i otpornosti na vlagu i snijeg. Treba ih dobro impregnirati. Za tu svrhu su danas najbolje razne silikonske kreme i spray-ovi, koje treba povremeno upotrebljavati, a cipele redovito ^{negovati} čistiti s običnom pastom za cipele. Tako će one ostati čvrste i nepropusne, dok ih, recimo, razna ulja i vazelinske masti razmekšavaju. Treba naročito paziti da ^{se} cipele ne ~~sušimo~~ ^{sušimo} naglo, pored peći, već na toplom zraku. Cipele ne smiju biti premalene niti prevelike, a pri kupovini ^{valja} ih isprobavati u debelim čarapama. ~~Kada smo~~ ^{Novo} nabavili cipele, potrebno ~~ih~~ je razgaziti i prilagoditi nozi.

Gležnjaci ili gamašne.

Izrađuju se od različitih materijala, (najčešće od impregnirane sintetike ili nylona-perlona), i ima ih više vrsta. Cjevastog su oblika i na razne se načine stavljaju preko potkoljenice i cipele. Postoje dva osnovna modela: i te visoke i niske. Svaka gamašna može biti načinjena tako da se može raskopčati (patentnim zatvaračem) te staviti na nogu bez skidanja cipele. Manje su praktične one koje ^{se} moraju mo navući prije oblačenja cipele. Ljeti gamašne štite noge od ogrebotina, sprječavaju upadanje kamenčića u cipelu i štite od ujeda zmijske. Za ljeto su prikladnije one koje su napravljene od propusnog materijala, prema potrebi visoke ili niske. Zimi nam služe da nam snijeg ne ulazi u cipele i sprječavaju neposredan dodir čarape i snijega.

O d j e ć a

^{osobito} Vrlo je važno, a naročito zimi, da nam odjeća održava stalnu tjelesnu toplinu. To se postiže pravilnim izborom materijala i pravilnim krojem odjeće. Najprikladniji materijal je vuna, jer je najbolji toplinski izolator, a odjeća ne smije tijesno prilijegati uz tijelo. Važno je da između tijela i odjeće ^{treba da} bude sloj zraka, koji kada se zagrije, služi za izolaciju. Za svaki slučaj, dobro je sa sobom imati rezervno rublje (potkošulju, košulju, čarape, rukavice i sl.).

Rublje.

Koristi se pamučno rublje raznih oblika. Danas se može nabaviti i rublje napravljeno od sintetičkih materijala, ali ono nije pogodno, ^{pogotovu} za nošenje, a naročito ne u ljetnim danima kada se tijelo oslobađa većih količina ^{topline i} znoja. Pamučno

okreni!

rublje upija znoj za razliku od sintetičkog, što po-
goduje hlađenju tijela, odnosno regulaciji topline. Uz
rezervne gaće i potkošulje, često nam mogu dobro poslu-
žiti i kupaće gaćice.

Košulja.

Treba biti dovoljno široka i duga, krojena tako
da se ne navlači preko glave, već da se kopča ^{a treba da bude} od čvrstog
i toplog materijala (flanel). Košulje s dugim rukavima
su ^{su} zgodnije i ^{se} praktičnije jer ^{no} ako je potrebna, ⁱ možemo
zasukati rukave, a u večernjim satima, kad zahladi, spu-
stiti ih. Tako upotrebljena košulja, mnog^o je praktičnije
i ekonomičnije iskorišten odjevni predmet, nego da se
nose košulje ⁱ s kratkim i ^s dugim rukavima. Poželjno je sa
sobom imati i rezervnu košulju.

Pullover.

Oblačimo ^{se} ga preko košulje, preporuča se da je
od vune, da ima "V" izrez, ^P i da se navlači preko glave, ^{i da bude}
Mora biti dovoljno širok ^{radi} zbog regulacije topline. Iako
nam se čini da u ljetnim mjesecima u planine ne treba
nositi tople odjevne predmete, pullover je vrlo potreban, ^{osobito}
a ^{put} narečite ako ^{traje} boravimo vani dva ili više dana.

Kupanje

Koristi se pamučno rublje raznih oblika. Danas se
može nabaviti i rublje napravljeno od sintetičkih materijala,
ali ono nije pogodno za nošenje, a narečite ne u ljetnim da-
nima kada se tijelo oslobađa većih količina znoja. Pamučno

Hlače.

Najčešće se upotrebljavaju tzv. pumperice, napravljene od toplog i čvrstog materijala (samt se ne preporučuje, jer se teško suši kada se navlaži). Praktične su pumperice izrađene od lasteksa, jer se za njih ne hvata snijeg, ali budući da su uske, slabo zadržavaju toplinu tijela. Osim njih mogu se još koristiti i traperice, ali samo one koje nemaju proširenja na završecima nogavica. Ljeti se često koriste i kratke hlače, dok se zimi preko hlača mogu navući tzv. navlačne hlače, napravljene od sintetičkih materijala, koje imaju sa strane patentne zatvarače, da ih ^{se} vlako možemo obući. Zaštićuju hlače i vunene čarape od vlage, snijega i vjetra.

Čarape.

Čak i ljeti potrebno je imati dva para čarapa na nogama. Na nogu se prvo navlače pamučne čarape koje dobro upijaju znoj (sintetika nije dobra), a na njih debele vunene dokoljenke koje sežu iznad koljena. Važno je da budu izrađene od vune koja ^(će) vi kad je mokra, dobro zadržava toplinu. Potrebno je uvijek sa sobom imati jedan rezervni par vunениh čarapa.

Rukavice.

Najbolje su vunene rukavice bez prstiju, samo s palcem. Da se zimi u snijegu ne bi smočile, preko njih se navlače rukavice od sintetičkog materijala, koje moraju biti dovoljno dugačke. Također je potrebno nositi jedan rezervni par rukavica.

okreni!

Kapa.

Ima ih različitih vrsta i ^{ob} velika, ~~z~~ zimi je *valja* *bezučjetno poizjeti* obavezno ~~moramo imati~~ sa sobom. Mogu biti stožasta i dovoljno dugačka, da se više puta zavrnu, pa odlično štite čelo i uši. Ljeti se ~~može~~ nositi šešir sa širokim obodom koji štiti od blještavila sunca i vrućine.

Vjetrovka.

Može biti izrađena od različitih materijala. Praktične su one napravljene po kroju eskimskog anoraka, koje se navlače preko glave i imaju kapuljaču, a sprijeda džep. Ako su napravljene od gusto tkanog materijala, koji propušta zrak a štiti od vjetera i vlage (*poliester, goroteks*), onda se u njima može i hodati. Postoje tzv. navlačne vjetrovke izrađene od umjetnih vlakana /perlon, nylon/ ili gumiranog platna, koje se navlače preko obične vjetrovke. One ~~nam~~ pružaju zaštitu od kiše, vjetera i snijega. U njima nije preporučljivo hodati, jer se na njima kondenzira vlaga od znojenja. Moraju biti dovoljno dugačke /~~do koljena~~/ i široke, a donji ~~se~~ ^{se} rub mora dati regulirati uzicom. Za zaštitu od kiše mogu ~~nam~~ poslužiti razne pelerine od nepropusnog materijala, koje ~~su~~ dovoljno velike da prekriju i ~~naprtnjaču~~. Danas se za zimske uvjete sve više koriste specijalne vjetrovke ispunjene perjem ili pernaticim pahuljicama, koje odlično čuvaju toplinu, tzv. vestoni. Oni se izrađuju od ^{dva sloja} umjetnih materijala, ^{obično} žarkih boja, a ispunjeni su pahuljicama. ~~Uz~~ ^{Uz} njih se mogu nabaviti i vestonske hlače, rukavice i ~~šlape~~ papučice.

Planinarski pribor

Naočale.

Ljeti se najčešće koriste naočale sa tamnim staklima koje štite oči od prejakog sunca i blještavila. Ima ih raznih vrsta i oblika. Zimi se preporučuju tzv. glečerske naočale /glečeriće/, koje, osim navedenih funkcija, štite oči i od sniježnog blještavila i sniježnih pahuljica. Važno je da imaju prava stakla /zbog (radi zaštite od ultra-ljubičastih zraka), da dobro priliježu uz očnu dupljinu i da budu blizu očiju, tako da ne bi spriječavaju pogled prema dolje. Postoje modeli sa posebnim štitnicima za nos.

Kišobran.

Kišobran se koristi ne samo kao zaštita od oborina, koristi nego i kao suncobran, a može se korisno upotrijebiti i za spravljanja improviziranog bivaka. Vrlo su praktični mali, sklopivi kišobrani koji ne zauzimaju mnogo prostora.

Kuhalo.

Prikladno je za različite izlete i pohode, osobito naročite zimi. Ima ih također u više izvedbi, ali su najpraktičnija kuhala na plin. Ono mora biti lagano, sigurno u radu, jednostavno za rukovanje i bezopasno za okolinu.

Pribor za jelo.

Sastoji se od žlice, vilice, noža i najmanje jedne posude od jedne litre. Mora biti što laganiji i napravljen od nerđajućeg metala (aluminij).

okreni!

Ostali planinarski pribor.

U planinarski pribor, bilo ljeti, bilo zimi, svakako još dolaze: pribor za prvu pomoć, šibice, svijeća, baterijska svjetiljka s rezervnim uloškom (može imati i čeonu priključak), jedna zamka od 5m s karabinerom, kompas, karta terena po kojem se krećemo, planinarski vodič, sat, olovka i komad papira, četurica ili mješina za vodu, planinarski nož, astrofolija, pribor za osobnu higijenu, pribor za šivanje, toaletni papir, krema za lice i usnice (naročito zimi), te planinarska i osobna legitimacija.

Naprtnjača.

Postoje različitih veličina i oblika, od onih s aluminijskim sumarom, do malih penjačkih. Zimi koristimo takve naprtnjače koje nisu prevelike i imaju dovoljno remenčića za pričvršćivanje ~~recimo~~, skija, ~~dereza~~, cepina, užeta i sl. Naprtnjače su obično pravljene od umjetnih nepropusnih materijala. One su aluminijskom konstrukcijom ~~su~~ redovito veće zapremnine i zato ih najčešće koristimo za nošenje većih količina opreme.

O p r e m a z a b i v a k i r a n j e

Šator.

Šator mora biti što lakši i malog volumena. Pri nabavci šatora potrebno je obratiti pažnju na sistem ventilaciju i zaštitu od insekata. Za zimske se uvjete rade šatori sa tendom koja omogućuje dobru zaštitu od oborina i izolaciju od hladnoće. Najčešće se koriste šatori za 2-3 osobe čovjeka.

Najlonska folija.

Neophodno je pri svakom bivakiranju ^{imati nužna je} „najlonska“/polietilenska/ folija formata najmanje 1.40x 1,40 x 2,00 m. ~~42.00m.~~ Jeftina je, čista malog volumena, a možemo je kupiti u svakoj prodavaonici plastičnih proizvoda. Najlon ^{Plastična folija} koristimo ^{se} kao izolacija od vlage i oborina.

Astro-folija.

To je takva vrsta folije koja ima sposobnost refleksije sunčanih zraka i tjelesne topline, pa se u te svrhe najviše i koristi. Ima ih raznih vrsta. Načinjene su od plastične folije koja je metalizirana ^{na} i ima boju aluminija ili zlata. I jedna i druga odbija ^{na} toplijske zrake /85% topline/ natrag prema izvoru. Odlikuju se velikom lakoćom i malog ^{im} su volumena ^{om} kada se slože. Veličine su 2,00x1,40m. ^{Uve} astro-folije mogu se upotrebljavati više puta, ako su namijenjene za jednokratnu upotrebu. Posebne vrste, koje su nešto većeg volumena i pojačane najlonskim nitima, omogućuju višekratnu upotrebu.

Vreća za spavanje.

Ljetne spavaće vreće su lagane i malog volumena. Načinjene su uglavnom od sintetičkog materijala, ^a ~~čak~~ mogu biti punjene perjem, sintetičkim nitima, spužvom, astrofolijom i dr. Uz vreću, naročito ^{za} ~~kada~~ spavanje na otvorenom, potrebno je imati i navlačnu vreću za spavanje. Ona je načinjena od impregniranog ili poluimpregniranog sintetičkog materijala, a navlači se preko vreće za spavanje. Zimi se koriste vreće punjene većom količinom perja i imaju oblik mumije. Za spavanje se može koristiti i veston u kombina-

obreni!

ciji sa "slonovskom nogom" /vreća za spavanje koja doseže samo do pazuha/. Uz sve to~~x~~ potrebna je i prostirka za spavanje, koja služi kao izolacija od podloge na kojoj se leži. *Prostirka se sastoji od najlonskog i vlnenog materijala. Mogu se koristiti i ploče od gipsa 50 x 20 x 1 cm.*
Bivak-vreća. *služi se tako da se stavi u "harmsuoku".*

Izrađena je od nepropusnog sintetičkog materijala i služi kao zaštita od nepogode ili za bivakiranje. Izrađuje se u tri veličine, za jedno^u do tri čovjeka. *osobe.* Lagana je i zauzima malo prostora.

T e h n i č k a

p l a n i n a r s k a o p r e m a

Ljeti se rijedje koristi, dok se ^a preporuča^{se} njeno korištenje zimi. Za zimske uvjete najčešće^{se} upotrebljavaju:

Cepin.

Ima raznih modela cepina, izrađenih od različitih materijala /drvo, metal-fiberglas/. Za hodanje zimi postoje cepini visoki do pasa, dok se za penjačke uspone koriste kraći. Cepin služi za uspinjanje po padini, za kopanje ^{stepenica} stuba /nogostupa/ u snijegu i ledu, za osiguranje ^{za} ili zaustavljanje kod poskliznuća.

Dereze.

Postoji također više vrsta dereza, ovisno o namjeni. Služe za sigurno i brzo hodanje po tvrdom snijegu ili ledu. Neki modeli imaju deset, ^{drugi} neki dvanaest zubaca, *a neki i* jedni imaju ^{an} pokretni zglob, ~~drugi ne itd.~~ Za cipele se vežu pomoću ~~trakama~~.

Lopatica za snijeg.

Upotrebljava se za ukopavanje šatora u snijeg, za izradu sidrišta u snijegu ili za izradu bivaka.

Skije.

Nosimo ih kada idemo^{se} na turno skijanje, i to pričvršćene za naprtnjaču. Moraju biti što lakše i ne preduge. Umjesto njih za duboki snijeg mogu služiti i krplje. Ako namjeravamo ići u takve^u predjela^{gdje} u kojima postoji mogućnost rušenja lavina, potrebno je sa sobom imati lavinsku vrpcu i jedno užo dužine 40m, promjera 6-7mm. za osiguravanje.

Kao što smo vidjeli, u^{se} planinuvne možemo ići s bilo kakvom opremom. ^{Planinar} moramo biti dobro opremljeni i odjeveni, jer ćemo samo tako moći sigurno i udobno boraviti u planini i uživati u prirodi ^{što ga} koja nas okružuje.

Literatura:

- Smerke, Z.: Planinarstvo i alpinizam, Varazdin 1974.
Življenje v naravi, grupa autora, Partizanska knjiga 1972.
Aleraj, B.: Penjanje u snijegu i ledu, Komisija za alpinizam PSH, 1974.