

Oprema

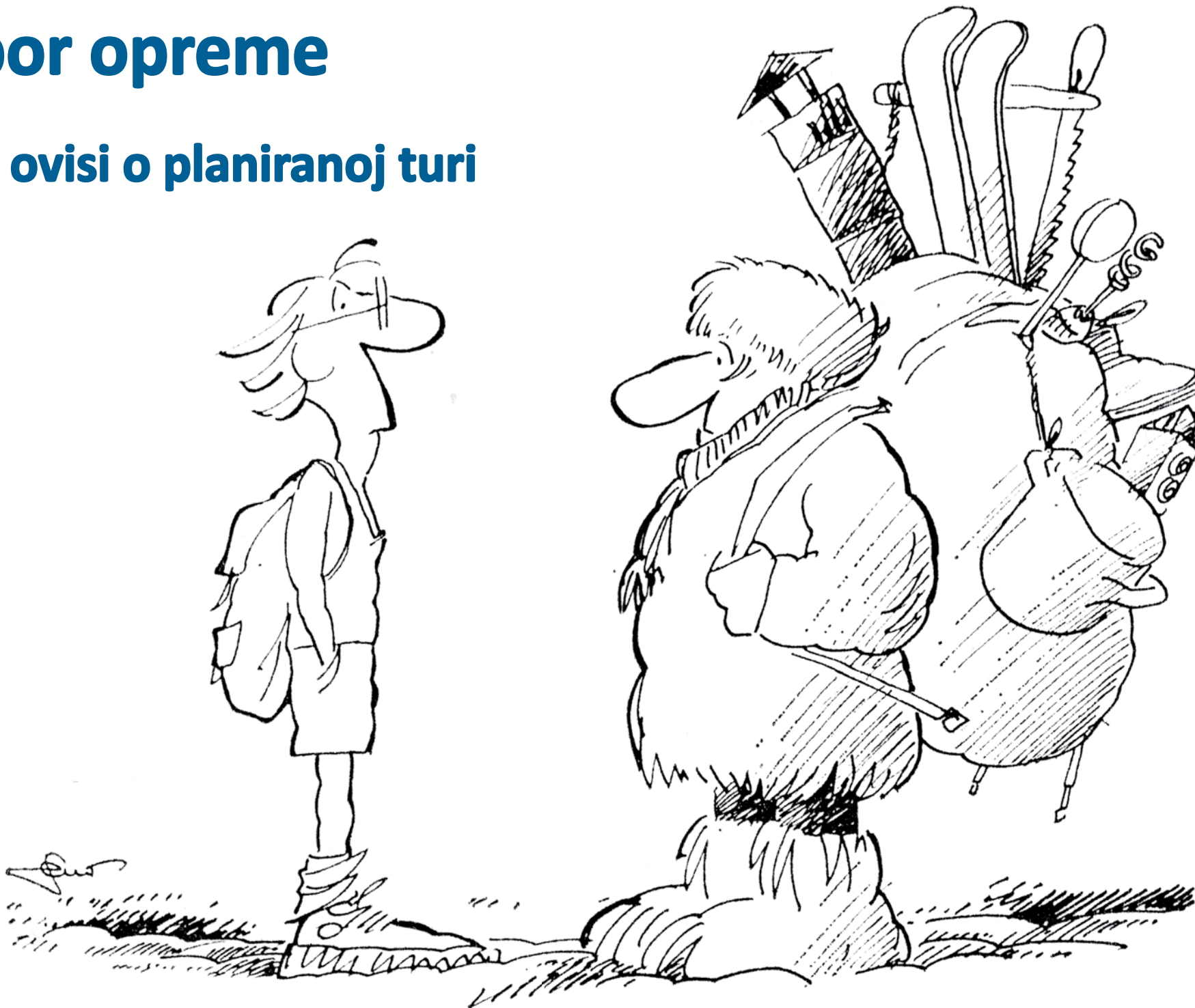
Planinarska oprema

- Odjeća
- Obuća
- Oprema za kretanje i boravak u planini
- Prva pomoć
- Tehnička oprema
- Oprema za noćenje
- Prehrana i higijenski pribor



Izbor opreme

- ovisi o planiranoj turi



Planinarska oprema

PLANINARSKA OPREMA

OSOBNNA

ZAJEDNIČKA

Odjeća i obuća

Uloga obuće i odjeće

- Udobnost
- Reguliranje topline
- Zaštita od vlage
- Zaštita od vjetra
- Zaštita od ozljeda
- Izdržljivost na mehanička oštećenja
- Mala težina
- Praktičnost
- Povoljna cijena
- Estetski zahtjevi



Odjeća

- Planinarske hlače
- Majica od brzosušjećeg materijala
- Donje rublje
- Čarape
- Flis prsluk
- Vjetrovka
- Kapa



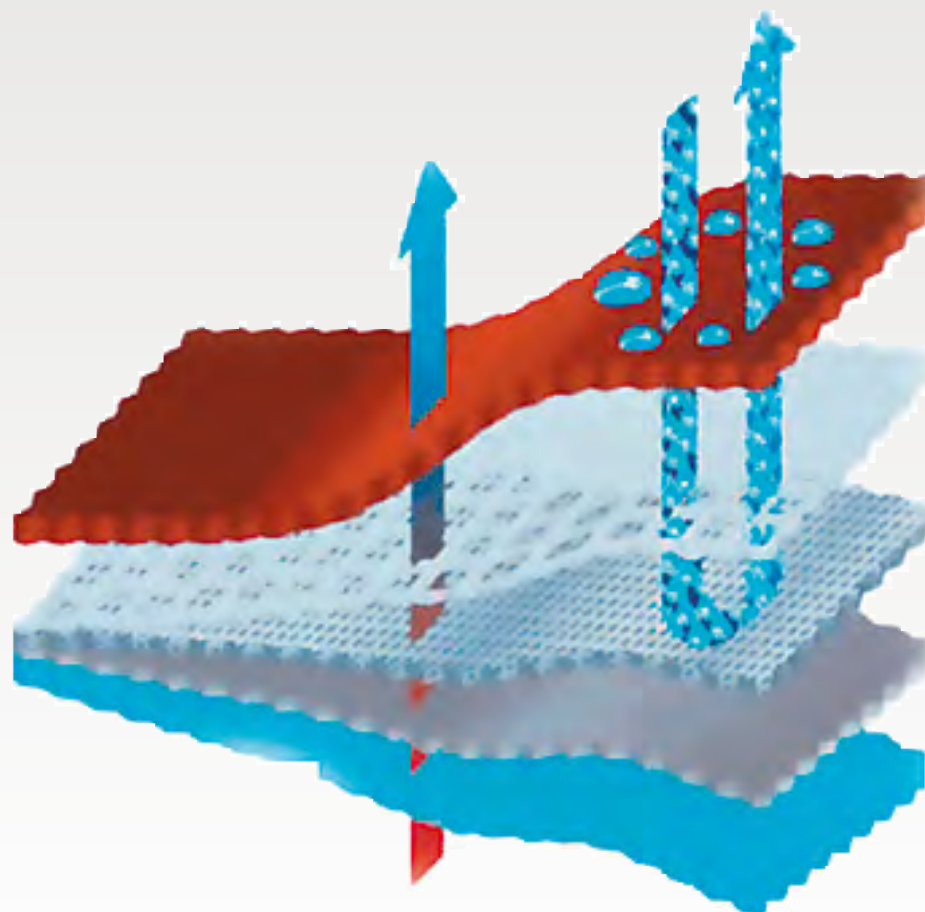
Materijali

Planinarska odjeća izrađuje se od usavršenih sintetičkih materijala s posebnim svojstvima, npr.

- gore-tex
- wind stopper
- fleece
- kevlar

Goretex

ima svojstvo da **propušta vlagu van,**
a ne propušta vodu unutra



Planinarska obuća

- Mora biti udobna i pružati sigurnost
- Nove gojzerice obavezno razgraziti na lakšim izletima



Gojzerice

učvršćen
gležanj

izrađuju se od
umjetne kože
i sintetičkih
materijala

preporuka:
čim manje
šavova

vezice

rubovi
ojačani
gumom

vibram potplat





Kako odabrati odgovarajuću planinarsku obuću?



Obuća za različite namjene

treking
tenisice



gojzerice
za ljetno
planinarenje



gojzerice za
kretanje po
snijegom
pokrivenoj
ili smrznutoj
podlozi



gojzerice
za visoke
planine



Oprema za kretanje i boravak u planini

Ruksak

Volumen ovisan o trajanju ture i količini opreme:

- **15 – 40 litara** jednodnevni izleti
- **40 – 60 litara** višednevne ture
- **60 – 100 litara** dugotrajna putovanja

Dijelovi ruksaka:

naramenice, pojas na bokovima, kapa, dno, džepovi i pretinci, remenčići za opremu, navlaka za ruksak



Slaganje stvari u ruksak

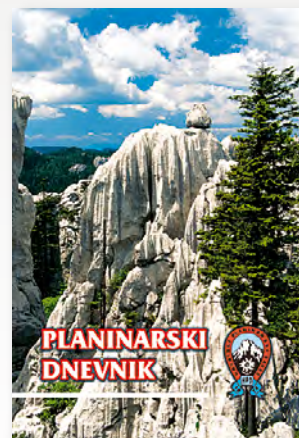
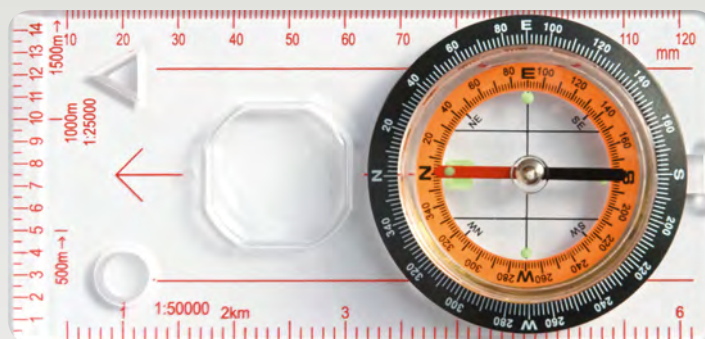
Opća pravila:

- Opremu zaštititi od vode i vlage
- Izbjegavati da što visi ili viri s ruksaka
- Vrh hodačkih štapova okrenut prema dolje
- Oprema sa oštrim bridom treba biti zaštićena



Oprema za kretanje i boravak u planini

- Mobitel
- Karta
- Kompas
- Osobni dokumenti
- Planinarski dnevnici
- Fotoapararat
- Novac
- Naočale
- Sitni pribor



Hrana i tekućina

Hrana

- bogata ugljikohidratima
- količina prilagođena trajanju ture
- birati namirnice koje nisu pokvarljive



Piće

- voda, sok, energetska pića
- dnevne potrebe: 2-3 litre

Zlatna rezerva

- višak hrane i tekućine koji uvijek nosimo sa sobom



Oprema

Štapovi za planinarenje

- olakšavaju hodanje prenoseći dio opterećenja na ruke
- izrađuju se od laganih, ali čvrstih legura
- teleskopski



Svjetiljka

- čeona ili ručna
- obavezne rezervne baterije



Zaštita od kiše i sunca

- kišobran – za kratke izlete
- kabanica
- krema za sunce
- zaštitne naočale – zaštita od sunčevog zračenja i snježnog blještavila – obavezne u visokom gorju



Komplet za prvu pomoć

- Torbica prve pomoći treba biti pri ruci, na vrhu ruksaka
- Lijekovi samo za osobnu upotrebu
- Zaštitne kreme, sprejevi



Higijenski pribor

- Toaletni papir
- Vlažne maramice
- Papirnate maramice
- Sitan higijenski pribor –
četkica za zube, zubna pasta, sapun
- Mali ručnik



Kuhinjski pribor

- Kuhalo i upaljač
- Posuđe – zdjelica, lončić, šalica
- Pribor za jelo – nož, žlica i vilica
- Ostali pribor – termosica, otvarač za konzerve, kockice za potpalu vatre, kuhinjska krpa, sredstvo za pranje



Oprema za noćenje

Vreća za spavanje

- materijali: sintetika ili perje
- sintetika otporna na vlagu, ali nešto teže
- pernate laganije i toplije, ali neotporne na vlagu



Podložak za spavanje

- udobnije ležanje na tvrdoj podlozi, izolacija
- materijali pjenasti ili samonapuhujući



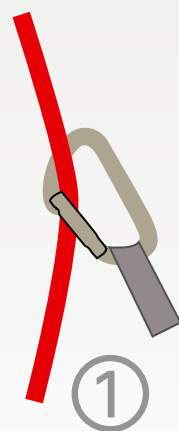
Šator



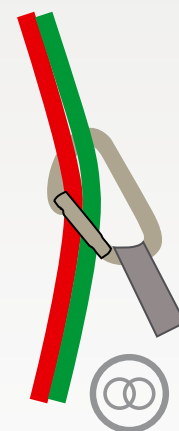
Užad

Užad se razlikuje po debljini, dužini, nosivosti, namjeni:

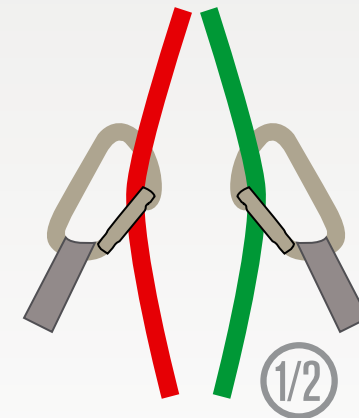
- dinamička – elastična
- statička
- penjačko uže – 60 m
- vodičko uže – 30 m
- pomoćno uže – zamka – 5 m
- trake (gurtne)



jednostruko uže
single rope



dvostruko uže
twin rope



udvojeno uže
half rope

Oprema za zahtjevne putove

- kaciga
- penjački pojas
- »ferata-set« – »ipsilon«
- zaštitne rukavice



Oprema za zahtjevne putove

Za planirano kretanje po klinčanim putovima **ne improviziramo** penjački pojas, prsni pojas («prsni navez») ni ferata set – **koristimo isključivo originalni pojas i ferata-set!**

Improvizacije služe samo za vježbu rada s užadi i koriste se iznimno – **u krajnjoj nuždi!**



Karabineri i spravice za penjanje i spuštanje

Karabineri (sponke)

- HMS
- ovalni

Obavezno s bravicom!



Spravice za osiguravanje, penjanje i spuštanje

- reverso
- gri-gri
- descender



Oprema za kretanje po snijegu i ledu



- gamaše
- cepin
- dereze
- krplje
- turne skije
- lavinski primopredajnik



Hvala na pažnji!



Priredio: Alan Čaplar
© Hrvatski planinarski savez 2024.

