

ОПРЕМА за еднодневна акција на планина во есен

Есенската сезона е во полн замав. Секој човек со свои навики. Некои одат брзо, други побавно, трети уживаат во природата, на четврти им е важно да стигнат на врвот. Некои во ранецот носат основни работи, а други „се живо и диво“, за секој случај. Што е неопходно да носиме на планина?

ПЛАНИНАРСКИ ЧЕВЛИ - Треба да се планинари со соодветни чевли. Не со спортски патики со мек ѓон „Старки“, „Најки“, „Пума“, туку со планинарски чевли со цврст ѓон.

РАНЕЦ - Сè што носиме на планинарската акција треба да биде во ранецот, а не да виси на него. За еднодневна акција ранецот треба да биде лесен и удобен за носење и со капацитет до 30 литри.

ВОДА - Основна работа без која не треба да тргнеме на планина е водата. Треба да носиме по 2 литри вода, но, ако се движиме по сончевата страна на планината, треба да носиме и повеќе. Погоден за носење вода во врели денови е „Стомакот за вода“ кој се чува во ранецот при што планинарите со цевче повлекуваат вода. При пониски температури треба да носиме термос со топол чај.

ЈАКНА И ТОПЛА ОБЛЕКА - Во секоја сезона на планина, во ранецот треба да носиме јакна и топла облека. На планина времето е многу променливо и честопати се случува силно да задува или заврне. Затоа паметно е во ранецот да имаме јакна за заштита од ветер и дожд, ракавици, капа, како и топла блуза.

ПОВЕЌЕНАМЕНСКА МАРАМА

Марамата од текстил е многу практична работа. Таа може да замени капа, ластик за долга коса, шал, марама за бришење пот, заштита на вратот и устата од студ.

ПРВА ПОМОШ - Во ранецот треба да имаме мала торбичка со основни средства за прва помош: завои, гази, ханзапласт, фластери, средство за дезинфекција (Betadine).

ХРАНА - Во случај да ни недостасува енергија за искачувањето или слегувањето, или кога ќе ни падне шеќерот во крвта, или при вртоглавица, односно глад, во ранецот треба да носиме храна. Јатки, чоколада, енергетски плочки, сендвичи, овошје.

ТЕЛЕФОН - Живееме во дигитално време и само малкумина немаат телефон при себе. На планина е паметно да носиме телефон со полна батерија, најмногу во случај на несреќа. Зачувајте ги во телефонот итните броеви 195 (Центар за управување со кризи) и 192 (Полиција).

Тоа се неколку неопходни работи кои планинарите да ги имаме со себе на еднодневна акција. Дополнително, треба да имаме и планинарски стапчиња, цепен нож, мапа на подрачјето, компас, фотоапарат за поубави фотографии.

Ви посакуваме сигурно чекорење.