



## Planinarenje

Planinarenje nije samo besciljno lutanje po brdima i osvajanje već osvojenih vrhova s kojih ćemo ionako ubrzo morati sići; naprotiv, planinarstvo je način i stil života, čitav niz aktivnosti koje suvremenom čovjeku život čine ugodnijim, zanimljivijim i nadasve ljepšim. Biti planinar znači obilaziti i upoznavati ljepote Zemlje, uživati u prekrasnim gorskim vidicima, stjecati nove prijatelje. Odlazak u prirodu i kretanje na čistom gorskom zraku predstavlja aktivan način odmora, koji unatoč uloženom fizičkom naporu, čovjeka ispunjava novom snagom i zadovoljstvom.

Sve organizirane izlete našega Društva vode educirani i licencirani vodiči Hrvatskog planinarskog saveza po svim propisanim pravilima vođenja kako bi sudionicima izleta pružili maksimalnu sigurnost.

## Oprema potrebna za planinarenje

Izbor opreme ovisi o karakteru planinarskog izleta, očekivanim teškoćama i okolnostima te o osobnim potrebama pojedinog planinara. Sa stranica HPS-a prenosimo popis uobičajene opreme koji možete koristiti kao praktičan podsjetnik prilikom priprema za izlete.

## Osnovna osobna oprema

planinarski ruksak  
novčanik s dovoljno novca, osobnom i planinarskom iskaznicom  
mobitel  
naočale  
planinarske cipele (gojzerice)  
planinarski dnevnik  
hodački štapovi

## Redovna odjeća za oblačenje i dovoljna količina rezervne u ruksaku

hlače - kratke/duge  
čarape  
gaće

brzosušeća majica ili obična potkošulja  
majica / košulja  
grudnjaci (žene)  
flis  
vjetrovka ili jakna



## **Hrana i piće**

hrana za put  
slatko i fino za krizne situacije  
plastična boca/boce s vodom ili nekim drugim osvježavajućim napitkom  
nož, žlica, otvarač za konzerve

## **Oprema u ruksaku za dnevno planinarenje**

zaštitna krema za sunce  
kišobran ili kabanica  
brzosušeća majica  
fotoaparati i dovoljno memorijskih kartica  
rezervne baterije za fotoaparati  
planinarski dnevnik  
dnevnicu planinarskih obilaznica

jastučić natopljen tintom za otiskivanje žigova  
zemljovidi područja  
kompas, GPS uređaj  
baterijska svjetiljka  
maramice - suhe i vlažne  
kutija ili vrećica sa sitnicama »koje život znače«: zviždaljka, kemijska olovka, toalet-papir, prepaid  
bonovi za mobitel, novinski papir  
lijekovi (za bolove, za temperaturu, za ugrize...)  
pribor za prvu pomoć (gaze, flasteri, zavoji, sredstvo za dezinficiranje rana)



### **Oprema za višednevne planinarske izlete**

baterijska svjetiljka  
vreća za spavanje  
prostirka (»karimat«) za spavanje ili sjedenje na tvrdoj podlozi i po potrebi posteljina (plahta, jastučnica...)  
čiste tenisice ili papuče za kretanje po planinarskom domu  
pribor za higijenu - četkica i pasta za pranje zuba, sapun, češalj, pribor za brijanje, ručnici i sl.  
svijeća, šibice/upaljač  
putno plinsko kuhalo s kartušom  
lončić za pripremanje hrane

tablete za dezinfekciju vode  
vrećice (za smeće i za prljavo rublje)  
šator  
punjači za mobitel, fotoaparati i baterije  
čepići za uši (najučinkovitija zaštita sna od hrkanja u skupnim spavaonicama)

### **Dodatna oprema za zahtjevnije izlete**

kaciga  
"zamka" - vodičko uže  
penjački pojas  
nekoliko karabinera

### **Dodatna oprema za ljetne uvjete**

ljetna kapa  
sunčane naočale  
kupaće gaće / kostim  
sandale za plažu i ulazak u vodu

### **Dodatna oprema za zimske uvjete**

zimski kapa  
šal  
rukavice  
gamaše  
dereze  
sunčane/ledenjačke naočale  
cepin

### **Dodaci za putovanja u inozemstvo**

važeća putovnica (provjeriti valjanost)  
novac države u koju se putuje  
polica putnog osiguranja





## Podjeli ovo:

[Podijeli na Twitteru \(Otvora se u novom prozoru\)](#)

[Klikom podijelite na Facebooku\(Otvara se u novom prozoru\)](#)

[Klikni za dijeljenje na WhatsAppu\(Otvara se u novom prozoru\)](#)

[Kliknite za slanje e-pošte prijatelju\(Otvara se u novom prozoru\)](#)

[Klikni za ispis\(Otvara se u novom prozoru\)](#)

[Više](#)