

OPREMA ZA ŠPORTNI DAN - POHOD

1. POHODNA OBUTEV Z GROBIM PODPLATOM



Osnovna naloga obuval je zavarovati stopala pred vlago, mrazom, ostrimi delci in poškodbami, zato je izbira čevljev glede na namen izredno pomembna. Obutev moramo torej izbirati glede na letni čas, razmere, vrsto terena in dejavnost.

Za krajše in lažje pohode so primerni tudi športni copati z grobim podplatom.

Platneni copati, športna obuvala za nogomet, modni copati, športni copati z obrabljeno (zlizano) podlogo niso primerni. Novo obuvalo je treba pred pohodom preizkusiti na krajšem sprehodu na »griču za hišo«

2. Oblečila (rezervno spodnje perilo in rezervna majica, srajca z dolgimi rokavi, dolge hlače, pulover, vetrovka, primerne nogavice. Kavbojke ne spadajo med pohodna oblečila)

Z oblačenjem se predvsem zavarujemo pred vplivi slabega vremena ter poskušamo doseči optimalne razmere za svojo aktivnost. Da bi jih dosegli, se oblačimo v več slojih. Z dodajanjem ali odvzemanjem posameznih slojev oblačil, glede na vremenske razmere, vzdržujemo ustrezno temperaturo telesa.

3. Manjši nahrbtnik
4. Zaščitna sredstva za sonce (klobuk ali drugo pokrivalo, krema – faktor 30, sončna očala)
5. Zaščitna sredstva proti klopm (obvezni pregled doma po pohodu)
6. Dodatna malica in pijača (voda, negazirana pijača). Sladkarije niso primerna hrana.
7. Polivinilasto vrečko za umazano perilo ali druge odpadke

Za vse svoje stvari bo moral otrok skrbeti sam, zato skupaj z otrokom skrbno načrtujte prtljago.

Vir:

http://www.planinska-zveza.si/javno/dokumenti/oprema_planinska_sola_ucbenik_zv.pdf

Pripravil: Marko Fink, Blaž Golob, junij 2012