

Planinarska oprema

Mr.sc. Dražen Kovačević, dipl. ing.

HPD Zrin – Petrinja
Planinarska predavanja

Pregled prezentacije

- Svrha prezentacije:
 - planinarima, amaterima prezentirati planinarsku opremu za nezahtjevne izlete (do 5000 m i ne-ekstremne vremenske uvjete)
- Općenito o planinarskoj opremi
 - prilagoditi je osobnim potrebama i mogućnostima te opsegu izleta
- Podjela planinarske opreme

Planinarska oprema - Uvod

- definicija: oprema potrebna za planinarenje
- osnovna:
 - gojzerice
 - naprtnjača
 - ostala standardna oprema
- oprema za zimsko i visokogorsko planinarenje
- planinarski pribor, alati i navigacijska pomagala
- oprema za višednevni boravak u planini

Gojzerice

- Nositi ih i na najlakšem izletu (mlađa djeca mogu biti jedina iznimka) - "Čizma" glavu čuva!
- Teži ruksak, više hoda, tvrdi teren.. – tvrda cipela
- 4 kategorije cipela: od A, laganih (sandale, tenisice) do D za ekstremne uvjete (Himalaja, etc)
- Svrha: apsorpcija vibracija, sprečavanje prodiranja vlage, zaštita zgloba i stopala
- Karakteristike: težina, anatomija, tvrdoća džona, savitljivost zgloba, vodonepropusnost, cijena...
- Kod kupovine paziti na: uvjete i intezitet upotrebe, udobnost, cijenu, vašu planinarsku umješnost...
- Materijali i trgovачka imena: koža, Vibram, Gore-Tex...

Naprtnjača

- Veličina – prema mogućnostima i uvjetima izleta
 - 15 - 40 litarski - jednodnevni izleti
 - 40 - 60 litarski - višednevni izleti
 - 60 - 100 litarski – dulja putovanja!
 - Potrebno je imati više naprtnjača!
- Konstrukcija
 - planinarski su čvršći, duži i viši, s manje džepova i obaveznim pojasmom (po mogućnosti i dodatnim – prsnim)
 - podešivost (volumen, visina remenova...)
 - mogućnost pričvršćenja cepina, dereza...

- Vodonepropusnost – nema vodonepropusnog (potrebna dodatna pelerina ili pakiranje sadržaja u najlonske vrećice)

Ostala standardna oprema

- planinarski štapovi – dvojbeni
- gamaše – upotrebljive ne samo po snijegu
- planinarska odjeća
 - poput ostale odjeće za boravak i kretanje vani – izuzev hlača ("pumperice" – praktične jer se ne može i smrzavaju nogavice)
 - kape -zaštita od sunca/zaštita od hladnoće
 - kabанице izazivaju pojачano znojenje. Nositi dodatni komplet odjeće za presvlačenje.
 - dobro je ostaviti jedan komplet odjeće za presvlačenje u automobilu
- sredstva za higijenu i ručnici
- hrana i pribor za rehidraciju

Planinarski pribor

- pribor za jelo i otvaranje konzervi (švicarac, Laetherman..)
- čuturica, termosica
- baterija (čeona, LED..)
- oprema za navigaciju
 - GPS, kompas, visinomjer, karte, vodiči...
- oprema za komunikaciju (radio-stanice, mobitel)
- dalekozor

Zimska i visokogorska oprema

- odgovarajuća odjeća
- dereze
- cepin
- oprema za navez: zamka od užeta (6m, 6 mm), 2 karabinjera
- kaplje
- sunčane naočale

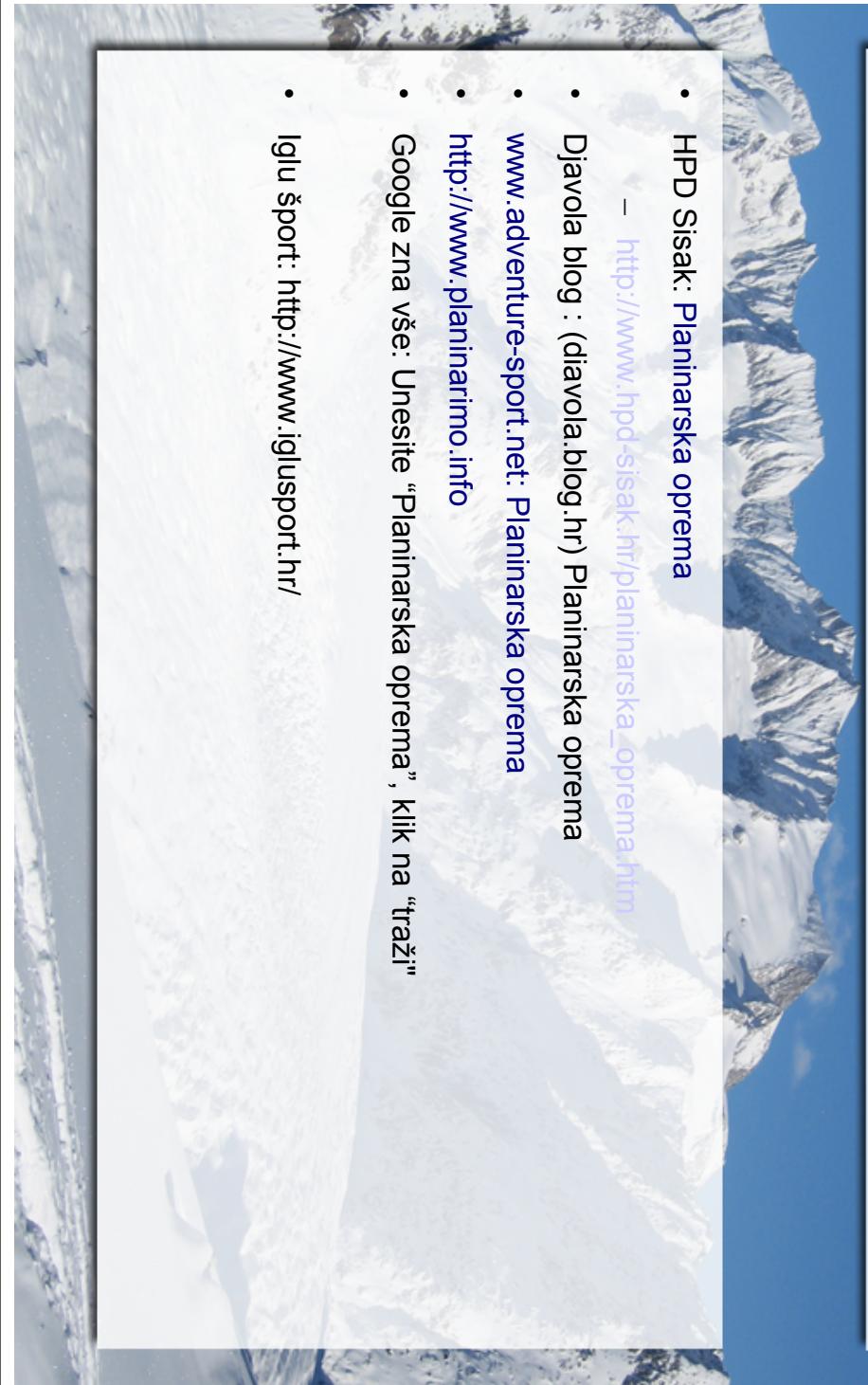
Oprema za višednevni boravak

- vreće za spavanje
 - sintetičke, pernate, vreće – plahte
 - “mumije”, “obične”, spojive (L i R)
- prostirke (karimati), zračni madraci
- šatori
 - dvoslojni, iglu (ili danas rjeđe - kanadski) tip..
- mini kuhinja:
 - kuhalja, posuđe, rešetka za roštilj, pribor za pranje suđa
- plinska svjetiljka, čekić, sjekirica, lopatice, konopci...

Bit će vam žao ako ne ponesete...

- planinarsku iskaznicu i dnevnik, šibice, kemijsku olovku, toaletni papir, tablete protiv bolova i za dezinfekciju vode, prvu pomoć, jastučić za tintu...
- fotoaparat (pričuvni film, memorirske kartice i baterije)...
- zabavni komplet: igrачe karte, jamb...
- moj borbeni komplet:
 - daska za rezanje
 - plastična kutija za hranu
 - pljoska
 - pričuvne vezice za cipele

Literatura



- HPD Sisak: Planinarska oprema
 - http://www.hpd-sisak.hr/planinarska_oprema.htm
- Djavola blog : (diavola.blog.hr) Planinarska oprema
- www.adventure-sport.net: Planinarska oprema
- <http://www.planinarimo.info>
- Google zna vše: Unesite "Planinarska oprema", klik na "traži"
- Iglu šport: <http://www.iglusport.hr/>