

Osebna in tehnična oprema gornika

Glede na izbor cilja in poti pozorno izberemo opremo. Sestavni del osebne opreme vsakega obiskovalca gora so čez gležnje segajoči gozjarji z rebrastim podplatom in dovolj velik nahrbtnik. V nahrbtniku naj bodo poleg malice, pijače in osebnih dokumentov vedno rokavice, kapa, anorak, zaščitna krema, sončna očala, rezervna oblačila, kompas, ustrezen planinski zemljevid, zavitek prve pomoči z aluminijско zaščitno (astronavtsko) folijo, piščalka, bivak vreča, vžigalice, sveča in baterijska svetilka.

Če šele začnemo hoditi v gore, potem vzemimo s seboj nekaj več opreme. Izkušnje nas bodo naučile, katere opreme tovorimo preveč in katere premalo ... Za vso opremo velja, da jo je pred odhodom na turo potrebno pregledati in ustrezno pripraviti. Med takšna opravila sodi pregled vezalk na gozjarjih, prilagoditev velikosti plezalnega pasu in obsega čelade telesnim meram, zamenjava baterijskega vložka ... Oprema mora biti v nahrbtniku pravilno razporejena in jo je treba znati pravilno uporabljati!

V slovenskih gorah smo vse planinske poti glede na njihovo tehnično zahtevnost razdelili na lahke, zahtevne in zelo zahtevne. Tehnično zahtevnost poti upoštevajmo pri načrtovanju in izvedbi ture! Zelo zahtevnih tur, pri katerih hojo zamenja plezanje, se lotevajmo samo primerno izkušeni in opremljeni. Za tovrstne vzpone potrebujemo dodatno tehnično opremo: čelado, plezalni pas, samovarovalni sestav in zaščitne rokavice. Opremo si je moč izposoditi tudi v nekaterih trgovinah z gorniško in alpinistično opremo. Pri nakupu naj velja reklo, da nikoli nismo tako bogati, da bi kupovali poceni!

Vedno več ljudi uporablja za hojo po gorah zložljive palice. Nedvomno veliko pomagajo pri razbremenjevanju kolen, hkrati pa zaposlijo tudi mišice ramenskega obroča. Vendar pozor: če naša dejavnost v gorah ne poteka redno celo leto, potem na prvih spomladanskih turah pustimo palice doma. Tako se bodo noge privadile svojemu delu in bo korak zanesljivejši in varnejši. Zmerna in preišljena uporaba palic nam bo zagotovo omogočila planinske užitke še v pozno starost.

OPREMA, KI JO IMAMO MED TURO NA SEBI ALI PRI SEBI:		
spodnje perilo		gozjarji
bombažne nogavice		nahrbtnik
volnene nogavice		zložljive palice
dolge pohodne hlače		ura
majica s kratkimi rokavi		denarnica
srajca z dolgimi rokavi ali puli z visokim ovratnikom		osebni dokumenti

termo jopica ali debel pulover		žepni nož, nožek za konzerve
pokrivalo		

OPREMA, KI JO IMAMO MED TURO V NAHRBTNIKU		
rezervno perilo		zemljevid gorske skupine v merilu 1 : 25.000
rezervna oblačila		skica ture
kratke hlače		kompas
vetrovka		zvezek
kapa		kemični ali navadni svinčnik
rokavice (palčniki)		planinska izkaznica s plačano članarino za tekoče leto
šal		sončna očala
gamaše		vrečka za smeti
dežnik oziroma zaščita pred dežjem		čelna svetilka z rezervno žarnico in baterijskim vložkom
prva pomoč (trikotna ruta, obliži, povoj, astronavska folija, piščalka ...)		železna rezerva
zaščitna krema za sonce		toaletni papir
vžigalice ali vžigalnik		pomožna vrvica
sveča		obvestilo o nesreči
čutara ali prozorna plastenka s pijačo		hrana (v posodi ali vrečki)

OPREMA, KI JO IMAMO S SEBOJ ZARADI ZAHTEVNOSTI TURE ALI NJENE POSPESTRITVE		
čelada		fotoaparatus
plezalni pas		dalnogled
samovarovalni sestav		družabne igre
pomožne vrvice		blazinica za žige
radijska postaja		

Na daljšo turo vzamemo še kakšen kos oblačil, več toaletnega pribora, hrane in ostale opreme po potrebi (spalna vreča, bivak vreča itd.)

Nasvidenje v gorah!

Kako pravilno zložimo stvari v nahrbtnik?

1. Tako da nas nič ne tišči v hrbet in čim lepše izgleda.
2. Hrano in pijačo damo v stranske žepe, da sta bolj pri roki, ostale stvari pa spodaj.
3. Lažje stvari damo na dno, težje stvari ob hrbet, lažje pa na zunanjo stran in na vrh.

Kolikšna je priporočljiva masa nahrbtnika za četrtošolca?

1. Ni pomembno, saj je odvisno od tega kako močni smo.
2. Okrog 7–8 kg.
3. 20 kg in več, kar nam omogoča več postankov in uživanje na turi.

Oblačenje v plasteh imenujemo tudi čebulni sestav. Kakšno je pravilno zaporedje oblačenja oblačil zgornjega dela trupa?

1. Termo perilo, puli, flis, anorak iz goreteksa.
2. Perilo iz svile, srajca, volnen pulover, anorak.
3. Bombažno perilo, srajca, suknjič iz jeansa.

V nahrbtniku ne sme manjkati »železna rezerva«. Zakaj jo moramo vzeti s seboj?

1. Da je nahrbtnik zaradi železa, ki sestavlja železno rezervo, težji.
2. Da jo zaužijemo na vrhu.
3. *Železna rezerva je hrana, ki jo vedno nosimo s seboj, uporabimo pa jo le v primeru skrajne nuje.*

Dolga stoletja so spodnje perilo izdelovali iz naravnih materialov. Katere so glavne značilnosti bombaža?

1. Ne vpija vlage in nas ščiti pred njo.
2. Je slab prevodnik toplote in nam je v njem topleje.
3. *Je trpežen, vodovpojen, odporen proti UV žarkom in dolgo vzdrži, kljub drgnjenju in številnim pranjem.*

Kaj moramo imeti vedno s seboj v nahrbtniku?

1. Spalno vrečo.
2. Rezervno spodnjo majico.
3. *Prvo pomoč.*

Čemu nam služi aluminijska zaščitna (astronavtska) folija?

1. *Za toplotno zaščito.*
2. *Za zaščito pred komarji.*
3. *Za označevanje mesta, kjer bo pristal helikopter.*

Kaj je naritnik?

1. Nahrtnik rdeče barve.
2. Izolacijska podloga, ki jo damo pod zadnjo plat, predno sedemo na tla.
3. *Nahrtnik, ki ga zaradi slabo zategnjenih naramnic nepravilno nosimo prenizko na hrbtu.*

Zakaj naj bodo vrhnja oblačila in nahrtnik iz živo barvnih materialov?

1. *Ker smo tako lažje opazni.*
2. *Ker tako narekuje najnovejša moda.*
3. *Ker žive barvajo odbijajo več sončnih žarkov.*

Hec mora bit'

Kaj je železna rezerva?

1. Železna rezerva je rezervno dvojno spodnje perilo.
2. Hrana, ki jo vzamemo s seboj in je ne mislimo pojesti.
3. Tisti del moči, ki jo hranimo za sestop in čas, ki ga hranimo za primer nesreče.
4. Označuje hrano in stvari, ki jih moramo imeti s seboj za vsak slučaj, čeprav jih ne rabimo.

Zakaj so postale pomemben del planinske opreme palice?

1. *Kot obramba pred napadalnimi psi.*