

## PRIMERNA OPREMA ZA POHOD V SREDOGORJE

### A) Obleka in obutev:

- pohodniške hlače; kratke in dolge (v primeru, da ste prvi dan oblečeni v kratke hlače je obvezno imeti dolge v nahrbtniku);
- visoki čevlji s podplatom iz dobro narezane gume in nogavice, ki dobro vpijajo znoj ter nogavice, ki se prilegajo stopalu;
- vetrovka, ki nas ščiti pred dežjem;
- majica, ki dobro vpija pot, rezervna majica in pulover ter kapa s šiltom;
- dodatna majica z dolgimi rokavi;
- brisača;
- nahrbtnik (30-40 litrov prostornine);
- kapa, rokavice.

Pri izbiro oblačil za v hribe moramo biti skrbni in smotrni. Oblačimo se po plasteh tako, da je na koži toplotno-izolacijska plast, ki dobro prevaja znoj, na vrhu pa je plast, ki ščiti pred dežjem, vetrom in mrazom. To je smotrno tudi zato, da ob vzpenjanju lahko slečemo plast za plastjo in s tem lažje prilagajamo telesno temperaturo zunanji. Ravno tako tudi ob sestopanju. Pravimo tudi, da se za v gore oblečemo po načelu čebulnega sestava. Obleke naj bodo v nahrbtniku zložene v najlon vrečki, ki je v nahrbtnik postavljena narobe, da se v primeru dežja oblačila v nahrbtniku ne zmočijo.

### B) Dodatna oprema:

- plastenka s tekočino, v kateri voda, nesladkan čaj;
- toaletni pribor (zobna ščetka, pasta, milo);
- osnovna prva pomoč;
- prenosni telefon;
- zaščitna očala in krema;
- pisalo;
- osebni dokument;
- zdravstvena kartica.

Zapomnimo se tudi, da v hribe ničesar ne prinašamo in tudi ničesar ne odnašamo. Smeti pospravimo v nahrbtnik in s tem ohranjamo naravo čisto tudi za vse tiste, ki prihajajo za nami.