

Potrebna oprema na zimovanju

SEZNAM OSEBNE OPREME

- Spodnje perilo (sp.hlače, majice) – 8x
- Nogavice – bombažne in volnene – 10x
- Termo perilo (žabe, pajkice – dolge) – 2-3x
- Puli – 4 – 5x
- Pulover – toplejši – 1x
- Trenirka – 2-3x
- Kratke majice – 5x
- Anorak
- Vetrne hlače
- Toplejše hlače
- Toplejši kombinizon
- Bunda – 1x
- Kapa
- Trak
- Rokavice – 2-3x
- Sončna očala
- Smučarska očala

OPREMA ZA OSEBNO HIGIENO

- Zobna ščetka
- Zobna pasta
- Milo
- Šampon
- Fen
- Brisače za umivanje, tuširanje

- Krema za sončenje

- Labelo

OBUTEV

- Copati
- Topli zimski čevlji
- Športni copati

DOKUMENTI

- osebna izkaznica
- zdravstvena kartica
- denar

ŠPORTNA OPREMA

- alpske smuči, čevlje in palice
- tekaške smuči, palice, čevlje

OSTALE STVARI, KI JIH LAHKO

VZAMETE S SEBOJ

- Cedevita oz. sok za mešanje z vodo
- Različni priboljški – čokolada, piškoti,...
- Baterija
- Fotoaparar
- Družabne igre – karte, šah,
- Radio oz. Walkman

Najnujnejša oprema oz. potrebščine za s seboj na letni tabor

OSNOVNA OPREMA (OBLAČILA)

- Spodnje perilo (spodnjice, majice) – 5x
- Nogavice – bombažne – 5x
- Pulover – toplejši – 1x
- Trenirka – 1x
- Kratke majice – 5x
- Kratke hlače – 3x
- Anorak – 1x
- Kapa – 1x
- Sončna očala – 1x
- Kopalke – 2x (preoblačenje)
- Brisača za na plažo – 1x
- Spalka ali posteljina (2x rjuha)

OPREMA ZA OSEBNO HIGIENO

- Zobna ščetka
- Zobna pasta
- Šampon
- Brisače za umivanje, tuširanje
- Krema za sončenje
- Labelo

OBUTEV

- Copati
- Športni copati
- Obutev za na plažo

OSTALE STVARI, KI JIH LAHKO VZAMETE S SEBOJ

- Cedevita oz. sok za mešanje z vodo
- Različni priboljški – čokolada, piškoti,...
- Baterija
- Fotoaparat
- Družabne igre – karte, šah,
- Radio oz. Walkman
- Plavutke, masko, dihalno
- Rolerji
- Dobra volja
- ...

Seznam potrebne opreme za 3 dni v hribih

Dokumenti in denar

- osebna izkaznica ali paseport
- planinska izkaznica z obnovljeno nalepkico
- zdravstvena izkaznica potrjena
- denar

Oblačilo in obuvalo

- Hlače (pohodniške ali pumparice, kratke brez podloge, trenirka)
- Srajca ali puli, pulover
- Kratke mikice
- Vetrovka s kapuco
- Lažja kapa in rokavice
- Dokolenke 2x, tanjše nogavice 2x,
- Planinski čevlji (Gojzarji) ali pohodniški čevlji (treking)
- Spodnje perilo (odvisno od št. dni potovanja) – ne iz sintetike

Rezervno oblačilo

- Spodnje perilo, nogavice,
- Natikači za v koč
- Trenirka
- Brezrokavnik velur
- Mikica
- pižama

Oprema

- Večji nahrbtnik
- Zaščitna sončna očala in kapa s šildom
- Brisčka za brisanje potu
- Sončna krema faktor vsaj 8
- Lobello
- Baterija – naglavna lučka, žepni nož, bidonček – flaška za vodo

Prva pomoč

- Elastični povoj
- Hansaplast flajšter za žulje
- Osebna zdravila
- Higijenski vložki (ženske)
-

Toaletni pribor

- krtačka za zobe, mini zobna pasta, mini krema, mini milo, deodorant, brisačka, 2x papirnati robčki = WC papir

Poživila

- hrana sendviči, c vitamin, Vitergin, čokolada, suho sadje, limona

Razno

- svinčnik in beležka, fotoaparati, namizna igra, branje, naslovi prijateljev

