

## SEZNAM OPREME PO KRISTANU

### OSNOVNA OPREMA

Nahrbtnik  
Spodnje perilo  
Pohodniške hlače z robcem v žepu  
Srajca (Švic majca)  
Pulover z zadrگو (flis)  
Planinski čevlji  
Pohodniške nogavice (dokolenke ali nadkolenke)  
Vetrovka z kapuco  
Pokrivalo  
Pelerina

### V NAHRBTNIKU IMAMO ŠE

Spodnje perilo + robec  
Srajca ali puli  
Pohodniške nogavice  
Spodnji del trenirke  
Copate  
Gamaše  
Rokavice

### DOKUMENTI

Osebna izkaznica  
Potni list (če gremo v tujino)  
Denarnica z denarjem  
Planinska izkaznica  
Topografska karta in kompas  
Planinski dnevnik  
Tranzverzalna knjižica (če delaš tranzverzalo)  
Beležnica in svinčnik  
Znamke,...

### ZAŠČITNA SREDSTVA

Zaščitna odeja – alufolja  
Zaščitna očala (proti vetru, soncu)  
Zaščitno mazilo za ustnice  
Zaščitna krema za telo

### TEHNIČNI PRIPOMOČKI

Pomožni vrvici (5m 5mm in 5m 6mm)  
2 hruškasti vponki z matico  
čelada  
čelna svetilka z dodatnimi baterijami in žarnico  
plezalni pas

plezalna vrv 9-11mm (30-40m)  
skalni klini  
plezalno kladivo  
cepin  
dereze  
več pomožnih vrvic in gurten  
bivak vreča  
plezalna vrv 11mm (45m)

### TOALETNI PRIBOR

Papirnata brisača  
Toaletni papir  
Ostalo pa po izbiri in navadah

### PRVA POMOČ

Osebna zdravila  
Vložki  
Prvi povoj  
Obliži  
Razkužilo za rane  
Zaščitno antiseptično razpršilo za rane  
Elastični povoj  
Škarje, pinceta  
Sterilne gaze  
Vata  
Antiseptično mazilo – bivacin  
Sredstvo proti prehladu in vročini – aspirin  
Sredstvo proti bolečinam

Sredstvo proti krčemi in bolečinam  
(spazmoanalgetik)  
Sredstvo proti vnetju grla  
Sredstvo proti infekciji prebavnega traka  
Proti piku žuželk  
Proti herpesu  
Za udarnine in zvine  
Jekoderm in kamilice

#### OSTALO

Spalna vreča  
Polivinilna vrečka za odpadke  
Žepni nož  
Odpirač za konzerve  
Pribor za šivanje  
Piščalka  
Vžigalice in sveča  
Radijski sprejemnik  
Palice  
Fotoaparati in video kamera  
Kakšno družabno igro  
Manjši glasbeni instrument  
Večerno branje, križanke, pletenje

#### HRANA IN PIJAČA

Čutarica ali termovka  
Konzerve, pire krompir, juhe  
Maslo, marmelada, med  
Čokolada  
Sveže sadje (jabolka, pomaranča, limona)  
Suho sadje, študentska hrana  
Prava kava, pravi čaj  
Napitki v prahu  
Osvežilni bomboni (C-vitamin)  
Sok v tetrapaku  
Plinski kuhalnik, ekonom lonček  
Žlica, vilica

#### OPREMA ZA TURNO SMUČANJE

Smučarska oprema (hlače, bunda, rokavice, kapa, očala, palice)  
Nahrbtnik mora imeti paščke za smuči  
Kože za vzpenjanje – psi  
Srenači - mački  
Turnosmučarske smuči z vezmi  
Trunosmučarski čevlji  
Lavinska žolna, vrvica  
Snežna lopat  
Sonda  
Smučarske maže  
Rezervne krplice