

VSE, KAR MORATE VEDETI O POTREBNI OPREMI, PREDEN SE PODATE NA PLANINSKI IZLET (ŠPORTNI DAN)

PRIPOROČLJIV SEZNAM OBUTVE, OBLAČIL IN PREHRANE:

- POHODNI ČEVLJI (nizki ali visoki, robusten podplat, varno pri hoji)
- (TEKAŠKI COPATI so primerni le za hojo po utrjenem makadamu in asfaltu.)
- TANJŠI FLIS, VETROVKA ALI DEŽNA JAKNA (ali dežnik), POHODNE HLAČE, REZERVNA OBLAČILA (nogavice, majica ...)
- PREHRANA (pijača – voda, sok ali čaj), (hrana – kruh, sir, salama, čokolada, rozine, energetske tablete)
- NAHRBTNIK – manjši, za enodnevne ture
- ZAVOJ PRVE POMOČI – vsaj obliže, zdravilo proti bolečini, trikotno ruto, robčke
- SONČNA OČALA

OSNOVNI NAMEN POHODNIŠTVA JE TELESNA DEJAVNOST OB HKRATNI PSIHIČNI SPROSTITVI.

SREČNO POT IN VELIKO VESELIH PRIGOD!

KORISTNO IN ODGOVORNO JE, DA POSKRBIMO ZA VAREN KORAK.

