

## PRIPREMANJE ZA PLANINARSKI IZLET – IZBJEGAVANJE NEVOLJA

Prije polaska na planinarski izlet treba se pripremiti za sve što nas može dočekati u planini. Nitko ne želi da se takav izlet u prirodu pretvori u lutanje po bespuću i da ga u planini zadese neočekivane nevolje. Zato se prije izleta treba raspitati o kraju u koji odlazimo, potražiti u knjigama ili na internetu opise planinarskih putova i proučiti planinarsku kartu.

Kada odaberemo cilj izleta, pažljivo treba odabrati i putove za prilaz do cilja i povratak. Ciljevi izleta mogu biti vrhovi, stijene, slapovi, jezera, kanjoni, klanci, zanimljivi predjeli i putovi. Duljina hodanja treba biti odabrana tako da izlet ne bude previše naporan, jer glavni cilj planinarenja je užitek, a ne mučenje. Mlađi planinari lako mogu hodati 5-6 sati, a starijim planinarima uglavnom odgovaraju izleti od 4-5 sati lakšeg hoda.

U planu svakako treba predvidjeti kako u slučaju nevremena skratiti izlet. Ako se planira noćenje u planinarskom domu, treba telefonom provjeriti hoće li dom biti otvoren i dogovoriti smještaj. Višednevni izleti su zahtjevniji od jednodnevnih, pa njihovoj pripremi valja pristupati ozbiljnije i temeljitije. Oni uz višednevno pješaćenje sadržavaju i noćenje u planini, za koje se također valja pripremiti i ponijeti potrebnu opremu (spavaću vreću, pribor za higijenu). Računaj s time da su noći u planini redovito vrlo hladne u svako doba godine.

Opremu koja će ti trebati na izletu spremi u naprtnjaču dan prije izleta. Posebno je važno ponijeti novčanik, hranu, piće i odjeću za presvlačenje kad se oznojiš. Stvari je najbolje spremi sam, jer ćeš tako znati što imaš u



naprtnjači i gdje je što. Svoju obitelj i prijatelje obavijesti kuda ideš i kada se planiraš vratiti, kako se ne bi pretjerano brinuli.

Večer prije izleta obavezno poslušaj vremensku prognozu na radiju ili televiziji. Ako se predviđa sunčano vrijeme, ponesi kapu i kremu za zaštitu od sunca, a ako se predviđa kišovito vrijeme ponesi kišobran ili kabanicu i plan prilagodi tako da budeš što manje izložen nevremenu.

Od kuće uvijek kreni na vrijeme i nemoj kasniti na polazne točke i mjesta sastajanja jer tako sebi i drugima skraćuješ vrijeme koje bi mogao provesti uživajući u ljepotama planina. Ako je izlet dobro planiran, neće biti teško pridržavati se plana.

Na kraju, evo i jedne ekološke preporuke: Vožnju po planinskim cestama najbolje je izbjegavati, a to znači do vrha planine pješaćiti iz njezina podnožja. U tom slučaju zapamti da automobili kao i autobusi zagađuju svojim ispušnim plinovima okoliš, te da nas lišavaju usputnih užitaka i ljepota koji su zapravo glavni cilj planinarenja.



*Alan Čaplar*



## TREĆA EKO - ZAPOVIJED

Najljubaznije upozoravaj izletnike i nesavjesne planinare i apeliraj da ne oštećuju i uništavaju okoliš, posebice da ne beru tek procvale cvijeće. Imaj na umu da će se takvi prema zaštitarima i zaštiti prirode postaviti odbojno, postaviš li se neljubazno i netolerantno!