



[www.planinskodrustvofram.si](http://www.planinskodrustvofram.si)



## ***Kaj je dobro vedeti pred planinskim izletom?***

Vsaka aktivnost v naravi in tako seveda tudi planinski izlet zahtevajo od nas drugačno pripravo, opremo in tudi razmišljanje kot vsakdanje delo in poležavanje na kavču ali sedenje pred televizorjem in računalnikom.

Predvsem ne smemo pozabiti, da bomo več ali manj časa preživeli v naravi, izpostavljeni različnim vplivom. Praktično ni planinskega izleta brez hoje, zato je prav, da se nanjo tudi primerno pripravimo.

Tokrat se odpravljamo le na krajši pol-dnevni izlet, zato ni potrebna kakšna posebna priprava ali oprema.

Vsekakor pa ne bo odveč upoštevati letni čas, ko so lahko tla razmočena, dnevne temperature niso več prav visoke, kljub sončnemu vremenu lahko zapiha hladen veter ali nas preseneti celo krajša ploha. Skratka, upoštevati moramo trenutne vremenske razmere in se temu primerno obuti in obleči (spremljajte vremensko napoved).

Obujemo si po možnosti udobne visoke čevlje ali primerne športne copate. Oblečemo se trenutnim temperaturam primerno, v vsakem primeru morate imeti s seboj vetrovko, kapo, lahko tudi rokavice. Ne pozabite na rezervna oblačila za preobleči, zlasti nogavice, hlače, če kdo pade in tudi rezervno obutev, če bi nam osnovna zaradi vlage lahko premočila.

S seboj imejte sendviče (količina po lastni izbiri), sokove ali druge osvežilne pijače (gazirane pijače ne priporočamo) in seveda kakšno sladkarijo in Vitergin za priboljšek.

Vse stvari, ki jih vzamete s seboj na izlet naj bodo zložene v primernem nahrbtniku – lahko tudi šolskem!

***Embalžo in odpadke bomo shranili v vrečko, ki jo mora imeti vsak s seboj in jo odnesli domov kjer jo bomo odvrgli v zabojnik za odpadke!***

Pripravil: **Jože Bobovnik**,  
inštruktor planinske vzgoje



[www.planinskodrustvofram.si](http://www.planinskodrustvofram.si)



## ***Kaj je dobro vedeti pred planinskim izletom?***

Vsaka aktivnost v naravi in tako seveda tudi planinski izlet zahtevajo od nas drugačno pripravo, opremo in tudi razmišljanje kot vsakdanje delo in poležavanje na kavču ali sedenje pred televizorjem in računalnikom.

Predvsem ne smemo pozabiti, da bomo več ali manj časa preživeli v naravi, izpostavljeni različnim vplivom. Praktično ni planinskega izleta brez hoje, zato je prav, da se nanjo tudi primerno pripravimo.

Tokrat se odpravljamo le na krajši pol-dnevni izlet, zato ni potrebna kakšna posebna priprava ali oprema.

Vsekakor pa ne bo odveč upoštevati letni čas, ko so lahko tla razmočena, dnevne temperature niso več prav visoke, kljub sončnemu vremenu lahko zapiha hladen veter ali nas preseneti celo krajša ploha. Skratka, upoštevati moramo trenutne vremenske razmere in se temu primerno obuti in obleči (spremljajte vremensko napoved).

Obujemo si po možnosti udobne visoke čevlje ali primerne športne copate. Oblečemo se trenutnim temperaturam primerno, v vsakem primeru morate imeti s seboj vetrovko, kapo, lahko tudi rokavice. Ne pozabite na rezervna oblačila za preobleči, zlasti nogavice, hlače, če kdo pade in tudi rezervno obutev, če bi nam osnovna zaradi vlage lahko premočila.

S seboj imejte sendviče (količina po lastni izbiri), sokove ali druge osvežilne pijače (gazirane pijače ne priporočamo) in seveda kakšno sladkarijo in Vitergin za priboljšek.

Vse stvari, ki jih vzamete s seboj na izlet naj bodo zložene v primernem nahrbtniku – lahko tudi šolskem!

***Embalžo in odpadke bomo shranili v vrečko, ki jo mora imeti vsak s seboj in jo odnesli domov kjer jo bomo odvrgli v zabojnik za odpadke!***

Pripravil: **Jože Bobovnik**,  
inštruktor planinske vzgoje