

## OPREMA MLADEGA PLANINCA



### OBUTEV:

- ▶ Sega naj čez gleženj.
- ▶ Podplat mora biti grobo narezan.
- ▶ Ne sme se zvijati kot šolski copat.
- ▶ Ne sme biti prevelika ali premajhna.
- ▶ Dolgo časa ne sme premočiti.

### OBLAČILA:

Primerna naj bodo letnemu času in vremenskim razmeram. Oblečeni moramo biti kot »čebula«, kar pomeni, da moramo imeti več tanjših plasti, da se lahko postopoma slačimo in tako uravnavamo temperaturo.

### V nahrbtniku, ki naj bo nepremočljiv, moramo imeti:

- ▶ vetrovko,
- ▶ pulover
- ▶ rezervno majico
- ▶ kapi (topla in zaščitna proti soncu)
- ▶ rokavice
- ▶ nogavice
- ▶ zložljiv dežnik ali pelerino
- ▶ podlago za sedenje na tleh
- ▶ papirnate robčke
- ▶ izkaznico MLADI PLANINEC in pisalo (v vrečki) – dobite v šoli
- ▶ vrečko, v katero bomo dajali odpadke
- ▶ zdravila – če je potrebno (za astmo, alergije na pike žuželk, sladkorno...) -  
**O TEM MORATE OBVEZNO OBVESTITI MENTORJA SKUPINE!!**

### HRANA:

- ▶ dovolj tekočine – sok, topel čaj. Pijačo nalijte v plastenko, ker je lahka in omogoča večkratno pitje,
- ▶ sendvič z vsebino, ki jo imate radi,
- ▶ sveže ali suho sadje, čokolada in podobne dobrrote.

**POLN NAHRBTNIK NAJ NE BO TEŽJI OD 1/10 OTROKOVE TEŽE.**