



Най-нужното в планината

Облекло:

Обувки – едно от най-важните неща в екипировката. Планинарската обувка трябва да бъде много удобна, здрава, влагозащитена, гъвкава и дишаща. Обърни специално внимание при избора и купуването на обувки за планината.

Летните планински обувки трябва да покриват кокалчето над ходилото. Височината на обувките не позволява ходилото да се пързала в самата обувка и така те предпазва от протриване.

Зимните обувки са много по-високи и с дебела подплата отвътре.

След като купиш нови обувки задължително ги тествай поне ден-два в града при неравен терен. Така ще прецениш дали са подходящи за теб. В Планината няма от къде да си купиш други.

Нашия съвет: ако ще ношуваш в планината, носи със себе си едни чехли или сандали, които не тежат. Така краката ти ще отпочиват. Може да оставиш един комплект дрехи и обувки в колата си – когато слезеш, ще имаш чисти и леки дрехи.

Чорапи – купи си подходящи чорапи. При дълъг преход носи задължително поне един чифт вълнени – дори и мокри могат да те стоплят, ако се движиш. Носи и памучни под тях. Помагат за попиването на потта.

Яке – използва се в зимните месеци и при ниски температури. Дебела ски грейка, с много джобове и качулка за дъжд и вятър. Най-важните неща са лекотата и топленето.

Ветровка – ветроупорно тънко и олекотено шушляково яке или яке от неопрен без подплата. Може да те предпази от вятър и дъжд през летните месеци.

Дрехи – дрехите съобразявай спрямо температурите навън.

При горещо време е желателно да носиш леки и дишащи дрехи, шапка за глава.

При студено време най-добре носи дрехи от полар. Освен това грейка, шапка и ръкавици (задължително).

Най-добре е да носиш по-тънки дрехи на слоеве, отколото една-две по-дебели.

Очила – задължително слънчеви очила с UV филтър и през лятото, и през зимата. В планината въздухът е по-разреден и ултравиолетовите лъчи са по-силни. Снегът отразява до 70% от слънчевите лъчи и това може да доведе до изгаряния и снежна слепота.

Раница – обърни внимание при избора на раница – отделеното време ще ти спести главоболия след това. Прекалено голямата или малка раница само ще те измъчва по време на прехода. За това добре прецени обема и размера ѝ. Обикновено за преход от 3-4 дни се използват 35-65 литра за жени и 65-85 литра за мъже.



За нощуване:

Палатка – ако все още се чудиш каква палатка купиш – избери двуслойна. Тя ще те предпазва от слънцето през деня, от вятър и студ през нощта, заради по-добрата изолация спрямо еднослойната. Избери дишаща, максимално лека и с малък обем. Двуслойните са по-тежки от еднослойните, но нека това не те спира.

Спален чувал – той е твоето легло в планината, така че не прави никакъв компромис с него. Обърни внимание на минималната и максималната температура, както и на комфортната граница между тях. Спалният чувал трябва да бъде максимално лек, малък и да топли.

Стелка – дебела еднослойна или двуслойна стелка. Тя ще те изолира добре през нощта, може да я използваш за сядане при мокро време, за сенник при слънчево време и т.н.

Задължителен багаж:

Нож – здрав, неръждаем нож със средно голямо острие (12-17см.). В подходящ калъф.

Фенер – най-добре челник, да осветява на 10-15м. пред теб. Задължително влагозащитен и противоударен.

Шише за вода – алуминиево или пластмасово. Винаги го носи пълно с вода, дори и да отиваш на място, където има такава. Когато го слагаш в раницата, проверявай капачката, за да не се излее вътре.

Кибрит – желателно е да вземеш и други консумативи за палене на огън – хартия, сух спирт. Дръж ги в плик или пластмасова кутия, за да ги предпазиш от намокряне.

Дъждобран за раницата – дори и ти да си мокър, по-важно е раницата ти да е суха.

Аптечка – независимо от продължителността на прехода, във всеки момент може да ти се наложи да използваш лекарствено средство. Винаги я поддържай добре заредена и най-важното **суха**. Основните и задължителни неща в нея са:

- Аналгин, парацетамол, ибупрофен или друго универсално обезболяващо, при болка в главата, висока температура или лека настинка;
- Многопрофилен антибиотик;
- Хапчета и прахчета при повръщане, разстройство и гадене;
- Активен въглен при натравяне;
- Репелент срещу насекоми;
- Противоалергични хапчета в случай на ухапване от насекомо или влечуго;
- Крем срещу изгаряне;
- Лепенки за открити рани, също бинт, марли, лейкопласт, Йодасепт, Кислородна вода;
- Крем за протритото или подсечено;
- Крем при схващания, навехвания или схващане на мускулите и крайниците.



Друг важен багаж:

Документи

Пари

Карта и компас

Конец и игли

Метално канче

Газово котлонче

Храна

Прибори за хранене

Въже – тънко и дълго, по възможност алпинистко и да е поне 15м.

Всичко изброено горе е силно препоръчително. Разбира се, според вижданията и опита си, всеки един може да варира в избора си за това кое е важно и кое не. Този списък далеч не е изчерпателен и обхваща само част от най-важните неща при посещение в Планината.

О, и всъщност, това, което обезателно не трябва да забравяш е доброто настроение и приятната компания!

Приятен поход.