

## Ranac

- osnovni ranac min. 60 l, standardno 80 l
  - mali ranac 20-30 l
- Obuća
- gojzerice ili vojničke čizme, eventualno trekerice
  - planinarske kamašne
  - gumene čizme##pećina
  - patike za logor / rezervu
  - (papuče za logor)

## Bivak / logor

- vreća za spavanje
- astro folija
- bivak vreća od gore-tex-a ili šušlavca ili najlon
- podloška
- šator#1 na X
- dobar nož za rad i jelo
- sveće i kačivi držač za sveće#2-3 sveće
- (mačeta)#1 na grupu

## Boravak na terenu

- čutura ili flaša 1.5 l
- pištaljka
- zaštitna krema za sunce SPF 15 ili viši i maža za usne ili groždana mast i cink
- sredstvo za odbijanje insekata (Autan)
- papir i olovka
- tablete za dezinfekciju vode
- prusici#(2x3m (poželjno i 1x4-5m))
- igla i konac
- sitan alat (mala klešta, šrafciiger, makaze)
- pomoćni materijal (žica, lepljiva traka, gurtnice, pantljike, parče platna, gumeni prstenovi...)
- (surlica - tanko gumeno crevo za vodu sa malih izvora ili iz lokvi)
- (stare novine - za upijanje vlage iz mokrih cipela)
- (foto-aparat, film, objektiv i filtri)
- (mobilni telefon ili motorola)
- (altimetar)
- (termometar)
- (pedometar)

## 10 obaveznih stvari od kojih se ne odvajamo

- šibice u vodootpornoj kutiji i/ili upaljač
- karta
- kompas
- baterijska lampa ili glavnjača sa rezervnom sijalicom i baterijama
- energetska užina
- dodatna odeća
- naočari za sunce sa UV zaštitom (sa gajtanom)
- pribor za prvu pomoć
- perorez ili Swiss army knife
- briketi za vatru (Hepo kocke)

## Obavezne "sitnice"

- novac
- dokumenta (lična karta ili pasoš, zdravstvena, planinarska i druge klupske knjižice, vozačke isprave, putna dokumenta i drugo)
- sat
- velike crne kese za smeće i prljave stvari#2-3
- sredstvo za održavanje i impregnaciju obuće
- cigare##pušači
- nepromoćive kesice - za čuvanje svega što mora ostati suvo

## Prva pomoć

### Za stalno nošenje

- zavoji raznih širina#3
- elastični zavoj
- flaster
- komplet hanzaplata
- sterilna gaza#3
- dezinfekciono sredstvo (povidon jod)
- tablete protiv bolova u motornom sistemu (brufen, diklofen)

### Priručna apoteka

- antihistaminske tablete
- tablete protiv proliva (flonivil BS)
- (hidrokortizonski krem (1%) (sa aloe vera ekstraktom) - za ujede, ojede i sl.)
- antibiotik širokog spektra (ampicilin(pentresil), amoksicilin, cefalosporin, eritromicin ili neomicin)
- multivitaminske tablete (ili bar C+B kompleks)
- analgetik / antipiretik i protiv bola (aspirin, ibuprofen (brufen), metamizol (analgin), kafetin, diklofenak, ili paracetamol)
- lični lekovi (insulin, održavanje sočiva)
- (sredstvo za kontracepciju)
- pinceta i alkohol (za krpelje) u grupnu!
- imobilizacija (Kramerova šina) u grupnu!
- antišok (adrenalinški šot, antišok tablete) u grupnu!

## Sredstva za higijenu

- mali sapun
- malo paste za zube
- četkica za zube
- mali peškir
- grickalica
- toalet papir
- tamponi ili ulošci, vata##žensko
- (papirne i/ili vlažne maramice)

## Odevanje (izbegavati pamuk)

### Uz telo

- gaće#3-4
- tanke sintetičke čarape#3-4
- aktivni donji veš##zima
- majice#3

## Grejući sloj

- vunene čarape#2
- vunena kapa##zima, proleće, jesen
- dugački donji veš ili hulahopke##zima, proleće, jesen
- pododelo - kombinezon od flisa ili flis pantalone i gornji flis ili džemper
- duks i donji deo trenerke (rezerva / dopuna / zamena za pododelo)

## Spoljni zaštitni sloj

- šorc##proleće, leto
- radni kombinezon##pećina, stena
- radne rukavice##pećina, stena
- kapa za sunce
- marama (bandana)
- šušlavac donji ili gore-tex navlačne pantalone#zima, očekivana kiša
- spoljna jakna sa kapuljačom (vetrovka, gornji šušlavac, gore-tex...)
- kišna kabanica
- (kupaće gaće)##leto

## Pribor za jelo

- limeno lonče 2 dl
- kašika i viljuška
- limena šerpica 1 l, hvataljka i tanjir-poklopac#1 na 2
- primus#1 na 3
- puna kartuša (na X dana po osobi, zimi na Y)
- otvarač za konzerve
- sredstvo za pranje sudova
- sunderčić
- krpa za podlogu

## Kada se ide kolima

- dvogled
- alat za kola
- ašov
- sekira
- lanci##zima, proleće
- knjiga za čitanje
- tranzistor
- autoradio, muzičke kasete/CD-ovi

## Hrana

- za put i/ili kraću akciju: kiflice, pite, sendviči, prženice, žu-žu i trajno tečno mleko ili jogurt
- supe u kesici
- mjusli (izuzetno zgodni, mogu kupovni ili pravljani kod kući: ovsene / zobene / ražane / pšenične pahuljice, kornflejks, suvo voće, koštunjavci, umešano ili odvojeno mleko u prahu (i šećer))
- hrana u pahuljicama za decu
- koštunjavci (lešnici, orasi, kikiriki, suncokret, bademi...)
- energetska slatkiši (čokolade, euroblok, cipiripi, bonžita, snikers, ratluk, energetske table (briketi)...)
- suvo voće (grožđe, limun, kajsija, ananas, banane, jabuke, šljive, urme, smokve...)

- suvo povrće (šargarepa, celer, paprika, paradajz...)
- dehidrirana gotova jela (pasulj, pire, grašak, pečurke...)
- gotova jela (teška za nošenje i nepopularna)
- riblje ili mesne konzerve, ne preterivati
- suvo meso, slanina i/ili kobasica
- instant pire, kačamak, palenta, špageti, testenina ili pirinač
- slani namazi (kečap, paštete, majonez, ruska salata, topljeni ili krem sir...)
- margarin ili puter##zima
- slatki namazi (marmelada, džem, eurokrem... (presuti u plastično pakovanje od npr. cedevite))
- turšija
- voće (limun, jabuke, pomorandže, mandarine i/ili kivi...)
- povrće (paprika, krastavac paradajz (nezgodan zbog nošenja))
- kačkavalj
- mleko u prahu
- čokolada ili kakao u prahu
- napici u prahu (cedevita, ming, izotonični, energetska... (eventualno "Step" prašak (ne onaj za noge), nije hranljiv, ali se sa njim lakše guta bljutava voda))
- kafa i/ili čaj
- šećer
- so
- crni i/ili beli luk
- masline
- začini
- tain, dvopek, pogače ili hleb
- (alkohol, malo - rakija je najpopularnija)

### Pećina

- šlem sa kompletom za acetilensko svetlo
- karbidna lampa
- karbid + rezerva
- mali karabiner za kačenje karbidne lampe
- čač-mašina
- čantra za karbid
- truleks / najlonska čarapa i dihtunzi
- noseći pojas / kaiš

Skroz razdvojiti u apendikse tehničku opremu penjanje, speleo, skijanje

### Tehnička oprema (stena, pećina, led)

- rezervni delovi za opremu
- ključ 13 (okasti i viljuškasti)
- radne rukavice
- karabineri
- pločice i klovnovi
- kompletan pojas (speleološki pojas, grudna gurtina, ovalna ili trougaona delta, krol, pupkovina, uzengija) razdvojiti speleo/penja
- malpa
- desender

### Zajednička oprema

- užad#tipično 3 x 40-60
- dugi krateži#tipično 3 x 10-20
- krateži#tipično 5 x 2-5m
- prusici i šlinge
- karabineri
- rolica
- transportni džakovi
- spasilački ranac

### Rad u steni / pećini

- spitovi sa klinčićima
- spiter
- torbica za spitovanje
- čekić
- klinovi
- šlem za stenu##stena
- penjačke patike##stena
- frendovi##stena
- zaglavci##stena
- penjački pojas
- osmica##stena
- vrećic sa magnezijumom##stena
- kompleti##stena
- dinamičko uže##stena
- gurtne

### Zimski uspon / glečer

- dodatne naočari, najbolje skijaške
- cepin
- bajla
- (alpinistički šlem)
- potkapa
- alpinistički pojas
- lavinske sonde / alarmi-lokatori
- lopata za sneg
- štapovi za sneg (mogu ski-štapovi)
- gojzerice za sneg
- dereze
- dodatna topla odeća, po mogućnosti flis
- rukavice (obične, navlačne...)
- impregnacijska maža za gojzerice (ako su kožne)
- osmica, 5 kompleta, 3 suva, 4 ledna klina, 2 snežna klina,
- 2 prusika od 5 - 6 metara
- alpinističko uže 9 mm (1 na 2)
- (krplje ili skije)
- (deadman, klinovi i lednički klinovi)
- vreća za spavanje mora biti zimska (za temperature od -20 C)