



SPLOŠNI SEZNAM PRIPOROČLJIVE OPREME ZA POTOVANJE

Gre za razširjen seznam stvari, ki se jih potrebuje na potovanjih; pred vsakim potovanjem vam bomo sporočili, katere stvari potrebujete za posamezno potovanje. Večina letalskih družb dovoli 20 kg prtljage na osebo (osebna prtljaga tu ni všteta), pri notranjih letih pa je ponavadi dovoljeno le 15 kg na osebo. Veljavnost potnega lista mora biti vsaj še 6 mesecev po prihodu domov, v nasprotnem primeru potrebujete nov potni list. Ponavadi se za vizo v potnem listu potrebuje vsaj ena prazna stran.

OBLEKA

- ▶ Na pot se odpravite z velikim in majhnim nahrbtnikom. Priporočljivo je, da si za oba nahrbtnika kupite prevleko proti dežju in prahu;
- ▶ Nepremočljivi pohodni čevlji (shojeni, da ne bo nepotrebnih žuljev), superge in tevice ali japanke (za npr. pod tuš);
- ▶ Nekaj parov nogavic (tudi kakšne tople, pohodne);
- ▶ Pohodne hlače, nepremočljive;
- ▶ Kratke hlače, kopalke;
- ▶ Spodnje perilo (priporočljivo je perilo iz hitro sušečega materiala, toplo perilo za spanje na trekingu);
- ▶ Oblačila iz hitro sušečega materiala (majice s kratkimi in dolgimi rokavi);
- ▶ Topla oblačila primerna za treking (flis jakna, kakšen topel pulover);
- ▶ Kapa (zimsko in tudi proti soncu) in rokavice;
- ▶ Anorak, nepremočljiv, ki diha / gore-tex;
- ▶ Kakšno ruto (proti prahu ali pa za pokriti ramena ali kolena ob vstopu v svetišča).
- ▶ Spalna vreča.

KOZMETIKA

- ▶ Milo oz. šampon;
- ▶ Toaletni papir, vlažilni robčki za umivanje na trekingu;
- ▶ Razkužilo za roke;
- ▶ Zobna ščetka, pasta in nitka;
- ▶ Britev;
- ▶ Velika in majhna brisača (lahke pohodniške);
- ▶ Sončna krema (visok faktor) in zaščita za ustnice (vazelin);
- ▶ Škarjice za nohte;
- ▶ Čepki za ušesa (obramba pred smrčaji).

PRVA POMOČ

Prva pomoč se lahko razdeli na dve osebi!

- ▶ Obliži; tudi tisti, za hitrejše zdravljenje žuljev, gaze, povoji (raztegljivi);
- ▶ Toplomer;
- ▶ Lekadol, aspirin;
- ▶ Coldrex ali Lekadol z vitaminom C (ob prehladu);
- ▶ Neoangin, Angal-pastile (boleče grlo);
- ▶ Kapljice za nos in uho;
- ▶ Linex oz. Seldiar (ob diareji), tablete proti zaprtju;
- ▶ Nelit (ob dehidraciji);
- ▶ Claritine (ob alergiji);
- ▶ Proti herpesu, glivicam na stopalih;
- ▶ Oglje (ob prebavnih motnjah);
- ▶ Antibiotiki: Ciprobay, Sumamed, Nolycin, Bivacin;
- ▶ Tablete proti potovalni slabosti;
- ▶ Vitamini oz. tableti za odpornost;
- ▶ Maratonik ali Pernaton (boleče mišice in bolečine v sklepih);
- ▶ Proti bolečinam (Tramal, Nalgesin, Naklofen);
- ▶ Repelent proti komarjem (30% DEET-a), mazilo proti pikom, da ne srbi;
- ▶ Sredstvo za razkuževanje vode na trekingih;
- ▶ Alkoholni robčki.

RAZNO

Denar in plačilna kartica, denarnica za npr. okoli pasu, zdravstveno zavarovanje z asistenco v tujini (zavarovanje za višje nadmorske višine), rumena knjižica o cepljenju (tam, kjer so cepljenja obvezna), kopije dokumentov, ki naj bodo v ločeni prtljagi in en izvod doma, fotoaparati (bliskavica, stojalo), telefon, polnilci, ključavnica na številke, vrvica za sušiti perilo, šivalni pribor, sončna očala in etui, ura z budilko, čelna svetilka, kakšna manjša svečka (na trekingu ni elektrike), manjša gobica (za npr. čiščenje čevljev po trekingu), knjiga, dnevnik in pisalo, igre za prosti čas, napihljiv vzglavnik za dolge vožnje, žepni nožek, mreža proti komarjem, domače dobrote (kakšna salama in šnops) ... morda še kaj brez česar ne moreš na potovanju. Pri pakiranju predlagamo, da stvari zapakirate v več vrečk. S seboj na potovanje vzemi dobro voljo, nepotrebne in drage stvari ter predsodke pa pusti doma. ;)