

# Gactiv • Jednodnevna lista opreme

## (Planinarska torba bez viška)

Brzi checklist za ture 4–8 h | Preuzmi, isprintaj, označi i kreni.

Ažurirano: 29.10.2025.

### Dokumenti & kontakt

- Osobna iskaznica / dokument
- Zdravstvena iskaznica
- Novac / kartica
- Broj za hitne slučajeve (112) + kontakt najbliže osobe

### Navigacija & plan

- GPX ruta spremljena offline (telefon / sat)
- Papirnata karta ili snimka zaslona ključnih dijelova
- Punjač / power bank (+ kabel)
- Plan A/B (skraćena verzija rute)

### Na sebi (start)

- Gozjerice / planinarske tenisice (razgažene)
- Funkcionalna majica (1. sloj)
- Vjetrovka / softshell (2. sloj)
- Jakna (3. sloj - u ruksaku ako ne treba)
- Kapa / buff + tanke rukavice (ovisno o sezoni)

### Ruksak (12–22 L) - raspored

- Teže stvari blizu leđa i visoko (termos, voda)
- Srednje teške u sredinu (hrana, dodatna odjeća)
- Lagane i mekane gore / izvana (prva pomoć pri vrhu)

### Sigurnost

- Mini prva pomoć (flasteri, elastični zavoj, gaze, dezinfekcija)
- Termo-folija
- Zviždaljka + čeona lampa (+ rezervne baterije)
- Nožić / multifunkcionalni alat

### Hrana & voda

- Voda 0,5–1 L na svaka 2 sata hoda (ljeti više)
- Izotonik / elektroliti
- Energetski zalogaji: sendvič, orašasti, suho voće, čokoladica
- termos (čaj/kava) - po želji

### Vrijeme & dodatno

- Krema za sunce + SPF balzam za usne
- Sunčane naočale
- Kišna kabanica / navleka za ruksak
- Rezervne čarape + majica (ovisno o duljini i prognozi)
- Štapovi za hodanje (podesi visinu ~ 0,68 × tjelesne visine)

### Napomena

Težina ruksaka: ciljaj 10–15% tjelesne mase. Minimalizam pobjeđuje umor.