

## Što ponijeti na jednodnevni canyoning izlet...

---

Ukoliko ste se odlučili za canyoning izlet iz naše ponude uvijek je potrebno ponijeti neke osobne stvari. Na svakom našem izletu dobiti ćete osnovnu sigurnosnu opremu:

- ✓ Neoprensko odijelo (long john)
- ✓ Kaciga
- ✓ Nepropusni šuškvac

Na „extreme“ izletima također ćete dobiti

- ✓ planinarski pojas
- ✓ gornji dio (jakna) neoprenskog odijela
- ✓ neoprenske čarape

*Ukoliko koristite lijekove molimo vas da ih donesete sa sobom. Također upoznajte svog vodiča da ih morate piti i ukoliko ih morate ponijeti na rafting izlet predajte mu ih. On će ih staviti u nepropusni kontejner i dati vam ih ukoliko zatrebaju. Vodiči će biti 100% diskretni u vezi vaših lijekova.*

Potrebna osobna oprema na canyoning izletu:

- ✓ kupaći kostim
- ✓ t-shirt
- ✓ tenisice, gojzerice, neoprenske čarape, neoprenske cipele. Bitno je da izuzetno čvrsto drže nogu i da se ne skližu kada je don mokr (cipele će se močiti)
- ✓ energetska tabla (čokoladna ili od sušenog voća, za brzo nadoknađivanje energije)
- ✓ voda ili gatorade (slatki napitci i alkohol se ne preporučaju)
- ✓ naprtnjaču (bilo bi idealno da je nepropusna (nije obavezna ali su sve jeftinije i dostupnije)
- ✓ nepropusne vreće za staviti u naprtnjaču koja nije nepropusna
- ✓ ručnike
- ✓ rezervnu odjeću sukladnu vremenskoj prognozi
- ✓ plastične vreće (za mokre tenisice, ručnike ili odjeću)
- ✓ sendviče i pića (za poslije ili prije canyoninga)
- ✓ vozačku, osobnu, putovnicu (ukoliko trebate što iznajmiti, npr. bicikl)

Ukoliko je vrijeme hladno trebate dodatno ponijeti:

- ✓ vunenu vestu
- ✓ vunene čarape
- ✓ vunenu kapu
- ✓ neoprenske čarape (ukoliko ih imate)
- ✓ kišna kabanica

Vuna i neki umjetni materijali tipa goretex, kada su mokri zadržavaju svoja izolacijska svojstva. Pamuk **NIJE** takav materijal i ne preporuča se za ovakve mokre sportove.

Većina stvari koje smo naveli su rezervne i **NE** nose se na izlet. Ostavljamo ih u našem kombiju.