v1 · BALKAN



NAPOLJU · 000 · POČETAK NAPOLJU

72 SATA NAPOLJU

Besplatna checklista za teren — šta ponijeti, kome javiti, kada se vratiti i šta ako te noć zatekne napolju

---

STAYSAFE72

A4 · VERZIJA ZA EKRAN
12 POGLAVLJA · 6 PRILOGA
JEZICI: BALKAN · EN · DE · ES · FR · PT · TR · AR
BALKAN = BIH · HR · SRB · MNE

O OVOM VODIČU

NAPOLJU SE KRIZA NE NAJAVLJUJE

Planinarski izlet koji se oduži do mraka. Auto zaglavljen u snijegu na planinskom prevoju. Noć poslije zemljotresa, kad niko ne želi spavati u zgradi. Evakuacija, a smještaj tek za dva dana. Sve su to situacije u kojima se običan dan pretvori u nekoliko sati ili dana napolju — bez kuće, bez struje i često bez signala.

Ovaj vodič nije o preživljavanju u divljini. To je jednostavan plan za ljude koji idu u prirodu, voze se zimi ili žive tamo gdje se tlo trese: šta uvijek imati sa sobom, kome javiti kuda ideš, kako ostati topao i suh i šta uraditi kad shvatiš da nećeš stići kući prije mraka. Kad ovo završiš, imaš ranac za dan, plan puta i nekoliko pravila koja spašavaju živote.

UKRATKO

- **Javi nekome** kuda ideš i do kada se vraćaš — to je najvažnija stvar u ovom vodiču.
- Uvijek ponesi **deset osnovnih stvari**, i za kratki izlet: svjetlo, toplo, voda, hrana, prva pomoć, orijentacija, zaklon.
- **Hladnoća i vlaga su veća opasnost od gladi** — suha odjeća i izolacija od tla prije svega.
- Kad se izgubiš: **stani, razmisli, osmotri, planiraj** — i ostani na mjestu ako si javio plan.
- **Vatra samo kad je dozvoljeno** i sigurno — u sezoni požara loženje napolju je često zabranjeno.

72 SATA	2 SEDMICE	3 MJESECA	1 GODINA+
pokriva ovaj vodič			

SADRŽAJ

01	Kad se 72 sata dese napolju	4
02	Prije polaska: plan i javi nekome	5
03	Deset osnovnih stvari	6
04	Voda i hrana napolju	7
05	Toplo i suho	8
06	Noć napolju	9
07	Vatra — samo kad smije i kad je sigurno	10
08	Kad se izgubiš	11
09	Prva pomoć napolju	12
10	Auto zimi i spavanje u autu	13
11	Najčešće greške	14
12	Checklista za print	15

PRILOZI — RADNI LISTOVI ZA PRINT

A	Izgubio sam se — šta prvo?	16
B	Plan puta	17
C	Ranac za dan i za 72 sata	18
D	Oprema po prioritetu	19
E	Kartica lokalnih informacija	20
F	Radni primjer — izlet i noć u autu	21

01 · POGLAVLJE

KAD SE 72 SATA DESE NAPOLJU



3 sata
bez zaklona u hladnoći, vjetru i vlazi

3 dana
bez vode

72 h
dok pomoć ne stigne do svih

Ovo je staro planinarsko „pravilo trojke“ — orijentir, ne zakon. Ali dobro pokazuje redoslijed: napolju te prvo ugrožava hladnoća, pa žeđ, a glad tek mnogo kasnije. Zato ranac počinje odjećom i zaklonom, a ne hranom.

Tri situacije za koje se pripremamo

Situacija	Šta se obično desi	Šta najviše pomaže
Izlet ili planinarenje	povreda, magla, kasni povratak, mrak	plan puta, svjetlo, toplo, prva pomoć
Auto na putu zimi	zastoj, snijeg, kvar daleko od naselja	ćebe, voda, svjetlo, punjač, pravila za CO
Noć napolju poslije zemljotresa ili evakuacije	spavanje u parku, dvorištu ili autu	šator ili cerada, podloga, toplo, voda

IZ PRAKSE

Poslije zemljotresa u Petrinji 2020. i u Turskoj 2023. hiljade porodica provele su dane i sedmice u šatorima, autima i kontejnerima. Oni koji su imali vreću za spavanje, podlogu i ceradu — imali su mnogo lakše prve noći od onih koji su istrčali u papučama.

02 · POGLAVLJE

PRIJE POLASKA: PLAN I JAVI NEKOME



Većina potraga u planini traje dugo zato što niko ne zna kuda je osoba otišla. Plan puta koji ostaviš kod kuće skraćuje potragu sa dana na sate.

1. **Ruta**: odakle kreće, kuda ideš, kojim putem nazad
2. **Javi nekome** plan i vrijeme povratka — porukom ili na papiru
3. **Prognoza i zalazak sunca**: kreni nazad dok ima svjetla
4. **Pun telefon i powerbank**, mapa skinuta za rad bez signala
5. **Vrijeme za uzbunu**: ako se ne javiš do tada — zvati pomoć

Šta upisati u plan puta

- Ko ide (imena, broj osoba, telefoni) i kakvo je iskustvo grupe.
- Gdje ostaje auto (mjesto, registracija).
- Ruta i rezervna ruta, planinarski dom ili sklonište na putu.
- Najkasnije vrijeme povratka i **vrijeme kada se zove pomoć** — npr. dva sata poslije planiranog povratka.
- Šta nosite: boja jakni i ranca (lakše vas je vidjeti i opisati).

Formular je u prilogu (Prilog B · str. 17). Fotografiši ga i pošalji osobi koja ostaje kod kuće.

SAVJET

Okreni se na vrijeme. Dogovori unaprijed „vrijeme okretanja“ — sat kada se vraćate bez obzira na to da li ste stigli do vrha. Najviše nesreća desi se na silasku, umorno i po mraku.

03 · POGLAVLJE

DESET OSNOVNIH STVARI



Planinari širom svijeta nose istu listu od deset stvari — i za izlet od tri sata. Ne zato što će se nešto desiti, nego zato što, ako se desi, nema prodavnice.

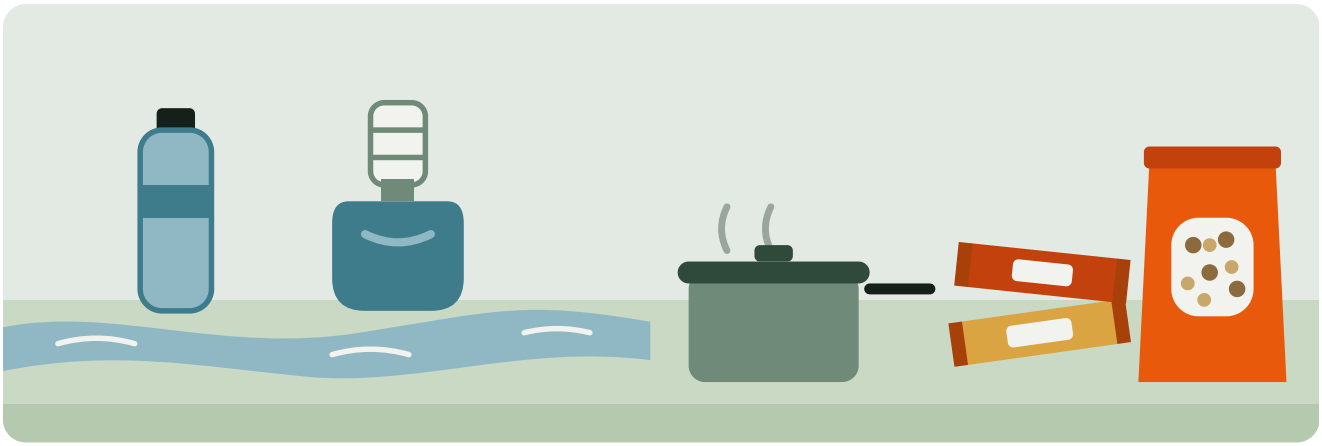
Stvar	Zašto	Minimum
Orijentacija	magla, mrak, prazna baterija	mapa + kompas ili mapa u telefonu bez signala
Svjetlo	mrak dođe brže nego što misliš	čeona lampa + rezervne baterije
Zaštita od sunca	opekotine, toplotni udar, snijeg	kapa, naočale, krema
Prva pomoć	žuljevi, posjekotine, uganuća	mali kit + lični lijekovi (pogl. 09 · str. 12)
Nož ili multitool	popravke, hrana, prva pomoć	mali džepni nož
Vatra	toplota i signal kad je dozvoljeno	upaljač + šibice u vrećici (pogl. 07 · str. 10)
Zaklon za nuždu	vjetar, kiša, noć	termo folija ili vreća za nuždu
Dodatna hrana	duži put, čekanje na pomoć	jedan obrok više od plana
Dodatna voda	vrućina, napor	0,5–1 L više + način za obradu (pogl. 04 · str. 7)
Dodatna odjeća	kiša, vjetar, noć	sloj više od onoga što misliš da treba (pogl. 05 · str. 8)

SAVJET

Spakuj ranac jednom i drži ga spremnog — samo dodaj vodu i hranu. Ono što je u rancu stalno, nikad ne zaboraviš.

04 · POGLAVLJE

VODA I HRANA NAPOLJU



Voda

Pri hodanju odrasla osoba treba **2–3 litre dnevno**, po vrućini i na usponu i više. Žeđ je kasni znak — pij malo i često.

- Nosi bar 1–1,5 L po osobi i za kratki izlet; za cijeli dan planiraj gdje ćeš dopuniti.
- **Vodu iz prirode uvijek obradi** — i bistar potok može nositi bakterije i parazite. Filter, tablete ili prokuhavanje (detaljno u vodiču *S01 Voda* i *O02 Voda u prirodi*).
- Snijeg i led prvo otopi — jesti snijeg hladi tijelo.

Hrana

Napolju je hrana gorivo za toplotu. Biraj ono što je lagano, ne kvari se i jede se bez kuhanja: orašasti plodovi, suho voće, energetske pločice, čokolada, krekeri, sir i suho meso u hladnom dijelu godine.

IZ PRAKSE

Uz hranu za plan, ponesi i „hranu za čekanje“ — nekoliko pločica koje ne diraš. Ako čekaš spasioce ili jutro, to je razlika između drhtanja i sna.

05 · POGLAVLJE

TOPLO I SUHO



Pothlađenost (hipotermija) se ne dešava samo zimi. Kiša, vjetar i mokra odjeća mogu ohladiti tijelo i na +10 °C, posebno kad si umoran i gladan.

Tri sloja

Sloj	Zadatak	Materijal
Donji (uz tijelo)	odvodi znoj	vuna ili sintetika — **ne pamuk**
Srednji	grije	flis, vuna, tanka pernata ili sintetička jakna
Vanjski	štiti od vjetra i kiše	jakna i pantalone sa kapuljačom

Dodaj kapu, rukavice i rezervne čarape — i za ljetni izlet u planinu. Pamuk kad se pokvasi ostaje mokar i hladi.

Znaci pothlađenosti

- **Blaga:** jako drhtanje, hladne ruke, nespretnost, loše raspoloženje.
- **Ozbiljna:** drhtanje prestaje iako je osobi hladno, zbunjenost, mucanje, pospanost, ne može hodati.

UPOZORENJE

Ako osoba prestane drhtati, a i dalje joj je hladno, zbunjena je ili pospana — to je hitan slučaj. **Zovi pomoć.** Do tada: zaklon od vjetra, suha odjeća, izolacija od tla, umotati u ćebe ili vreću. Topli zaslađeni napitak samo ako je potpuno pri svijesti i može gutati. Ne trljaj, ne daj alkohol.

06 · POGLAVLJE

NOĆ NAPOLJU



Nekad je pametnije prenoćiti nego hodati po mraku po nepoznatom terenu. Ako imaš toplo, vodu i javio si plan, noć napolju je neugodna, ali preživljiva.

Izbor mjesta

- Zaklon od vjetra: iza stijene, u gustoj šumi, sa zavjetrinske strane brda.
- **Ne** u koritu potoka i jaruzi (voda može naglo nadoći), ne ispod suhih ili polomljenih grana.
- Ravno i suho tlo, dalje od ruba i strmine.
- Poslije zemljotresa: otvoren prostor, dalje od zgrada, zidova, dalekovoda i drveća koje može pasti.

Izolacija od tla je važnija od pokrivača

Tlo izvlači toplotu brže od zraka. Prvo podloga — prostirka, ranac, suho granje i lišće, karton — pa tek onda pokrivač. Termo folija oko tijela, kapa na glavi i suhe čarape za spavanje.

SAVJET

Cerada 3 × 3 m i nekoliko metara užeta teže manje od pola kilograma, a od njih se za pet minuta napravi krov za dvoje. Detalji u vodiču *O03 Sklonište*.

07 · POGLAVLJE

VATRA — SAMO KAD SMIJE I KAD JE SIGURNO



Vatra grije, suši i daje signal. Ali svake godine požari na otvorenom krenu upravo od „male vatre“.

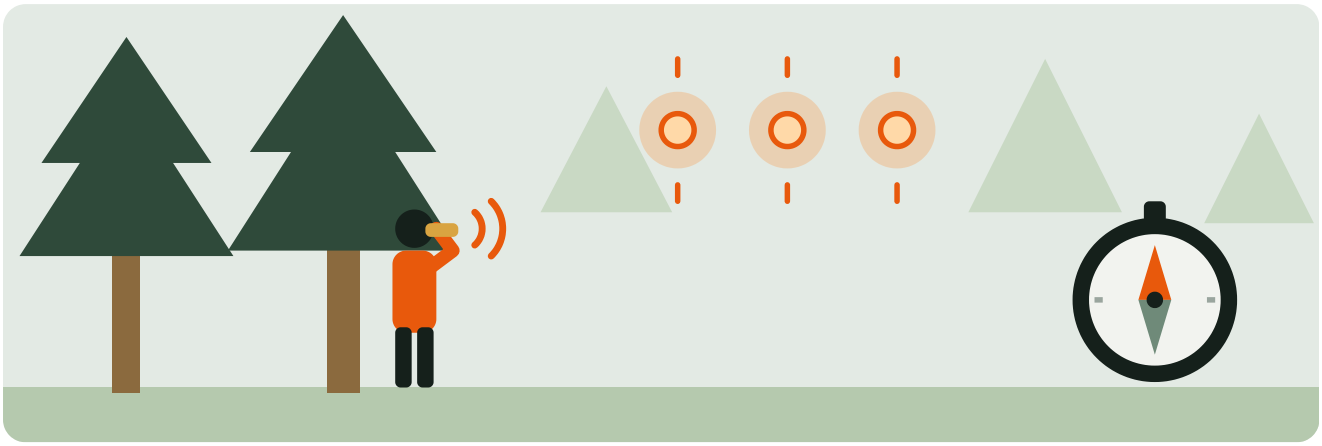
- **Provjeri zabrane.** U sezoni požara loženje na otvorenom je u mnogim krajevima zabranjeno, a kazne su visoke. U nacionalnim parkovima i zaštićenim područjima vatra je obično dozvoljena samo na uređenim mjestima.
- **Mjesto:** golo tlo ili ognjište od kamena, dalje od drveća, korijenja, trave i šatora. Ne pali vatru po jakom vjetru.
- **Uvijek pored vatre:** voda ili zemlja za gašenje.
- **Gašenje:** prelij vodom, promiješaj, ponovo prelij — dok pepeo nije **hladan na dodir**.

UPOZORENJE

Nikad vatra, plinsko kuhalo ni roštilj u šatoru, autu ili zatvorenom prostoru — ugljen-monoksid nema miris i ubija u snu.

08 · POGLAVLJE

KAD SE IZGUBIŠ



1. **Stani** — ne hodaj nasumice dalje
2. **Razmisli** — gdje si zadnji put bio siguran gdje si?
3. **Osmotri** — staze, oznake, potok, zvukovi, svjetla
4. **Planiraj** — vrati se poznatim putem ili ostani i javi se

Ostani ili idi?

Ako si ostavio plan puta, **ostani na mjestu** — spasioci prvo traže duž rute. Kreni samo ako si siguran da znaš put nazad i ima dovoljno svjetla.

Pozovi pomoć

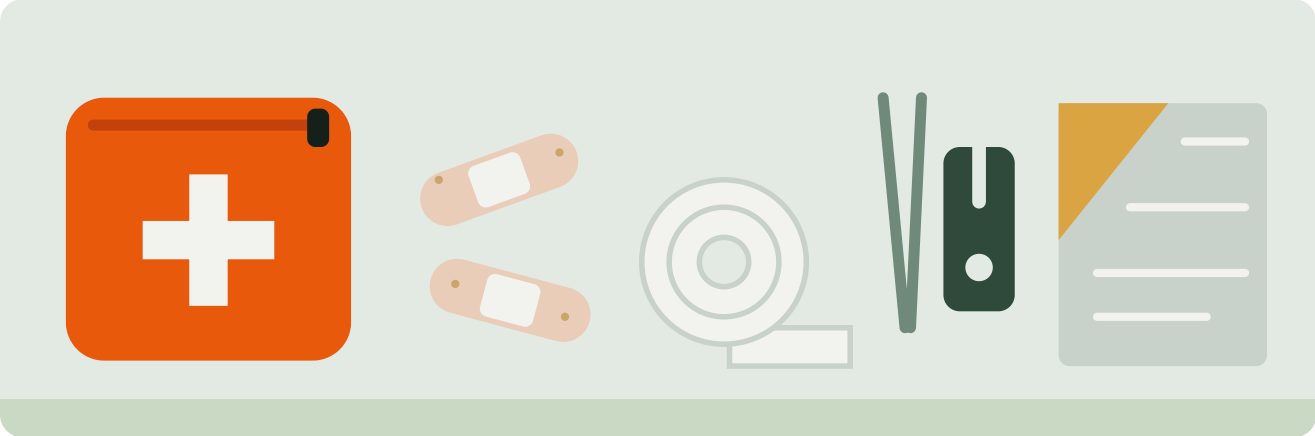
- **Zovi hitni broj** (u Hrvatskoj i Crnoj Gori 112; u BiH i Srbiji provjeri lokalne brojeve — Prilog E · str. 20). Reci gdje si, šta se desilo, koliko vas je i kakvo je stanje.
- Pošalji **lokaciju** porukom (koordinate iz mape u telefonu).
- **Štedi bateriju:** svjetlina na minimum, avionski režim između poziva, javljaj se u dogovoreno vrijeme.

Signali za pomoć

Signal	Kako
Alpski znak za pomoć	**6 zvižduka ili bljeskova u minuti**, pa minut pauze, pa ponovo
Odgovor spasilaca	3 signala u minuti
Bilo šta „tri puta“	3 zvižduka, 3 bljeska, 3 hrpe kamenja — svuda znači nevolju
Vidljivost	jarka jakna ili folija raširena na otvorenom

09 · POGLAVLJE

PRVA POMOĆ NAPOLJU



Mali kit u rancu rješava većinu problema na stazi: žuljeve, posjekotine, uganuća i krpelje.

- **Žulj:** čim osjetiš trljanje — stani i zalijepi flaster za žuljeve. Ne čekaj da pukne.
- **Uganuće:** odmor, hlađenje (potok, hladna boca), elastični zavoj, noga gore. Ako ne možeš stati na nogu — zovi pomoć.
- **Krpelj:** izvadi ga što prije pincetom ili karticom za krpelje — uhvati tik uz kožu i izvuci polako i ravnomjerno. Ne mazati uljem, ne paliti. Mjesto očisti i zapamti datum.

UPOZORENJE

Ako se oko ugriza krpelja u narednim danima pojavi crvenilo koje se širi, ili dobiješ temperaturu i bolove — javi se ljekaru. U regionu su prisutni lajmska bolest i krpeljni meningoencefalitis; o vakcini pitaj svog ljekara.

Mini kit za ranac

Flasteri i flasteri za žuljeve, sterilne gaze, elastični zavoj, traka, pinceta ili kartica za krpelje, dezinfekcija, lijekovi protiv bolova i alergije, lični lijekovi za 3 dana, termo folija, rukavice. Šira lista u vodiču *S07 Kućna apoteka i prva pomoć*.

10 · POGLAVLJE

AUTO ZIMI I SPAVANJE U AUTU



Auto je dobar zaklon — ako znaš pravila. Ako zaglaviš u snijegu daleko od naselja, **ostani u autu**: lakše te je naći i zaštićen si od vjetra.

1. **Očisti ispuh od snijega** — prije paljenja motora, svaki put
2. **Motor oko 10 minuta na sat** — tek toliko da se zagrije
3. **Prozor malo odškrini** dok motor radi
4. **Unutrašnje svjetlo** noću dok motor radi — da te vide
5. **Ćebe, kapa, suhe čarape** — grij tijelo, ne kabinu

UPOZORENJE

Zatrpan ispuh puni kabinu ugljen-monoksidom za nekoliko minuta. Nikad ne spavaj u autu s upaljenim motorom ako nisi siguran da je ispuh slobodan.

Zimski komplet za auto

Ćebe ili vreća za spavanje, kapa i rukavice, voda i hrana za sve putnike, čeona lampa, punjač za telefon u autu, mala lopata, kablovi za akumulator, sajla, prsluk i trokut, posip ili pijesak. Detalji u vodiču *O09 Auto kao sklonište*.

11 · POGLAVLJE

NAJČEŠĆE GREŠKE

- ✕ Niko ne zna kuda si otišao ni kada se vraćaš.
- ✕ Kretanje kasno, bez lampe — „samo do vrha i nazad“.
- ✕ Pamučna majica i farmerke na planini po kiši i vjetru.
- ✕ Zadnja voda popijena na pola puta, bez načina da se obradi nova.
- ✕ Telefon na 30 % baterije, bez powerbanka i bez skinute mape.
- ✕ Vatra u sezoni požara ili ostavljena da „sama dogori“.
- ✕ Motor upaljen u snijegu, a ispuh zatrpan.
- ✕ Djeca bez zviždaljke i bez dogovora šta da rade ako se izgube.

12 · POGLAVLJE

CHECKLISTA ZA PRINT

Ne moraš imati sve. Važno je da imaš **osnovni plan** i **jednu rezervnu opciju** ako osnovno zakaže.

Nužno — osnovni plan

- [ ] Plan puta ostavljen kod nekoga, sa vremenom kada se zove pomoć (pogl. 02 · str. 5)
- [ ] Deset osnovnih stvari u rancu, i za kratki izlet (pogl. 03 · str. 6)
- [ ] Voda za put i način da se obradi nova (pogl. 04 · str. 7)
- [ ] Topao i nepromočiv sloj više nego što misliš da treba (pogl. 05 · str. 8)
- [ ] Pun telefon, powerbank i mapa koja radi bez signala

Rezervna opcija — izaberi bar jednu

Izaberi ono što **nije** tvoj osnovni način. Ako se oslanjaš na telefon — rezerva je papirna mapa i kompas. Ako računaš na planinarski dom — rezerva je zaklon za nuždu.

- [ ] Papirna mapa i kompas
- [ ] Termo folija ili vreća za nuždu
- [ ] Zviždaljka i čeona lampa sa rezervnim baterijama
- [ ] Tablete ili filter za vodu

Proširenje — kad osnovno imaš

- [ ] Ranac za 72 sata napolju (Prilog C · str. 18)
- [ ] Cerada, uže i podloga za spavanje (pogl. 06 · str. 9)
- [ ] Zimski komplet u autu (pogl. 10 · str. 13)
- [ ] Kurs prve pomoći ili planinarska škola

Znanje

- [ ] Znam koristiti kompas i mapu bez telefona (pogl. 08 · str. 11)
- [ ] Svi u grupi znaju alpski znak za pomoć (pogl. 08 · str. 11)
- [ ] Znam prepoznati pothlađenost (pogl. 05 · str. 8)
- [ ] Znam kako sigurno ugasiti vatru i gdje je zabranjena (pogl. 07 · str. 10)

PRILOG A

IZGUBIO SAM SE — ŠTA PRVO?

Isprintaj, presavij i drži u poklopcu ranca. Radi redom — svaki korak upućuje na poglavlje sa detaljima.

1. **Stani.** Ne hodaj dalje nasumice. Sjedni na nešto suho. pogl. 08 · str. 11
2. **Obuci sloj više i pojedi nešto** — hladnoća i umor kvare odluke. pogl. 05 · str. 8
3. **Razmisli:** gdje si zadnji put bio siguran? Koliko je do mraka?
4. **Ima li signala?** Zovi hitni broj, pošalji lokaciju, pa štedi bateriju. Prilog E · str. 20
5. **Osmotri:** staza, markacija, potok, zvukovi naselja.
6. **Odluči:** poznat put nazad uz dovoljno svjetla — ili ostani na mjestu.
7. **Signaliziraj:** 6 zvižduka ili bljeskova u minuti, jarka boja na otvorenom.
8. **Ako zanoćiš:** zaklon od vjetra, izolacija od tla, folija, kapa. pogl. 06 · str. 9

UPOZORENJE

Ne prelazi nabujali potok, ne silazi niz strminu po mraku i ne odvajaj se od grupe. Spasioci prvo traže duž rute iz plana puta.

PRILOG B

PLAN PUTA

Popuni prije svakog izleta, ostavi primjerak kod kuće ili ga fotografiši i pošalji. Nakon povratka — javi se istoj osobi.

Ko ide (imena, broj osoba)

Telefoni učesnika

Polazište i parking (mjesto, registracija auta)

Ruta tamo i nazad

Rezervna ruta / planinarski dom na putu

Polazak (datum i sat)

Planirani povratak (sat)

Vrijeme kada se zove pomoć

Boja jakni i ranaca

Ko i kada zove pomoć

Ko	Telefon	Kada zove	Koga zove
Primjer: brat	06x xxx xxx	ako se ne javimo do 20:00	hitni broj, pa gorska služba

PRILOG C

RANAC ZA DAN I ZA 72 SATA

Označi šta imaš. Prvi dio je za svaki izlet, drugi dodaješ kad je moguće ostati napolju preko noći ili duže.

Za svaki izlet (dan)

- [ ] Mapa i kompas / mapa u telefonu bez signala
- [ ] Čeona lampa + rezervne baterije
- [ ] Kapa, naočale, krema za sunce
- [ ] Mini kit prve pomoći + lični lijekovi
- [ ] Džepni nož ili multitool
- [ ] Upaljač i šibice u vrećici
- [ ] Termo folija
- [ ] Voda 1–1,5 L po osobi + tablete ili filter
- [ ] Hrana + rezervni obrok
- [ ] Topli sloj, jakna za kišu, rezervne čarape
- [ ] Zviždaljka
- [ ] Telefon + powerbank + kabl

Dodatno za 72 sata napolju

- [ ] Vreća za spavanje i podloga
- [ ] Cerada ili šator + uže
- [ ] Kuhalo, plin, lonac, šolja (pogl. 04 · str. 7)
- [ ] Hrana za 3 dana (bez kuhanja ili brzo kuhanje)
- [ ] Posude za vodu 3–4 L po osobi
- [ ] Rezervna odjeća i donji veš za 3 dana
- [ ] Higijena: maramice, gel za ruke, toalet papir, kesice
- [ ] Gotovina i kopije dokumenata
- [ ] Radio ili način za vijesti
- [ ] Lijekovi za 3 dana i recepti

PRILOG D

OPREMA PO PRIORITETU

Ne kupuj sve odjednom. Kreni od prvog nivoa — tek kad ga imaš, pređi na sljedeći.

1. Osnovno — svako ko ide u prirodu

- [ ] Čeona lampa i zviždaljka
- [ ] Termo folija ili vreća za nuždu
- [ ] Jakna za kišu i vjetar
- [ ] Mini kit prve pomoći i kartica za krpelje
- [ ] Powerbank

2. Korisno proširenje

- [ ] Kompas i papirne mape područja koja obilaziš
- [ ] Filter ili tablete za vodu
- [ ] Vunena ili sintetička majica i flis
- [ ] Cerada 3 × 3 m i 10 m užeta
- [ ] Zimski komplet za auto

3. Za noć i posebne situacije

- [ ] Vreća za spavanje i podloga
- [ ] Šator za porodicu (i za noć poslije zemljotresa)
- [ ] Kuhalo i plin
- [ ] Ručna lampa za auto i rezervna kapa i rukavice za svakog

PRILOG E

KARTICA LOKALNIH INFORMACIJA

Popuni jednom za područje u koje najčešće ideš, isprintaj i drži u rancu i u autu. Brojeve provjeri na zvaničnim stranicama svoje zemlje.

Gorska služba spašavanja — broj za tvoju zemlju

Planinarsko društvo / dom — telefon

Šumarija ili park — zabrana loženja (gdje provjeriti)

Prognoza za planine (sajt ili aplikacija)

Lokalni radio (naziv i frekvencija)

Kontakt osoba kod kuće

Najbliži dom zdravlja ili hitna pomoć

Hitni brojevi

Služba	BiH	Hrvatska	Srbija	Crna Gora
Jedinstveni broj	provjeri lokalno	112	provjeri lokalno	112
Hitna pomoć	124	194	194	124
Policija	122	192	192	122
Vatrogasci	123	193	193	123

PRILOG F

RADNI PRIMJER — IZLET I NOĆ U AUTU

Dva stvarna plana sa tačnim stvarima. Prilagodi ih svojoj grupi u planu puta (Prilog B · str. 17).

Dnevni izlet, dvoje odraslih i dijete (10 godina), 6 sati hoda

Šta	Količina	Ko nosi	Napomena
Voda	3 × 1,5 L + 1 filter	odrasli	dopuna na izvoru uz filter
Hrana	sendviči + 6 pločica rezervno	svako svoje	pločice se ne diraju do povratka
Toplo	flis + jakna za svakog, 3 kape	svako svoje	i kad je ujutro toplo
Svjetlo	2 čeone lampe + baterije	odrasli	dijete ima zviždaljku
Prva pomoć	mini kit + kartica za krpelje	tata	pregled krpelja uveče
Plan puta	poslan baki u 8:00	mama	uzbuna ako se ne javimo do 19:00

Auto zimi, prevoj, dvoje putnika

Šta	Količina	Gdje u autu	Napomena
Ćebe ili vreća za spavanje	2	zadnje sjedište	ne u gepeku ispod stvari
Voda i hrana	2 L + 4 pločice po osobi	kabina	zimi da se ne smrzne
Lopata i posip	1 + 5 kg	gepek	za ispuh i točkove
Svjetlo i punjač	čeona lampa, punjač za auto	pretinac	
Kapa, rukavice, čarape	po komplet za svakog	torba u kabini	suhe čarape = topla stopala
Rezervoar	uvijek iznad pola	—	zimi ne voziti „na rezervi“

SAVJET

Dvije minute prije polaska: poruka nekome kod kuće — kuda idete i kada se javljate. To je najjeftinija oprema koju imaš.

IZVORI

- The Mountaineers — *Ten Essentials* (osnovna lista opreme za planinu); U.S. National Park Service — *Ten Essentials*.
- Wilderness Medical Society — smjernice za prevenciju i liječenje pothlađenosti; CDC — *Hypothermia* i *Winter Weather: Staying Safe in a Car*.
- Međunarodna komisija za spašavanje u planinama (IKAR-CISA) i planinarski savezi — alpski znak za pomoć (6 signala u minuti, odgovor 3).
- ECDC i nacionalni zavodi za javno zdravstvo — krpelji, lajmska bolest i krpeljni meningoencefalitis.
- Evropska komisija — *Preparedness Union Strategy* (2025), preporuka o 72 sata samodovoljnosti; gorske službe spašavanja i službe zaštite od požara BiH, Hrvatske, Srbije i Crne Gore za lokalne brojeve i zabrane loženja (provjerite ih za svoje područje).

Stručna provjera sadržaja	**[DATUM] · [STRUČNJAK / USTANOVA, npr. gorska služba spašavanja]**

Polja i kvadratići u ovom PDF-u mogu se popuniti i sačuvati u programu Adobe Acrobat Reader (računar i telefon). U nekim preglednicima popunjavanje ne radi — tada isprintaj stranu.

Odricanje odgovornosti. Ovaj vodič je edukativnog karaktera i ne zamjenjuje savjet ljekara, civilne zaštite, inspekcije za hranu ili drugih stručnih službi. Pratite upute nadležnih organa u vašoj zemlji. Autor ne snosi odgovornost za štetu nastalu nepravilnom primjenom sadržaja. PDF je licenciran za ličnu i porodičnu upotrebu — dijeljenje i preprodaja nisu dozvoljeni.

STAYSAFE72 PRVA 72 SATA ODLUČUJU SVE. BALKAN · EN · DE · ES · FR · PT · TR · AR