



## **Varno na visokogorske ture**

*10 priporočil Združenja planinskih organizacij alpskega loka (CAA)*

**Ture v visokogorju ponujajo veliko priložnosti za doživljanje narave, druženje in pustolovščine. Naslednja priporočila naj pripomorejo k učinkovitemu soočenju s številnimi nevarnostmi v alpskem svetu. Praktičnih veščin se naučite na tečajih gibanja v visokogorju, izkušnje pa pridobivajte postopno.**

### **1. V gore zdravi in z dobro kondicijo**

Visokogorske ture se odvijajo na velikih višinah in zahtevajo zelo dobro telesno pripravljenost. Zaradi intenzivne obremenitve srca in ožilja, pa tudi mišic in sklepov, zahtevajo dobro zdravje in realno oceno lastnih sposobnosti. Nikar ne hitite in izberite tempo, ki mu vsi lahko sledijo.

### **2. Upoštevanje aklimatizacije**

Nad 2500 metri telo potrebuje čas, da se prilagodi nadmorski višini. Počasen vzpon in postopno višanje nadmorske višine prenočišča so odločilnega pomena. Sestop je najboljša zdravilo za simptome višinske bolezni kot so glavobol, vrtoglavica ali slabost.

### **3. Skrbno načrtovanje**

Zemljevidi, vodniki, internet in poznavalci vas lahko poučijo o dolžini, višinski razliki, težavnosti ture in trenutnih razmerah. Posebej bodite pozorni na vremensko napoved, saj nevihte, sneg, veter in mraz bistveno povečajo nevarnost nesreč. Načrtujte tudi alternativne poti!

### **4. Na turo v manjši skupini**

Na izbiro ture vplivajo sposobnosti, izkušnje, želje in velikost skupine. Idealna velikost skupine je od 2 do 6, več ljudi pomeni večje tveganje! Samostojna tura ni priporočljiva. Udeleženci naj bodo vedno seznanjeni s podatki o cilju in poti v obe smeri.

### **5. Ustrezna oprema**

Prilagodite opremo ciljem in pazite, da nahrbtnik ni pretežak. Pred padcem in padajočim kamenjem se zavarujte z uporabo vrvi in čelade, pred zdrsom na ledenikih in snežnih pobočjih se zavarujete z uporabo cepina in derez. S seboj vzemite zaščito pred soncem, za nujne primere pa: komplet prve pomoči, bivak vrečo, mobilni telefon (številka za klic v sili v Evropi 112) in čelno svetilko.

## **6. Preverjanje trenutnih razmer**

Ker se zaradi podnebnih sprememb umikajo ledeniki, tali sneg in viša nadmorska višina ledišča, se povečuje nevarnost podorov kamenja in padcev v ledeniške razpoke. Pomembno je, da se na turo odpravimo pravočasno, sproti presojava vremenske in terenske razmere ter temu ustrezno prilagajamo izbiro poti.

## **7. Orientacija na terenu**

Na brezpotju, na ledenikih in ob zelo slabi vidljivosti lahko orientacija postane težavna. Zato je pomembno, da znamo uporabljati zemljevid, višinomer, kompas in GPS. Če ste negotovi, se takoj vrnite.

## **8. Na ledeniku se navežite; kjer grozi nevarnost padca, se zavarujte**

Skalnati grebeni, ledeniki, snežna in ledna pobočja zahtevajo visoko raven strokovnega znanja tehnik gibanja, varovanja in reševanja. Pred padci v ledeniške razpoke se zavarujte z gibanjem v ledeniški navezi. Opozorilo za gibanje po strmem terenu: sočasno vzpenjanje naveze je nevarno.

## **9. Zanesljiv korak je ključnega pomena**

Padci zaradi zdrsa ali spotika so najpogostejši vzroki nezgod. Upoštevajte, da prehiter tempo ali utrujenost močno vplivata na vašo zbranost in na zanesljivost vašega koraka. Za varno uporabo derez in cepina je potrebno intenzivno usposabljanje.

## **10. Spoštovanje narave in okolja**

Visokogorje predstavlja dragocen prostor za gibanje v edinstvenem naravnem okolju. Uživajte v tej svobodi in spoštujte občutljivo gorsko okolje! Bodite obzirni do drugih in podprite planinska društva pri skrbi za naravo in okolje.

Priporočila so bila sprejeta na skupščini CAA, ki je bila 8. septembra 2012 v Švici.