

PLANINSTVO - Nasveti **Planinske zveze Slovenije**

Ob prvem sneženju je v visokogorju potrebna previdnost

LJUBLJANA – Pozimi so gore čudovite. Ob upoštevanju osnovnih pravil ter primerno izbranem cilju lahko preživimo čudovit sončen dan s pogledom v dolinsko meglo. Zato pred vstopom v zimski čas ni odveč nekaj osnovnih navodil za varno hojo v gore, opozarjajo na spletni strani **Planinske zveze Slovenije**. A ker tudi gore in hribi niso varni pred koronavirusom, ob tem dodajamo še osnovne ukrepe pri omejevanju epidemije, ki veljajo za **planinske kočice**. Potrebno je namreč vedeti, da imajo kočice poseben način obratovanja oziroma so številne že zaprle svoja vrata. Pa še nekaj izjemno pomembnega: upoštevati moramo, da se v teh tednih zaradi vladne uredbe ne smemo premikati z območja svojih občin.

Vsaj do 3. decembra bodo vrhovi ostali domena le tistih »srečnežev«, ki stanujejo na gorskih območjih. V sredogorju se bomo s snegom redko srečali. Je pa na poteh ogromno odpadlega lista, ki pokriva mokre korenine, luknje, voda pa ponoči zaradi nizkih temperatur zmrzne. S tem razlogom je potrebno pri hoji biti previden, saj nam na takšni podlagi lahko hitro zdrsnemo, pademo in se poškodujemo. »Za varnejšo hojo svetujemo kvalitetne čevlje in uporabo planinskih palic za boljše ravnotežje,« svetuje strokovni sodelavec **PZS** in gorski reševalec Matjaž Šerkezi. Takoj, ko gremo nekoliko višje, že med 1300 in 1500 metri pa se bomo na osovinih straneh gora srečali s snegom. Ta je čez dan odtajan, razmoči podlago in povzroča manjše usade, ki gredo tudi čez **planinske poti** in povzročajo nemalo težav pri hoji, saj korak zaradi nestabilne podlage ni več zanesljiv. Če sneg čez noč zmrzne, predstavlja za obiskovalce gora nevarnost za zdrje. »Še posebej nevaren je na mestu, kjer se sneg sreča s podlago, se pravi na njegovih koncih, saj tam nastane tanka, prozorna plast ledu in v primeru, da nanjo stopimo, čevlju ne nudi dovolj trenja in pride do zdrsa in padca. Povsod kjer pot poteka po snegu z naklonino, svetujemo uporabo cepina in derez in seveda obvezno znanje uporabe. Na položnih poteh in

kolovozih v nižje ležečih predelih in planinah, kjer so tla že pomrzjena pa bodo prav prišle derezice.«

Kje in kako preverim vremenske in snežne razmere?

Pred odhodom v gore moramo vedno preveriti snežne razmere in stanje nevarnosti proženja snežnih plazov. Najboljše informacije boste dobili na spletni strani našega nacionalnega portala za vreme (ARSO). Dodatna pojasnila in opozorila o nevarnostih proženja snežnih plazov redno objavljamo tudi na spletni strani **Planinske zveze Slovenije**. »Potrebno je še povedati, da v kolikor niste večji hoje v gore pozimi, predlagam, da se v gore podate skupaj z gorskimi vodnikom ali planinskim vodnikom **Planinske zveze Slovenije**. Hoja v gore pozimi namreč zahteva ogromno znanja in izkušeni ter tudi rokovanja s posebno tehnično opremo, ki je lahko ob nepravilni rabi tudi nevarna. Četudi je stopnja



izlete in ture vselej načrtujte, pot ali vrh si izberite glede na vaše izkušnje, znanje, fizično pripravljenost ter tehnično usposobljenost

MATJAZ ŠERKEZI

nevarnosti proženja snežnih plazov nizka (1. ali 2. stopnja), nevarnost obstaja,« opozarja Matjaž Šerkezi.

Kakšna oblačila izberem?

V nahrbtnik pozimi vsekakor sodijo toplejša oblačila. Ne bo odveč toplejša puhovka, debelejša kapa in rokavice, nepremočljive hlače, ki imajo podaljšan ledveni del in naramnice, ki preprečujejo,

da bi kazali hrbet. »Osebnostno se izogibam gamašam, ki služijo, da bi nam sneg zašel za čevlje, saj se pod njimi nabira kondenz, ki v mrazu zmrzne in občutek gibanja ni prijeten. Namesto gamaš imam spodnji del hlač preluknjan in skoznje speljano vrstico, ki jo povežem pod stopala čevljev in s tem preprečim, da bi mi hlačnice v globokem snegu zlezele gor in snegu omogočile prsto pot v čevlje. Zelo priporočljiva je tudi ovratna ruta, ki ščiti vrat, v hujšem mrazu pa si jo potegnemo čez usta in nos in s tem preprečimo vdihavanje mrzlega zraka.«

Ali so potrebni visoki čevlji?

Kot obutev pozimi vedno uporabljamo samo visoke čevlje. »Posebej občutljiv sem pri teži in uporabljam lahke planinske čevlje iz umetnih materialov, ki imajo vodo neprepustno membrano in so enostavni za vzdrževanje. Podplat mora biti tog in dobro nareben, saj se ob obremenitvi ne upogne in nudi varen stop in oporo nogi. Pomembno je tudi, da imajo na petnem delu možnost pritrditve polavtomatskih derez.« Nizki športni copati za hojo v gore pozimi niso primerni, saj se pogosto srečujemo s terenom, ki je ne samo zasnežen, ampak tudi pomrzjen. Vsekakor to velja za večino sredogorja in visokogorja pozimi.

Kakšna je izbrana pot?

Svet pozimi in v snegu postane popolnoma drugačen. Marsikje ustajljive **planinske poti**, ki jih uporabljamo v poletni sezoni, niso primerne ali pa so celo nevarne za hojo, saj se pojavi večja nevarnost snežnim plazovom. »Če vzamem lahko **planinsko pot** iz Kamniške Bistrice na Kamniško sedlo, dobi v zimskem času popolnoma drug obraz. Pot, ki je poleti dokaj enostavna, postane pozimi zahtevna. Upoštevati je treba tudi dejstvo, da so dnevi krajši, temperature nižje ... Preprosto, na Viševnik se pozimi ne moremo podati v športnih copatih in pajkicah, brez nahrbtnika in obvezne planinske opreme,« dodaja Matjaž Šerkezi.

Palice da ali ne?

Pozimi, za odrasle osebe, da. Nudijo dodatno oporo, pomagajo pri ravnotežju, varujejo kolena. Skratka, hoja v snegu s palicami je varnejša in enostavnejša. »V

globokem snegu bi svetoval še turne smučali ali pa krplje. Edino pri sestopu bi opozoril, da zapetja nimamo vpetega v zapetne trakove, saj je kar nekaj poškodb, ko med sestopom planinska palica pride med noge ali pa jo pohodimo, za sabo potegnemo zapetje in zaradi nenadnega sunka pride do poškodbe zapetja, včasih tudi hrbta. Za otroke palice odsvetujem, saj je za njih pomembno, da si dobro izgradijo osnovno motoriko in ravnotežje.«

Kaj narediti, če je napoved močan veter?

Vsekakor je lahko veter dokaj neugoden, sploh v primeru pojava, ki ga imenujemo vejavica, ko po zraku vrtinči snežne kristale, ki kot tisoč igel bičajo izpostavljen obraz. »Sam se pred vetrom zaščitim s puhovko in tanjšo vetrno jakno. Na glavi imam praviloma vedno kapo, saj največ telesne temperature izgubimo čez glavo. Obraz si dodatno zaščitim z ovratno ruto in smučarskimi očali, ki mi omogočajo tudi bistveno boljši vid,« dodaja Šerkezi. Če hodite v gozdu se lahko pojavi nevarnost padajočih vej, kar je lahko zelo nevarno. »V vsej svoji planinski karieri sem dvakrat doživel vetrolom. Ne bi ga rad nikoli več. Ob močnem vetru sem tudi vedno pozoren, kaj se dogaja nad mano, sploh ko grem čez gozd in se nad mano bohotijo mogočna drevesa z posameznimi suhimi vejami. Previdnost ni nikoli odveč,« ob koncu zaključuje Matjaž Šerkezi.

Ali je koča odprta?

Večina planinskih koč konec oktobra zapre svoja vrata. To predstavlja še dodatno oteženo okoliščino pri obiskovanju gora pozimi, saj ni možnosti, da se bi pogreli, zatekli pred neurjem ali pa dobili toplo hrano in pijačo. Posamezne planinske kočice ob vikendih odprejo svoja vrata, ni pa to

pravilo. Zato je še toliko bolj pomembna dobra priprava na izlet in informacija ali je koča odprta ali ne. Podatki so na voljo na spletni strani Planinske zveze Slovenije. Morebitno odprtost koč lahko preverite na spletni strani društva, ki je skrbnik planinske kočice ali pa kar direktno pokličete gospodarja kočice. Ob trenutni epidemiji koronavirusa ni odveč opozorilo, da tudi odprte kočice delujejo v okrnjenem obsegu z možnostjo osebnega prevzema hrane in pijače. Pri tem je potrebno dosledno upoštevati varnostne napotke (maske, medosebna razdalja ...). Embalažo pa vedno odnesemo s seboj v dolino. Prenočevanje razen redkih izjem ni možno, prav tako praviloma niso na voljo sanitarije.

Izbirajte manj obljudene poti

Živimo torej v času epidemije koronavirusa in v veljavi so številni ukrepi slo-

venske vlade za zajezitev virusa. Z današnjim dnem je začasno omejeno prehajanje med občinami in s tem so se zmanjšale tudi možnosti za planinske in plezalske aktivnosti. Vse obiskovalce gora pozivamo, naj se glede na trenutne razmere aktivnostim v gorah prilagodijo, si izbirajo manj obljudene in lažje poti, da ne bo prihajalo do pretirane zgoščenosti obiskovalcev na posameznih območjih. Tudi izkušnja bo precej lepša, saj je v primeru, da se med rekreacijo v naravi ne more zagotoviti medsebojne razdalje vsaj 3 metrov, predpisana uporaba mask oz. zaščit za usta in nos. Pozivamo, da se ne izpostavljamo nevarnostim gorah, da ne bo to botrovalo nesrečam in še dodatni obremenjenosti tako reševalnega kot medicinskega osebja. Več o varnejšem obiskovanju gora pozimi si lahko preberete na spletnih straneh PZS.



V gorah bo kmalu prava zimska idila