



## POLETNA PLANINSKA SEZONA JE PRED VRATI

# S pametjo v glavi v gore in na kolo

Množičnost v gorah je pričakovati tudi letos – Vožnja z električnimi kolesi v gorah je lahko enostavna, a v primeru padcev tudi zelo nevarna – Turistični boni v kočah in pogoj PCT

**Katja Petrovec**

Zaradi spremenjene situacija v svetu zaradi koronavirusa je lani obiskalo naše gore veliko ljudi. Pretežno so bili to domači obiskovalci in taki, ki do zdaj v gore niso zahajali. Množičnost v gorah je zato pričakovati tudi letos. Že lani je bilo zanimanje med planinci za 600 kilometrov dolgo Slovensko planinsko pot, ki poteka od Pohorja do Ankara, podvojeno. Pozimi je zaradi zaprtja smučišč sledil porast turnih smučarjev v gorah, že zdaj je zaznati tudi več turnih in gorskih kolesarjev v gorskem okolju.

Zanimanje ljudi za 1800 kilometrov dolgo Slovensko turnokolesarsko pot narašča in pričakovati je, da bo veliko ljudi preživelo letošnji dopust ali proste dneve na kolesu. Obenem pa kolesarjenje ob pojavu električnih koles še nikoli ni bilo tako enostavno in dostopno najširšemu krogu ljudi. A to pomeni tudi nekatere pasti, zato so znanje, primerna tehnika kolesarjenja in preventivno ukrepanje še toliko pomembnejši, da preprečimo nesreče in ob tem hujše poškodbe.

## Prva pomoč za kolo

»Preden se odpravimo na kolesarsko turo, vedno preverimo stanje kolesa, še posebno če kolo ni naše. Naredimo pregled sprednjega kolesa, kjer preverimo špice, pnevmatike, sledijo vzmetenje, zavore in nato prek verige, pedal, sedeža preide-

mo do zadnjega vzmetenja, zadnjega kolesa in zavornih diskov. Pri električnih kolesih preverimo še baterijo in se pozanimamo, kje jo je mogoče polniti,« poda prve napotke pred kolesarsko turo Matjaž Šerkezi, strokovni sodelavec pri PZS in turnokolesarski vodnik.

Nato seznanijo udeležence z osnovami gorskega kolesarjenja, kako držati roke, kakšno pozicijo telesa zavzeti pri spustih in vzponih, kako se izogibati oviram na poti in predvsem kako tudi enakomerno zavirati na obe zavori, da ne uničujemo podlage, po kateri vozimo, ne delamo nepotrebnih črt z zadnjim kolesom in ne nadržne ne uničujemo pnevmatik.

Tudi nahrbtnik gorskega kolesarja se razlikuje od nahrbtnika planinca. Poleg obvezne opreme, kamor sodijo prva pomoč, čelna svetilka, zemljevid območja, toplo oblačilo, tekočina in energetska hrana, se naj v nahrbtniku znajde tudi večnamenska opornica. »Najpogostejše nesreče pri kolesarjenju so prav zlomi ključnice in rok,« poudari Šerkezi, medtem ko prikaže uporabo take opornice, ki se lahko raztegne po vsej dolžini poškodovane roke. V nasprotju s pohodniki kolesarji v gorah potrebujejo tudi prvo pomoč za kolo. To so seveda najrazličnejše orodje in dodatki v primeru poškodb na kolesu. Od tlačilke za pnevmatike in vzmetenje do enostavnega traku, s katerim lahko marsikaj začasno zalepimo ali zatesnimo.

»Predvsem je treba vedeti, da omogočajo električna kolesa marsikomu dostop na vrhove in premaganje strmin, ki jih sicer ne bi zmogli. Vendar se je z vrha vedno treba še vrniti in spust po takšni strmini nekomu, ki je ni vajen, povzroči nemalo težav. Padci so lahko z električnimi kolesi, ki so težka tja do 25 kilogramov ali še več, zelo nevarni. Če pade tako kolo na nas, so lahko poškodbe ob tem zelo hude. Zato je nujno predhodno pomisliti, ali bomo zmogli tudi spust. Ne pozabimo, da je električno kolo težko, kar pomeni vse prej kot prijetno kolesarjenje, če nam zmanjka baterije,« opozori na nekatere nevarnosti in pasti pri kolesarjenju z električnimi kolesi Šerkezi in ob tem še doda, naj se kolesarji vedno vozijo po poteh, namenjenih za kolesarje.

## Mala šola varne hoje

A množičnost se ne kaže le v povečanju kolesarjev v gorah, vse več planincev s pomanjkljivim znanjem ali brez njega zahaja v gore, zato so v PZS ponovno začeli izvajati malo planinsko šolo varne hoje v gore.

»Podajamo osnove. Od tega, kaj sodi v nahrbtnik, torej osnovna oprema, kar so oblačila, rokavice in kapa, saj nas lahko v gorah tudi poleti presenetijo slabo vreme, čelna svetilka, planinski zemljevid, prva pomoč in pametni telefon, predvsem pa tudi pamet v glavi,« malce hudo-

mušno reče Šerkezi.

»Letošnja zima je bila dolga in v gorah je še vedno sneg. Predvsem na severnih pobočjih bodo ostale zaplate snega tudi poleti, prav tako v grapah. Take dele lahko varno prečimo le z zimsko opremo, to je cepinom in derezami. Če te opreme nimamo ali je ne znamo uporabljati, nimamo dovolj izkušenj, a vendar pridemo do takega dela poti, se je bolje obrniti, kajti gora bo počakala. Posledice zdrsov na takih delih so lahko udarci, težje poškodbe ali celo smrt,« opozarja Šerkezi in dodaja, naj ob začetku poletne sezone kot vedno velja postopnost. Od manjšega vzpona in napora do večjega.

Obenem v PZS ob večjemu obisku gora ponovno poudarjajo tudi skrb za čisto okolje. Zaznati je namreč več manjših odpadkov, kot so cigaretni ogorki in olupki agrumov, ki pa se v naravi razgrajajo dlje časa in tja ne sodijo.

»Vsi, ki zahajamo v gore, smo enkrat smučarji, drugič pohodniki, tretjič kolesarji. Sobivanje v naravi in drug z drugim je tako nujno, zato se pozdravljamo, skrbimo za okolje in opozarjamo druge,« še pravi Šerkezi.

### Večina koč odprtih

Zagon turizma se je tako začel tudi v naših gorah in kočah. Tiste v sredogorju so že odprte, medtem ko se bodo še zadnje v visokogorju Julijskih Alp odprle za praznični podaljšani konec tedna in v prvem tednu julija. Tako kot lani bo tudi letos mogoče v kočah porabiti turistične bone. Obisk koč in teras bo omogočen vsem, bo pa za nočitev in obdovanje v zaprtih prostorih tako kot drugod v dolini veljal pogoj PCT. Planinska zveza ob tem naproša, da se planinci s temi ukrepi in omejitvami vnaprej seznanijo.

»Ker je narava koč, da je tudi zave-

tišče, je lahko pogoj PCT problematičen. Zato si želimo od države nekaj prilagojenih ukrepov. Redna tendenska testiranja pomenijo problem tudi za oskrbnike in zaposlene v koči, saj ne morejo ves čas hoditi v dolino na teste. Zato še vedno pozivamo pristojne institucije, da najdejo neko rešitev,« opozarja generalni sekretar PZS Damjan Omerzu in dodaja, da preventivni zdravstveni ukrepi ob znakih bolezni še vedno veljajo. Takrat naj se skupinskih aktivnosti ne udeležujemo, v nahrbtniku pa naj bosta tudi letos maska in razkužilo.

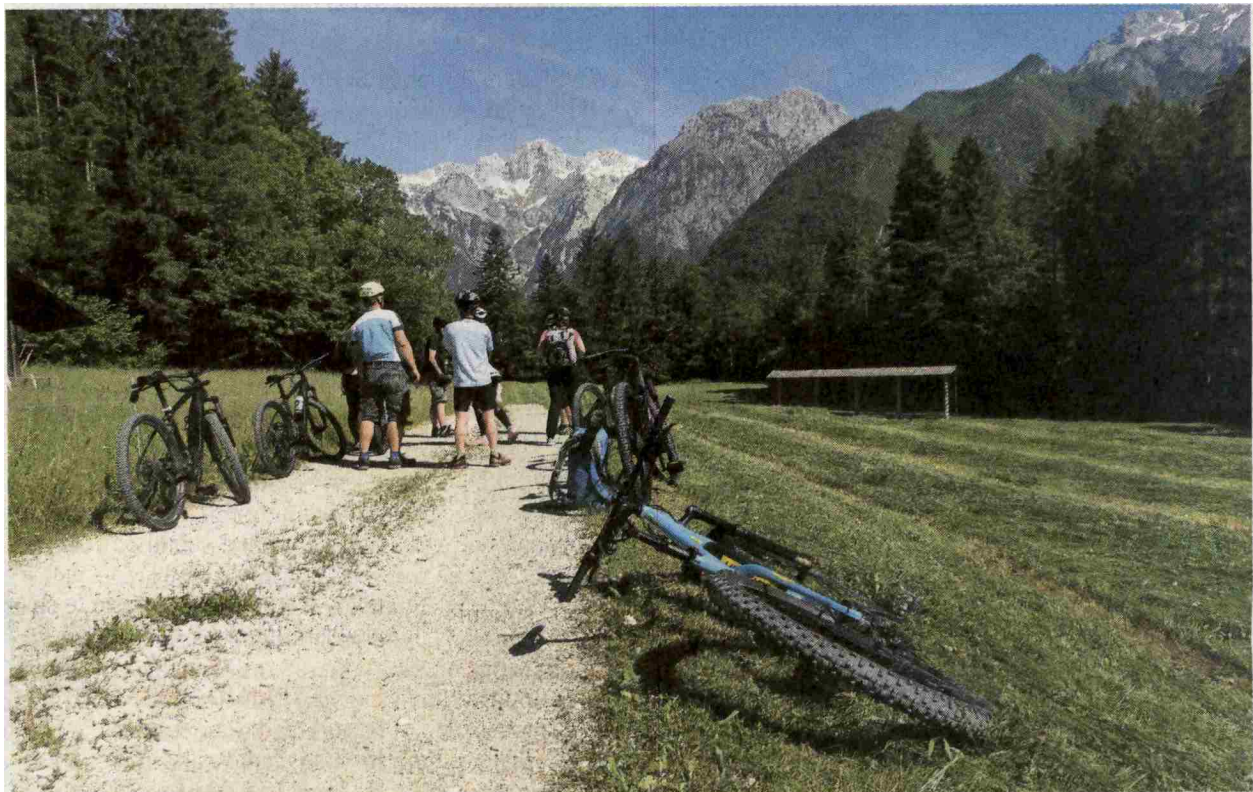
Že lani so nekatere slovenske koč uvedle rezervacijski sistem za prenočevanje, ki je uporabnikom koč v tujini dobro znan. Ker so bile izkušnje oskrbnikov pozitivne, kot je dejal Dušan Prašnikar, strokovni sodelavec PZS, so letos sistem še nadgradili. Tako bodo obiskovalci poleg običajnih podatkov morali vnesti še številko kreditne kartice. »To je

varnostni sistem, s katerim se bodo oskrbniki zavarovali, da ob morebitnem neprihodu gosta vendarle ne bodo imeli izgube. Posamezniku, ki ne bo pravočasno odjavil rezervacije ali v koč ne bo prišel, se bo tako zaračunalo enajst evrov,« je pojasnil Prašnikar. Letos bo v rezervacijskem sistemu 14 koč, in sicer vse ključne koč okoli Triglava in tudi Cojzova koč na Kokrškem sedlu pod Grintovcem.

Ker smo bili letos priča še dvema požaroma koč v naših gorah, to je Mozirske koč na Golteh in Doma na Osankarici na Pohorju, bo Zavarovalnica Triglav v sodelovanju s PZS tudi letos opremila 30 koč s protipožarnimi ampulami, ki same pogasijo ogenj, četudi oskrbnika ni v koči. Že lani so razdelili 150 ampul 50 kočam, letos pa bodo ampulam dodali še gasilnik. Obenem bodo jeseni izvedli prvo požarno varnost za varnost slovenskih koč pred požari. ■



Matjaž Šerkezi, strokovni sodelavec PZS in turnokolesarski vodnik, pri razlagi, kaj vse sodi v kolesarski nahrbtnik. Ne le prva pomoč za kolesarja, tudi za kolo.



**Vožnja po Kamniški Bistrici z električnimi kolesi je lahko zelo zabavna in enostavna, dokler ne zmanjka baterije ali se ne precenimo v znanju vožnje.**