



V zasnežene gore le dobro pripravljene

Obiskovanje gora pozimi terja dobro poznavanje vremenskih razmer, veliko izkušenj in znanje o pravilni rabi zimske gorniške opreme

POZIMI V GORE NIKOLI NE ZAHAJAJTE SAMI

- V gore se podajajte primerno opremljeni, opremo se naučite uporabljati.
- Že doma in tudi pred turo na izhodišču preverite delovanje lavinske žolne, zamenjajte baterije in jo dosledno uporabljajte.
- Pred začetkom sezone vadite hojo z derezami, pravilno uporabo cepina in zaustavljanje s cepinom na pobočju z varnim iztekom.
- Izbirajte poti, primerne svojim psihofizičnim sposobnostim, na turi pa se prilagodite najšibkejšemu udeležencu.
- Pri načrtovanju ture upoštevajte, da je dan pozimi kratek. Na izlet, turo ali pohod se odpravite dovolj zgodaj.
- Preverite odprtost **planinskih koč** (večina visoko- in sredogorskih koč je pozimi zaprta).
- Že več dni pred turo spremljajte vremenske razmere in napoved za območje, kamor se odpravljate.
- Upoštevajte podatke o snežnih razmerah - o višini in stanju snežne odeje ter stopnji nevarnosti proženja snežnih plazov.
- Po obilnem sneženju ali otoplitvah še vsaj tri dni ne zahajajte v gore zaradi povečane nevarnosti proženja snežnih plazov.
- O svojih poteh in načrtih obvestite domače.

Zvezdana Bercko

Gore so pozimi še bolj čarobne kot sicer. Pokrite z debelo snežno odejo so mirne in tihe. Snežni kristali se lesketajo v soncu in nič nas ne mika nazaj v dolino, kjer se že dneve vleče zadušljiva megla. A ta lepota je lahko varljiva. En korak v napačno smer, en pišvetra, ena zamujena ura so lahko hitro preveč. Raj se spremeni v pekel.

Obiskovanje gora pozimi zahteva terja dobro poznavanje vremenskih razmer, veliko izkušenj in znanje o pravilni rabi zimske gorniške opreme. To velja tudi za obiskovanje sredogorja in nižjih hribov, tudi tu sta potrebni posebna previdnost ter pametna izbira oblačil in opreme, poudarjajo pri **Planinski zvezi Slovenije** in Gorski reševalni zvezi Slovenije.

V gorah ne tekmujemo

Na zimske ture se je treba pripraviti še bolj natančno kot na letne. Upoštevati moramo, da je hoja po snegu težja, saj se nam udara, treba je narediti gazi, zato je nujna ustrezna fizična pripravljenost.

Dodatno obremenitev za organizem predstavljajo nizke temperature in veter. Zato za prvo zimsko turo izberimo kaj krajšega, svetuje Matjaž Šerkezi, strokovni svetovalec Gorske reševalne zveze.

Spremljajmo vremensko napoved, ne samo zadnji dan pred odhodom, ampak že nekaj dni prej, saj se večja poslabšanja vremena nakazujejo že daljši čas. Na predvečer odhoda napoved vremena še dodatno preverimo. Na nacionalnem vremenskem portalu objavljajo posebne napovedi za gorski svet.

Pot skrbno načrtujmo, preverimo jo na planinskih kartah in v planinskih vodičih. Najbolje je, če smo izbrano pot prehodili že med poletno sezono, saj je pozimi orientiranje zaradi snega lahko oteženo. Velikokrat se pojavi tudi megla, ki orientacijo še dodatno oteži, zato je dobro, da pot poznamo. Gorski reševalci svetujejo, naj nas ne zavedejo lepe fotografije ter nepreverjene in subjektivne informacije na družbenih omrežjih. Zapisi, da gre za lahko turo, nas lahko spravijo v resno nevarnost. Gore niso prostor za tekmovanja, kdo porabi manj časa do vrha ali kdo naredi bolj noro fotografijo.

Enako kot poleti pred odhodom v gore poskrbimo za obveščanje in s svojo namero seznanimo najbližje. Povejmo, kam se odpravljamo, koliko časa bomo predvidoma odsotni, kaj je izbrani rezervni cilj, obvestilo o načrtovani poti lahko pustimo tudi pod vetrobranskim steklom avtomobila. Vpisujemo se v vpisne knjige na vrhovih in kjer je to mogoče. Vse te informacije pomagajo gorskim reševalcem pri morebitni akciji.

Ključnih je prvih 15 minut

Opremo izberemo glede na težavnost in načrtovano trajanje ture, v vsakem primeru pa med obvezno opremo, ki mora biti vedno v nahrbtniku, sodijo osebni komplet prve pomoči, mobilni telefon s polno baterijo, rezervna topla oblačila (tudi rezervna kapa in rokavice), čelna svetilka in rezervne baterije, planinska karta in kompas, astro folija oziroma bivak vreča ter železna rezerva hrane in brezalkoholne pijače. Tako kot zaradi nižjih temperatur energijo hitreje porablja naše telo, se hitreje izprazni tudi baterija v telefonu. Zato vzemimo s sabo tudi prenosni polnilc za telefon. Telefon, ki ga nastavimo na način za letenje, kar spet varčuje z baterijo, je dobro nositi tesno ob telesu, kjer je temperatura višja kot pa v zunanjih žepih vetrovke ali v nahrbtniku.

Za zimske pohode v zasnežene gore so obvezni visoki planinski čevlji. Imeti morajo dobro nabren in dovolj trd podplat, da dosežemo varnost pri hoji.

Četudi v dolini ali na naši poti snega ni, lahko nanj naletimo na osojnem predelu ali v višjih legah. Vremenske razmere se v gorah, kljub napovedi, da ne bo snega, lahko hitro spremenijo, zato s seboj vedno vzemimo dereze, cepin, čelado in lavinski trojček, ki je sestavljen iz plazovne žolne, sonde in lopate. Z lavinskim trojčkom

sicer nismo nič bolj varni pred snežnimi plazovi, če ga pa imamo, nas s pomočjo oddajanja in sprejemanja signalov žolne lažje najdejo, s sondo določijo natančno lokacijo in nas s pomočjo lopate izkopljejo. Novejši je plazovni nahrbtnik, pripomoček, s katerim imamo največ možnosti preživetja ob zasutju v plaz, saj se v njem sproži zračna blazina. Gorski reševalci ga svetujejo vsem, ki se v zasnežene gore odpravljajo pogosteje, zlasti turnim smučarjem. Opozarjajo pa, da uporaba plazovnega nahrbtnika še ne pomeni, da se lahko dodatno izpostavljam tveganju, saj nahrbtnik ne varuje pred proženjem plaz, lahko le izboljša možnost preživetja.

Ta se v primeru zasutja meri v minutah. Ključnih je prvih 15 minut, kasneje se možnosti preživetja naglo približajo ničli. Zato se v gore pozimi vedno odpravimo v družbi. Z nobeno opremo, še tako moderno, se namreč iz plaz ne bomo mogli izkupati sami.

Derezice niso dereze

Vso opremo moramo znati uporabljati. Ko se znajdemo pred poledenelim pobočjem, ni več časa za učenje. Gorski reševalci vsem, ki jih mika podati se v zasnežene gore, svetujejo, da prej opravijo tečaj gibanja v gorah v zimskih razmerah, ki jih organizirajo številna planinska društva in društva GRZS. Tudi v letošnji zimi jih bodo začela izvajati takoj, ko bo to dovoljeno. Številne nasvete o uporabi zimske opreme, tudi z videoposnetki, najdete tudi na spletni strani [Planinske zveze Slovenije](#).

Glede na napake, ki jih pri gornikih opažajo iz leta v leto, pa gorski reševalci vnovič opozarjajo na dve. Prva je uporaba planinskih palic med hojo z derezami, kar je smrtno nevarna kombinacija.

"Ko uporabljamo dereze, imejmo v rokah vedno cepin in ne planinskih palic, na rokah pa rokavice. Predstavljajte si, da se po nesreči z derezo zapnete v hlače in padete. V rokah brez rokavic imate planinske palice ali pa cepin. S palicami se ne boste ustavili, brez rokavic pa boste spustili cepin. Pri padcu je ključna prva reakcija, prva sekunda, dve ...," poudarja načelnik Vodniške komisije PZS in inštruktor planinske vzgoje Franc Gričar.

Druga stvar so majhne dereze, imenovane derezice, verige, ki jih z gumijastimi trakovi namestimo na čevlje. Te so lahko odlični pripomoček za varnejši korak, a vedeti moramo, do kod je njihova uporaba še varna. "Derezice se lahko uporabljajo na gozdnih cestah, planinah, kot sta na primer Pokljuka, Velika planina, kjer izoblikovanost zemeljskega površja ne dopušča večjih zdrsov in je njihov namen zgolj, da ne pademo na položni in poledeneli podlagi. Takoj ko gremo z derezicami v strmejša pobočja, obstaja nevarnost, da se nam snamejo s čevljev, saj so nanje pritrjene z elastiko, poleg tega pa nimamo v celoti stika s podlago, s čimer zaradi naklonine povečamo možnost zdrsa in poškodbe in/ali celo smrti," opozarja Matjaž Šerkezi. Za v gore so primerne le klasične 10- ali 12-zobe dereze.

Oblecimo se kot čebula

Tudi izbiri oblačil namenimo pozimi več pozornosti kot za poletne sprehode. Oblecimo se po sistemu "čebule", to je v več plasti oblačil, ki jih dodajamo in odvezujemo glede na intenzivnost hoje oziroma zahtevnost ture in vreme, ki se obeta. Ob zimskem soncu in brezvetrju bomo lahko slekli plast za plastjo in se izognili toplotnemu pregrevanju ter obratno pri znižanju stopnje aktivnosti ali padcu

temperatur. Ob tem pa vedno na koži ostaja prvi sloj oblačil - aktivno, športno oziroma funkcionalno perilo. Prav to je tisto, ki lahko dramatično izboljša razpoloženje na zimski turi ali ob kakršnikoli zimski aktivnosti na zraku, pa najsi bo to v naravi ali v mestu. Namen te osnovne plasti je, da odvaja vlago od kože in se hitro suši. Običajno je iz sintetičnih materialov, a za dolge zimske ture strokovnjaki priporočajo volno. Ta bo poskrbela, da nam bo dalj časa toplo, tudi če bomo preznjeni. Volna je namreč odlični termoregulator, pozimi greje in poleti hladi, volneno perilo (seveda pri tem niso mišljeni pleteni izdelki naših babic, ampak elastično, ob telesu krojeno perilo, navadno iz merino volne) tudi ob daljši uporabi ne smrdi. Za krajše, a intenzivne zimske aktivnosti, na primer tek na smučeh, pa je najboljše spodnje perilo iz umetnih vlaken.

Čez prvi sloj oblečemo sloj, ki poskrbi za toploto, torej toplejše hlače in zgornji del. Tretji sloj predstavlja zaščito pred vetrom, svetujejo jopič s kapuco. Če zelo piha ali sneži, si nadenemo še četrti sloj, nepremočljive hlače in vetrovko.

Eden najbolj vsestransko uporabnih dodatkov je cevasta ovrtna ruta, tako imenovani buff, ki jo lahko uporabimo na tisoč in en način. Zelo prav pride tudi nepremočljiva vreča, v katero v nahrbtnik shranimo rezervna oblačila, da ostanejo suha.

Z nobeno opremo se iz plaz ne bomo mogli izkupati sami

Plazovni nahrbtnik ne varuje pred proženjem plaz, lahko le izboljša možnost preživetja.

Foto: Matjaž Šerkezi



**Ta lepota je lahko varljiva.
En korak v napačno smer, en
piš vetra, ena zamujena ura
so hitro preveč.**

Foto: Peter Vrčkovnik

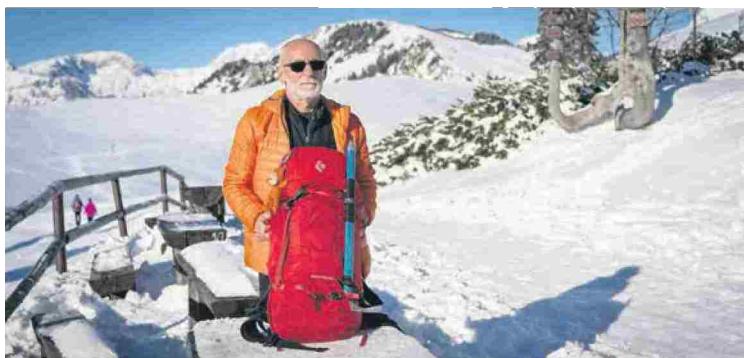


**Cepin se naučimo uporabljati.
Ko gre zares, moramo
reagirati v sekundi.**

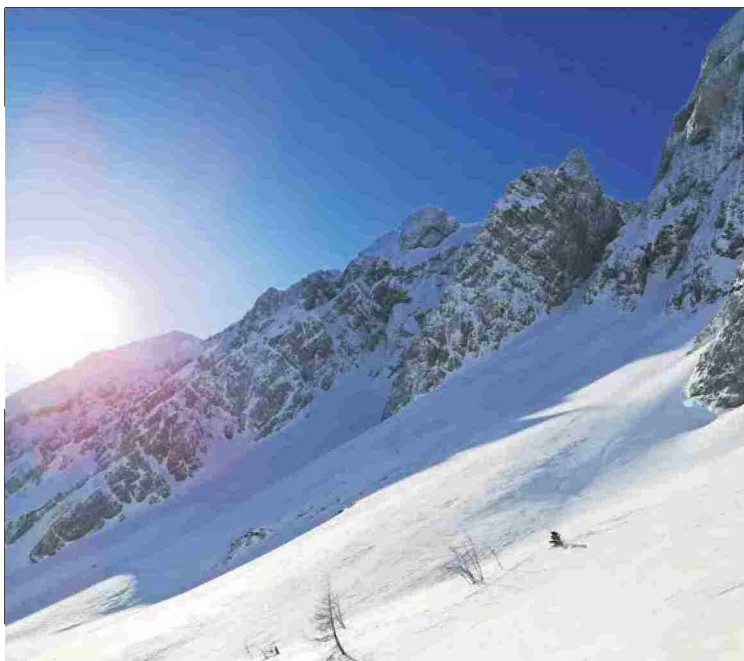
Foto: Robert Balen



Matjaž Šerkezi, strokovni svetovalec GRZS: Pozimi v gore le z visokimi čevlji z dobrim podplatom! Foto: Peter Vrčkovnik



Franc Gričar, inštruktor planinske vzgoje: Dereze uporabljamo vedno v kombinaciji s cepinom. Foto: Peter Vrčkovnik



Ko se znajdemo pred poledenelim pobočjem, ni več časa za učenje.
Foto: Vesna Knuplež

