



Za varnejšo planinsko izkušnjo

Z namenom ozaveščanja javnosti o pomembnosti preventivnih ukrepov, znanju prve pomoči ter pripravi na poletno sezono v gorah so na **Planinski zvezi Slovenije (PZS)** pred nekaj dnevi predstavili ključne nasvete in smernice za varnejšo planinsko izkušnjo.

SUZANA P. KOVAČIČ

Janče – Predstavnica Mladinske komisije **PZS** Klara Kavčič in strokovni sodelavec **PZS** ter inštruktor Gorske reševalne zveze Slovenije Matjaž Šerkezi sta opozorila, da se je dolinsko hitro in zmedeno življenje žal prestavilo tudi v gore. Te pa ne dovolijo napak in norenja, zato je pomembna ustrezna priprava pred odhodom v gore.

Preučite izbrano pot

Preden se odpravite na planinski izlet, preučite izbrano pot. Pozanimajte se o njeni težavnosti in dolžini, vedno preverite vremensko napoved in razmere na poti ter jih upoštevajte. Primerna oprema vključuje planinske čevlje, topla oblačila, brezalkoholno tekočino, zemljevid in kompas, prvo pomoč, naglavno svetilko in zaščito pred soncem.

Za obisk gora velja načelo postopnosti od manj zahtevnega do zahtevnejšega, od nižjega do višjega. Prva planinska tura naj ne bo v visokogorju, težje vzpone si prihranite za poznejši del poletja, ko boste dobro uhojeni in bolj telesno pripravljeni.

Upoštevajte, da so gore dom številnih živali in rastlin, ki živijo v zahtevnem okolju. Smeti odnesite v dolino in tudi glasna glasba in kričanje v gorah nimata mesta.

Pazite na padajoče kamene, zlasti na strmih pobočjih. Na **PZS** svetujejo uporabo planinske oz. **alpinistične** čelade, ki je priporočljiva predvsem tam, kjer poti potekajo pod stenami, pa tudi na **planinskih poteh**, kjer je veliko obiskovalcev. Bodite po-

zorni na nevarnosti, kot so nevihte in izčrpanost.

Sporočite vam znani osebi, kam odhajate in kdaj načrtujete vrnitev, da bo v primeru nepričakovanih dogodkov obveščena o vaših težavah ter bo vedela, kje vas iskati.

Sledite označenim potem in se s tem izognite nepotrebnemu tveganju na brezpotjih. »V Sloveniji imamo deset tisoč kilometrov markiranih in vzdrževanih **planinskih poti** in ni razloga, da iščete brezpotja, destinacije, ki so na neki način rezervirane za **alpiniste** z izkušnjami, na primer poti do določenih bivakov. Bivaki niso objekti za turistično spanje, ampak izhod v sili za izkušene planince.«

Kar je meni lahko, ni nujno tudi tebi

Ključno je tudi pravilno pridobivanje preverjenih in objektivnih informacij o določenem planinskem izletu ali turi. »Dobimo jih lahko na preverjenih spletnih portalih, kot je spletna stran **PZS**, ali v tiskanih planinskih vodnikih. Seveda so dobrodošle dodatne informacije z družbenih omrežij ali izkušnje posameznikov, se je pa treba zavedati, da gre v večini za subjektivne ocene v smislu: kar je meni lahko, ni nujno tudi tebi oz. te bo spravilo v nevaren položaj,« je opozoril Matjaž Šerkezi.

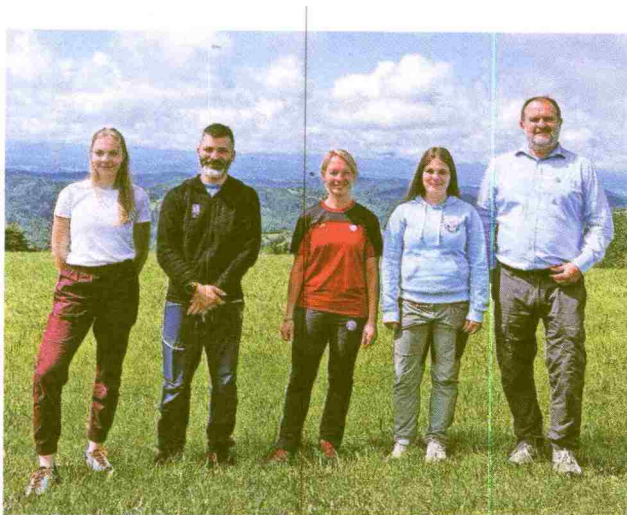
Ključnega pomena je tudi, da smo pripravljeni in obvladamo osnove prve pomoči, saj nam to znanje lahko reši življenje. Izkušena gorska reševalka in predavateljica prve pomoči Marjana Hostnik je na novinarski konferenci pri planinskem Domu na Jančah prikazala postop-

ke ukrepanja v nujnih primerih, kot so poškodbe in krvavitve. Poudarila je tudi pomembnost znanja o temeljnih postopkih oživljanja, saj lahko hitra in pravilna intervencija reši življenje v gorskih razmerah. Postopki nudenja prve pomoči v gorah se ne razlikujejo bistveno od postopkov v drugih nesrečnih situacijah. Ključno pravilo pa je ostati miren in zbran ter ravnati z glavo.

Za vse obiskovalce gora so na **PZS** dopolnili zgibanko Varneje v gore z napotki in usmeritvami, da ne bi prišlo do nesreče. Za tiste, ki jih zanima več, pa so vse informacije tudi na spletni strani www.varneje.pzs.si.

V gorah je zapadlo precej snega, ki se bo marsikje obdržal še dolgo v poletje. Tako lahko pridemo do dela **planinske poti**, ki bo nekaj metrov pokrita s trdim, pomrznjenim snegom. Takšen predel lahko prečimo le, če je ta na ravnini in ni možnosti zdrsa. V primeru naklonine pa le s pomočjo cepina in derez. Sicer se obrnimo.

Matjaž Šerkezi: »Če hoje v gore niste večji ali si želite zahtevnejše ture, najemite gorskega ali planinskega vodnika. Z njim bo izlet varnejši. Vsekakor pa preverite njegove kompetence in usposobljenost.«



Od leve: predstavnik Mladinske komisije **PZS** Klara Kavčič, strokovni sodelavec **PZS** in inštruktor GRZS Matjaž Šerkezi, gorska reševalka GRS Kamnik in predavateljica prve pomoči Marjana Hostnik, načelnica Mladinske komisije in planinska vodnica Ana Skledar ter podpredsednik **PZS** in inštruktor planinske vzgoje Martin Šolar / Foto: Barbara Gradič Oset



V Sloveniji imamo deset tisoč kilometrov markiranih in vzdrževanih **planinskih poti** in ni razloga, da iščete brezpotja. / Foto: Jana Remic