



POLETNA PLANINSKA SEZONA

Alkohol ne sodi v gore

Nesreče v gorah so vedno bolj absurdne, ljudje se v hribe podajajo nepripravljeni, v **Planinski zvezi Slovenije** svetujejo, da se v hribe prvič podamo v okviru organizirane in strokovno vodene ture

Franja Žišt

V hribe zahaja vedno več ljudi, slovenske gore jih letno obišče okoli 1,7 milijona. Nekateri pa se na pot podajo prvič. Slednjim v **Planinski zvezi Slovenije (PZS)** svetujejo, da se na pot odpravijo v okviru organiziranih in strokovno vodnih tur. "Postopno nabiranje izkušenj" je pri gibanju v visokogorju ključno in pohod z vodnikom **planinskega društva**, društev je pri nas 189, je smiselna podlaga za varen samostojen obisk gora, pravi **Damjan Omerzu**, generalni sekretar **PZS**.

Planinska društva in krožki

Eden izmed skoraj 1500 prostovoljnih vodnikov **PZS** je vodnik **Franc Gričar**. "Vodniki skrbimo, da je tura varna in da so udeleženci nanjo pripravljeni, opozarjamo na nevarne dele, kjer je možen zdrs, razložimo, kako uporabljati opremo in kakšna sploh mora biti. Prilagajamo se tempu udeležencev in skrbimo tudi za najšibkeje na turi. Najboljše plačilo za nas pa je, če se planinci vrnejo varno v dolino in so zadovoljni," je svoje delo orisal Gričar.

Samostojni vodnik in mentor planinskega krožka na Osnovni šoli Sostro **Jože Drab** poudarja, da je za hojo v hribe zelo pomembno razumevanje gorskega sveta. "Ljudje, ki poznajo okolico in morebitne nevarnosti, se lahko na turo odpravijo varneje in so bolj sproščeni," poudarja. Ker veliko časa preživi z mladimi, zelo dobro ve, kako jih motivirati za planinstvo. "Pot mora biti čim bolj zanimiva, radi imajo gorniške zgodbe," izpostavlja. Nasve-

te, kako se pravilno gibljemo v hribih, o vremenskih vplivih, rastlinstvu in živalstvu, spoznavanju gora in zgodovini planinstva je izdal v novem priročniku Osnove planinstva. Namenjen je vsem, ki želijo hoditi v gore, predvsem pa mlajšim, družinam in mentorjem planinskih krožkov v šolah. V njem je denimo tudi opredeljeno, katere planinske aktivnosti so primerne za posamezno starost otroka.

Dva izmed njegovih osnovnošolskih varovancev, **Klara in Jan**, sta razložila, zakaj rada hodita v hribe. "Ker sem na svežem zraku, plezam, najboljše pa je to početi s prijatelji. Včasih nisem nikamor prišel, ko pa sem začel hoditi v gore, sem zmoget vedno dlje in zdaj sem se odločil, da grem vedno do konca," pravi Jan. Klara pa razloži, o čem se učijo pri planinskem krožku: "Kako pravilno hoditi, plezati, o prvi pomoči, rastlinah, kje kakšen hrib stoji ..." Od vseh dejavnosti, ki jih počnejo, imata najraje hojo po feratah, izstrelita oba.

Zemljevid, ne pa google

Med organiziranimi izleti se je v zadnjih desetih letih zgodilo okoli 30 nesreč, kar je zelo malo, če vemo, da so gorski reševalci samo minuli vikend posredovali sedemnajstkrat. Nesreče obiskovalcev gora "so zmeraj bolj absurdne", ljudje jih obiskujejo nepripravljeni, sploh ne vedo, kam se odpravljajo, poudarja gorski reševalec in strokovni sodelavec **PZS Matjaž Šerkezi**. Minuli vikend so kar dvakrat posredovali pri iskanju izgubljenih planincev, ker so se po najkrajši "poti", ki so jo našli na googlu, odpravili v dolino. V hribih se

vse pogosteje srečujejo z bolezenskimi stanji, kot so težave s srcem, visok krvni tlak in sladkorna bolezen. Ob fizičnih naporih in dehidraciji se lahko kaj hitro pripeti kaj neželenega. Šerkezi zato svetuje, naj si ljudje ne zadajo prevelikih zalogajev, ampak turo prilagodijo svojim sposobnostim. Kadar s seboj v hribe vzamemo otroke, mora tura biti prilagojena njim, pozabiti moramo na svoje cilje, še izpostavlja gorski reševalec. Pogosto opaža, da so otroci preveč oblečeni, vseeno pa zanje odsvetuje uporabo kratkih majic in hlač, boljša so daljša bela oblačila z UV-faktorjem.

Na turo se je treba dobro pripraviti, izbrati primeren cilj, priporočljivo je, da se v gore ne odpravljamo sami, ampak da gremo vsaj v paru, prav tako pa moramo o poteku ture seznaniti bližnje, ki ostanejo doma, izpostavlja Omerzu. Šerkezi pa našteje obvezno opremo planinskega nahrbtnika, za poletne ture zadostuje okoli 30-litrski. Poleg čim novejšega planinskega zemljevida vanj sodijo še prva pomoč s kakšno dodatno trikotno ruto in astronavtsko folijo za primer zasilnega bivaka, naglavna svetilka, sončna očala, pokrivalo, železna rezerva v obliki hrane oziroma energijska tablica in steklenica s primerno tekočino. "To je izotonični napitek. Alkohol sploh ne sodi v gore!" poudarja Šerkezi. Poleg planinske čelade je s seboj priporočljivo vzeti tudi pohodne palice, zaradi porasta alergij na pike žuželk in trave pa je dobro s seboj imeti tudi tabletko proti alergiji.

17

nesreč je bilo v hribih
minuli vikend



V hribe se moramo odpraviti dovolj zgodaj. Planinci nad Kamniško Bistrico, kjer bo v soboto, 11. junija, potekal Dan slovenskih planincev in kamniških planin Foto: Manca OGRIN