



# Prelom Prva planinska tura naj ne bo Triglav

Pripravila Franja Žišt

**Planinska zveza Slovenije** že skoraj 40 let praznuje dan slovenskih planincev. Zadnji dve sezoni jim jo je nekoliko zagodla korona, letos pa se prav danes v Kamniški Bistrici obeta raznovrstno celodnevno planinsko dogajanje za planince vseh starosti. Dan slovenskih planincev in dan kamniških planin je tudi uvod v poletno planinsko sezono. Ker število nesreč narašča in postajajo te vedno bolj absurdne, v **Planinski zvezi Slovenije** svetujejo, da se prvič v hribe podamo pod strokovnim vodstvom prostovoljnih planinskih vodnikov. Odveč pa ne bodo niti osnovni napotki za varnejši obisk gora.

Pot vedno skrbno načrtujte, nanjo pa se odpravite z nahrbtnikom z nujno planinsko opremo. Obujete lahke, poletne planinske čevlje. V **PZS** svetujejo visoke, lahko polvisoke, sploh za noge, nevajene hoje po **planinski poti**. Okusno hrano in osvežilno

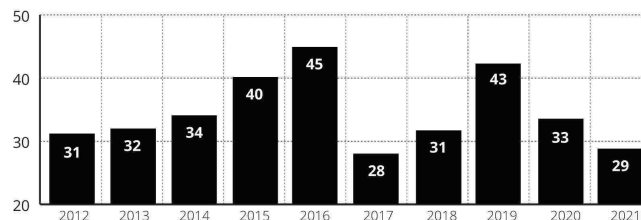
pijačo dobite v **planinski koči**, v nahrbtniku naj bo zgolj malica in dovolj tekočine. V gore se odpravite zgodaj, ob štirih, petih, in se na ta način poskušajte izogniti poletnim nevihtam, ki jih spremljajo strele. Že prej rezervirajte prenočišče v **planinski koči** po telefonu ali prek spleta.

"Za obisk gora velja načelo postopnosti od manj zahtevnega do zahtevnejšega; od nižjega do višjega. Prva planinska tura naj ne bo Triglav, težje vzpone si prihranite za poznejši del poletja, ko boste dobro uhojeni in bolje telesno pripravljene." Pri prečenju planinskih pašnikov upoštevajte živiljenjski prostor živali, ki se tam pasejo. Opazujte jih od daleč. Če imate s seboj psa, ga privežite na povodec. Če pridete do pretrgane jeklenice in pot ni varna za prečenje, obrnite. Če se ne počutite dobro ali imate slab dan, se usedite, zadihajte, pogledajte naravo okrog sebe in se z nasmehom vrnite. Če izgubite markacije, se vrnite po isti poti nazaj. Smeti nesite v dolino in jih odložite v koše za smeti.

Reševalne intervencije v gorah



Število smrti v gorah



Gorski reševalci opažajo tudi vedno več težav v gorah zaradi različnih bolezenskih stanj kot so težave s srcem, visok krvni tlak in sladkorna bolezen, zato predlagajo, da turo res prilagodimo svojim sposobnostim. Vse več je tudi alergij na različne trave in pike žuželk, zato naj bodo v prvi pomoči tudi tablete proti alergiji.

Vir: PZS, SURS, GRZS

