



**PLANINSKA
ZVEZA
SLOVENIJE**

Kako varneje v gore poleti?

Kako varneje v gore poleti – nasveti za varnejše obiskovanje gorskega sveta

Obiskovalcem gora, ki niso večši gibanja v gorskem svetu in nimajo dovolj lastnih izkušenj, priporočamo, da se **vklučijo v planinska društva (PD) in se z njimi pod vodstvom vodnika PZS** v organiziranih skupinah odpravijo v gore. Radi se tudi posvetujte z vodniki PZS, jih povprašajte za nasvet, povejte jim svoje izkušnje pri hoji v gore. Vodnik PZS vam bo znal svetovati tudi pri izbiri vodenega pohoda s planinskim društvom.

Priporočamo **pridobitev znanja** o gibanju v gorah oz. obnovitev tega. Znanje dobite v planinskih društvih in njihovih planinskih šolah ali s samoizobraževanjem **preko strokovne planinske literature** (Planinska šola, Vodniški učbenik, Nevarnosti v gorah ...).

Opozarjamo in pozivamo vse obiskovalce gora:

Obiskovalci gora, pred turo (ne samo dan ali dva prej, temveč več dni prej) spremljajte vremensko napoved za gore, kamor se odpravljate, upoštevajte podatke in vsa opozorila o razmerah v gorah. Izberite poti, primerne svojim psihofizičnim sposobnostim, na turi pa se prilagodite najšibkejšemu udeležencu. S seboj imejte primerno planinsko opremo in se jo pred tem tudi naučite uporabljati. Preverite **odprtost planinskih koč** ter ne uporabljajte planinskih poti, ki jih je za uporabo zaprlo planinsko društvo, skrbnik planinske poti. Odpravite se na pot dovolj zgodaj ter o svojih poteh in načrtih obvestite domače.

Uporabnike planinskih poti pozivamo, naj pred odhodom na pot – v gore, hribe – preverijo **stanje posamezne planinske poti** na <http://stanje-poti.pzs.si/> in da podatke o morebitnih opaženih poškodbah na planinskih poteh sporočajo na e-naslov: poskodbe.poti@pzs.si, ki je odprt prav za te namene.

Pred turo se vprašajmo:

- Kako dobro sem pripravljen (psihično in fizično)? Je izbrana pot primerna zame?
- Kakšna je vremenska napoved? Slabo vreme in vidljivost lahko podaljšata čas hoje tudi do desetkrat. Imam oblačila, ki me bodo zaščitila pred močnim vetrom, mrazom in padavinami? Ali je na poti koč, bivak, zavetišče, kamor se bom lahko umaknil?
- Kakšna je izbrana pot? V katero smer bom hodil (sever, jug, vzhod, zahod)? Pripravite si načrt poti. Pot razdelite na manjše odseke, predvidite počitke in približen čas hoje. Ustvarite si sliko poti in jo prehodite v mislih.
- Imam v nahrbtniku vse potrebne stvari za današnjo turo?
- Kako daleč je in koliko časa bom potreboval za celotno pot? Na vrhu smo šele na polovici poti - naš cilj je varna vrnitev v dolino in domov.
- Kako strm je teren? Ali ga bom moral prehoditi v ključih, za kar bom potreboval več časa (je pa manj utrudljivo)?
- Kakšen je teren? Ali so na poti balvani, melišča? Ali je na poti rušje, ki me bo upočasnilo, ali ga bom lahko obšel?
- Ali so na poti značilnosti, ki jih bom moral premagati: krnice, hudourniki, strmi skoki? Ali jih lahko obidem?
- S katerimi nevarnostmi se na poti lahko srečam: prepadi, s travo poraščen svet, padajoče kamenje?
- Kako hoditi?
- Kakšno hitrost hoje ubrati? So z vami otroci?
- Predvidevajte in si ustrezno načrtujte vaš izlet, pohod.
- Izberite turo, ki je primerna vaši fizični in psihični pripravljenosti in pri tem upoštevajte svoje zdravje in zdravje udeležencev ture. Še posebej pozorni bodite v primeru, da imate kakršne koli kronične bolezni, alergije ali pa ste srčni bolnik.



*Katero opremo potrebujem? Kakšna je pot, kaj me na njej čaka? Pomembna vprašanja za vsakega gornika.
Foto: Matej Ogorevc*

Obveščanje:

- O vsaki turi obvestite partnerja, prijatelja ali znanca. Obvestilo naj vsebuje podatke o načrtovani poti, morebitne rezervne cilje in okviren čas vrnitve.
- Priporočljivo je, da na vidnem mestu v avtu pustite listek s podatki o načrtovani turi.
- Vpisujte se v vpisne knjige na kočah in vrhovih, ki bodo v veliko pomoč gorskim reševalcem v primeru poizvedovanja.

Uporaba mobilnega telefona:

Mobilni telefon je danes dostopen vsakomur. Zavedati se moramo, da gre za občutljivo elektronsko napravo, katere delovanje je v veliki meri odvisno od številnih dejavnikov, ki v dolinskem življenju niti niso opazni. Zaradi večje oddaljenosti postaj je v večini primerov signal šibek, posledično telefon išče najboljši signal in s tem izgublja energijo bistveno hitreje kot v dolini. Delovanje telefona je odvisno od akumulatorske baterije, katere čas delovanja se v gorah skrajša zaradi nizkih temperatur.

- Pred turo napolnite baterijo telefona in po možnosti s seboj vzemite rezervno. Po nepotrebnem ne trošimo baterije mobilnega telefona.
- Telefon naj bo med turo ugasnjen, spravljen v vodoneprepustni vrečki in na toplem.
- Energijo dodatno varčujete, če med uporabo izklopite prenos podatkov.
- Telefon naj bo med turo ves čas izklopljen. Uporabite ga lahko tudi, če ne poznate PIN-kode, saj je klic na 112 (in 113) mogoč tudi brez vpisa PIN-kode.
- Če ne morete poklicati, poskusite na številko 112 poslati kratko sporočilo.
- V imeniku telefona imejte spravljeni dve številki oseb v obliki npr. »ICE1 Janez Novak« in »ICE2 Špela Marela«. Številka bo v pomoč reševalcem, da lahko o nesreči obvestijo svoje in pomeni "In Case Of Emergency" (v primeru nesreče).

Kako pa na turi?

- Začnite počasi, da se ogrejete in pripravite telo za več ur hoje. Izberite t. i. »pogovorno« hitrost hoje.
- Po kratkem počitku za slačenje (po približno 15 minutah hoje) poskušajte hoditi vsaj eno uro pred prvim počitkom. Med vsakim korakom iztegnite zadnjo nogo do konca in pri prenosu sprostite mišice. Uskladite dihanje s koraki.
- Hitrost hoje prilagodite najšibkejšemu udeležencu.
- Izbirajte varna mesta za počitek, kjer ni nevarnosti zdrsa, padajočega kamenja, snežnih plazov in niso neposredno na soncu.
- Zaščitite se pred sončnim sevanjem s kremo primerne faktorja, pokrivalom, kakovostnimi sončnimi očali

...

- Na planinskih poteh, ki so izpostavljena možnosti padajočega kamenja ali trka z glavo v skalo, si obvezno nadenite čelado. Uporabo čelade svetujemo tudi pri vzponih in sestopih na poteh, ki so speljane po meliščih, saj bo v primeru padca glava primerno zaščitena.
- Na zahtevnih in zelo zahtevnih poteh praviloma in kjer je to primerno uporabljajte samovarovanje s pomočjo plezalnega pasu in samovarovalnega sestava.
- Če zaradi nepredvidene ovire na poti (strgana jeklenica, podor, snežišče) ture ni mogoče varno nadaljevati, se pravočasno obrnite. Gora vas bo počakala.
- Uživate zadostne količine tekočine in hrane. Pijte večkrat in v majhnih količinah. Hrano kupite v planinskih kočah, saj se boste s tem izognili težkemu nahrbtniku. Med turo pa uživajte energijske ploščice ali sveže/suho sadje.
- Med hojo vam ne sme biti prevroče. Uporabljajte aktivno perilo in oblačila iz sodobnih materialov, ki se prilegajo telesu, saj se boste s tem izognili tudi možnosti, da se kam zapnete in povečate tveganje za padec. Izogibajte se bombažu, ki je hladen in slabo odvaja znoj.
- **Uživanje alkohola in tobaka odsvetujemo!**
- V primeru nenadnega poslabšanja vremena si čim prej poiščite zavetje v planinski koči, bivaku ... Če to ni mogoče, sestopite z izpostavljenih grebenov. Ture ne nadaljujte.
- Skupina ostane skupaj do konca ture.



Dobra priprava je bistvena za prijetno in varno izvedbo izleta ali ture. Foto: Matej Ogorevc

Recept za zdravo življenje z gibanjem in športom

Ukrepi ob nesreči:

- Ohranimo prisebnost in ostanimo mirni. S tem pomirimo tudi ostale udeležence.
- Ocenimo situacijo in zaščitimo SEBE in PONESREČENCA pred neposrednimi nevarnostmi.
- Nudimo prvo pomoč v okviru svojega znanja in sposobnosti.
- Ob nesreči pokličemo center za obveščanje na številko 112 in navedemo naslednje podatke:
 - KDO kliče,
 - KAJ in KJE se je zgodilo,
 - KDAJ se je zgodilo,
 - KOLIKO je ponesrečencev in KAKŠNE so poškodbe,
 - KAKŠNO pomoč potrebujete.
- Na pomoč lahko pokličete s pomočjo mobilnega telefona ali UKV radijske postaje, ki se nahajajo v planinskih kočah.

Ko pride pomoč ...

1. V primeru, da ste priča gorski nesreči in so pri ponesrečenem že reševalci, se območju reševanja varno izognite ali počakajte na varnem mestu do zaključka intervencije.
2. Ne vstopajte v smer (prav tako ne v bližnje smeri), v kateri se je pripetila nesreča, saj s tem ogrožate svoje življenje in življenja drugih (močan veter, ki ga povzroči helikopter vas lahko vrže iz ravnotežja, padajoče kamenje ...).
3. V primeru, da ste v plezalni smeri, prenehajte s plezanjem in upoštevajte navodila reševalcev. Plezanje nad mestom nesreče je zelo nevarno za ponesrečenca in reševalno moštvo zaradi padajočega kamenja, ki lahko poškoduje tudi helikopter in s tem ogrozi varnost letenja.
4. Pri naletu helikopterja ne navajajte znakov, ki jih ne poznate. To je delo reševalcev oziroma pooblaščenih oseb.
5. V bližini helikopterja se ne premikajte, mirujte v čepečem položaju. Opremo pospravite v nahrbtnik, jo pripnite na plezalni pas ali počepnite nanjo. Vsak leteč kos opreme lahko poškoduje helikopter in ogrozi varnost letenja.

6. Ne prestopajte zaščitnih trakov z napisom reševalna intervencija in ne vstopajte v omejeno območje. V nasprotnem primeru ogrožate svoje življenje in življenja reševalcev. Prestop trakov z napisom Policija je kazniv.
7. Ne gibajte se po območju plazu, če na njem poteka iskalna ali reševalna intervencija. Z vašo prisotnostjo motite delovanje plazovnih žoln in RECO naprav, lahko zabrišete morebitne sledi in s tem zavedete reševalne pse pri iskanju. Ogrožate tudi svoje življenje, saj obstaja verjetnost ponovnega plazju.
8. Upoštevajte navodila vodje intervencije in gorskih reševalcev. Ne prinašajte slabe volje in agresije. Jutri boste mogoče pomoč potrebovali prav vi.
9. Objave fotografij ponesrečenca na družabnih omrežjih, blogih ali spletnih straneh so neetične.



V primeru helikopterskega reševanja se je zaradi naše lastne varnosti, kakor tudi zaradi varnosti reševalcev ter plovila, potrebno držati nekaterih pravil. Foto: Matjaž Šerkezi

Reševalna intervencija v gorah je za marsikoga zanimiv dogodek, vendar so med samim potekom reševanja vsi »firbci« nezazeleni:

- nepooblaščen oseb je dodatno breme za gorske reševalce, ker je potrebno nanjo paziti, poleg tega lahko ogroža vse, ki so prisotni pri reševanju;
- zaradi neznanja lahko pri reševanju s helikopterjem pride do nesreče s smrtnim izidom ali pa je le to onemogočeno in posledično s tem ogroženo življenje ponesrečenca.



Mednarodna znaka za pomoč helikopterja (slika levo) uporabite le, če v bližini nesreče še ni reševalcev!

Obvezna oprema, ki mora biti v nahrbtniku vsakega planinca ne glede na vrsto ture:

- alu-folija ali velika črna vreča in bivak vreča,
- osebni komplet prve pomoči,
- čelna svetilka in rezervne baterije,
- mobilni telefon s polno baterijo,
- beležka in NAVADEN svinčnik,
- sveča in vžigalice v za vodo neprepustni vrečki,
- železna rezerva (hrana, ki ima visoko energijsko vrednost in dolg rok obstojnosti, je lahka in ima majhen volumen).

Ne bo odveč opozoriti, da imejmo s seboj **tudi toplo oblačilo ter kapo in rokavice**, v gorskem svetu se vreme namreč zelo hitro spremeni, zelo nizke temperature in sneg poleti v gorah niso nič nenavadnega.

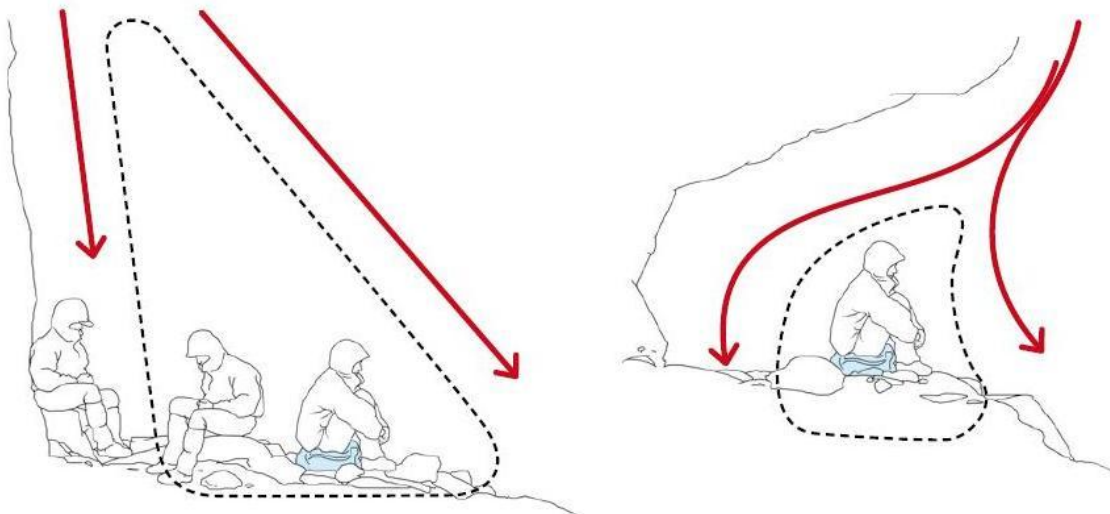


Cepin in dereze so marsikdaj obvezen del tehnične opreme tudi poleti, foto Matej Ogorevc

Samovarovalni komplet in ostalo tehnično opremo vzamemo s sabo po potrebi in glede na karakteristiko ture. V primeru neznanja nam noben od omenjenih pripomočkov ne bo veliko koristil. Veliko raje se v tem primeru odločite za spremstvo vodnika, ki bo poskrbel za vašo varnost.

Če nas ujame nevihta s strelami:

Zaščite pred udarom strele ni, ampak je samo preventiva, kar pomeni, da se **v gore odpravimo dovolj zgodaj in smo takrat, ko so poletne nevihte najpogostejše, v popoldanskem času, že na varnem v dolini ali planinski koči**. Slednji sta tudi edini varni mesti pred udarom strele. V primeru da nas nevihta preseneti v gorah, je nujno, da sestopimo z grebenov in izpostavljenih vrhov, sploh tam, kjer so jeklenice oz. predmeti iz železa ali pa je skala rdeča, kar pomeni, da vsebuje kovine. S sebe odstranimo vse kovinske predmete in jih ne odvržemo, ampak jih spravimo na varno mesto, stran od sebe, saj jih bomo po hudi uri potrebovali. Svetujemo, da se usedete na vrh ali hrbtno podlogo od nahrbtnika, noge spravite v nahrbtnik in oblečete v zaščitna oblačila. Biti moramo čim nižji. Pazite tudi, če imate na glavi čelado in ima ta kovinske zakovice. V tem primeru je bolje, da jo snamemo z glave.



Vir foto: Petzl

Izogibamo se tudi osamelih, izpostavljenih predmetov (drevesa, viharniki, žandarji ...) in pazimo, da se sami ne izpostavimo. S telesom se ne dotikamo sten, po katerih se lahko »sprehodijo« blodeči se tokovi strele. Če smo v kotanji, jami, je najvarnejše mesto sredina jame oz. kotanje. Če smo na robu police, je dobro, da se

priprnemo z vrhjo, ki naj od nas teče po tleh.



Foto Matjaž Šerkezi

Izogibajmo se prostorov, kamor strele redno udarjajo. Spoznamo jih po razklanih deblih dreves, razritih tleh, preklanih skalah in rdečkastih kamninah. Vlažne grape in žlebovi, po katerih teče voda, so tudi zelo verjetna mesta za udar strele. **Najvarneje pred udarom strele je na melišču, kjer čepimo ali sedimo na nahrbtniku.** Če vseeno nadaljujemo sestopanje, naj bo razdalja med nami vsaj 20 metrov.

Pomembno:

- Poslušajte/preberite vremensko napoved in jo upoštevajte pri načrtovanju svojih aktivnosti v hribih.
- Seznanite se z vremenskimi in klimatskimi značilnostmi zelenega cilja.
- Opremite se vremenski napovedi ustrezno, upoštevajte vreme in druge razmere. Bolje je imeti suh anorak kot mokro glavo.
- Med turo spremljajte razvoj vremena in se ravnajte po vremenu in razmerah.
- Rana ura je zlata ura – plohe in nevihte se večinoma pojavijo popoldne.
- Spremljajte razvoj kopastih oblakov, njihov zgodnji dopoldanski pojav je znanilec neviht.
- Če čutite vlažnost ozračja oz. ne morete videti daleč (zrak je moten), potem se vlažnost zraka povečuje, kar viša verjetnost nastanka neviht.
- Če se pripravljate k nevihti, se umaknite z izpostavljenih točk, po možnosti v zavetje.
- V lepem vremenu in ugodnih razmerah je vsak cilj v hribih lažje dosegljiv.

Kaj mora biti v osebni prvi pomoči?

Na vsaki turi moramo imeti s seboj vsaj toliko opreme, da lahko pomagamo sebi ali bližnjemu.

V torbici prve pomoči naj bo vedno material, ki ima še veljaven rok uporabe (povoji, ki so spremenili barvo z bele na zeleno, niso več uporabni). Redno dopolnjujmo in obnavljajmo porabljeni sanitetni material in zdravila.

Planinska zveza Slovenije je v sodelovanju s Tosamo sestavila **osnovni osebni komplet prve pomoči za planince**. Priporočamo ga vsakemu obiskovalcu naših gora kot del obvezne opreme.

Modra torbica na zadrgo in z možnostjo pripenjanja na pas ali nahrbtnik s pomočjo ježka ima natisnjen logotip Planinske zveze Slovenije in vsebuje:



- prvi sterilni povoj TIP I (1 kos),
- zloženec – kompres iz gaze 5 x 5 cm, sterilna (4 kosi),
- vpojna gaza 0,4 m², sterilna (2 kosa),
- povoj Vivaplast 8 cm x 4 m (1 kos),
- obliži Vivaplast Universal (10 kosov),
- obliži Vivaplast Cool care – obliži (5 kosov),
- Micropore lepilni trak, 2,5 cm x 9,1 m (1 kos),
- trikotna ruta 100 x 100 x 140 cm (1 kos),

- varnostna sponka (3 kosi),
- razkužilni robček (2 kosa),
- seznam vsebine (1 kos).

Vodnikom in tistim, ki se podajajo na daljše in zahtevnejše planinarjenje svetujemo nakup zajetnejše kompleta prve pomoči, ki ga najdete v [spletni trgovini](#) Planinske zveze Slovenije.

Smo vas prestrašili? Ne, želimo le, da bodo vaši obiski gora polni doživetij in da se boste radi vračali v svet Zlatoroga, Divjih žena, Vilinov in Bergmandlca. Planinstvo je poceni rekreacija, ki dobro vpliva na srčno-žilni sistem in s tem na osnovno počutje, blaži posledice stresa in ljudem na obraze "riše" veselje.

Za kratek pregled vsega in kot opomnik vam lahko služi 10 priporočil Združenja planinskih organizacij alpskega loka (CAA):

Varno pohodništvo in planinarjenje

Kot dejavnosti na prostem sta pohodništvo in planinarjenje odličen način za izboljšanje kondicije, spoznavanje ljudi in zabavo. Naslednja priporočila so planinska združenja pripravila z namenom, da bo dejavnost izvajana kar se da varno in prijetno.

1. Nabiranje kondicije

Pohodništvo in planinarjenje sta vzdržljivostna športa, ki obremenita srce in pospešita prekrvavitev, zato morate biti pohodniki in planinci zdravi in morate znati realno oceniti svoje sposobnosti. Nikar ne hitite, za hojo izberite tak tempo, da nihče v skupini ne omaga.

2. Skrbno načrtovanje

Zemljevidi, vodniki, internet in poznavalci vas lahko poučijo o dolžini, višinski razliki, težavnosti ture in o trenutnih razmerah. Ture vedno izberite glede na sposobnosti skupine. Posebej bodite pozorni na vremensko napoved, saj veter, dež in mraz povečajo nevarnost nezgod.

3. Popolna oprema

Svojo opremo ustrezno prilagodite načrtovanemu pohodu, vaš nahrbtnik pa naj ne bo pretežak. Vedno imejte v nahrbtniku zaščito pred dežjem, mrazom in soncem, prav tako imejte s seboj tudi komplet za prvo pomoč in mobilni telefon (številka za klic v sili v Evropi: 112). Pri orientaciji si pomagajte z zemljevidi in GPS-om.

4. Primerna obutev

Stabilni pohodniški oziroma planinski čevlji ščitijo stopalo in ublažijo obremenitev nanj ter izboljšajo oprijem pri stopanju. Pri izbiri obutve se prepričajte, da se čevlji odlično prilagodijo, imajo podplate z dobrim oprijemom, so vodoodporni in lahki.

5. Zanesljiv korak je ključnega pomena

Padci zaradi zdrsa ali spotikanja so najpogostejši vzroki nezgod. Upoštevajte, da prehiter tempo hoje ali utrujenost zelo vplivata na gotovost vašega koraka in na vašo zbranost. Pazite na padajoče kamenje! S previdno hojo se boste izognili proženju kamenja!

6. Ostanite na označenih poteh

Na neoznačenih poteh obstaja večja nevarnost, da zaidete s poti, poveča se tudi nevarnost padcev in podora kamenja. Izogibajte se bližnjic. Če ugotovite, da ste zašli, se vrnite nazaj na zadnje mesto kjer se še znajdete. Strma pobočja s starim snegom se pogosto podcenjuje, a so zelo nevarna in nam na njih zlahka zdrsne.

7. Redni odmori

Redni počitki pohodnikom in planincem omogočajo, da si opomorejo ter uživajo v pokrajini in druženju. Redno jejte in pijte, da ohranite svojo moč in zbranost. Izotonični napitki so idealni za pogasitev žeje.

8. Odgovornost za otroke

Za otroke je zelo pomembno, da krajino odkrivajo na zabaven in raznolik način. Na odsekih poti, kjer obstaja nevarnost padca, naj za vsakega otroka skrbi ena izkušena odrasla oseba. Zelo zahtevni pohodi, kjer je potrebna dolgotrajna koncentracija, niso primerni za otroke.

9. Manjše skupine

Manjše skupine so bolj prilagodljive in članom omogočijo, da si med seboj pomagajo. Vsi v vaši skupini naj bodo seznanjeni s podatki o cilju pohoda ter poti v obe smeri. Skupina naj se drži skupaj. Samohodci pozor: tudi manjša nezgoda lahko zahteva resno reševanje.

10. Spoštovanje narave in okolja

Varujte naravno okolje. Za sabo ne puščajte smeti, ostanite na poti, ne motite divjih ali domačih živali,

ne dotikajte se rastlin in spoštujte zavarovana območja. Uporabljajte javni prevoz ali skrbite za čim bolj optimalno izkoriščenost osebnih vozil.



Odpravimo se na vrh, a naš cilj naj bo dolina! Foto: Matjaž Šerkezi

In kot imamo v mislih, da nad 1500 metri ni greha, imejmo tudi v mislih, da **smo na vrhu šele na polovici poti – naš cilj je varno priti domov.**

Vsem želimo srečno pot in varen korak!

Pripravila:

- Matjaž Šerkezi, strokovni sodelavec PZS in inštruktor GRZS
- Franc Kadiš, inštruktor planinske vzgoje PZS

Dovoljuje se uporaba gradiva s citiranjem vira: Odbor za usposabljanje in preventivo Planinske zveze Slovenije, Matjaž Šerkezi, strokovni sodelavec, junij 2019

<https://www.pzs.si/vsebina.php?pid=161>

11. 6. 2019