



PLANINSKA
ZVEZA
SLOVENIJE

Kako varneje v gore – nasveti za varnejše obiskovanje gorskega sveta¹

Prav hitro in z velikim veseljem se bližata poletje in čas dopustov, ko se bomo odpravili vsak na svoj konec, eni na potovanja, drugi na morje, tretji bodo namenili čas ureditvi doma in vrtnarjenju, četrti bodo odšli na počitnice ob reko in po različnih krajih s kolesi ... Nekateri pa se boste odpravili v planine, gore, ki vas in nas s svojo lepoto vabijo, tja pa se odpravimo le primerno pripravljene in pravilno opremljene. Lahko se odpravite na krajši dnevni izlet, na daljši pohod ali pa na večdnevno turo – od planinske kočice do planinske kočice.

Obiskovalcem gora, ki niso večji gibanja v planinah in nimajo dovolj lastnih izkušenj, priporočamo, da se **vključijo 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 vodnega pohoda s planinskim društvom.

Priporočamo **pridobitev znanja** o gibanju v gorah oz. obnovitev tega. Znanje dobite v planinskih društvih in njihovih planinskih šolah.

Vsem obiskovalcem gora svetujemo:

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 (te se že odpirajo) 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 kočica, bivač, 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?

¹ Dovoljuje se uporaba gradiva s citiranjem vira: Odbor gore in varnost Planinske zveze Slovenije in Gorske reševalne zveze Slovenije, Matjaž Šerkezi, strokovni sodelavec, posodobljeno junij 2017

- 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.

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 svojce 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. Čelado uporabljajte tudi pri vzponih in sestopih na poteh, ki so speljane po meliščih.
- Na zahtevnih in zelo zahtevnih poteh 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.
- Uživajte 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 prilagajajo 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.

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,
 - KAKŠNE so okoliščine na kraju nesreče (pomembno v primeru helikopterskega reševanja),
 - KAKŠNO pomoč potrebujete.
- Na pomoč lahko pokličete s pomočjo mobilnega telefona ali UKV radijske postaje, ki se nahajajo v planinskih kočah.

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.

Na kaj je treba posebej paziti pri izbiri planinske obutve in planinskih oblačil?

Lep slovenski pregovor pravi: »Ko čevljev škorenj rata, ne pozna ne sestre ne brata.«

Marsikdaj sem slišal kakšnega starejšega planinca, da si je po tridesetih letih končno kupil dobre »gojzarje«. Kolikokrat se vam je že zgodilo, da ste turo končali s stisnjenimi ustnicami in krvavimi žulji?

O primernem čevlju za planinarjenje je zato težko govoriti, saj moramo vedeti, kje in kdaj ga bomo uporabljali, kdo ga kupuje, koliko kilometrov imajo »noge za sabo« itd. Na splošno velja, da morajo biti planinski čevlji visoki, s čimer ščitimo gležnje pred mehanskimi poškodbami in zvini, saj nam nudijo dodatno oporo. Imeti morajo narebren podplat iz kakovostne gume (včasih je bil pojem dobrega podplata Vibram, danes so na trgu tudi drugi enako kakovostni proizvajalci), ki mora biti tog, da se pri obremenitvi ne zvije, s čimer je korak varnejši in zanesljivejši.

Pri nakupu čevljev moramo biti pazljivi na naslednje:

- Vsak čevljev služi svojemu namenu, zato moramo vedeti, kje bomo čevlje uporabljali, saj ni vseeno, ali bodo za v visokogorje ali pa za običajen izlet v naravo.
- Čevlje preizkusimo proti koncu dneva, ko so noge utrujene in zatečene, saj se bo z njimi enako ali pa še slabše dogajalo na turi.
- Preizkušajmo jih s podobnimi nogavicami, ki jih bomo pozneje uporabljali na turi.
- Ne kupujmo prevelikih čevljev in ne premajhnih. Čevlji morajo enakomerno prijeto nogo spredaj in s strani, petni del pa se mora lepo prilegati nogi. Pri nakupu čevljev razrahljamo in nogo potisnemo vanj do konca (tako da se s konicami prstov dotikamo sprednjega notranjega dela). Če je med nogo in petnim delom za palec zraka, so čevlji primerno veliki.
- Vedno preizkusimo oba čevlja, saj pri 70 % ljudi dolžina stopala niha za pol do ene številke.
- Čevlje zamenjajmo vsaj na vsaka tri leta, ker guma čez čas izgubi prožnost in postane trda in nevarna za zdrje.

Nogavice:

Pravilna izbira nogavic je ključnega pomena za udobje in dobro počutje med hojo, kar se še posebej odraža pri čevljih z vgrajenimi vodoneprepustnimi membranami. Časi bombažnih in volnenih nogavic so minili, ravno tako dveh, treh ali celo več plasti nogavic. Številni proizvajalci obutve priporočajo uporabo kakovostnih sintetičnih nogavic. Razlika v ceni je sicer velika, je pa dober občutek in vzrok za en nasmehek več po koncu ture.

Vzdrževanje:

- Mokra obutev sušimo ob zmerni toploti, saj v nasprotnem primeru tvegamo, da se odlepi podplat. Temperatura naj ne bi presegala 40 °C. Sušenje v bližini ognja ni priporočljivo, še posebej se moramo temu izogibati pri obutvi iz goreteksa ali drugih tekstilnih membran.
- Suho obutev skrtačimo z mehko krtačo.
- Glede na vrsto materiala jo premažemo ali prebrizgamo z ustreznim impregnacijskim sredstvom, ki materialu daje prožnost.
- Pri impregnaciji se strogo držimo navodil proizvajalca.

Kakšen nahrbtnik je najprimernejši in kaj vse mora biti obvezno v njem?

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

- alu-folija oz. 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,
- kapa in rokavice,
- železna rezerva (hrana, ki ima visoko energijsko vrednost in dolg rok obstojnosti, je lahka in ima majhen volumen).

Pazite na težo nahrbtnika in se poslužujte modernih tkanin, ki imajo majhen volumen in težo. S tem bo tura tudi prijetnejša. Prav tako ne pretiravajte z velikostjo nahrbnika. Za enodnevne izlete zadostuje nahrbtnik velikosti do 35 litrov. Zavedajmo se, da večji kot je volumen nahrbnika, več stvari bomo vzeli s sabo in težje bomo nosili in hodili.

Kdaj in kako uporabljati pohodne palice?

Uporabo pohodniških palic bom svetoval vsakomur, čeprav jih sam (še) ne uporabljam. Z njihovo pomočjo je korak lahko varnejši, poleg tega pa se ob pravilni rabi bistveno razbremeni kolena, še posebej ob pravilni nošnji težkega nahrbnika. Ne bi jih svetoval otrokom, ki še rastejo in morajo zgraditi svojo osnovno motoriko, saj uporaba palic do neke mere ruši ravnotežje. Otrokom bi odsvetoval tudi nošnjo težkega nahrbnika.

Koliko pijače in hrane je na enodnevni izlet smiselno vzeti s seboj?

Raje kot s seboj nositi velike količine pijače in hrane, se pred turo pozanimajte, ali je na poti odprta planinska kočica, kjer se lahko okrepčate. En liter tekočine pomeni dodaten kilogram v nahrbniku. Seveda je tudi pomembno, ali smo na izletu z otroki, in temu primerno moramo prilagoditi količino tekočine in malice. Za enodnevno turo v letnem času bo zadostovala litrska steklenica, ki jo po potrebi na turi dolijemo. Izogibajmo se sladkanim/umetnim pijačam in s sabo vzemimo čaj, v katerega na en liter dodamo žlico sladkorja in žličko soli.

Kako se zavarujemo pred soncem, vetrom in dežjem?

Oči zavarujemo s kakovostnimi sončnimi očali, kožo pa s kremo z zaščitnim faktorjem. Sam se sicer slednjega izogibam in veliko raje kože ne izpostavljam soncu in jo zavarujem z oblačili, ki imajo zaščitni faktor. Glavo pokrijemo s kapo ali klobukom. Pred vetrom in dežjem pa se zaščitimo s kakovostnimi oblačili, ki poleg tega, da so vodoodbojna, ne zadržujejo vlage ali potu.

Kdaj moramo vzeti s sabo tudi čelado, samovarovalni komplet, plezalni pas, dereze, cepin ...?

S čelado, ki je zelo priporočljiva in zaželena oprema, si zaščitimo glavo v primeru padajočega kamenja, trkov z glavo v skalo pri vzpenjanju in pri sestopu, še posebej kjer je pot speljana v vpadnici stene oz. melišč. Na vseh naših usposabljanjih ljudi učimo o smiselnosti uporabe čelade, saj je lahko že majhen kamenček usoden. Še posebej je treba poskrbeti za otroke in pri tem odsvetujemo uporabo kolesarskih čelad, katerih karakteristike ne ustrezajo varnostnim standardom za uporabo v gorah. Za marsikoga je nakup čelade dodaten strošek, ampak je strošek, ki lahko v določenih trenutkih reši naše življenje.

Pri nakupu čelade moramo biti pozorni na naslednje:

- čelada mora imeti oznako UIAA in CE, kar lahko razberemo z nalepke in sta oznaki za ustrezne teste in s tem garancijo za kakovost izdelka,
- naj bo čim lažja in naj ne bi presegala 340 gramov,
- poskusimo jo s tanjšo kapo in najbolje je izbrati čelado z nastavljivim delom za obseg glave, ki nam omogoča prilagajanje glede na potrebe,
- čelada naj ima že vgrajene nosilce za čelno svetilko.

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.

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 – kompresa 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).

Koristni napotki za varnejše obiskovanje gorskega sveta v 12 točkah²:

1. Planinski pohod, turo skrbno načrtujte. Izberite si jo primerno vaši fizični in psihični pripravljenosti ter pri tem upoštevajte svoje zdravje in zdravje vaših najbližjih/prijateljev, ki bodo z vami odšli na turo. Med boleznijo ali takoj po njej so lahko gorniški naporji za vas škodljivi.
2. Poučite se o vremenu, podnebju, poteh in potrebni opremi, preden greste na turo. Preverite [odprtost planinskih koč](#), **stanje planinskih poti**, **vremensko napoved** (spremljajte jo že nekaj dni pred odhodom). **Na pot se odpravite dovolj zgodaj**. Obvestite bližnje o svojem pohodu ter se vpisujte v vpisne knjige v planinskih kočah in na vrhovih.
3. Prve pol ure hodite počasi, da se telo počasi ogreje. Hitrost hoje prilagodite najšibkejšemu v skupini, še posebej če so to otroci.
4. Ob turah jejte hranljivo mešanico lahko prebavljive hrane (sestavljene ogljikove hidrate, npr. polnozrnatih piškotki itd).
5. Pijte kar se da pogosto, vendar nikakor ne alkoholnih pijač; kakor tudi ne pijač z mehurčki. Vsako uro, če se le da, se malo ustavite, malo počijte in pijte. Jejte manj, pijte pa precej, čeprav niste lačni ali žejni.
6. Če začutite znake utrujenosti ali izčrpanosti, se ustavite za daljši počitek. Če ste izčrpani, se po počitku in premisleku morda odločite za sestop s spremstvom. Če ste zelo izčrpani, pomislite, ali ni morda prišlo do višinske bolezni, pregretja ali podhladitve. Med počitkom ne jejte le čistega grozdnega sladkorja, ampak tudi bolj sestavljeno lahko prebavljivo hrano.
7. Otroci in starejše osebe pa tudi tisti s kroničnimi boleznimi se lahko ukvarjajo s planinstvom, le da morajo biti ob tem previdni. Če mislite, da je kakšen napor za vas prevelik, se prej posvetujte z zdravnikom.
8. Ko gremo v hribe z otroki, gremo mi z njimi, ne oni z nami – torej prilagodimo tako izbiro pohoda, vrha, načina hoje, ustavljanja ... otrokom.

² Povzela Zdenka Mihelič

9. Pri turah v visoke gore se **ne vzpenjajte prehitro**. Pri nadmorskih višinah nad 2500 do 3000 metrov ne povečujte višine prenočevanja za več kot 300 metrov na dan. Če je mogoče, ne spite na najvišji točki dnevnega vzpona.
10. Tudi v najmanjšem nahrbtniku je dovolj prostora za **osnovno opremo**: ne pozabite sončnih očal, rokavic, kape, alu-folije ali velike črne vreče in bivak vreče, nekaj rezervne (tudi tople) obleke, vžigalic, sveče, zavitka prve pomoči, beležke in navadnega svinčnika, naglavne svetilke ter železne rezerve (hrane, ki ima visoko energijsko vrednost in dolg rok obstojnosti, je lahka in ima majhen volumen).
11. Mobilni telefon – pred odhodom napolnite baterijo, po možnosti vzemite s seboj tudi rezervno baterijo. Med turo naj bo telefon ugasnjen, spravljen v za vodo neprepustni vrečki in na toplem.
12. Planinska zveza Slovenije priporoča vsem obiskovalcem gora, da za prenočevanje v planinskih kočah uporabljajo svojo, s seboj **prineseno posteljnino**.

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

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

5. Zanesljiv korak je ključnega pomena

Padci zaradi zdrsa ali spotikanja so najpogostejši vzroki nezgod. Upoštevajte, da prehitro tempo hoje ali utrujenost zelo vplivata na gotovost vašega koraka in na vašo zbranost. Prav tako pazite na padajoče kamenje, s previdno hojo pa 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, žitne ploščice, suho sadje in piškoti pa potešijo lakoto med hojo.

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 in 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.

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!

Pripravil: **Matjaž Šerkezi**, strokovni sodelavec PZS in inštruktor GRZS