



**PLANINSKA  
ZVEZA  
SLOVENIJE** | **ALPINE  
ASSOCIATION  
OF SLOVENIA**

Ob železnici 30 a E info@pzs.si  
p. p. 214 T +386 (0)1 43 45 680  
SI-1001 Ljubljana F +386 (0)1 43 45 691  
W www.pzs.si ID DDV SI62316133  
IBAN SI56 6100 0001 6522 551

## **Priporočila PZS po preklicu epidemije koronavirusa**

Ljubljana, 18. 5. 2020

### **Priporočila Planinske zveze Slovenije za hojo po planinskih poteh, zavarovanih plezalnih poteh, turno kolesarjenje, turno smučanje, alpinizem, športno plezanje v plezališčih in športnih dvoranah, ostale dejavnosti v gorskem svetu ter ob obisku planinskih koč po preklicu epidemije koronavirusa.**

Stran | 1

S sprostitvijo protikorona ukrepov, se sproščajo omejitve pri planinski dejavnosti. Z 18. 5. 2020 so lahko planinske koč odprle vrata tudi za strežbo v notranjih prostorih, možne je tudi prenočiti. Za individualno rekreacijo odpirajo vrata tudi plezalni centri.

S 23. 5. 2020 se sproščajo tudi omejitve na področju športnih programov, tako da se lahko ponovno izvajajo športne dejavnosti v športnih objektih in na površinah za šport v naravi (tudi v športnih objektih, ki so sestavni del vzgojno-izobraževalnih zavodov). Vadba je dovoljena registriranim športnikom, prav tako pa je dovoljena tudi prostočasna športna vzgoja otrok in mladine, občudijska športna dejavnost, šport invalidov, športna rekreacija in šport starejših. Med vse navedeno seveda spadajo tudi planinske dejavnosti vseh oblik, treningi in vadba športnega plezanja ter tečaji in usposabljanja ...

Dovoljeno je tudi izvajanje vseh športnih tekmovanj do vključno državne ravni, in sicer v panogah, ki imajo evidentiran uradni tekmovalni sistem, za zdaj brez prisotnosti gledalcev.

Cilj priporočil PZS je zmanjšanje tveganja za okužbe.

Še vedno je treba ob izvajanju športnih dejavnosti upoštevati navodila NIJZ - <https://www.nijz.si/sl/sproscanje-ukrepov-covid-19>

### **OSNOVNA PRIPOROČILA za vse dejavnosti v planinstvu:**

#### **1. Osebno zdravje**

Dejavnosti se udeležite le popolnoma zdravi. Bodite odgovorni in ostanite doma v primeru kašljanja, kihanja, izcedka iz nosu, splošnega slabega počutja ... in s tem preprečite potencialno širjenje okužbe.

#### **2. Varnostna razdalja 1.5 m**

Upoštevajte varnostno razdaljo 1.5 m. V izjemnih primerih, ko tega ni možno zagotoviti, uporabite zaščitno masko za nos in usta.

#### **3. V nahrbtniku razkužilo in masko za nos in usta**

Poleg osnovne planinske opreme in opreme, ki je nujna za varnejše izvajanje določene planinske dejavnosti, imejte v nahrbtniku manjšo stekleničko razkužila za roke in zaščitno masko za nos in usta, lahko tudi ruto.

#### **4. Uporaba opreme**

Uporabljajte lastno opremo. Skupno opremo razkužite pred uporabi.

Čiščenje plezalne opreme s kemičnimi sredstvi se odsvetuje, saj le ta lahko poškodujejo plastične in tekstilne dele, razgrajujejo pa tudi vlakna in spreminjajo sestavo spojin v materialu. S tem oprema spremeni lastnosti in lahko v ključnih trenutkih popusti.

Podjetje PETZL, ki poleg proizvodnje plezalne opreme, v svojih laboratorijih in središčih testira vso opremo, svetuje:

- 72-urno karanteno opreme oz.
- ročno čiščenje opreme s toplo vodo, ki ima temperaturo največ 65° in tekočim milom, ki ima pH območje med 5,5 in 8,5.

Sušenje opreme naj poteka kot je navedeno v priloženem tehničnem navodilu.

Ta ukrep bo zmanjšal tveganje za okužbo, ni pa 100 %. S tem razlogom uporabljajte izključno svojo opremo in si je ne izposojajte.

## 5. Običajne navade

Izogibajte se rokovanju, objemanju, pitju iz steklenice drugega ...

## 6. Tveganje

Na vsako dejavnost se predhodno dobro pripravite in jo načrtujte. Dejavnosti se lotite le, če imate primerno znanje in izkušnje in primerno opremo, ki jo znate uporabljati. Izberite cilje, ki ste jim kos in niso na meji vaših fizičnih in psihičnih zmožnosti.

Svetujemo, da se v gore podate skupaj z vodnikom Planinske zveze Slovenije ali gorskim vodnikom. Predhodno preverite njihovo usposobljenost in pristojnosti.

Upoštevajte priporočila Planinske zveze Slovenije - Varneje v gore ([www.varneje.pzs.si](http://www.varneje.pzs.si)).

## 7. Velikost skupine

Velikost skupine določa narava planinske dejavnosti. V večjih skupinah je težje obdržati priporočeno varnostno razdaljo. Izogibajte se izletov in krajev z veliko ljudi.

## 8. Prevoz

Svetujemo lasten prevoz. V primeru dejavnosti v bližini, pomislite tudi na možnost, da pot do izhodišča opravite s kolesom. Pri uporabi javnega prevoza ali avtobusnega prevoza upoštevajte navodila, ki jih za to področje predpiše NIJZ.

## 9. Prva pomoč in nujni primeri

Delujte v skladu s splošno veljavnimi smernicami in dodatno uporabite zaščitno masko za nos in usta.

### DODATNA PRIPOROČILA za posamezne planinske dejavnosti:

#### a. Planinarjenje, pohodništvo, turno smučanje in gorski tek:

Upoštevajte osnovna priporočila za dejavnosti v planinstvu in priporočila Planinske zveze Slovenije za varnejše obiskovanje gora ([www.varneje.pzs.si](http://www.varneje.pzs.si)).

#### b. Zelo zahtevne planinske poti oz. planinske poti, ki so opremljene s tehničnimi varovali:

1. Upoštevajte osnovna priporočila za dejavnosti v planinstvu in priporočila Planinske zveze Slovenije za varnejše obiskovanje gora ([www.varneje.pzs.si](http://www.varneje.pzs.si)).
2. Uporabljajte rokavice, ki nimajo odprtih prstov. Ne dotikajte se obraza in na vrhu si razkužite roke.

3. Ohranajte varnostno razdaljo. Če je mogoče, večjo kot pa priporočeno razdaljo med dvema sidrnima točkama.
4. Pri vzpenjanju in sestopanju prehitevajte le, kjer je možno zagotoviti varnostno razdaljo in ni potrebe po pripenjanju.

#### **c. Turno kolesarjenje:**

1. Upoštevajte osnovna priporočila za dejavnosti v planinstvu in priporočila Planinske zveze Slovenije za varnejše obiskovanje gora ([www.varneje.pzs.si](http://www.varneje.pzs.si)).
2. Večja hitrost zahteva večjo varnostno razdaljo - med vožnjo navkreber 5 metrov, med spusti in na ravnini 20 metrov.
3. Prehitevanje naj bo izvedeno hitro in le, če je mogoče ohraniti 1,5 metra bočne razdalje.

#### **d. Zavarovane plezalne poti:**

5. Upoštevajte osnovna priporočila za dejavnosti v planinstvu in priporočila Planinske zveze Slovenije za varnejše obiskovanje gora ([www.varneje.pzs.si](http://www.varneje.pzs.si)).
6. Če je na vstopu že več ljudi, se takšnemu območju izognite.
7. Uporabljajte rokavice, ki nimajo odprtih prstov. Ne dotikajte se obraza in na vrhu si razkužite roke.
8. Ohranajte varnostno razdaljo. Če je mogoče, večjo kot pa priporočeno razdaljo med dvema sidrnima točkama.
9. Pri vzpenjanju prehitevajte le, kjer je možno zagotoviti varnostno razdaljo in ni potrebe po pripenjanju.
10. Po izstopu območje čim prej zapustite.
11. Po zavarovani plezalni poti NE SESTOPAJTE!

#### **e. Alpinistične ture:**

1. Upoštevajte osnovna priporočila za dejavnosti v planinstvu in priporočila Planinske zveze Slovenije za varnejše obiskovanje gora ([www.varneje.pzs.si](http://www.varneje.pzs.si)).
2. Na varovališču naj bosta največ dve osebi.
3. Dvojno preverjanje na daljavo: Soplezalca drug drugemu preverita pravilno nameščen in zapet plezalni pas, navezavo na plezalni pas (vozel osmica), vpeta vrv v varovalno napravo in zavita matica na vponki in ali je na koncu vrvi vozel osmica oz. je ta privezana na plezalni pas soplezalca.
4. Razkuževanje rok pred in po turi.

#### **f. Športno plezanje v naravnih plezališčih in balvanih na prostem**

1. Upoštevajte osnovna priporočila za dejavnosti v planinstvu.
2. Redno razkuževanje rok.
3. Pri vpenjanju vrvi v vponke si ne pomagajte z usti. Med plezanjem se ne dotikajte obraza z rokami.
4. Uporabljajte svojo opremo: plezalke, vrvi, vponke, kompleti, varovala ...
5. Dvojno preverjanje na daljavo: Soplezalca drug drugemu preverita pravilno nameščen in zapet plezalni pas, navezavo na plezalni pas (vozel osmica), vpeta vrv v varovalno napravo in zavita matica na vponki in ali je na koncu vrvi vozel osmica oz. je ta privezana na plezalni pas soplezalca.
6. Svetujemo uporabo tekočega magnezija, ki je na osnovi alkohola (30 %). Ni nadomestilo za razkužilo!

#### **g. Plezalne dvorane in telovadnice s plezalno steno:**

1. Upoštevajte osnovna priporočila za dejavnosti v planinstvu.
2. Upoštevajte varnostno razdaljo 2 m, ki velja za dejavnosti v prostoru.

3. Pred vstopom v dvorano, pred začetkom in po koncu dejavnosti, si je potrebno obvezno umiti ali razkužiti roke.
4. Pri vpenjanju vrvi v vponke si ne pomagajte z usti. Med plezanjem se ne dotikajte obraza z rokami.
5. Uporabljajte svojo opremo: plezalke, vrvi, vponke, kompleti, varovala ...
6. Dvojno preverjanje na daljavo: Soplezalca drug drugemu preverita pravilno nameščen in zapet plezalni pas, navezavo na plezalni pas (vozel osmica), vpeta vrv v varovalno napravo in zavita matica na vponki in ali je na koncu vrvi vozel osmica oz. je ta privezana na plezalni pas soplezalca.
7. Svetujemo uporabo tekočega magnezija, ki je na osnovi alkohola (30 %). Ni nadomestilo za razkužilo!
8. Dvorano je treba redno prezračiti s pomočjo prepriha.
9. Treba je poskrbeti za razkuževanje občutljivih površin, kot so stikala, kljuke, ograje ...
10. Splošna priporočila naj bodo smiselno izobešena na vhodu in na več vidnih mestih v objektu.

#### **h. Priporočila ob obisku planinskih koč:**

1. Razkužite si roke ob prihodu, po uporabi sanitarij in po prijemanju površin, ki se jih obiskovalci množično dotikajo.
2. Ohranjajte zadostno medosebno razdaljo tako pri gibanju v koči kot pri odlaganju lastne opreme.
3. Uporabite zaščitno masko za nos in usta ali druge oblike zaščite ustnega in nosnega predela (šal, ruta ali podobne oblike zaščite), ki prekrijejo nos in usta (ob vstopu v objekt in gibanju v objektu). Za mizo in v sobah niso potrebne.
4. Upoštevajte navodila, ki so v kočah nameščena oz. navodila osebja koč.
5. Ne uporabljajte otroških igral (kjer so igrala pri kočah).
6. V primeru načrtovane nočitve v koči rezervirajte nočitev vsaj tri (3) dni pred prihodom in uporabite lastno spalno rjuho za večkratno uporabo.

#### **Če vseeno pride do nesreče:**

1. ostanite mirni in ohranite prisebnost,
2. ocenite položaj in zaščitite sebe in ponesrečenca pred neposrednimi nevarnostmi,
3. nudite prvo pomoč v okviru svojega znanja in sposobnosti.
4. pokličite na številko 112 ali v primeru slabega signala pošljite kratko sporočilo na številko 112 - sporočite, KDO ste, KAJ in KJE se je zgodilo, KDAJ se je zgodilo in KOLIKO je ponesrečencev.

Upoštevajte navodila operaterja in pozneje gorskih reševalcev. Zavedajte se, da pomoč lahko pride šele čez nekaj ur in s tem razlogom je obvezna oprema v nahrbtniku še kako pomembna za življenje!

Ob odgovornem ravnanju drug do drugega ne pozabite na odgovoren odnos do narave in smeti ne puščajte na poteh, pri planinskih kočah ali na izhodiščih, ampak jih odnesite domov in tam odložite v ustrezne zabojnike.

Varno in odgovorno pri planinski dejavnosti.

Planinska zveza Slovenije