



Kako varneje v gore – nasveti za varnejše obiskovanje gorskega sveta

Letošnja zima in tudi pomlad sta bili še posebej bogati s snegom. **V visokogorju so še vedno snežne razmere**, kar pomeni, da je potrebno za obiskovanje teh gora imeti vso zimsko opremo in jo znati ter imeti vse potrebno znanje za obiskovanje visokogorja pozimi. Ob tem je potrebno poznati sneg, razmere, razbrati iz podatkov (javna občila, splet, prerez snežne odeje na licu samem), kaj se s snežno odejo dogaja. To pomeni, da se v takem času na najvišje vrhove lahko podajo le zelo usposobljeni in izurjeni planinci.

Obiskovalcem gora, ki niso večji gibanja v planinah in nimajo zadosti 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 v vodniki PZS, jih povprašajte za nasvet, povejte jim svoje izkušnje o hoji v gore pozimi. Vodnik PZS vam bo znal svetovati tudi pri izbiri vodenega pohoda s PD.

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

Opozorjamo 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 (le-te se počasi 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. Srečno in varen korak. Vedimo – na vrhu smo šele na polovici poti, naš cilj je varen sestop in povratek domov.

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.

Sicer pa:

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 koča, 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.

Obveščanje:

- O vsaki turi obvestite partnerja, prijatelja ali znanca. Obvestilo naj vsebuje podatke o nameravani poti, morebitne rezervne cilje in okvirni čas povratka.
- Priporočljivo je, da za obveščanje uporabite poseben obrazec v tem razdelku Planinskega kažipota in ga pustite na vidnem mestu v avtu.
- 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 na račun nizkih temperatur.

- Pred turo napolnite baterijo telefona in po možnosti s seboj vzemite rezervno. Po nepotrebem ne trošimo baterije mobilnega telefona.
- Telefon naj bo med turo ugasnjen, spravljen v vodo neprepustni 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) možen tudi brez vpisa PIN.
- V primeru, da ne morete poklicati, poskusite s pošiljanjem kratkih sporočil.
- V imeniku telefona imejte spravljeni dve številki oseb v obliki npr. »ICE1 Janez Novak« in »ICE2 Špela Marelak«. 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 kratki pavzi za slačenje (po pribl. 15 min hoje) skušajte 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.
- V primeru, da zaradi nepredvidene ovire na poti (poledeneli deli, strgana jeklenica, podor) ture ni možno 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 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 pot.
- Uživanje alkohola in tobaka odsvetujemo!
- V primeru nenadnega poslabšanja vremena si čim prej poiščite zavetje v planinski koči, bivaku ... Če to ni možno, sestopite z izpostavljenih grebenov. Ture ne nadaljujte.



- Skupina ostane skupaj do zaključka ture.

Najprimernejši čas za obiskovanje gora

... **je vsak letni čas**, le da izberemo primerne planinske, gorniške pohode in poti, prilagojene našim psihofizičnim sposobnostim in trenutnim vremenskim razmeram. Prav je, da se zavedamo, da je čar narave tudi v tem, da jo spoznavamo v vseh letnih časih. Tega se zaveda vedno več obiskovalcev gora, ki so aktivni v gorah skozi vse leto – hodijo, plezajo in smučajo v vseh letnih časih, tudi pozimi. S tem skrbimo tudi za stalno in redno športno aktivnost ter skozi redne tedenske izlete spoznavamo lepote narave in njeno spreminjanje skozi čas.

Po katerih planinskih poteh?

Možnosti je veliko, saj je v Sloveniji kar **1661 planinskih poti v skupni dolžini 9400 km**. Koliko pa je to kilometrov? Če si za primerjavo pogledamo vse slovenske državne ceste (avtoceste, hitre, glavne in regionalne ceste) in hitro lahko ugotovimo, da je planinskih poti kar za polovico več kilometrov. Neverjetno dejstvo, ki je osupljivejše tudi zato, ker vse planinske poti v Sloveniji naši markacisti oskrbujejo prostovoljno. **Najdaljša, najbolj znana in najbolj priljubljena** v Sloveniji je Slovenska planinska pot, ki je tudi prva vezna pot v Evropi (na pobudo Ivana Šumljaka je bila odprta že leta 1953 in je v letu 2013 praznovala 60 let) in tovrstna na svetu. Poteka od Maribora čez Pohorje, prek Kamniških in Savinjskih Alp, Karavank, Julijskih Alp, Krasa do Ankarana ob Jadranskem morju. Označena je s splošno oznako planinskih poti v Sloveniji, Knafelčevo markacijo (rdeč krog z belo piko) in številko 1. Dopolnjuje jo Razširjena Slovenska planinska pot, ki nas popelje po zanimivih delih Slovenije. Po Sloveniji lahko izbirate tudi med kar 80 planinskimi veznimi potmi – obhodnicami, evropskima pešpotema E6, E7 in potjo Via Alpina, ki poteka od Italije preko Slovenije, Avstrije, Nemčije, Lihtenštajna, Francije, Švice do Monaka.

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.
- O 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, 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 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 hribih se vreme namreč zelo hitro spremeni, zelo nizke temperature in sneg polet v gorah niso nič nenavadnega.

Pazite na težo nahrbtnika in uporabljajte moderne tkanine, ki imajo majhen volumen in težo. S tem bo tura tudi prijetnejša. Ne varčujte pri nakupu čevljev.



Koristni napotki za varnejše obiskovanje gorskega sveta v 12 točkah:

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 napori za vas škodljivi.
2. Poučite se o vremenu, podnebjju, poteh in potrebni opremi, preden greste na turo. Preverite [odprtost planinskih koč](#), **stanje planinskih poti**, **vremensko napoved** (le-to spremljajte 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 piškoti 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, čeravno 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.
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 na naj bo telefon uganjen, spravljen v 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**.

Vedno imejmo 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
Zdenka Mihelič, predstavnica PZS za odnose z javnostmi

Dodatne informacije:

Zdenka Mihelič, predstavnica PZS za odnose z javnostmi. T: 041 222 358, E: zdenka.mihelic@pzs.si.