

PRED VRHUNCEM POLETNE PLANINSKE SEZONE

Lepo vreme in stabilne vremenske napovedi bodo v gore znova privabile veliko obiskovalcev naših gora. S tokratnim koncem tedna lahko rečemo, da se začenja vrhunec poletne planinske sezone, ko bodo ne samo obmorski turistični kraji, temveč tudi gorski vrhovi, planinske poti in kočice znova polno obiskani, Slovenci pa del svojega letnega dopusta tudi čedalje rajši preživljajo v slovenskih gorah in planinskih kočah. Zaradi polnih koncev tedna oskrbniki planinskih koč v visokogorju priporočajo obisk najvišjih vršacev med tednom, seveda če je to možno. Poletna planinska sezona traja od 15. julija do 15. septembra. Letos pa je potrebno biti še posebej pazljiv na območjih v visokogorju, kjer je še vse od zime in pomladi ostal sneg.

Po katerih planinskih poteh?

Možnosti je veliko, saj je v Sloveniji kar **1661 planinskih poti v skupni dolžini 9000 km**, kar je za polovico več kilometrov, kot je vseh slovenskih državnih cest (avtocest, hitrih, glavnih in regionalnih cest). Neverjetno dejstvo, ki je osupljivejše tudi zato, ker vse planinske poti v Sloveniji naši **markacisti oskrbujejo prostovoljno**. Tudi zaradi spoštovanja do markacistov, urejenih planinskih poti in koč, prostovoljnega dela – in ne le zaradi zavarovanja, popustov v planinskih kočah in športnih trgovinah ter pripadnosti goram, se obiskovalci še z večjim veseljem **pridružujejo največji družini** – planinski organizaciji, v kateri je bilo v letu 2012 skoraj 58.000 članov – planincev, plezalcev, gornikov, alpinistov, turnih kolesarjev in smučarjev, ljubiteljev gorske narave, mladih in najmlajših zagnani planincev, markacistov, vodnikov PZS ... **Dolga zima, bogata s snegom**, je pustila tudi številne posledice, med njimi tudi na Slovenski planinski poti, zato je potrebno za visokogorje računati na **marsikatera snežišča**, kjer je še vedno potrebna zimska oprema. Pred odhodom v gore je potrebno preveriti razmere in stanje poti.

Najdaljša, najbolj znana in najbolj priljubljena v Sloveniji je **Slovenska planinska pot, najstarejša** tovrstna pot v Sloveniji, Evropi in tudi **na svetu**, ki bo **1. avgusta 2013 praznovala 60-letnico** od odprtja (na pobudo Ivana Šumljaka je bila odprta 1. 8. 1953). 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 (35 točk), ki nas popelje po zanimivih delih Slovenije. Po Sloveniji lahko izbirate tudi med kar 78 planinskimi obhodnicami (veznimi potmi) in tudi evropskima pešpotema E6, E7 (označeni z rdečim krogom z rumeno piko), na katerih spoznamo Slovenijo od severa do juga (E6) in od vzhoda do zahoda (E7). Ob Mednarodnem letu gora (2002) je osem planinskih organizacij alpskih držav pripravilo dolgo alpsko obhodnico – pot Via Alpina, ki poteka od Italije preko Slovenije, Avstrije, Nemčije, Lihtenštajna, Francije, Švice do Monaka.

Slovenska planinska pot v številkah: Odprta 1. avgusta 1953, imela je 80 točk.

Število točk: danes 75 kontrolnih točk od leta 2011 (2003-2011: 71 kontrolnih točk, 1993-2003: 69 točk (leta 2001 je bila ena točka spremenjena), pred letom 1993 je bilo 80 kontrolnih točk).

Dolžina poti: dolžina po reliefu (tista, ki jo podajamo za dolžino SPP): **599 km, skupno vzpona: 45,2 km, skupno spusta: 45,5 km.**

Ko planinci prehodijo Slovensko planinsko pot od Maribora do Ankarana:

- obišejo 75 kontrolnih točk,
- se okrepčajo v **58 planinskih kočah**,
- se povzpnejo na **23 čudovitih vrhov**,
- obišejo **5 slovenskih mest** in
- **2 muzeja** -> Slovenski planinski muzej v Mojstrani in Bolnico Franja.
- **Ena** izmed točk na poti, Škocjanske jame, pa sodi v **Unescovo** kulturno dediščino.

Obnovljene planinske poti

Markacisti Planinske zveze Slovenije redno vzdržujejo in obnavljajo planinske poti, v času kopne sezone, torej v poletnih mesecih pa tudi tiste najzahtevnejše. V [vseslovenski akciji, ki ji jo je podprl Olimpijski komite Slovenije in Helios](#) s svojimi barvami, so markacisti obnovili markacije na naslednjih odsekih Slovenske planinske poti **v Julijcih**: Koča pri izviru Soče-Zavetišče pod Špičkom, Koča pri izviru Soče–50. ovinek Vršiške ceste, 50. ovinek Vršiške ceste–Zadnjica–Luknja, Vrata-Luknja–Bovški Gamsovec, Vršič–Zavetišče pod Špičkom, Vršič–grebenska pot na Prisojnik, Prisojnik

(Slovenska pot) in Vršič–Mlinarica (južna pot). **Koroški** markacisti pa so obnovili planinske poti: Dom na Smrekovcu–Bela peč, Grmovškov dom–Koča pod Kremžarjevim vrhom in Koča v Grohotu pod Raduho–Durce–Raduha.

Letos nameravajo obnoviti med drugim še: planinsko pot na grebenu Kočne, pot na Veliko Babo, pot od Plesnikove planine do Klemenče jame, pot z Raduhe do Rogovilca, poti na Begunjščico in Rožo, Ruše–Šumnik, iz Lepene na Krnska jezera, na Čreti, Šavnicah, iz Krnice na Špik, pa pot na Jeterbenk in Tošč, pot na Planjavo, Kamniško sedlo in Votel

Trenutno je **zaradi skalnega podora z Razorja še vedno zaprta** planinska pot (tudi Slovenska planinska pot) v Julijcih, ki poteka [z Mlinarice \(smer z Vršiča\) čez sedlo Planja na Kriške pode](#). Tako je zaprta tudi [planinska pot na Razor](#). Spremljajte: [Obvestila o stanju planinskih poti](#).

V okviru Planinske zveze Slovenije poteka tudi akcija [Droben prispevek za markanten vtis](#), v kateri s prispevkom 1 EUR pomagate za obnovo planinskih poti (**SMS** z geslom »POT« pošljete na 1919).

Planinske kočje ODPRTE, slovenske gore letno obiše skoraj milijon in pol obiskovalcev

Planinska društva upravljajo **176 planinskih koč, zavetišč in bivakov** z okoli **6.000 ležišči**. Vse planinske kočje skupaj z zavetišči so odprte, zaprt je le Dom Petra Skalarja na Kaninu (2260 m).

Slovenske gore letno obiše prek **1,4 milijona** obiskovalcev, redno pa v hribe zahaja več kot 315.000 Slovencev. Prav gotovo pa obisk gora v zadnjih letih, sploh pa zadnjih dneh kaže, da smo Slovenci še vedno planinski, gorniški narod, kjer je planinstvo najbolj priljubljena oblika rekreacije in športnega udejstvovanja, ko je v Planinsko zvezo Slovenije včlanjenih kar 2,8 odstotka prebivalcev Slovenije. Opažamo tudi, da **čedalje več Slovencev del svojega letnega dopusta preživlja** v objemu slovenskih gorah in planinskih koč, čeprav se je letos ta sezona začela malo kasneje zaradi dolge zime, pa so planinske poti in kočje sedaj zelo obiskane.

Prenočevanje v planinskih kočah

V skrbi za okolje priporočamo za prenočevanje v planinskih kočah uporabo **svoje rjuhe**, ki jo lahko obiskovalci gora kupijo tudi na sedežu PZS ali prek brezplačne številke 080 1893, [v spletni trgovini PZS](#) ...

Priporočamo, da si obiskovalci prenočišče v planinskih kočah **predhodno rezervirajo** (kontakti vseh planinskih koč, bivakov in zavetišč so ažurno objavljeni na [spletnem mestu PZS](#)).

POMEMBNO! Vse obiskovalce, ki jih kljub že rezerviranemu prenočišču ne bo v planinsko kočjo, prosimo, da svojo rezervacijo pravočasno oz. vsaj dan prej **odpovedo**. Vsi pa, ki bodo v izbrano kočjo z rezerviranim prenočiščem prišli po 17. uri, naj svoj kasnejši prihod sporočijo oskrbniku po telefonu na dan obiska.

VARNEJE V GORE

Da bodo obiski gora vaših bralcev, gledalcev in poslušalcev čim bolj varni, smo za vas pripravili nekaj napotkov, ki jim lahko služijo kot opomnik pred vsakim izletom.

Potrebna dobra psihofizična pripravljenost, opremljenost in načrtovanje

Planinarjenje zavzema stališče, da mora biti vsak obiskovalec gorskega sveta **neodvisen**, predvsem pa dobro opremljen. Nimamo pravice računati na pomoč gorskih reševalcev in jih jemati kot servis nujne pomoči, ki bo prišel po nas v vsakih razmerah. Dolžnost vsakega planinca je, da je **fizično, psihično in tehnično dobro pripravljen**, tudi na bivak ali kasnejšo vrnitev z gora.

Pred turo se vprašajmo:

- Imam v nahrbtniku vse potrebne stvari za današnjo turo?
- 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 kočja, bivak, zavetišče, kamor se bom lahko umaknil?
- Kakšna je izbrana pot? V katero smer bom hodil (sever, jug, vzhod, zahod)? Pripravi si načrt poti. Pot razdeli na manjše odseke, predvidi počitke in približen čas hoje. Ustvari si sliko poti in jo prehodi v mislih.
- 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?
- Kakšen tempo ubrati? So z vami otroci?
- Predvidevajte in si ustrezno načrtujte vaš izlet, pohod.

Izbira ture:

- 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.
- Prilagodite se najšibkejšemu udeležencu skupine, še posebej če so to otroci. Prilagodite izbiro izleta, pohoda, kakor tudi tempo hoje in počitke.
- Na vsako turo se dobro pripravite in pridobite dovolj pravih informacij od vodnikov, znancev in spletnih strani. Pri slednjih bodite pazljivi, saj v svetovnem spletu kroži cel kup podatkov, ki so lahko zavajajoči.
- Na kos papirja si naredite načrt ture in v naprej skušajte predvideti počitke, zanimivosti, možnosti prenočevanja in "zasilnih izhodov" v primeru zapletov.
- Izogibajte se brezpotij o katerih ste naključno izvedeli, saj v večini primerov peljejo v težave.

Obveščanje:

- O vsaki turi obvestite domače, znanca ali vsaj »Mojco« oz. osebje v planinski koči. Obvestilo naj vsebuje podatke o nameravani poti, morebitne rezervne cilje in okviren čas povratka.
- Priporočljivo je, da za obveščanje uporabite obrazec 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 bistveno skrajša na račun nizkih temperatur.

- Pred turo napolnite baterijo telefona in po možnosti s sabo vzemite rezervno.
- Telefon naj bo med turo ugasnjen, spravljen v vodo neprepustni vreči in na toplem.
- Energijo dodatno varčujete, če med uporabo izklopite UMTS signal.
- 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 na številko 112.
- V imeniku telefona imejte spravljeni dve številki oseb v obliki 'ICE1 Janez Novak in ICE2 Špela Marela'. Številka bo v pomoč reševalcem, da lahko o nesreči obvestijo svojce in pomeni 'In Case Of Emergency'.

Kako pa na turi?

- Vzemite si čas in uživajte. Če se med hojo ne morete pogovarjati in boste hodili nekaj ur, je tempo prehitro.
- Začnite počasi, da se ogrejete in pripravite telo za več ur hoje. Izberite t.i. 'pogovorni' tempo hoje. Po prvih 15 minutah se bo vaše telo že toliko ogrelo, da se boste lahko slekli vrhnji del oblačila. To naredite v kratki pavzi. Nato poskusite hoditi vsaj eno uro pred prvim počitkom.
- Med vsakim korakom iztegnite zadnjo nogo do konca in pri prenosu naprej sprostite mišice. Uskladite dihanje s koraki. S tem jih vsakič malenkostno osvežite, kar je pri tisočih korakih in več urah hoje dobra naložba. Uskladite dihanje z vsakim korakom.
- Sestop: Zategnite si vezalke. Vsak korak naj bo »lahek«, stegna uporabljajte za absorpcijo energije tal. Strmejšje dele prehodite v ključih.
- Stopajte med kamni, ne po njih.
- Izbirajte varna mesta za počitek, kjer ni nevarnosti zdrsa, padajočega kamenja, snežnih plazov in niso direktno na soncu.
- Zaščitite se pred sončnim sevanjem s kremo primerne faktorja, pokrivalom, kvalitetnimi sončnimi očali ...



120 let
years

PLANINSKA
ZVEZA
SLOVENIJE

ALPINE
ASSOCIATION
OF SLOVENIA

Dvorakova 9
SI-1001 Ljubljana
Slovenija
p. p. 214

T +386 (0)1 43 45 680
F +386 (0)1 43 45 691
E info@pzs.si
W www.pzs.si

ID DDV SI62316133
TRR 05100-8010489572

- 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 varovalnega kompleta.
- 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. V Sloveniji imamo kar 176 planinskih koč, bivakov in zavetišč. Med turo pa uživajte energijske ploščice ali suho sadje.
- Med hojo vam ne sme biti prevroče. Uporabljajte aktivno perilo in oblačila iz sodobnih materialov, ki se prilagodijo telesu, saj se boste s tem izognili 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.

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 ali preko sistema SAPOGO.

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

- alu-folija in bivak vreča,
- osebni komplet prve pomoči,
- čelna svetilka in rezervne baterije,
- kompas in planinski zemljevid območja, kamor se odpravljate,
- 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 se poslužujte modernih tkanin, ki imajo majhen volumen in težo. S tem bo tura tudi prijetnejša. **Ne varčujte pri nakupu čevljev.**

Najbolj primeren 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.

Ideja – če ste na gorenjskem koncu in se vračate mimo Mojstrane – naj vas pot popelje v [Slovenski planinski muzej](#), odprt poleti 2010, v katerem je na zelo slikovit, interakcijski in zanimiv način prikazana zgodovina slovenskega planinstva, ki v letu 2013 praznuje 120-letnico organiziranega planinstva na Slovenskem. Mladim in najmlajšim ni v tem muzeju nikoli dolgčas, saj lahko iščejo skriti zaklad pod Bogatinom, se poskusijo vzpenjati po zavarovani planinski poti ali v bivaku izkusijo strelo in grom v hribih ... Vabljeni!

Še nekaj koristnih nasvetov:

- 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 ali podhladitve. Med počitkom ne jejte le čistega grozdnega sladkorja, ampak tudi bolj sestavljeno lahko prebavljivo hrano.
- **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.
- 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.
- Planinska zveza Slovenije priporoča vsem obiskovalcem gora, da za prenočevanje v planinskih kočah uporabljajo **svojo, s seboj prineseno posteljnino**.
- **Planinske zemljevide in vodnike** si lahko kupite v spletni trgovini PZS (<http://www.pzs.si/trgovina.php>) ali neposredno v Planinski založbi PZS na Dvorakovi 9 v Ljubljani (tudi po telefonu, e-pošti).
- **Ko načrtujete turo**, pogledjte tudi odprtost planinske koč, ki je ob poti na vaš vrh. **Seznam vseh 176** planinskih koč, bivakov in zavetišč, skupaj z njihovo odprtostjo najdete na: <http://www.pzs.si/koce.php>.
- **Za varnejšo hojo v gorah priporočamo**, da se vključite v vam najbližje planinsko društvo, kjer se lahko pridružite šoli varnejše hoje v gore ali Planinski šoli ter se pridružite društvenim pohodom in aktivnostim. Prav tako lahko v planinskih društvih dobite koristne informacije in nasvete pri vodnikih PZS. **Seznam 278 planinskih društev** in klubov po Sloveniji: <http://www.pzs.si/drustva.php>. V planinsko organizacijo se z letošnjim letom lahko **včlanite** že v nekaterih planinskih kočah (naslednje leto bo tega več), prav tako se lahko obiskovalci gora **včlanijo tudi prek spletnega mesta** Planinske zveze Slovenije (<http://www.pzs.si/vclanitev1.php>).

Ena izmed predavateljic prve pomoči na naših vodniških usposabljanjih, dipl. medicinska sestra **Maja Kumer Trček**, udeležencem večkrat položi na srce: *»Hoja ima zelo ugoden vpliv na preprečevanje osteoporoze, izboljšuje mišično – skeletno zdravje, zmanjšuje stres, depresijo. Prav tako ima pozitiven učinek na duševno zdravje, na vrednost krvnega tlaka, krvnega sladkorja, zmanjšuje tveganje za nastanek nekaterih malignih obolenj. Preprečuje debelost ter pozitivno učinkuje na uravnavanje telesnega maščevja. Ljudje se premalo zavedamo, kako pomembno je v današnjem času, ko vsi samo nekam hitimo in smo prezaposleni, ohranjati stik z naravo, se gibati in s tem ohranjati tako psihično kot telesno aktivnost. Planinarjenje priporočam vsem. Pa naj bo to nekje visoko v gorah ali pa na morju, kjer skrivajo počitniški kraji še kako lepe okoliške hribčke, le poiskati jih moramo.«*

Nikoli prepozno za planinstvo, vedno pravi čas

Za planinarjenje ni nikoli prepozno, vedno se lahko podate na sprehod, najprej morda na krajši, nato podaljšujete svojo aktivnost za nekaj minut, za pol ure ... do čim boljše vaše pripravljenosti. In ko ste enkrat primerno pripravljeni – pridružite se planinskemu društvu na njihovih vodenih pohodih, na katerih vodniki Planinske zveze Slovenije poskrbijo tudi za varnost, lepa doživetja, prijetno druženje in varen povratek domov.

Vsem planincem, obiskovalcem gora želimo srečno pot in varen korak na vseh njihovih poteh in vzponih. Vse pa opozarjamo, da se v gore in na svoje planinske poti podajate **primerno opremljeni, izbirajte naj poti, primerne svojim psihofizičnim sposobnostim**, pred odhodom preverite tudi **vremensko napoved, stanje poti in odprtost planinskih koč**, odpravite se **dovolj zgodaj** in o svojih poteh in načrtih **obvestite domače**. Na vrhovih in v planinskih kočah se **vpisujte v vpisne knjige** ter imejte vedno v mislih, da ste na vrhu šele na polovici poti – **naš cilj je varno priti domov**.