



autor: Branko Ižanek

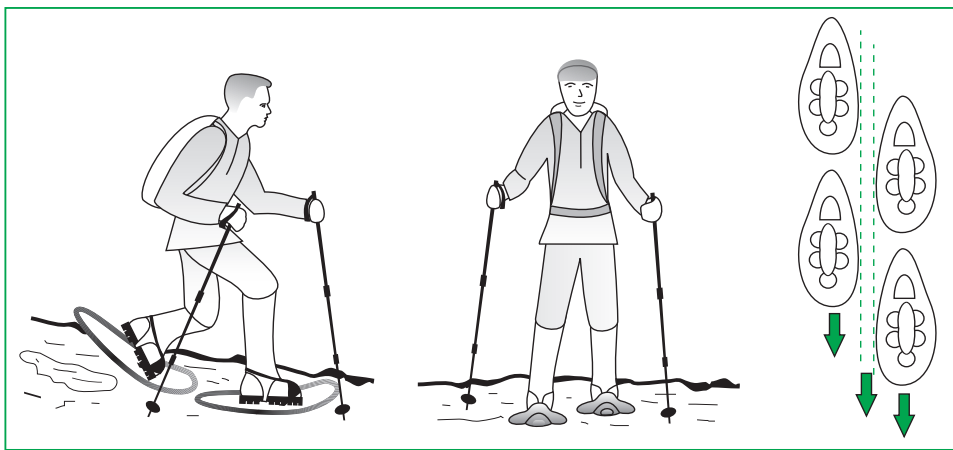
Slika 8.2.24: Uporaba obeh palic skupaj med prečenjem

naprej, ju zapičimo, se spet opremo nanju in naredimo korak, dva. To ponavljamo, dokler prečimo.

### 8.2.5.6 Uporaba krpelj

Kadar je sneg globok in se močno udara, pa nimamo smuči, pridejo zelo prav tudi krplje. Uporabljamo jih predvsem v mokrem ali suhem mehkem snegu ter v skorjastem snegu, v katerem bi se nam brez njih veliko bolj udiral. Poleg tega nam krplje precej povečajo tudi stabilnost.

Osnovno gibanje krpelj je vlečenje, podobno kot pri turnih smučeh. Z nogo samo toliko dvignemo krpeljo, da jo potegnemo tik nad površino snega naprej. Nato jo postavimo na sneg in prenesemo težo nanjo. Pri tem morajo biti noge seveda dovolj narazen, da ne zadevamo s krpeljo ob krpeljo ali celo nogo (slika 25).



autor: Branko Ižanek

Slika 8.2.25: Hoja s krpeljami

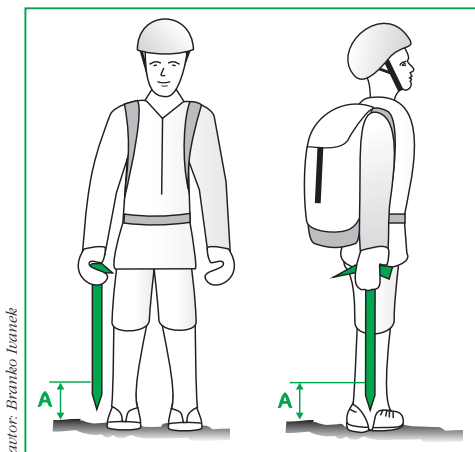
### 8.2.5.7 Uporaba cepina

Cepin je prva stvar, ki jo potrebujemo za varnejšo hojo po strmejših snežnih ali ledenih, pa tudi travnatih pobočjih. Seveda ga moramo znati pravilno uporabljati.

#### Dolžina

Ustrezno dolžino cepina lahko določamo na več načinov. Na primer: primemo spodnji del glave cepina (to je tisti pri ratišču) s sredincem in kazalcem in povsem spus-

timo roko. Konica cepina mora segati od tal pa do zgornjega roba planinskih čevljev (območje "A" na sliki 26).



*Slika 8.2.26: Določanje ustrezne dolžine cepina glede na dolžino nog*

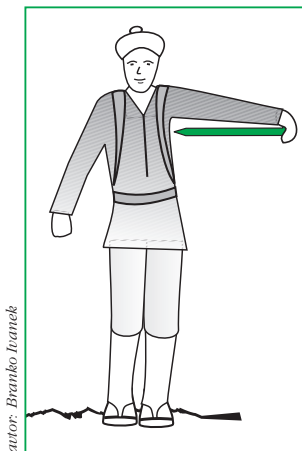
Drugi način je, da primemo glavo cepina, stegnemo roko in usmerimo konico cepina proti svoji pazduhi. Cepin je prave dolžine, če se njegova konica pri povsem iztegnjeni roki ravno še dotika našega telesa oziroma ni predaleč (0–10 cm) od njega (slika 27).

### Nošenje

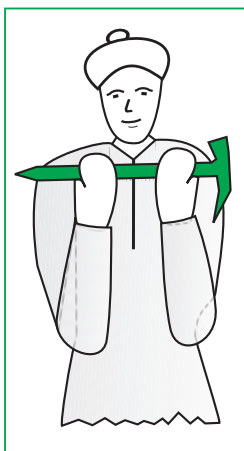
Kadar cepina ne uporabljamo oziroma ga imamo v roki, ga nosimo na nahrbtniku, zataknenega za naramnice (slika 29) ali pa privezanega na zunanji strani (slika 30).

### Držanje

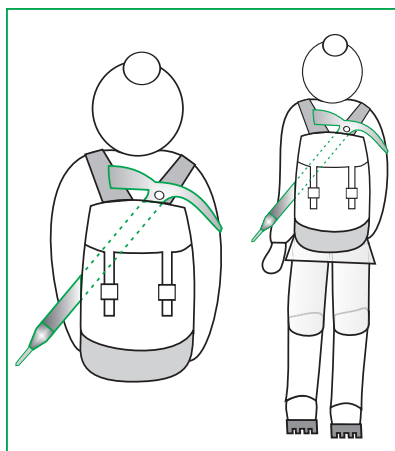
Cepin pritrdimo nase z varovalno zanko, ki jo nataknejo na zapestje, in obvezno



*Slika 8.2.27: Določanje ustrezne dolžine cepina glede na dolžino rok*



*Slika 8.2.28: Cepin ne sme biti krajši od širine ramen*



*Slika 8.2.29: Nošenje cepina za naramnicami nahrbtnika*

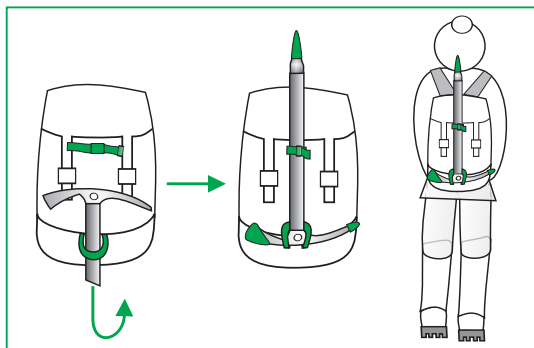
potisnemo varovalko čim bližje zapestju, tako da varovalka stisne zanko (slika 31). Tako preprečimo, da bi nam cepin zaradi ohlapne zanke zdrsnil z zapestja (slika 32).

Cepin lahko držimo z desno ali levo roko. Med hojo držimo cepin tako, da pride palec na začetek lopatice, prsti pa na začetek okla; pri tem je lopatica obrnjena v smer naše hoje (slika 33). Vrh (konica) okla mora biti obrnjen stran od telesa (nazaj), zanka ovita okoli zapestja, varovalka pa čim bližje zapestju. Tako drža omogoča najhitrejšo reakcijo pri zdrsu, zanka in varovalka pa preprečujeta, da bi cepin izgubili. Pri tem z roko držimo tudi obroček zanke, ki je tik ob glavi cepina. Sama zanka gre na zapestje z zunanje strani, torej tiste, ki je stran od našega telesa. Tako gre ob zdrsu, če nam potegne glavo cepina iz roke, zanka čez glavo cepina na naše zapestje (slika 34).

## Uporaba cepina pri hoji

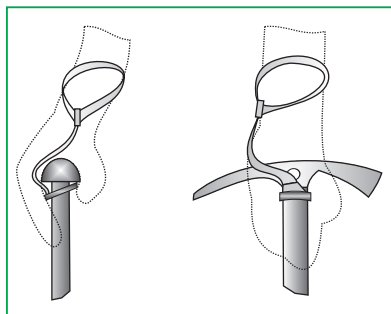
### Hoja navzgor, prečenje

Ko hodimo po ravnem ali zmerno nagnjenem pobočju, lahko cepin uporabljamo kot navad-



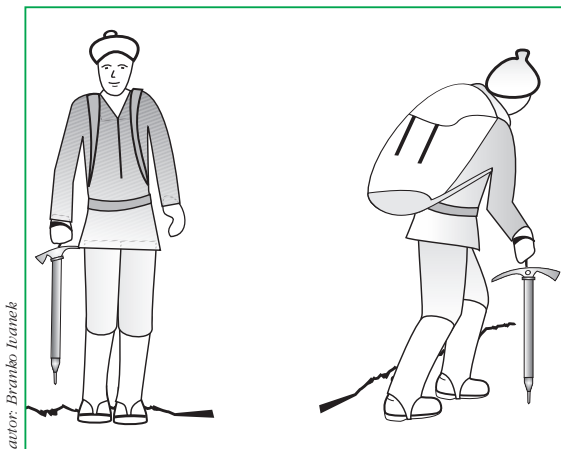
Slika 8.2.30: Nošenje cepina na zunanji strani nahrbtnika

autor: Branko Ivanek



Slika 8.2.31: Pritrditev cepina na roko z varovalno zanko

autor: Branko Ivanek

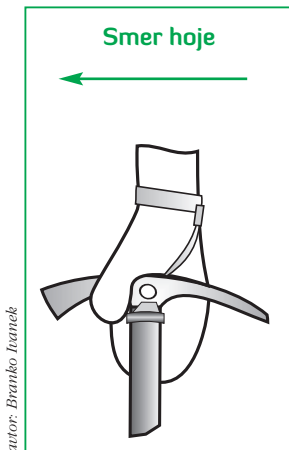


autor: Branko Ivanek

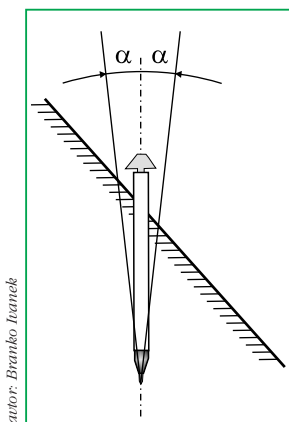
Slika 8.2.32: Če cepin spustimo, nam ne sme pasti z roke.

no palico. Pri tem ga držimo tako, da je lopatica obrnjena v smer hoje, okel pa nazaj in stran od telesa.

Ko hodimo naravnost navzgor po ne preveč strmem pobočju in uporabljamo cepin kot oporo (ga potiskamo v sneg), ga zapičimo približno navpično ( $\alpha = \pm 5^\circ$ ) (slika 35). Preizkusimo, ali cepin dobro drži, in nato naredimo korak, dva, pri čemer se opremo na cepin tako, da ga potisnemo



Slika 8.2.33: Drža cepina



Slika 8.2.35: Kot zapikovanja cepina za oporo

noter. Pri tem naj bo glava cepina vodoravno, da ratišče nalega z večjo površino. Ko je pobočje strmejše in cepin uporabljamo za dodatni opriemek, je pa bolje, da ga zapičimo približno pravokotno na pobočje ( $\alpha=80^{\circ}-90^{\circ}$  proti pobočju, slika 35a). Pri tem naj bo glava cepina vodoravno, da ratišče natega z večjo površino. Ko trdno stojimo, izpulimo cepin in ga zapičimo višje. In tako naprej: ko mirujemo, premikamo cepin, ko se držimo za cepin, hodimo.

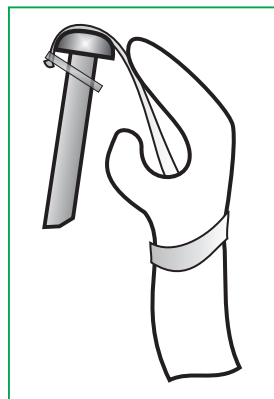
Tako se ves čas varujemo, da ne bi zdrsnili predaleč, ob tem pa si še z rokami (cepinom) pomagamo pri napredovanju. Pri tem lahko cepin držimo tudi z obema rokama in ga zapikujemo predse.

Ko prečimo položnejše pobočje in je nevarnost zdrsa

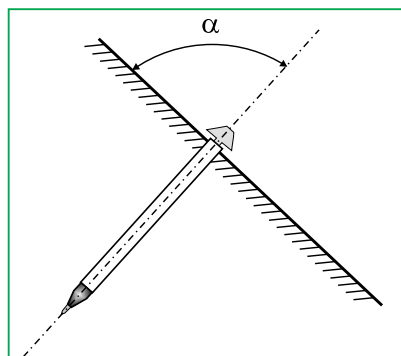
majhna, držimo cepin po navadi v roki, ki je na zgornji strani. Cepin zapičimo skoraj navpično in se nanj opiramo (slika 36). Če je nevarnost zdrsa večja, zapičimo cepin čim globlje pod kotom  $75^{\circ}$  do  $90^{\circ}$  proti pobočju, naredimo korak, dva, in ko dobro stojimo, izpulimo cepin in ga ponovno zapičimo naprej (slika 36a). To ponavljamo, dokler ne pridemo čez strmo pobočje.

Če pobočje ni preveč strmo, se na cepin (kónico) lahko samo opiramo, vedno pripravljene, da ga v trenutku zdrsa zapičimo čim globlje, se nanj ujamemo in se tako ustavimo.

Drugi način prečenja pobočij je, da držimo cepin (glavo) z roko, ki je na spodnji



Slika 8.2.34: Pravilen potek zanke

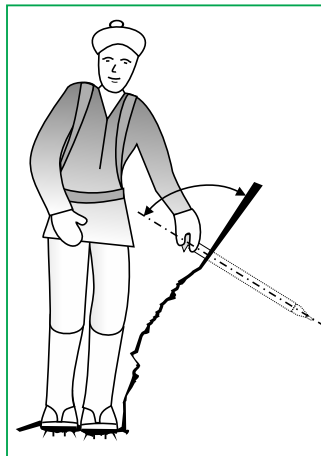


Slika 8.2.35a: Kot zapikovanja cepina v strmejši pobočje.

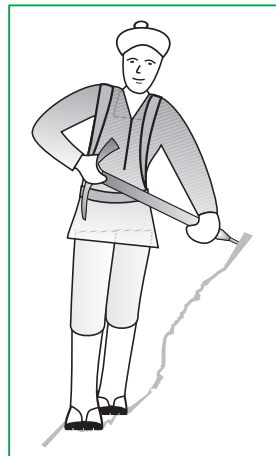
autor: Branko Ivamek



*Slika 8.2.36: Prečenje pobočja.*



*Slika 8.2.36a: Prečenje strmejšega pobočja*



autor: Branko Ivamek

*Slika 8.2.37: Prečenje pobočja na drugi način*

autor: Branko Ivamek



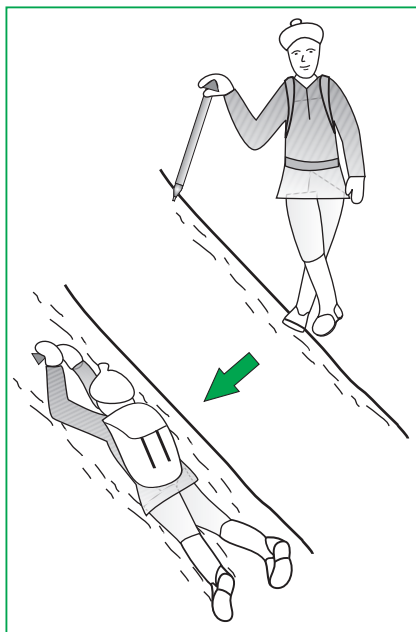
*Slika 8.2.38: Sestopanje v pripravljenosti*

strani, z drugo roko pa držimo ratišče in z naslanjanjem konice na pobočje vzdržujemo ravnotežje (slika 37). Ta način je ustrezen, če nismo navajeni ustavljanja cepina z obema rokama enako. Tako držimo cepin vedno z isto roko. Kadar je ta na zgornji strani, zapikujemo ratišče – kot pri prvem načinu –, če pa je ta roka na spodnji strani, potem uporabimo drugi način – držimo cepin z obema rokama.

### Hoja navzdol

Če je strmina majhna in sneg mehak, držimo cepin v roki in si z njim pomagamo po potrebi. Če je strmina večja in sneg trši, ga uporabljamo podobno kot pri hoji navzgor. Ko je strmina prehuda ali se ne počutimo dobro, če gledamo v globino, se obrnemo in sestopamo zadenjsko. Pri tem se varujemo z oklom ali ratiščem: zapičimo okel (ratišče), sestopimo korak, dva, se dobro ustopimo, potegnemo cepin iz snega in ga spet zapičimo niže. Nato spet sestopimo korak, dva, varno stopimo itn. Pri tem moramo paziti, da pri potegu okla oziroma ratišča iz snega ne izgubimo ravnotežja.

Lahko sestopamo tako, da držimo cepin v pravilnem položaju za zaustavljanje z oklom v stalni preži, da bi se pri morebitnem zdrsu takoj ustrezno odzvali (slika 38).



avtor: Branko Ivaneč

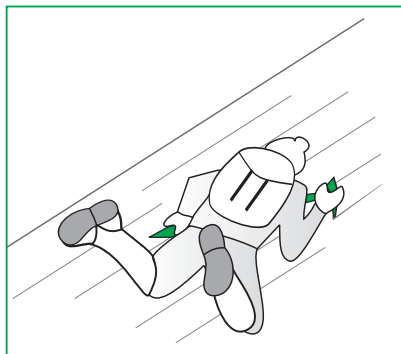
Slika 8.2.39: Zaustavljanje pri zdrsru



avtor: Branko Ivaneč

Slika 8.2.40: Položaj cepina za zaustavljanje

trebuh z glavo navzgor, ves čas pa držimo cepin z obema rokama in si tako tudi z njim pomagamo pri obračanju na trebuh. Nato zaviramo drsenje s postopnim potiskanjem okla v sneg. Pri tem se poskusimo na cepin čim prej uleči in pritisniti nanj z večino svoje teže, tako da je učinek zaviranja večji. Navadno je sila zaviranja tako velika, da nam raztegne roke; čim prej jih moramo skrčiti in leči na cepin. Noge morajo biti razkročene, da zmanjšamo možnost obračanja, in čevlji, tudi



avtor: Branko Ivaneč

Slika 8.2.41: Zaustavljanje z oklom

## Uporaba cepina za zaustavljanje pri zdrsru

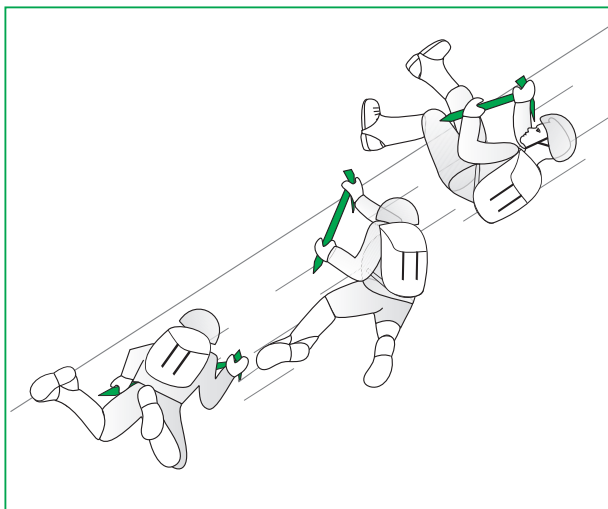
Pri zdrsru je najpomembnejše to, da se čim prej ustavimo. Glede na vrsto snega si pri tem pomagamo z ratiščem ali oklom.

### Zaustavljanje z ratiščem:

V trenutku zdrsra zabijemo ratišče čim globlje v sneg in se držeč za glavo cepina ustavimo (slika 39). Če smo ratišče premalo zabili, nam ga po navadi izpuli. Takrat se takoj obrnemo na trebuh in se poskušamo zaustaviti z oklom.

### Zaustavljanje z oklom:

Že v trenutku zdrsra zgrabimo cepin v pravi položaj za ustavljanje, če ga že prej ne držimo tako (slika 40). Z eno roko držimo glavo z oklom od sebe, tako da so prsti na glavi oziroma že bolj na lopatkah, palec pa pod lopatko. Z drugo roko držimo cepin približno 7–13 cm od konice; pri tem mora biti cepin nekoliko prečno na naše telo (konica in lopatka stran od telesa, da zmanjšamo možnost poškodb). Čim prej se obrnemo na



Slika 8.2.42: Zaustavljanje zdrsa po boku

če nimamo derez na njih, dvignjeni od tal. To je še toliko pomembnejše, če so na čevljih dereze (slika 41), ker se pri drsenju lahko zataknejo v sneg in nas obrne, nato pa se začnemo kotaliti. Šele ko se hitrost močno zmanjša, lahko začnemo zavirati tudi s čevlji, ko pa je hitrost majhna, se lahko dokončno ustavimo tudi z derezami.

Največ zdrsov se zgodi med prečenjem. Cepin držimo v pravilnem položaju in se

obrnemo na trebuh (pri tem si lahko pomagamo tudi z ratiščem). Nato je postopek enak kot pri "zaustavljanju z oklom" (slika 42).

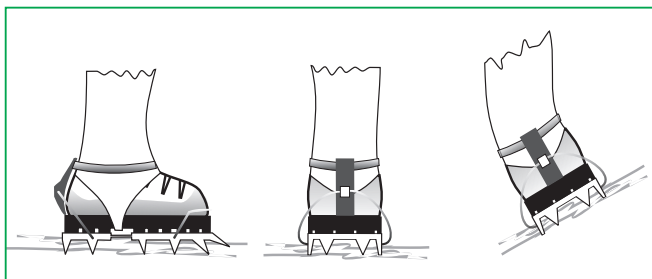
Podobno ravnamo tudi pri zdrsih po hrbtu ali naprej – najprej pravilno primemo cepin (če ga še ne držimo), se obrnemo na trebuh in zaviramo z oklom.

### Uporaba cepina za odkavanje derez

Ko se začne na derezah nabirati sneg, jih odkavamo tako, da pri vsakem koraku, ko je noga v zraku, udarimo z ratiščem cepina po robu derez oziroma podplatu čevlja (slika 43).



Slika 8.2.43: Otrkavanje cokel



Slika 8.2.44: Pri hoji z derezami morajo prijeti vsi vmesni in zadnji zobje.

### 8.2.5.8 Uporaba derez

Ko postane sneg pretrd in pregladek, podplati čevljev po navadi ne dajejo več ustrezne opore za varen korak. V takem primeru moramo uporabljati dereze. Pri tem naj nam bo osnovno vodilo: **če imamo dereze na nogah, imejmo v rokah cepin!**

Uporaba palic, ko imamo na nogah dereze, je dopustna na krajih, kjer je varen iztek. Za navadno planinsko uporabo in tudi za lažje plezanje naj bodo dereze jeklene in naj imajo pet ali šest parov zob, od tega dva para usmerjenih poševno naprej.

Z nogami moramo hoditi dovolj na široko, da si ne zatikamo derez za gamaše oziroma hlačnice. Pri tem je pomembno, da ne hodimo po "kurje", to je, da med premikanjem noge ne obračamo podplata navznoter, ampak da hodimo na široko.

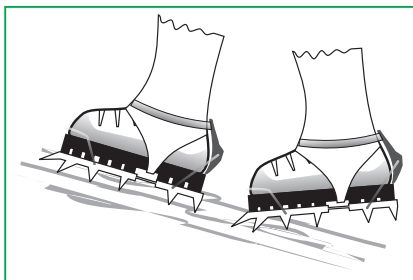
Podplat mora biti vzporeden s strmino, zato zobe postavljamo pravokotno na podlago. Pri tem morajo prijeti najmanj vsi vmesni in zadnji zobje (slika 44). Ko to ne gre več, stopajmo na sprednje zobe.

#### Z derezami nikoli ne skačimo!

Če je sneg dovolj mehak, da se predira, hodimo z derezami enako, kot da jih ne bi imeli – stopinje delamo vodoravno, torej postavljamo dereze na tla vodoravno.

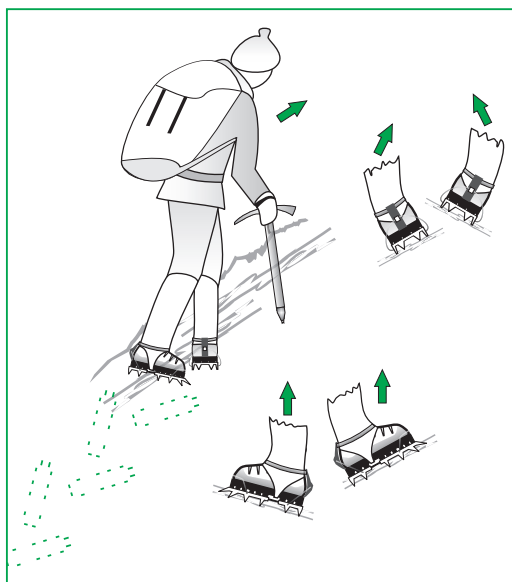
#### Hoja

Dokler je pobočje položno, hodimo **navzgor** normalno (slika 45). Dereze postavljamo (hodimo) vzporedno. Ko postaja pobočje strmejše, lahko hodimo v ključih navzgor vzporedno. Naslednji način je hoja v obliki polovične ali cele črke V ("polovični V" ali "celi V"). Pri tem v strmejšem svetu po navadi stopimo naravnost navzgor na prednje zobe, z drugo nogo pa poševno na vse zobe (hoja v "polovičnem V-ju"). Če pa stopamo z nogami poševno zunaj smeri hoje, je to hoja v "celem V-ju" (slika 46). Ko postane svet še strmejši, gremo spet naravnost navzgor, vendar tokrat



avtor: Branko Ivanek

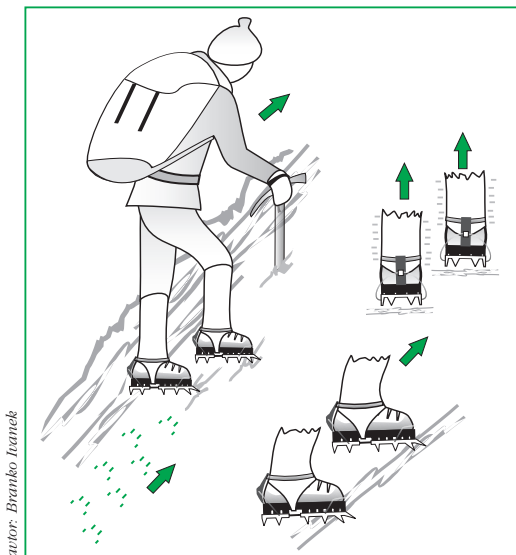
Slika 8.2.45: Postavljanje zob pri hoji navzgor – položno



avtor: Branko Ivanek

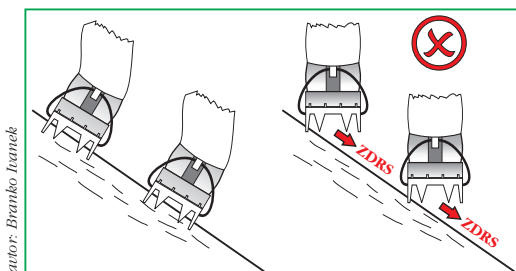
Slika 8.2.46: Hoja v "celem V-ju"





avtor: Branko Ivanek

Slika 8.2.47: Hoja navzgor v strmem svetu



avtor: Branko Ivanek

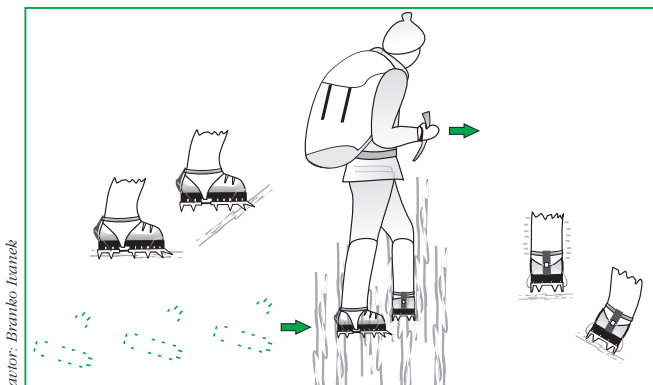
samo po prednjih zobeh derez. (slika 47). Telo naj bo čim bolj pokonci, kolena pa upognjena. Vpadnica težišča naj bi bila nekaj centimetrov pred prednjimi zobmi derez.

Dokler je pobočje dovolj položno, ga **prečimo** normalno – noge postavljamo vzporedno. Pri tem morajo prijeti vsi vmesni in končni zobje na obeh straneh dereze. Če stopimo samo na eno vrsto zob, je zelo mogoče, da nam bo zdrsnilo (slika 48). Ko postane pobočje prestrmo, hodimo v obliki polovične črke V. Pri tem postavljamo nogo, ki je zunaj smeri gibanja, proti strmini, tako da primejo prednji zobje (slika 49). Če jo postavimo na drugo stran – od strmine – morajo prijeti vsi zobje (slika 50). Če pa postane pobočje prestrmo, ga prečimo na prednjih zobeh derez.

### Navzdol

Pri hoji navzdol naredimo korak tako, da najprej narahlo stopimo na petne zobe, povečamo pritisk in nato stopi-

Slika 8.2.48: Postavljanje zob pri prečanju

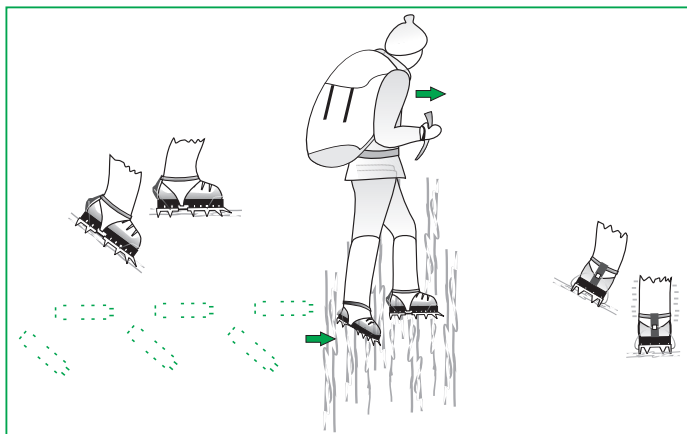


avtor: Branko Ivanek

mo na vse zobe. Na začetku koraka je kot med derezo in pobočjem manjši od  $20^\circ$  (risba 51). Nato moramo stopiti na vse zobe. Pri tem imamo cepin v eni roki ali pa v obeh, v drži za zaustavljanje. Lahko hodimo

Slika 8.2.49: Prečenje – hoja v "polovičnem V-ju" – prednji zobje, proti strmini

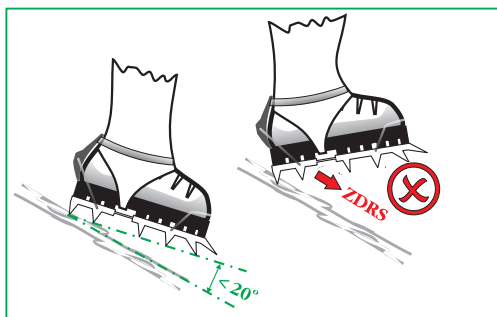
autor: Branko Ivanek



vzporedno (slika 52) ali postavljamo noge tako, da oblikujemo polovični ali pa celi V.

Ko postane pobočje prestrmo ali se ne počutimo varne, se obrnemo z obrazom proti pobočju in sestopamo začenjsko.

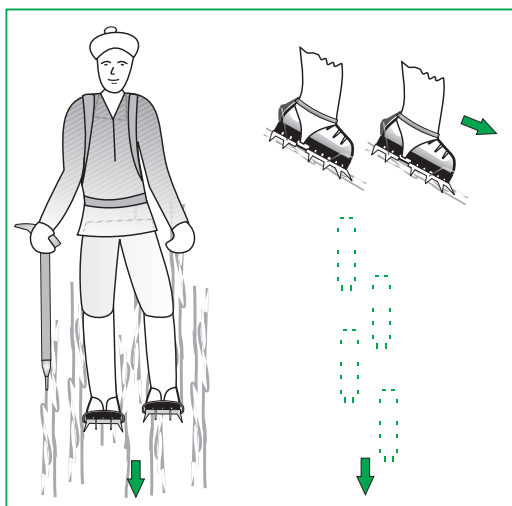
autor: Branko Ivanek



*Slika 8.2.50: Prečenje – hoja v "polovičnem V-ju" – vsi zobje, navzdol.*

*Slika 8.2.51: Sestopanje – začetni kot stopinje.*

autor: Branko Ivanek



*Slika 8.2.52: Hoja navzdol naravnost*