

JOŽE DRAB

osnove planinstva



Jože Drab

OSNOVE PLANINSTVA

Z znanjem varneje v gore

Urednica: **Mateja Pate**

Strokovni pregled: **Jože Bobovnik, Urška Krek, Uroš Kuzman, Matjaž Šerkezi**

Urednik Planinske založbe: **Vladimir Habjan**

Lektoriranje: **Sonja Čokl**

Tehnični urednik: **Emil Pevec**

Oblikovanje in prelom: **Mojca Dariš**

Risbe in skice: **Branko Ivanek**

Tisk: Schwarz print d. o. o.

Izdajatelj in založnik:

PLANINSKA ZVEZA SLOVENIJE

Ob železnici 30a,

SI-1000 Ljubljana

www.pzs.si

info@pzs.si

Evidenčna številka založbe: 553

Za Planinsko zvezo Slovenije: **Jože Rován**

Naklada: 1000

Brez pisnega dovoljenja Planinske zveze Slovenije so prepovedani reproduciranje, distribuiranje, javna priobčitev, predelava ali druga uporaba tega avtorskega dela ali njegovih delov v kakršnem koli obsegu ali postopku, tudi fotokopiranje, tiskanje ali shranitev v elektronski obliki. Tako ravnanje pomeni, razen v primerih od 46. do 57. člena Zakona o avtorskih in sorodnih pravicah, kršitev avtorske pravice.

UVOD	8
ČLOVEK IN GORE	11
PLANINSKE VREDNOTE	13
Zakaj hodimo v gore	13
Upliv gora na človeka	13
Otroci in gore	14
Osnovni bonton v gorah	17
POTI IN BREZPOTJA	19
Markacije	19
Urste poti	21
Planinske vezne poti	24
OPREMA ZA HRIBE IN GORE	25
Osebna oprema – obutev in oblačila	25
Splošna oprema	29
Tehnična oprema	32
PREHRANA V GORAH	38
Prehrana na turi	38
Hrana	38
Pijača	39
GIBANJE V GORAH	41
Gibanje v letnih (kopnih) razmerah	41
Uozli	50
Gibanje v zimskih razmerah	52
Gibanje pri turnem smučanju	55
UREMENOSLOVJE	57
Meteorološke spremenljivke	59

Uremenska napoved	60
VARNOST V GORAH	64
Najpogostejše nesreče v gorah	65
Kako se izognemo nevarnostim	71
OSNOVE PRVE POMOČI V GORAH	73
Oprema za prvo pomoč	73
Splošni napotki pri nesrečah v gorah	74
ORIENTACIJA	82
Geografska orientacija	82
Kompas	83
Topografska orientacija	84
PRIPRAVA NA TURO	88
Kam na turo	88
Kdaj na turo	88
Izbira poti	89
Sopotniki na turi	90
Prevoz	91
Uremenska napoved	91
Hrana in pijača	92
Oprema	92
Načrt poti in skica ture	94
Aktivnosti pred odhodom	94
GORA	97
KAMNITI GORSKI SVET	99
Geološka zgodovina našega gorskega sveta	99
Kamnine	101
Fosili	102
Preoblikovanje zemeljskega površja	103
POZNAVANJE GORSKEGA SVETA	104
Slovenski gorski svet	104

Evropske gore in gorstva	114
Gorstva izven Evrope	119
GORSKO RASTLINSTVO	128
Višinski rastlinski pasovi	128
Prilagojenost rastlin na okolje	130
ŽIVALSTVO GORA	132
Prilagojenost živali na okolje	132
Naše najbolj značilne gorske živali	133
GORNIŠKO IZRAZJE	139
SKUPAJ VARNEJE V GORE	147
ZGODOVINA GORNIŠTVA	149
Zgodovina gorništva na Slovenskem	151
ORGANIZACIJA PLANINSTVA V SLOVENIJI	156
Planinsko društvo (PD)	156
Planinska zveza Slovenije (PZS)	157
Programi in akcije PZS, namenjeni ljubiteljem gora	157
VARSTVO NARAVE	160
Zaščiteni območja	161
Zavarovane živali v Sloveniji	163
Zavarovane rastline v Sloveniji	163
Stranski učinki gorskega turizma	165
REŠEVANJE V GORAH	168
DRUŽABNOST V GORAH	171
Družabnost na izletih	171
Družabnost na srečanjih	172
Družabnost na taborih	174
Pesem	176
VIPI IN LITERATURA	180

Slovinci smo planinski narod, na kar smo zelo ponosni. Radi poudarjamo, da mora biti vsak Slovenec vsaj enkrat na Triglavu ter da je planinska organizacija najštevilnejša organizacija pri nas. V gorski svet res zahaja čedalje več ljudi, tudi samostojno, torej brez usposobljenih vodnikov. Marsikdaj iz pogovorov z obiskovalci gora ugotavljamo, da je njihovo gorniško znanje zelo površno, ravnanje včasih neodgovorno, kar lahko vodi k nesrečam.

Vseh nesreč v gorah ne moremo preprečiti, lahko pa pripomoremo k temu, da bi ljudje hodili v gore varneje in pri tem uživali.

Priročnik Osnove planinstva je namenjen vsem, ki želijo izvedeti čim več o gorah – tako mladim kot tudi odraslim, ki šele spoznavajo gorski svet.

V pomoč je lahko tudi pedagoškim delavcem po šolah in zavodih oziroma vsem, ki se ukvarjajo z mladimi.

Z gorami povezane teme so predstavljene v dvajsetih poglavjih in razdeljene v tri sklope. Prvi sklop predstavlja človeka, ki vstopa v gorski svet. Tu najdemo teme o varnejšem doživljanju gorskih izletov. V drugem sklopu sta gorski svet ter rastlinstvo in živalstvo v gorah. Zadnji sklop govori o organiziranem planinstvu pri nas nekoč in danes, zaključuje pa se z družabnostjo in veseljem nad zahajanjem v naravo in gore.

Področje planinstva je izredno široko. O vsakem poglavju bi lahko napisali debelo knjigo, zato so tukaj izluščene le bistvene stvari. Nekaj knjig s to tematiko je tudi že napisanih in predstavljajo odlično dodatno branje za vse, ki želijo več informacij o posameznih temah. Naslovi so navedeni na koncu knjige v seznamu literature.

Slovenski jezik je bogat z izrazi za obiskovalce gora (planinec, gornik, alpinist, hribolazec, hribovec, plezalec itd.). Po tradiciji smo planinci.

Planina je s travo porasel gorski svet

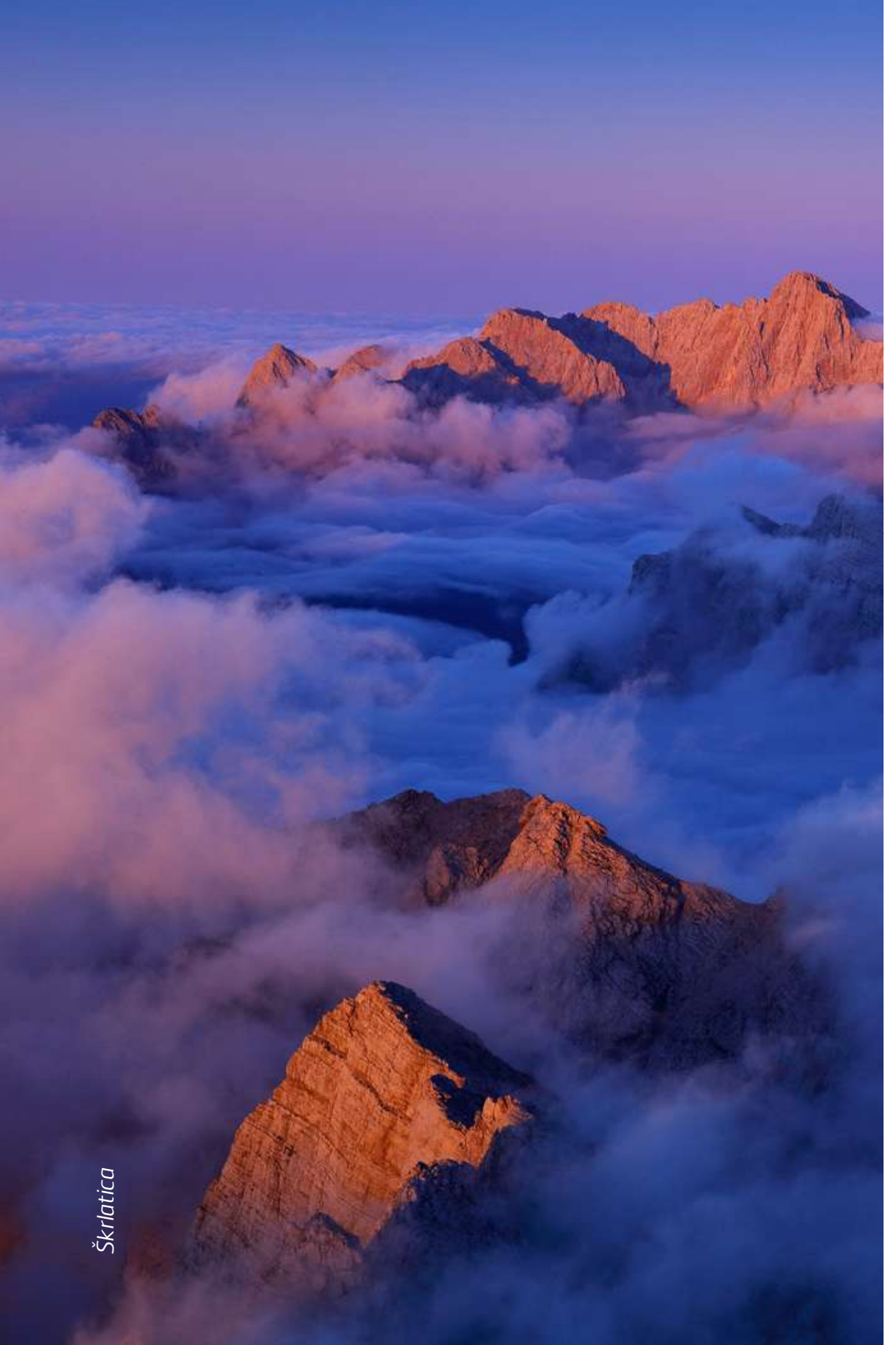
*v sredogorju, kjer se največkrat
pase živina. Za obisk višjih gora
je ustrežnejši izraz gorništvo, saj
zajema goro kot celoto, in ne le
njenega dela. Spremembo so bolj
ali manj uspešno želeli uvesti že
številni ljubitelji gora, ki so hoteli
poudariti svojo drugačnost. Tako*

*so nekateri v preteklosti sebe poimenovali drenovci, skalaši so sebi rekli turisti,
saj so hodili na gorske ture, in ne na manj zahtevne planinske izlete. Danes
se od planincev razlikujejo alpinisti (poudarek je na plezanju v gorah), gorski
reševalci (ne planinski reševalci) in športni plezalci (plezajo v naravnih
plezališčih ali na umetnih stenah). Celo Fakulteta za šport ima v svojem
predmetniku gorništvo, ne planinstva.*

*Vendar pa so planine lahko tudi sopomenka za visoke hribe, gore.
Zato sta planinec in gornik enakovredna izraza, ki se jima v pogovorih
pridružujeta tudi hribovec in pohodnik. V knjigi bomo enakovredno
uporabljali oba izraza. ●*

Priročnik je namenjen vsem, ki želijo
izvedeti čim več o gorah – tako mladim,
kot tudi odraslim, ki se šele spoznavajo z
gorskim svetom.

Poznavanje osnov planinskih znanj je
pogoj za varna in vesela doživetja v gorah.



Škrlatica



ČLOVER IN GORE

PLANINSKE UREDNOTE

Planinstvo oz. gornišstvo ima zlasti v današnjem času velik pomen za človeka, ki zaradi hitrega tempa življenja, utrujenosti in zasičenosti potrebuje sprostitev. In pogosto jo najde v naravi. Vendar gornišstvo ni samo to. Postalo je nekakšna življenjska ideologija vedno večjega števila ljudi. Je odnos med človekom in goro, naravo. Pri tem je potrebno veliko samopremagovanja, skromnosti, nesebičnosti, preudarnosti in optimizma. Mnogim ljudem je planinstvo način življenja.

Zakaj hodimo v gore

Ljudje zahajamo v gore zaradi različnih želja, ki se med seboj prepletajo: duhovne sprostitve, želje po odkrivanju novega, občudovanja naravnih lepot, telesne aktivnosti, družbe in življenjskih izzivov.

Večina obiskovalcev se poda v gorski svet iz lastnih želja. Nekateri zaradi utrujenosti kljub začetni želji obupajo in potrebujejo večjo spodbudo. Enotnega pravila za dvig motivacije ni. Vsakdo ima svoje želje in cilje, zato je tudi pristopov k temu veliko. Motivacijo lahko povečamo na različne načine. Mlajše bodo morda zamotile pravljice, ki jim jih pripovedujemo na poti, in bodo hitro pozabili na utrujenost. Še posebno zanimive so zgodbe iz gorskega okolja, v katerem se gibljemo – gozdne vile in škratje, ajdovska deklica, Kekec in Bedanec idr. Starejšim so morda spodbuda žigi. Čeprav velja pravilo, da so žigi na vrhovih gora zaradi nas in ne mi na vrhovih zaradi žigov, so žigi motivacija za nova doživetja in spomin v našem planinskem dnevniku ali transverzalni knjižici. Nekaterim je spodbuda obisk odprte koče, drugi imajo raje, če so koče zaprte in ni toliko gneče.

Upliv gora na človeka

Bivanje v gorskem svetu koristi človeškemu organizmu. Mirna, neokrnjena narava je idealen prostor za sprostitev, počitek in tudi krepitev. Gorski zrak je poln blagodejnih vonjav, ki jih oddajajo predvsem iglavci in gorsko cvetje. Zato gorski zrak do višine 1500 m koristi vsem ljudem, predvsem pa tistim, ki imajo težave z dihanjem.

V gorah se nam pospešita srčni utrip in dihanje, v krvi nastaja veliko več eritrocitov, ki prenašajo kisik po telesu. Ko se vrnemo v dolino, imamo zato občutek, da smo močnejši in lažje premagujemo napore. Gorska klima spodbuja tudi rast in razvoj organizma, kar je zelo pomembno za otroke med 8. in 14. letom starosti. Zaradi čistejšega zraka je boljši izkoristek sončnih žarkov, kar vpliva na izločanje ravnega hormona in splošno hormonsko ravnovesje v telesu.

Planinstvo oziroma gornišstvo ima zlasti v današnjem času velik pomen za človeka, ki zaradi hitrega tempa življenja, utrujenosti in zasičenosti potrebuje sprostitev.

Mirna, neokrnjena narava je idealen prostor za sprostitev, počitek in tudi krepitev.

Kljub vsemu predstavlja obisk gora za nekatere zahtevno in celo nevarno dogodivščino. V višjih legah (nad 1500 m) je zračni tlak nižji, vsebnost kisika v zraku je manjša, kar povzroča težave srčnim bolnikom in ljudem, ki imajo težave z dihanjem. Ti naj se pred obiskom gora raje posvetujejo z zdravnikom.

Otroci in gore

Otroci in mladina dojemajo gore drugače kot odrasli. Navdušenje nad razgledom z vrha in dobro počutje zaradi opravljenega naporenega vzpona zagotovo nista v prvem planu, še posebno če so se morali do tja močno potruditi. Bolj zabavno jim je iskanje skritega zaklada in Kekčevega bivališča ter opazovanje velikega mravljišča ali ovc na paši. Planinsko kočjo si bodo zapomnili le po številnih igralih, če so poleg. Ali po dobrem zavitku in sendviču iz maminega nahrbtnika, ko se bodo naveličali igrati. Izletom z otroki moramo posvetiti še večjo pozornost. Razlike med mladimi hodci so velike, ne glede na starost. S primerno motivacijo se lahko hitro zgodi, da osemletni otrok hitreje doseže cilj izleta kot dvakrat starejši in seveda večji od njega. Načini motivacije otrok za hojo v gore se razlikujejo glede na starost otrok.

Obdobje pravljič – do 9. leta

Spodbudo za hojo jim v zgodnejših letih dajejo zgodbe o pravljičnih gorskih bitjih, povezane s pokrajino, kjer hodimo, s tem povezane igre in iskanje zakladov. Pozneje pa je pomembna družba vrstnikov za igranje.

Doživljajsko obdobje – mladostniška leta

V tem času so pomembne predvsem dogodivščine, dobra družba, prijatelji, podobni interesi vrstnikov na turi, ki jih vežejo tudi v dolini, celostno doživljanje izleta, ki vključuje dogajanje pred turo, med njo in po turi.

Na splošno lahko razdelimo priporočila glede zahajanja otrok v gore v pet starostnih obdobji: otroci do 3. oziroma 4. leta, do 7. leta, do 11. leta, do 16. leta in nad 16 let (z odstopanjem enega do dveh let).

Najpomembneje je, da otrokom ne vzbudimo odpora do gora.

Otroci do 4. leta

Z otroki se lahko odpravimo na nižje vzpetine že zelo zgodaj, ko so še dojenčki. V tem času jim z obiskom gora nudimo predvsem veliko svežega zraka, medtem ko gora sami še ne dojemajo. Ko otroci shodijo in so sposobni samostojne hoje vsaj pol ure po ravnem, pa pride čas, ko jih lahko začnemo vzgajati v planince. Seveda brez občasnega nošenja še ne bo šlo. Skrbeti moramo, da se bo malček počutil dobro, zato



Mlajše otroke lahko med hojo zamotimo z zgodbami o pravljčnih gorskih bitjih, recimo s pripovedko o Ajdovski deklici.

ga k hoji ne silimo preveč, prav tako ne pretiravajmo z nošenjem. Otrok nima nič od tega, če ga nosimo nekaj ur po gorah. Še posebno je to lahko nevarno v hladnem vremenu, ko otroka zebe, mi pa razgreti od hoje tega ne opazimo.

Otroci stari od 3. do 4. leta so že sposobni okoli dveh ur zmerne hoje na dan, po ne prestrmi poti in z vmesnimi počitki. Čeprav se želijo še vedno nositi, vztrajajmo, da hodijo sami. Temu primerne naj bodo poti – ne prestrme in ne predolge. Raje naredimo več postankov in uživajmo v naravi.

Otroci od 5. do 8. leta

V tej starosti so otroci sposobni hoje po lahkih poteh, ki lahko traja tudi do štiri ure. Večinoma gredo v hribe z družino, pogosto pa tudi z gornškimi krožki v vrtcu in šoli, pri čemer jih spodbuja družba vrstnikov.

Otrok hoja sama sicer ne navdušuje preveč, veliko bolj si zapomnijo prijetna doživetja, za kar poskrbijo starši s »pravljичno« motivacijo, pa tudi obetom dobre malice in zaklada na cilju. Na izletih z gornškimi krožki otrokom veliko pomeni družba vrstnikov, zato na utrujenost kar pozabijo.

Otroci od 9. do 10. leta

Poti v hribih so za to starostno skupino lahko že nekoliko zahtevnejše. Z njimi se lahko odpravimo v višje hribe, hoje pa naj bi bilo do pet ur. Ker jim veliko pomeni druženje z vrstniki, lahko na družinski izlet povabimo prijateljčka iz ulice ali sošolca. Na družinskih izletih in šolskih gornških krožkih med vrstniki prihaja tudi do tekmovanja in dokazovanja, kdo zmore več in kdo bo hitreje na vrhu, zato bodimo pozorni na varnost otrok.

Otroci od 11. do 15. leta

V tem obdobju imajo velik pomen šolski gornški krožki, saj otrokom starši niso več tako zaželeni spremljevalci po gorah. Druženje z vrstniki je še izrazitejše, na izletih po gorah jih povezujejo tudi pogovori o »negornških« temah, kar jih še dodatno zbližuje in motivira za druženje v teh krožkih. Poleti se jih veliko odloči za udeležbo na gornških taborih, kjer mnogi prvič okusijo samostojnost – brez staršev.

Začnejo jih zanimati tudi zahtevnejše, predvsem zavarovane poti, kjer je potrebna dodatna oprema. To jim predstavlja izziv in hkrati možnost dokazovanja pred vrstniki. V hribih so običajno sposobni hoje do šest ur.

Mladina nad 16 let

Mladostniki se v teh letih radi uprejo staršem in ne želijo več z njimi hoditi v gore. Veliko jih gre še korak dlje in se goram povsem odpovejo, saj jih družba zanese v druge športne ali nešportne dejavnosti. Mnogi od njih se v gore vrnejo pozneje, v dvajsetih letih ali ko imajo svoje otroke.



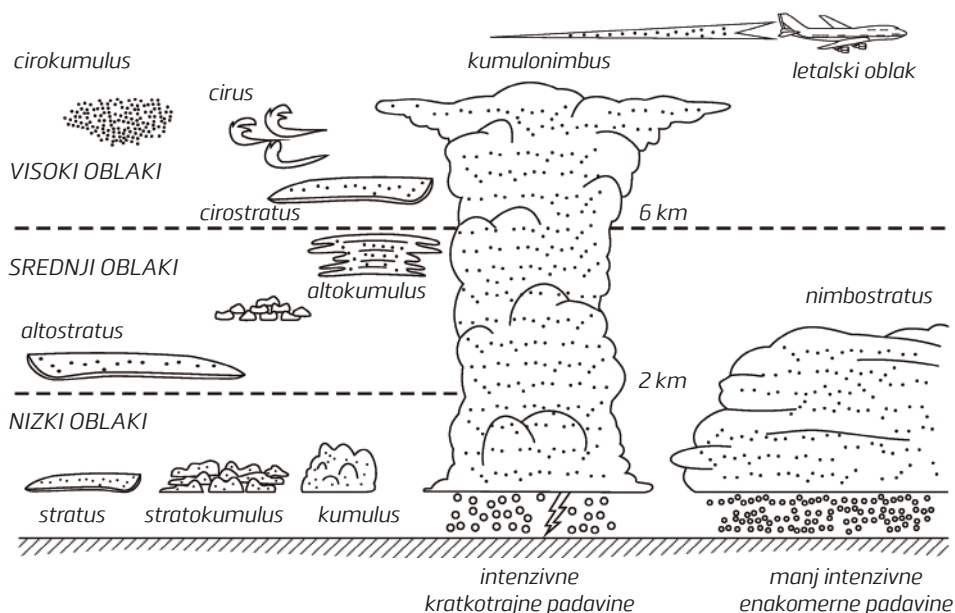
Otroke bomo v določenem obdobju lažje zvabili v gore, če bodo lahko šli na pohod v družbi vrstnikov.

Kdor v teh letih goram ostane zvest, hodi predvsem z vrstniki in starejšimi mladostniki. Mnogi se včlanijo v mladinske skupine planinskih društev in hodijo v gore z vodniki. Zanimati jih začnejo zahtevnejše poti, brezpotja in plezanje. Čas hoje je osem ur ali več.

Osnovni bonton v gorah

Tako kot povsod tudi v hribih in gorah veljajo pravila lepega obnašanja, ki so se oblikovala skozi desetletja. Ta pravila so zbrana v knjižici *Častni kodeks slovenskih planincev*. V njej je zapisano, kako se planinci vedemo do narave in ljudi v gorah.

Ena najpomembnejših dolžnosti vseh obiskovalcev gora je, da skrbimo za varstvo narave. Ničesar ne puščamo v naravi in tudi iz nje ne odnašamo. Vse ostanke odnesemo s seboj v dolino in tam odložimo v smetnjak. Gorskega cvetja ne trgamo, ne glede na to, ali je zavarovano ali ne. Prav tako ne lomimo drevja in ne brcamo gob, nabereмо pa jih lahko največ dva kilograma na osebo, vendar le v gozdovih, ki niso zaščiteni. V gorah ne kričimo, ker s tem plašimo živali in motimo vse tiste, ki so prišli iskat mir in tišino. Prav tako ne navijamo glasbe. V gozdu ali v njegovi bližini ne kurimo ognja. Pri tem imamo vso pravico, da tudi druge opozorimo, če onesnažujejo naravo.



Vrste oblakov

Megla so drobne vodne kapljice, ki lebdijo v zraku. Nastane tam, kjer se zrak ohladi pod rosišče. Največkrat nastaja nad hladnimi tlemi in vodami, po dolinah in kotlinah. Če je temperatura zraka pod lediščem, vodne kapljice ustvarjajo ivje na ohlajenih predmetih.

Padavine nastanejo z izločanjem vode iz oblakov. Iz megle ali nizkih oblakov padajo drobne kapljice, čemur pravimo rosenje. Če pa padajo srednje velike kapljice, pravimo, da dežuje. Včasih dežuje ali rosi tudi pri temperaturah zraka pod lediščem. Dež ob dotiku s tlemi zmrzne in tla se prevlečejo z ledeno skorjo. Tako nastaneta požled in poledica. Iz oblakov lahko padajo tudi trde padavine, kot so sodra (drobna prozorna ledena zrna), toča (večja ledena zrna), babje pšeno (bele kroglice) in snežinke.

Ploha je kratek izrazit vremenski pojav, pri katerem se vsuje močan dež, ozračje se ohladi, padavine hitro ponehajo in nebo se spet zjasni.

Nevihta je podobna plohi, le da je izrazitejša, spremljajo pa jo bliskanje, grmenje in strele.

Stanje tal. Tla so lahko suha, mokra, blatna, poledenela, zmrznjena ali zasnežena. Zasnežena tla so lahko sveže zasnežena, osrenjena (imajo skorjo) ali poledenela.



Po nevihti

Meteorološke spremenljivke

Zračni pritisk je teža zraka nad neko površino. Gostota in s tem pritisk zraka sta največja pri tleh na gladini morja, z naraščajočo višino pritisk pada približno 1 milibar na 100 višinskih metrov. Povprečni zračni pritisk na morski gladini znaša 1013 milibarov. Merimo ga z barometrom.

Temperatura zraka z višino običajno upada približno za 0,7 stopinje Celzija na 100 višinskih metrov. Včasih, največkrat pozimi, pa je v kotlinah hladneje kot v gorah. Takrat govorimo o temperaturnem obratu ali temperaturni inverziji. Vremenski obrat je zelo hitro in močno znižanje temperature zaradi spremembe vremena (tudi več kot 20 stopinj v nekaj urah). Takrat lahko celo poleti v gorah sneži. Temperaturo merimo s termometri.



Z naraščajočo višino pritisk pada približno 1 milibar na 100 višinskih metrov.

Temperatura zraka z višino običajno upada približno za 0,7 °C na 100 višinskih metrov.

Ob inverziji se v gorah kopamo v soncu, v dolini je pa megla.

Ueter nastane zaradi premikanja zraka. Hitrost in smer vetra sta odvisna od oblikovanosti površja. Hitrost merimo z vetromerom (anemometrom). Smer vetra določamo glede na smer neba, iz katere prihaja. Hitrost vetra z nadmorsko višino narašča. Najmočnejši vetrovi pihajo na sedlih in grebenih. Predele z vetrom imenujemo privetrne lege, zatišne predele pa odvetrne lege. Pri nas poznamo naslednje vetrove: Jugo je jugozahodni veter, ki je vlažen in se pojavlja med toplo in hladno fronto.

Fen je veter, ki nastane ob obširni gorski pregradi Alp. Pojavi se po prehodu hladne fronte. Na severni strani Alp piha kot jugozahodnik in je znanilec poslabšanja vremena (dež, sneg). Na naši, južni strani Alp pa kot severozahodnik povzroči hitro izboljšanje vremena, saj je že oddal vse padavine na severni strani ter se spušča in segreva. Pogosto povzroča taljenje snega, ob hitrejših prehodih fronte tudi vetrolom dreves.

Severni veter je hladen, sunkovit in nastopi po prehodu hladne fronte. Traja lahko več dni. Kjer se preliva prek gorskih pregrad proti morju, se pojavijo zelo močni vetrovi – burja.

Vzgornik je veter, ki nastane zaradi segrelih tal in se strmo dviguje v višino. Pogosto piha ob južnih, prisojnih pobočjih navzgor.

Smer vetra določamo glede na smer neba, iz katere prihaja.

Sončno sevanje je v gorah močnejše zaradi redkejšega in čistejšega zraka. Glede na osončenost pobočij razlikujemo prisojne in osojne lege.

Zračna vlaga. Voda v zraku se izraža v obliki oblakov, megle in padavin, vodna para pa se kaže v soparnosti, spremembah vidnosti in prozornosti atmosfere. Količino vodne pare v zraku izražamo z relativno vlago v odstotkih največje možne vlage pri neki temperaturi. Vlago merimo s higrometrom. Kadar je zrak popolnoma zasičen z vodnimi hlapi (relativna vlaga je 100-odstotna), se začne vlaga izločati v obliki padavin.

Uremenska napoved

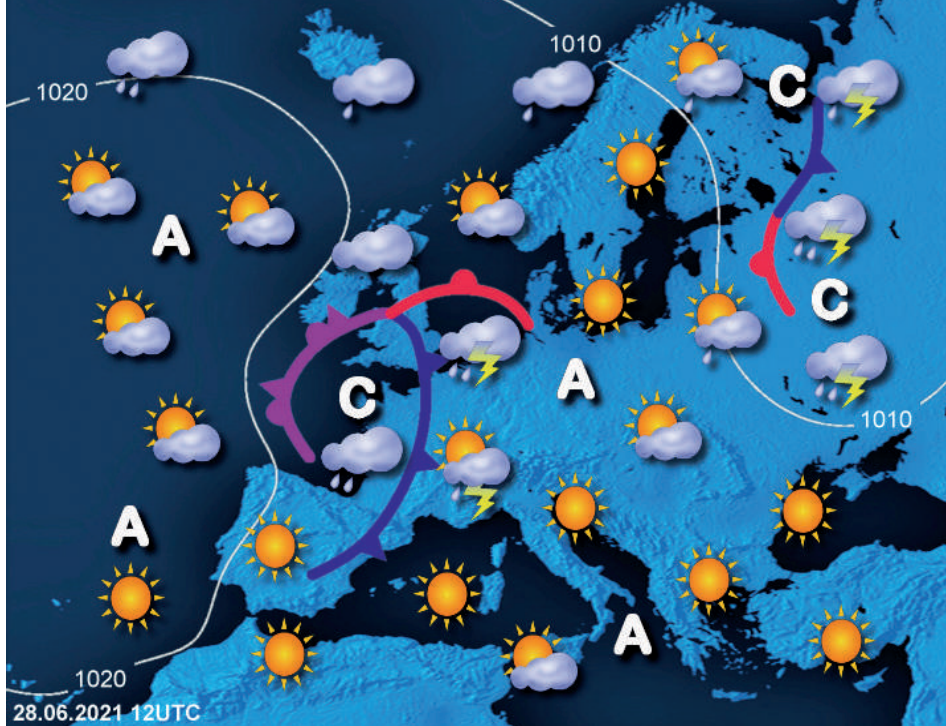
Napovedovanje vremena je tem bolj zanesljivo, čim bolj kratkoročna je vremenska napoved. Najzanesljivejše so napovedi za tekoči ali naslednji dan.

Lahko pa se zgodi, da neka napoved ne drži povsem. Lahko pride do zamude ali pa nasprotno, veter pospeši dogajanje in napoved prehiteva.

Kakšno bo vreme, nam lahko povedo uradne vremenske napovedi in vremenska karte.

Uradne vremenske napovedi pripravijo vremendarji ali meteorologi. Objavljene so na radiu, na televiziji, v dnevnem časopisju in na spletu (www.arso.si; www.vreme.si; www.windy.com in številne druge spletne strani). Med 6. in 17. uro jih lahko izvemo tudi po telefonu (telefonski številki 090-71-30 ali 090-93-41-30).

V nekaterih krajih (dolinah, kotlinah) je vreme drugačno od vremena v okolici in od tistega v napovedi – govorimo o lokalnih vremenskih razmerah.



Vremenske karte nam veliko povedo, če jih znamo brati.

Vremenske karte nam lahko veliko povedo, če jih razumemo. Na zemljevidu nekega območja so vrisane črte enakega zračnega pritiska (izobare), področja nizkega (ciklon – C) in visokega (anticiklon – A) zračnega pritiska. Iz ciklonov izhajajoče fronte so označene s polkrogi (rdeča – topla fronta) in trikotniki (modra – hladna fronta). Na zgornji sliki je primer vremenske karte.

Anticiklon označuje območje visokega zračnega pritiska. Vreme je lepo in vetrovi šibki. Poleti je sončno in toplo, pozimi pa običajno hladno, po kotlinah je megla ali nizka oblačnost, v gorah pa sončno (temperaturni obrat).

Ciklon označuje območje nizkega zračnega pritiska, močni vetrovi pihajo v obratni smeri od urnega kazalca, oblačno je in dežuje (lahko tudi več dni).

Hladna fronta je območje v ciklonu, kjer se hladen zrak vriva pod toplega. Pri tem se topli zrak dviga in ohlaja ter povzroča nastanek srednje oblačnosti, tik pred fronto pa nastanek kumulonimbusov. Piha jugozahodni veter, zračni pritisk pada in nastanejo nevihte. Za hladno fronto začne pihati severni veter, pritisk spet zraste, ozračje se ohladi. Oblaki se začnejo razbijati in kmalu je spet jasno.

Topla fronta je območje v ciklonu, kjer se tople, bolj vlažen zrak počasi nalaga na hladnega. Pri tem se dviguje, sprva nastajajo visoki oblaki cirusi, nato slojasti srednji oblaki altostratusi in končno nizki kumulonimbusi. Postopno se povsem pooblači in nato dežuje. Pihajo pretežno južni vetrovi, padavine lahko občasno ponehajo, pride lahko celo do kratkih delnih razjasnitev, nato pa se vreme spet poslabša. Topla fronta je širša od hladne in zato traja dlje časa.

Domačini so najboljši poznavalci lokalnih (kratkoročnih) vremenskih razmer.

REŠEVANJE V GORAH

Vse večji obisk gora je prinesel s seboj tudi več gorskih nesreč. Zato so že konec 19. stoletja začeli v planinskih organizacijah razmišljati o organiziranem reševanju. Ob smrtni nesreči dr. Josipa Cerka sta dr. Josip Tičar in dr. Jernej Demšar leta 1912 v Kranjski Gori ustanovila prvo gorsko reševalno postajo pri nas. Najprej je delovala v okviru Slovenskega planinskega društva, z začetkom delovanja Turistovskega kluba Skala pa tudi med skalaši. Ustanovljeni sta bili še reševalni postaji v Mojstrani in Kamniku.

Dr. Bogdan Breclj je na podlagi dobro organizirane avstrijske in nemške gorske reševalne službe (GRS) napisal pravilnik o reševanju in brošuro o prvi pomoči. V delo GRS so bili vključeni najboljši alpinisti. Število postaj GRS se je povečalo na 17 in danes pokrivajo ves slovenski alpski in predalpski svet.

GRS se je preimenovala v Gorsko reševalno zvezo Slovenije (GRZS). To je samostojna prostovoljna humanitarna organizacija. Vključena je tudi v mednarodno združenje gorskih reševalcev (ICAR).

V Sloveniji je 17 društev in postaj GRS.

Njena prva naloga je reševanje pri nesrečah, obenem pa skrbi tudi za izobraževanje gornikov in s tem preprečevanje nesreč. Kljub temu pa največkrat deluje pri organi-

ziranju in izvajanju reševalnih akcij v gorah (nudi zdravniško pomoč in transportira ponesrečence v dolino). Pomaga tudi pri naravnih in drugih hudih nesrečah izven gorskega sveta, povsod tam, kjer tega redna zdravstvena služba ne more. Po potrebi nudi pomoč gorskim reševalnim zvezam v sosednjih državah.



Znak Gorske reševalne zveze Slovenije

Kdo lahko postane gorski reševalec

Gorske reševalce pridobivamo iz vrst kakovostnih alpinistov, ki se usposobijo na tečajih za reševalce. Najprej so tečajniki, nato pripravniki in po izpitu člani GRZS. Nadaljnje usposabljanje se izvaja ob pogostih vajah. Nekateri reševalci se dodatno usposobijo še za helikoptersko reševanje ali za vodnika reševalnega psa. Vsak reševalec deluje prostovoljno in brezplačno.

Obveščanje, potek akcije in sodelovanje

Kadar smo priča nesreče v gorah, moramo:

- Zavarovati ponesrečenca, sebe ter morebitne druge udeležence na turi pred možnimi nadaljnjimi poškodbami (npr. padajočim kamenjem, plazom).
- Nuditi prvo pomoč.
- Poklicati 112 ali poslati obvestilo SMS. Sporočilo naj vsebuje naslednje podatke:
 - kdo obvešča (svoje osebne podatke),
 - kaj in kako se je zgodilo in težo poškodb (bolan, poškodovan, mrtev),
 - koliko je poškodovancev,
 - kdaj se je zgodila nesreča,
 - kje je točen kraj nesreče,
 - drugo (razmere na poti, vreme, ali je bila nudena prva pomoč, ali je kdo pri poškodovancih, možnost pristanka helikopterja itd.).
- Če nimamo možnosti telefoniranja, poiščemo najbližjo obveščevalno točko (planinske kočice ali visokogorske kmetije z oznako »obveščevalna točka GRS«) in tam oddamo obvestilo.
- Do prihoda reševalcev ostanemo pri ponesrečencu, stalno nadzorujemo njegovo stanje in mu dvigujemo moralo. V primeru slabe vidljivosti z mednarodnim zvočnim ali svetlobnim klicem za pomoč (šest znakov v minuti) vodimo reševalno ekipo do kraja nesreče.
- Pri helikopterskem reševanju se postavimo v položaj Y (dvignemo in razširimo roke), kar pomeni DA oziroma potrebujem pomoč. Če eno roko spustimo, pomeni NE oziroma ne potrebujem pomoči.



Če se postavimo v položaj Y, bo pilot helikopterja vedel, da potrebujemo pomoč.

- V izjemnih primerih, ko ni druge rešitve, poskusimo z reševanjem sami. Vodenje takega reševanja zaupamo najbolj izkušenemu med nami in se ravnamo po njegovih navodilih. Pri tem uporabimo pripomočke, ki so nam na voljo: veje, cepin, smuči in palice, vrvi in pomožne vrvce, nahrbtnik, vetrovka, spalna vreča ipd. Zavedajmo se, da mora biti dober transportni pripomoček lahek, odporen, trden, priročen, preprost in predvsem varen. Nedopustno je, da nam nosila sredi poti razpadejo, kar lahko dodatno ogrozi varnost ponesrečenca.
- Po prihodu reševalcev se ravnamo po navodilih vodje reševalne intervencije.

Reševanje izpod plazu

Zasute pod plazom je treba čim prej rešiti, saj se možnost preživetja hitro zmanjšuje s časom in globino zasutja (glej poglavje Varnost v gorah).

Za zasutega je zelo pomembna hitrost in prisebnost soudeleženihi na turi in mimo-idočih. Ko se plaz umiri, najprej na varno mesto postavimo »opazovalca«, ki bi nas obvestil o morebitnem ponovnem plazju. Nato označimo mesto, kjer je plaz zajel ponesrečenca, in mesto, kjer smo ga nazadnje videli. Od te točke navzdol pregledamo ves plaz. Morda bomo videli kaj, kar bi nam olajšalo iskanje – kos opreme ali celo del telesa zasutega.

Naslednji korak je iskanje zasutega s pomočjo plazovne žolne (če jo je zasuti imel in je bila prižgana) oziroma s pomočjo plazovnih sond. Če tudi teh nimamo, si pomagamo s palicami ali smučmi. Za odkopavanje bomo uporabili snežno lopato, cepin, smučko. Medtem smo že obvestili GRS o nesreči.

Po prihodu reševalcev ravnamo po navodilih vodje reševanja. Najprej poskuša najti zasutega reševalni pes. Če tega ni ali uspeha ni, reševalci začnejo s sondiranjem terena. Najprej z grobim sondiranjem, ki ga dvakrat ponovijo. Sledi še fino sondiranje, ki je zelo zamudno, zasutega pa takrat skoraj zanesljivo najdejo. Na žalost pogosto že prepozno.



*Iskanje zasutega
v snežnem plazju
s pomočjo plazovnega
trojčka*

S sondiranjem terena iščemo zasutega v plazju.

DRUŽABNOST V GORAH

Človek je družabno bitje. Le redkokdo želi biti večinoma sam. Enako velja tudi gorah. Številni obiskovalci gora so tam prav zaradi družbe. Saj se s prijatelji ni treba dobiti le na kavi ali pijači na terasi nekega lokala. Prav tako se lepo pogovorimo tudi na planinski poti, če le ni pretirano strma. Čakajo nas tudi kratki počitki, na katerih lahko poklepetamo, se spoznavamo, zabavamo, skratka družimo. Še več tega je seveda ob daljših postankih v kočah ali na večdnevni taborih. Pomembno je, da se vsi dobro počutimo.

Druženje v gorah nas povezuje in nam daje priložnost, da se med seboj bolje spoznamo.

Družabnost na izletih

Pogosto je že ponovno snidenje z gornškimi prijatelji zadosten razlog za zadovoljstvo. Kje smo bili, kaj smo doživeli, kaj še načrtujemo, kdo je prebral to knjigo, gledal film tega igralca itd., cel kup tem, ki nas vse zanimajo. Če se le da in še posebno, če ne poznamo vseh udeležencev v skupini, se izogibajmo razdiralnim temam (politika, vera, gospodarstvo).

Predvsem pa potreba po družabnosti naraste, kadar v gore spremljamo otroke. Otrok namreč hoja sama ne navdušuje preveč, veliko bolj si zapomnijo prijetna doživetja. Izlet jim zato skušamo popestriti s pripovedovanjem (izmišljenih) zgodb ali s kakšno igro. Na primer takšno, ki se jo lahko igramo med hojo. To so predvsem besedne igre, uganke in igre opazovanja. Nekaj primerov:

Detektiv ali **Kdo prvi zagleda** npr. smreko, markacijo, most, sneg ipd.

Kalodont – nekdo pove besedo, igralec za njim pa mora najti besedo na zadnji dve črki besede predhodnega igralca (primer: drevo – vozilo – lopata itd.). Če igralec ne najde besede, izpade iz igre.

Beseda na ... – igralci po vrsti ugibajo besede po črkah abecede (na primer za A naštevajo besede, ki se začno na črko A, pri tem pa se predhodna beseda ne sme ponoviti). Kdor besede ne ve, izpade iz igre.

Abeceda – igralci po vrsti naštevajo imena, države, mesta, živali, rastline, opremo za gore ipd. po abecedi (primer živali: prvi igralec reče žival na A – npr. aligator, naslednji na B – bik itd.). Kdor ne ve besede, izpade, črka se izpusti in igra gre naprej do zmagovalca.

Zamisti si je zelo pogosta igra tako pri najmlajših kot starejših. Eden od sodelujočih si zamisli osebo, ki jo vsi poznajo. Drugi postavljajo vprašanja, npr. »Ali ima očala, ali je ta oseba moški, ali ima črne lase, brke ipd.?« Tisti, ki si je osebo zamislil, lahko odgovarja samo z da ali ne. Kdor ugame, za katero osebo gre, zmaga in si lahko naslednji zamisli novo.