

VARNO V GORE

Slovenci smo narod planincev. Vsako leto naše gore obišče na tisoče planincev, vse več je markiranih poti na naše vršace, planinske postojanke in kočice so vse bolj obiskane. Velika večina nas komaj čaka, da bo odbila tista ura v petek popoldne, ko se bomo lahko »zapodili« v višave in uživali v razgledih in naravi. Vendar ali se res znamo obnašati v gorah? Kaj je ključnega pomena, da na našem izletu ne bomo bili presenečeni ali celo poškodovani? Kako se moramo pripraviti na vzpone na naše vršace? Kdo je odgovoren za planinske poti in planinske postojanke ter kočice? Ali dovolj dobro poznamo sebe, da bomo lahko z užitkom »prisopihali« na vrh in uživali v pogledih? Kaj napraviti, ko se nam pripeti nezgoda? Kdo je lahko odgovorna oseba? Ta in še druga vprašanja so ključnega pomena za varno in urejeno pohajkovanje po naših planinah.

Za hojo v gore je treba imeti vedenje o **gibanju in ravnanju v gorah** ter o značilnostih gorskega sveta. Osnovno znanje, večine in navade si lahko pridobimo na organiziranih vodenih turah, s sodelovanjem na planinskih šolah in tečajih, ki jih prirejajo planinska društva, in s samoizobraževanjem (učbeniki, priročniki, revije, internet). Cilj različnih vrst usposabljanja je upoštevanje in ohranjanje naučenega v praksi. Dejavnosti v gorah se lotimo le ustrezno usposobljeni in opremljeni, postopoma in z vajo.

Ustrezna izbira cilja in poti je odločitev, ki odločilno pripomore k varno izpeljani turi. Pri izbiri ture upoštevajmo svoje znanje in izkušnje, telesno pripravljenost, vzdržljivost in opremo. Temu prilagodimo naše želje po premagovanju naporov. Informacije o poti zberemo iz vodnika in zemljevida, o turi se pogovorimo z nekom, ki je pot pred kratkim že prehodil. Pomembno je, da ne precenjujemo svojih sposobnosti. Planinske cilje izbirajte postopno po pravilu od lažjega k težjemu, od krajših do dalj časa trajajočih in od nižjih do višjih. Postopnost mora biti upoštevana tudi v začetku



vsake sezone ali po daljši prekinitvi gorniške dejavnosti. Pozorno prisluhnite vremenskim razmeram in napovedi za čas, ko boste predvidoma na poti. Tik pred odhodom na izbrano turo še enkrat preverite ustreznost vremena. V zimskem času se

pozanimajte o stanju snežne odeje in o stopnji nevarnosti plazov. Gorniški cilj si morate izbrati glede na znanje, vsestransko pripravljenost in zdravstveno stanje. Svojo pripravljenost za pot v gore preverite z nezahtevnimi teki v prostem času ali krajšim izletom na bližnje vrhove. Načrt mora predvideti čas za trajanje hoje, počitke, čas za malico, čas na cilju poti, za povratek in nekaj časa kot rezervo. Pozanimajte se o potrebni osebni in tehnični opreми ter si jo zagotovite. Osebe s kroničnimi obolenji ali različnimi drugimi zdravstvenimi težavami se naj pred turo posvetujejo z osebnim zdravnikom. V primeru, da vam manjka izkušenj, si za zahtevne in zelo zahtevne ture zagotovite vodnika ustrezne usposobljenosti.

Ne precenjujte svojega **znanja in sposobnosti**. S hojo po gorah ne smete nikogar ogrožati, izbrana pot mora biti varna in preiščljena. Dokler nimate lastnih izkušenj in znanja, se za pot v gore pridružite izletom PD ali usposobljenih oseb. Priporočamo, da si na številnih usposabljanjih, ki jih prirejamo letno v PD ali PZS pridobite potrebno znanje. Upoštevajte pravila varne hoje v gore. Prisluhnite nasvetom in opozorilom bolj izkušenih od sebe. O predvideni poti, cilju in razmerah pridobite in zberite čim več možnih podatkov (višinska razlika, ki jo nameravate premagati, razmere na poti, zahtevnost, trajanje poti, koča ali bivak ob poti ali v njeni bližini,...), za zahtevnejšo pot se sami odločite le v primeru, če obvladate njene zahtevnosti in ste podobne težavnosti že poprej premagali.

Uporabljajte **ustrezno obutev, obleko** (vsaj del te naj bo živo pisane barve) ter **osebno zaščitno in tehnično opremo**. Sestavni del osebne opreme vsakega obiskovalca gora so gojzarji in nahrbtnik. V nahrbtniku naj bodo poleg malice, pijače in osebnih dokumentov vedno rokavice, kapa, vetrovka, zaščitna krema, sončna očala, rezervna oblačila, kompas, ustrezen planinski zemljevid, zavitek prve pomoči z zaščitno



(astronavtsko) folijo, piščalka, bivak vreča, vžigalice, sveča in baterijska svetilka. Opremo je treba znati pravilno uporabljati! Pravilno uporabo je treba poprej dobro vaditi. S seboj imejte rezervno perilo in tudi poleti topla oblačila, planinski zemljevid, svetilko in prvo pomoč, na izpostavljenih poteh pa zaščitno čelado in komplet za samovarovanje. Pred turo doma preverite, ali oprema

ustreza nameravani turi. O nameravani turi in času njenega trajanja obvestite domače ali tistega, ki bo dal pobudo, da vas poiščejo, če se ne boste pravočasno vrnili.

Hitrost hoje **prilagodite svojim zmognostim** in naj bo ves čas izleta kar se le, da enakomerna. Začetne pol ure hoje mora biti namenjene ogrevanju organizma. Hodite

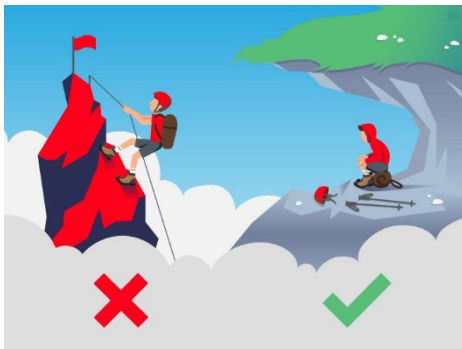
previdno in ne prožite kamenja. Med hojo pot in njeno okolico nenehno opazujte, tako boste o nenadnih zahtevah do vas, o objektivnih težavah, o vremenskih spremembah itd v naprej opozorjeni. Če si hočete bolje ogledati okolico svoje poti in gore, se ustavite in počnite to v mirovanju. Pozorni bodite tudi na pobočje gore nad seboj ter početje planincev, ki morda tam so. V vročih dnevih, pri močnem sevanju svetlobe in sonca oči in odkrite dele telesa zaščitite pred soncem.

Ko nameravamo popeljati v gore **otroke**, jim že pri načrtovanju poti namenite posebno pozornost, saj doživljajo gore na svoj način. Če je le možno, poskrbite za družbo njihovih vrstnikov. Hoja v gore z otroki in s starejšimi terja veliko pozornosti in potrebo po prilagodljivosti. Kadar smo na planinski poti s prijatelji, dajmo slabšim hodcem čelno mesto v koloni, s čimer ti uravnavajo hitrost hoje. Ne dovolite, da se skupina razdeli, ne da so za to prisotni vzroki in pogoji.

Vpisujte se v **vpisne knjige** na vrhovih in v planinskih kočah. Zapišite podatke, ki jih knjiga od vas želi. Gorski reševalci vas bodo v primeru, da vas bo treba iskati ali vam pomagati, hitreje našli. V vročih poletnih dneh med turo pijte zadosti osvežilne tekočine. Odločno odsvetujemo zaužitje alkoholnih pijač. V nahrbtniku imejte vsaj nekaj energijske hrane po osebni okusu. Na nadomeščanje porabljene energije ne smete pozabiti. To po navadi počnemo ob počitkih. V odvisnosti od pripravljenosti udeležencev, znanja, starosti, zahtevnosti poti in načrta izleta je priporočljivo, da si privoščite počitek vsako uro ali uro in pol. Mesto za to mora biti varno, po možnosti z lepim razgledom.



Ko boste prispeli na **cilj, bo za vami šele polovica poti**. Zato že pred tem pozorno prisluhnite svojemu telesu, bodite pozorni glede zanesljivosti svojega koraka ter počutja. Če ste ugotovili kaj takega, kar bi lahko vplivalo na varnost vaše nadaljnje poti premislite, če ne bi bilo primernejše, da svoj korak usmerite proti izhodišču. Verjemite, izbrani cilj na gori vam prav gotovo ne bo ušel. V primeru, da na poti ali v njeni neposredni bližini opazite novo zapadlo kamenje ali skale, bodite ob nadaljevanju poti zelo pozorni. Odseke take poti prehodite posamično in hitro. Pri hoji po kamnitih ploščah, posutih s skalnatim drobirjem, morate biti še posebej previdni.

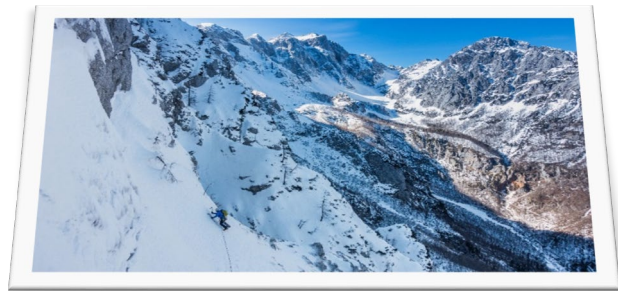


Kadar se pripravlja **nevihta**, poiščite zavetje v najbližji planinski, pastirski ali lovski koči. Umakniti se morate z izpostavljenih mest (vrhovi, grebeni) vlažnih ali z vodo zalitih grap in žlebov, vodnih žil, izogibajte se geoloških slojev, prevodnih za atmosfersko razelektritev, izogibajte ali oddaljite se od kovinskih pomagal na zavarovanih poteh, odložite kovinsko opremo (cepini, dereze, klini,..) in

se umaknite od te opreme, ki jo poprej obežite s skalami, izključite mobilne telefone ali radijske postaje in jih zavite v rezervno obleko shranite na sredino nahrbtnika itd.

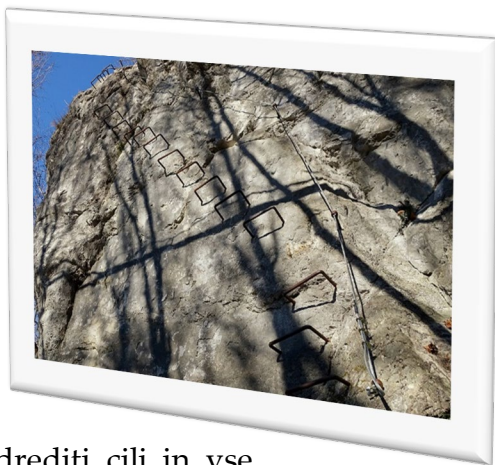
Kadar bo planinska pot poleti vodila **preko snežišč**, pričakujte, da bo sneg zlasti v zgodnjih urah lahko zelo trd ali celo poledenel. Nevarnost zdrsa bo velika. Če imate potrebno opremo, se prečkanja takega snežišča lotite premišljeno in počasi. Če ste brez potrebne opreme za varno hojo preko snežišča, snežišče obidite, če je to mogoče in obhodnica ne vodi v še večje težave. V nasprotnem primeru pa se obrnite in se cilja lotite prihodnjič bolje pripravljeni. Zaradi vdiranja so nevarni tudi prehodi iz skale v sneg.

Iz počivališč, koč in vrhov nesite v dolino **prijetne vtise, dobro voljo in smeti ter odpadke** tistega, kar ste prinesli s seboj v gore. Pričakujemo, da poti, po kateri boste hodili, ne boste označili z smetmi.



V slovenskih gorah smo vse planinske poti glede na njihovo tehnično zahtevnost razdelili na **lahke, zahtevne in zelo zahtevne**. Na to nas opozarjajo opisi v vodnikih,

različne oznake na izhodiščih poti ter na planinskih zemljevidih. Tehnično zahtevnost poti upoštevajmo pri načrtovanju in izvedbi ture! Izogibajmo se bližnjic, spoštujmo naravo in se obnašajmo kot njeni varuhi.



podrediti cilj in vse

večji skupini, poskrbimo za stalni nadzor in štetje članov skupine.

Za turo si izberimo **primerneга človeka**, saj je samohodstvo po gorah tvegano in že ob manjših poškodbah lahko usodno. Če gredo z nami otroci, potem smo mi njihovi spremljevalci in ne obratno. Otrokom je treba dejavnosti na turi. Če se odpravljamo na pot v

V gorah nas ogrožajo **naravni procesi**, predvsem pa **naša tvegana ravnanja**. Vzroki nesreč so povezani z izbiro prezahtevnega cilja (telesna in duševna nepripravljenost), pomanjkljive in neustrezne opreme, z neusposobljenostjo in pomanjkanjem znanja o gibanju in pravilni uporabi opreme, nepoznavanjem poti in površja, podcenjevanjem trenutnih razmer v gorah, ki so povezane predvsem s padavinami in temperaturnimi značilnostmi. Najpogostejše nevarnosti so **zdrs, padec, padajoče kamenje, strela, plaz in podhladitev**.

Starejši in osebe s kroničnimi ter srčnimi boleznimi naj se o oblikah in zahtevnosti planinske dejavnosti predhodno **posvetujejo z zdravnikom**. Vsekakor velja, da se izogibamo vročemu in soparnemu poletnemu vremenu! Tik pred odhodom preverimo najnovejšo kratkoročno vremensko napoved za gorski svet. Svojem natančno povejmo, kam gremo in kdaj se nameravamo vrniti, da bodo, če nas v dogovorjenem času ne bo domov, znali pravilno ukrepati.

Turo začnimo **dovolj zgodaj**, da se izognemo poletnim nevihtam, zgodnjemu mraku pozimi ali naglici ob vrnitvi v dolino. Hoja naj bo varna, udobna in ekonomična. Začnimo počasi, da se telo ogreje. V splošnem velja, da vedno stopamo na celo stopalo oziroma peta prsti. Najprej hodimo z očmi, šele potem z nogami! Posebej bodimo pozorni na dihanje! Hodimo z enakomernim tempom, ki ga poskušamo odkriti in vzdrževati tudi znotraj večje skupine. Osnovni tempo, pa tudi druge taktične prvine (počitki, trajanje hoje ...), naj določa najšibkejši član skupine.



Po poteh hodimo z **odprtimi očmi**. Dobro označena planinska pot je le sredstvo in možnost, da dosežemo želeni cilj, vsi obiskovalci gora pa morajo poznati osnove orientiranja. Če zaidete s poti, se vrnite na mesto, kjer ste jo zapustili. Med turo stalno spremljajmo razvoj vremena in mu prilagodimo njen potek. Če se razvijejo nevihtni oblaki, se moramo nemudoma umakniti z grebenov in drugih izpostavljenih mest, saj vanje

pogosto udarijo strele. V planinskih kočah in na vrhovih se ne pozabimo vpisati v vpisne knjige.

Na vsako uro hoje si privoščimo petminutni **počitek**. Daljše počitke izbiramo na krajih, ki so varni in udobni. Redne malice in pogosto pitje preprečujejo izčrpanost in dehidracijo. Na turah jejmo hranljivo mešanico lahko prebavljive hrane. Postanek v koči izkoristimo za topli obrok, ki nam obnovi moči, in za pogovor z oskrbnikom. Poskrbimo, da vse, kar prinesemo s seboj v gore, tudi odnesemo v dolino. Če želimo v koči prenočiti, se predhodno pozanimajmo glede odprtosti koč in prenočišče rezervirajmo.

Zelo zahtevnih tur, pri katerih hoja zamenja plezanje, se lotevajmo samo **primerno izkušeni in opremljeni**. Za tovrstne vzpone potrebujemo dodatno tehnično opremo: čelado, plezalni pas ter samovarovalni komplet. Opremo si je mogoče izposoditi tudi v nekaterih trgovinah s planinsko in alpinistično opremo. Pri plezanju uporabljamo pravilo treh opornih točk. Vse oprimke, stope in žične vrvi vedno preverimo, preden

jih obremenimo! Ne zaupajmo jim svojega življenja, ne da bi preverili njihovo stanje! Na poteh pazimo, da ne prožimo kamenja. Priporočljivo je, da se na te ture odpravimo v okviru organizirane ture planinskega društva ali v spremstvu gorskega vodnika.

Ko smo na vrhu, je pred nami še več kot polovica poti. Najpogostejši opis gorskih nesreč vsebuje naslednja dejstva: zdrs na poti ob sestopu v zgodnjem popoldanskem času. Cilj naše ture je varna vrnitev domov in ne osvojitve vrha. Vrh gore je samo vmesni in ne končni cilj. Če le moremo, izberemo za vzpon težjo pot, za sestop pa lažjo, predvsem pa ne hitimo.

Če začutimo znake utrujenosti ali izčrpanosti, se ustavimo za **daljši počitek**. Obrnite se ob pravem času! Če nam grozi nesreča, hranimo moči in si poiščimo zavetje, ko je za to še čas. Dolžnost vsakega obiskovalca gora je, da ob nesreči pomaga v okviru svojega znanja, izkušenj in možnosti. Poškodovanega najprej zavarujemo pred nadaljnjimi poškodbami in mu damo prvo pomoč. V primeru, da gre za bolezenske znake, poškodbe in krvavitve, ki ne omogočajo nadaljnje hoje niti do najbližje planinske kočice, prizadetega zaščitite pred vetrom, padajočim kamenjem, soncem, mrazom, snežnim plazom in drugimi morebitnimi nevarnostmi, mu po svojih najboljših zmožnostih nudite prvo pomoč ter poskrbite, da pomoči potreben ne bo ostal sam do prihoda reševalcev.

Če **potrebujete pomoč** zase ali za koga drugega in ste v bližini katere koli planinske kočice (vse planinske kočice, mnoge gorske kmetije in lovske kočice so obveščevalne točke, kjer lahko prijavite gorsko nesrečo), se o nadaljnjih potrebnih korakih posvetujte z oskrbnikom, ali pa z bolj izkušenim mimoidočim. Kadar nam zgoraj opisano ni možno, posredujte podatke o nastalih težavah na **tel. št. 112**. Omogočili vam bodo konferenčno zvezo oz. možnost posveta z reševalci najbližje postaje gorske reševalne službe. Svetujemo vam, da se ravnate po njihovih navodilih.



Slovenski gorski svet ni v celoti pokrit s signalom mobilnih telefonov in radijskih postaj. Na to možnost klica na pomoč se ne velja preveč zanašati, kljub temu pa poskrbite, da bodo baterije vašega aparata ob odhodu na goro polne, po možnosti pa imejte s seboj še rezervno baterijo in aparata ne izpostavljajte mrazu in vetru, saj se bodo baterije v tem primeru veliko prej izpraznile. Za klic na pomoč obstaja še naslednja možnost. Na nekaterih visokogorskih planinskih kočah je na dostopnem

mestu vgrajen samodejni odzivni **radio sistem SAPOGO** za obveščanje v primeru nesreče v času, ko je kočica zaprta. Navodila so na aparatu.

V skrajni fazi, ko ni možno uporabiti nobenega od opisanih predlogov, kako alarmirati pomoč gorskih reševalcev, je treba sestaviti **pismeno sporočilo**: kdo je pomoči potreben, kaj mu je, kje in kdaj se je nekaj zgodilo, koliko je pomoči potrebnih in navesti podatke o osebi, kje bo mogoče dobiti nadaljnje potrebne podatke o pomoči. Tako sestavljeno obvestilo o nezgodi ali nesreči se v gornjem primeru s kurirjem posreduje do prve možne žične ali brezžične zveze in naprej na tel. št. 112. Podatke oziroma odgovore na zgoraj podana vprašanja mora vsebovati vsak poziv na pomoč, ne glede na to, po kateri od opisanih poti ga posredujete. Planinska dejavnost ni brez nevarnosti, bodite preudarni, pridobite si za to potrebno znanje in uporabite ugodnosti, ki jih nudi članstvo v planinski organizaciji, med drugim tudi usposabljanje in več vrst koristnih zavarovanj.

Več o tej tematiki bomo spregovorili na našem webinarju - **GREMO VARNO V GORE, Gibanje in obnašanje v gorah ter naše pravice in obveznosti**

O dogodku si lahko preberete na naših spletnih straneh: www.leksiakov.si