

POSKRIBIMO ZA VARNOST V GORAH

Obiskovalci gora, pred turo (ne samo dan ali dva prej) spremljajte vremensko napoved za gore, kamor se odpravite in upoštevajte podatke in vsa opozorila o razmerah v gorah. Izberite poti, primerne svojih psihofizičnim sposobnostim, na turi pa se prilagajajte najšibkejšemu članu skupine. S seboj imejte primerno planinsko opremo. Preverite odprtost planinskih koč ter ne uporabljajte označene (markirane) planinske poti. Na pot se odpravite dovolj zgodaj, o svojih poteh in načrtih pa obvestite domače. Obvestilo naj vsebuje podatke o načrtovani poti, morebitne rezervne cilje ter predviden čas vrnitve. Priporočljivo je tudi, da v parkiranem avtomobilu pustite listek s podatki kam ste se namenili. Na vrhu vas čaka knjiga vpisov, ki je namenjena tudi lažjemu reševanju v primeru nesreče oziroma iskanja pogrešane osebe, zato se v knjigo vpisujte.

OPREMA V GORAH

- 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 NAVADNI svinčnik,
- sveča in vžigalice v za vodo neprepustni vrečki,
- železna rezerva (hrana, ki ima visoko energijsko vrednost in dolg rok obstojnosti, je lahka in ima majhen volumen).
- toplo oblačilo ter kapo in rokavice (v gorskem svetu se vreme namreč zelo hitro spremeni, zelo nizke temperature in sneg poleti 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. Prav tako ne pretiravajte z velikostjo nahrbtnika.

Na kaj je treba posebej paziti pri izbiri planinske obutve in planinskih oblačil?

O primernem čevlju za planinarjenje je zato težko govoriti, saj moramo vedeti, kje in kdaj ga bomo uporabljali, kdo ga kupuje, koliko kilometrov imajo »noge za sabo« itd. Na splošno velja, da morajo biti **planinski čevlji visoki**, s čimer ščitimo gležnje pred mehanskimi poškodbami in zvini, saj nam nudijo dodatno oporo. Imeti morajo **narebren podplat iz kakovostne gume** (včasih je bil pojem dobrega podplata Vibram, danes so na trgu tudi drugi enako kakovostni proizvajalci), ki mora biti tog, da se pri obremenitvi ne zvije, s čimer je korak varnejši in zanesljivejši.

Pri nakupu čevljev moramo biti pazljivi na naslednje:

- Vsak čevljev služi svojemu namenu, zato moramo vedeti, **kje bomo čevlje uporabljali**, saj ni vseeno, ali bodo za v visokogorje ali pa za običajen izlet v naravo.
- Čevlje preizkusimo proti koncu dneva, ko so noge utrujene in zatečene, saj se bo z njimi enako ali pa še slabše dogajalo na turi.
- Preizkušajmo jih s podobnimi nogavicami, ki jih bomo pozneje uporabljali na turi.
- **Ne kupujmo prevelikih čevljev in ne premajhnih.** Čevlji morajo enakomerno prijeti nogo spredaj in s strani, petni del pa se mora lepo prilegati nogi. Pri nakupu čevljev razrahljamo in nogo potisnemo

vanj do konca (tako da se s konicami prstov dotikamo sprednjega notranjega dela). Če je med nogo in petnim delom za palec zraka, so čevlji primerno veliki.

- Vedno **preizkusimo oba čevlja**, saj pri 70 % ljudi dolžina stopala niha za pol do ene številke.
- **Čevlje zamenjajmo vsaj na vsaka tri leta**, ker guma čez čas izgubi prožnost in postane trda in nevarna za zdrs.

Nogavice:

Časi dveh, treh ali celo več plasti nogavic so minili. Številni proizvajalci obutve priporočajo uporabo kakovostnih sintetičnih nogavic (ki so nekoliko dražje).

Vzdrževanje:

Mokro **obutev sušimo ob zmerni toploti**, saj v nasprotnem primeru tvegamo, da se odlepi podplat. Temperatura naj ne bi presegala 40 °C. Sušenje v bližini ognja ni priporočljivo, še posebej se moramo temu izogibati pri obutvi iz goretaksa ali drugih tekstilnih membran.

- Suho obutev skrtačimo z mehko krtačo.
- Glede na vrsto materiala jo **premažemo ali prebrizgamo z ustreznim impregnacijskim sredstvom**, ki materialu daje prožnost.

Koliko pijače in hrane je na enodnevni izlet smiselno vzeti s seboj?

Raje kot s seboj nositi velike količine pijače in hrane, se pred turo pozanimajte, ali je na poti odprta planinska kočja, kjer se lahko okrepčate. En liter tekočine pomeni dodaten kilogram v nahrbtniku. Seveda je tudi pomembno, ali smo na izletu z otroki, in temu primerno moramo prilagoditi količino tekočine in malice. Za enodnevno turo v letnem času bo zadostovala litrska steklenica, ki jo po potrebi na turi dolijemo. **Izogibajmo se sladkanim/umetnim pijačam** in s sabo **vzemimo čaj**, v katerega na en liter dodamo žlico sladkorja in žličko soli.

Kako se zavarujemo pred soncem, vetrom in dežjem?

Oči zavarujemo s kakovostnimi **sončnimi očali**, kožo pa s **kremo z zaščitnim faktorjem**. Glavo pokrijemo s **kapo ali klobukom**. Pred vetrom in dežjem pa se zaščitimo s **kakovostnimi oblačili**, ki poleg tega, da so vodoodbojna, ne zadržujejo vlage ali potu.

Kdaj moramo vzeti s sabo tudi čelado, samovarovalni komplet, plezalni pas, dereze, cepin ...?

S čelado, ki je zelo priporočljiva in zaželena oprema, si zaščitimo glavo v primeru padajočega kamenja, trkov z glavo v skalo pri vzpenjanju in pri sestopu, še posebej kjer je pot speljana v vpadnici stene oz. melišč. Na vseh alpinističnih usposabljanjih ljudi učijo o smiselnosti uporabe čelade, saj je lahko že majhen kamenček usoden. Še posebej je treba **poskrbeti za otroke in pri tem odsvetujemo uporabo kolesarskih čelad**, katerih karakteristike ne ustrezajo varnostnim standardom za uporabo v gorah. Za marsikoga je nakup čelade dodaten strošek, ampak je strošek, ki lahko v določenih trenutkih reši naše življenje.

Samovarovalni komplet in ostalo tehnično opremo vzamemo s sabo po potrebi in glede na karakteristiko ture. **V primeru neznanja nam noben od omenjenih pripomočkov ne bo veliko koristil**. Veliko raje se v tem primeru odločite za spremstvo vodnika, ki bo poskrbel za vašo varnost.

Kaj mora biti v osebni prvi pomoči?

Na vsaki turi moramo imeti s seboj vsaj toliko opreme, da lahko pomagamo sebi ali bližnjemu. V torbici prve pomoči naj bo vedno material, ki ima še veljaven rok uporabe. Prvo pomoč je potrebno vedno dopolnjevati (kar vzameš, dokupi in daj nazaj v prvo pomoč).

PRVA POMOČ - neljubi dogodki

Udarci: Največkrat nastanejo pri padcih. Pogosto so dovolj le obkladki, včasih je potrebna tudi imobilizacija uda, pri udarcih v trebuh naj poškodovani počiva s pokrčenimi koleno.

Rane: Manjše rane in praske lahko oskrbimo sami. Umijemo jih z vodo in pokrijemo s sterilno gazo. Večjih ran se ne dotikamo z rokami, ne odstranjujemo tujkov, rano le sterilno pokrijemo, ud imobiliziramo in poskrbimo za obisk pri zdravniku. Potrebna je zaščita proti tetanusu, šivanje je možno le v prvih šestih urah po poškodbi, za kar poskrbi zdravnik.

Žulji: Povzročijo jih tesna ali preohlapna, pretrda ali nova obutev, vlaga, neprimerne nogavice, skratka vse kar pripomore k večjemu trenju kože. Koža lahko odstopi in pojavi se voden ali krvav mehur. Najbolje ga je pokriti s sterilno gazo in poiskati pomoč. V skrajni sili žulj predremo s sterilno iglo, tekočino iztisnemo in žulj sterilno pokrijemo.

Ugriznine: Izpiramo jih z vodo, pri čemer naj bo izpiranje obilno in temeljito, sterilno jih pokrijemo in poiščemo pomoč. Zdravnik bo presodil o možnosti stekline in ustrezno ukrepal.

Kačji ugrizi: Strup naših kač je nevaren le za otroke ali drugače oslabiljene ljudi. Nevarnejši je ob ugrizu v vrat ali glavo. Poškodovani ud narahlo prevezemo nad mestom ugriza za največ dve uri, hladimo z obkladki, imobiliziramo, nujno je mirovanje. Poškodovanega v dolino prenesemo. Prepovedano je izžiganje, sesanje in zarezovanje mesta ugriza, serum proti kačjemu strupu pa lahko vbrizga le zdravnik.

Piki žuželk: Načeloma niso nevarni, so pa zelo neprijetni. Navadno pomagajo obkladki ali lokalna mazila proti pikom. Izjema so ljudje, ki so na pike alergični in so zanje določeni piki lahko usodni. Kdor ve za svojo alergijo mora vedno nositi s seboj set za samopomoč. O pripravi seta se je najbolje posvetovati s svojim zdravnikom.

Zvini, zlomi in izpahi: Navadno je težko in verjetno tudi nepotrebno razlikovati med vrstami naštetih poškodb. Vedno je treba učvrstiti poškodovani ud s priročnimi sredstvi, tako da napravimo negibno mesto poškodbe in oba sosednja sklepa. Pomagamo si z deščicami, palicami, večkrat preganjenim časopisom in podobnim. Zelo uspešna je tudi učvrstitev uda k trupu ali noge k nogi s primernimi povoji ali rutami. Kostni nikdar ne uravnavamo.

Klopi: Pred pohodom se primerno zaščitite pred klopi!

<https://www.youtube.com/watch?v=MqL581OM1ww>

OBLIKE POMOČI

Klic v sili: Kadarkoli se nam pripeti nesreča ali potrebujemo pomoč reševalcev ali zdravnika, to sporočimo na številko 112.

Javi se regijski center za obveščanje, ki mu posredujemo naslednje podatke:

- kdaj in kje se je zgodila nesreča;
- kaj se je zgodilo, oziroma kakšna je nesreča;
- koliko je poškodovanih in kakšne so poškodbe;
- kakšne so razmere na kraju nesreče in
- koliko bomo lahko pomagali sami.

Koristni napotki za varnejše obiskovanje gorskega sveta v 12 točkah (povzela Zdenka Mihelič):

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** (spremljajte jo 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 piškotih 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, čeprav 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 naj bo telefon ugasnjen, spravljen v za 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**.

10 priporočil Združenja planinskih organizacij alpskega loka (CAA):

1. Nabiranje kondicije

Pohodništvo in planinarjenje sta vzdržljivostna športa, ki obremenita srce in pospešita prekrvavitev, zato morate biti pohodniki in planinci zdravi in morate znati realno oceniti svoje sposobnosti. Nikar ne hitite, za hojo izberite tak tempo, da nihče v skupini ne omaga.

2. Skrbno načrtovanje

Zemljevidi, vodniki, internet in poznavalci vas lahko poučijo o dolžini, višinski razliki, težavnosti ture in o trenutnih razmerah. Ture vedno izberite glede na sposobnosti skupine. Posebej bodite pozorni na vremensko napoved, saj veter, dež in mraz povečajo nevarnost nezgod.

3. Popolna oprema

Svojo opremo ustrezno prilagodite načrtovanemu pohodu, vaš nahrbtnik pa naj ne bo pretežak. Vedno imejte v nahrbtniku zaščito pred dežjem, mrazom in soncem, prav tako imejte s seboj tudi komplet za prvo pomoč in mobilni telefon (številka za klic v sili v Evropi: 112). Pri orientaciji si pomagajte z zemljevidi in GPS-om.

4. Primerna obutev

Dobri pohodniški oziroma planinski čevlji ščitijo stopalo in ublažijo obremenitev nanj ter izboljšajo oprijem pri stopanju. Pri izbiri obutve se prepričajte, da se čevlji odlično prilegajo, imajo podplat z dobrim oprijemom, so vodoodporni in lahki.

5. Zanesljiv korak je ključnega pomena

Padci zaradi zdrsa ali spotikanja so najpogostejši vzroki nezgod. Upoštevajte, da prehitro tempo hoje ali utrujenost zelo vplivata na gotovost vašega koraka in na vašo zbranost. Prav tako pazite na padajoče kamenje, s previdno hojo pa se boste izognili proženju kamenja.

6. Ostanite na označenih poteh

Na neoznačenih poteh obstaja večja nevarnost, da zaidete s poti, poveča se tudi nevarnost padcev in podora kamenja. Izogibajte se bližnjic. Če ugotovite, da ste zašli, se vrnite nazaj na zadnje mesto, kjer se še znajdete. Strma pobočja s starim snegom se pogosto podcenjuje, a so zelo nevarna in nam na njih zlahka zdrsne.

7. Redni odmori

Redni počitki pohodnikom in planincem omogočajo, da si opomorejo ter uživajo v pokrajini in druženju. Redno jejte in pijte, da ohranite svojo moč in zbranost. Izotonični napitki so idealni za pogasitev žeje, žitne ploščice, suho sadje in piškoti pa potešijo lakoto med hojo.

8. Odgovornost za otroke

Za otroke je zelo pomembno, da krajino odkrivajo na zabaven in raznolik način. Na odsekih poti, kjer obstaja nevarnost padca, naj za vsakega otroka skrbi ena izkušena odrasla oseba. Zelo zahtevni pohodi, kjer je potrebna dolgotrajna koncentracija, niso primerni za otroke.

9. Manjše skupine

Manjše skupine so bolj prilagodljive in članom omogočijo, da si med seboj pomagajo. Vsi v vaši skupini naj bodo seznanjeni s podatki o cilju pohoda in poti v obe smeri. Skupina naj se drži skupaj. Samohodci, pozor: tudi manjša nezgoda lahko zahteva resno reševanje.

10. Spoštovanje narave in okolja

Varujte naravno okolje. Za sabo ne puščajte smeti, ostanite na poti, ne motite divjih ali domačih živali, ne dotikajte se rastlin in spoštujte zavarovana območja. Uporabljajte javni prevoz ali skrbite za čim bolj optimalno izkoriščenost osebnih vozil.

**ZAVEDATI SE MORAMO, DA SMO NA VRHU ŠELE NA POLOVICI POTI –
NAŠ CILJ JE VARNO PRITI DOMOV!**

VIRI: <https://www.pzs.si/novice.php?pid=10204#>

**OGLEJ SI SPODNJI VIDEO IN PONOVI VOZLE, KI TI V GORAH PRIDEJO
PRAV 😊**

<https://www.youtube.com/watch?v=rbp2veGfc4c>

PRAKTIČEN DEL:

Na tla si nariši koordinacijsko lestev, ki ima vsaj 8 kvadratov (en kvadrat naj ima mere: 40cm dolžine in 30 cm širine).

Za risanje uporabi krede, lahko pa si lestev narediš tudi z debelejšim lepilnim trakom, ki ga enostavno zalepiš na tla (in pozneje tudi odlepiš).

KO SMO PRIPRAVLJENI NAREDIMO KRATEK TRENING, KI GA NAJDEMO NA SPODNJI POVEZAVI:

<https://www.youtube.com/watch?v=cECQ2gDODck>

VAJE NA POSNETKU:

1. SKIPING (stopaš v vsak kvadrat z eno nogo)
2. SKIPING (stopaš v vsak kvadrat z obema nogama)
3. BOČNI SKIPING (iz obeh strani lestve)
4. TEK NAPREJ NAZAJ – OB STRANI LESTVE V VSAK KVADRAT (naredimo iz obeh strani lestve)
5. SONOŽNI POSKOKI V VSAK KVADRAT
6. DESNA NOGA V KVADRATEK, LEVA NOGA V KVADRATEK, DESNA NOGA IZ KVADRATKA, LEVA NOGA IZ KVADRATKA...
7. BOČNO PREHAJANJE LESTVE (pazi na prenos teže)
8. SKIPING OB LESTVI, Z ENO NOGO GREŠ V KVADRATEK IN VEN IZ NJEGA (ponoviš na obeh straneh lestve)
9. SONOŽNI POSKOKI: 2 NAPREJ, 1 NAZAJ.
10. SKIPING: 2 NAPREJ, 1 NAZAJ
11. DESNA NOGA IZ KVADRATKA, LEVA NOGA IZ KVADRATKA, DESNA NOGA V KVADRATEK, LEVA NOGA V KVADRATEK, SE PREMAKNEŠ ZA ENO POLJE NAPREJ (DESNA NOGA NAPREJ, LEVA NOGA NAPRE) IN VAJO PONOVIŠ.

PA NE POZABI, ČE ŠPORTAŠ BO TVOJE POČUTJE BOLJŠE 😊