



## PREVIDNO V GORE

Planinstvo je med ljudmi nadvse priljubljeno, saj je tesno povezano z rekreacijo, sprostitvijo, uživanjem v naravi, a navsezadnje tudi z nevarnostjo. Vsakoletni, skorajda milijonski obisk slovenskih gora pri ljudeh s seboj prinaša varljiv občutek varnosti, zato se povečuje število nesreč.

Vzroki nesreč so največkrat telesna in duševna nepripravljenost, pomanjkljiva in neustrezna oprema, neusposobljenost in pomanjkanje znanja o gibanju in pravilni uporabi opreme, nepoznavanje poti ter podcenjevanje trenutnih vremenskih razmer v gorah, kjer se srečujeta zima in poletje.

Statistika gorskih nesreč kaže, da sta zdrs in padajoče kamenje na prvih mestih med vzroki nesreč v naših gorah.

Zato se moramo v gorah držati osnovnih pravil!

### PRIPRAVE NA PLANINSKI VZPON ALI POHOD:

- Planinski vzpon začnite dovolj zgodaj, da se izognete nepredvidnem vračanju v dolino v večernih urah.
- Pozanimajte se o vremenu (nevarnost poletnih neviht ipd.) in kategorizaciji planinske poti, kar vam bo olajšalo načrtovanje vzpona in s tem omogočilo boljše pripravo nanj.
- Cilj vašega vzpona ali pohoda je nedvomno varna vrnitev domov in ne samo osvojitve vrha. Ko ste na vrhu, je pred vami še najmanj polovica poti. Predvsem ne hitite!
- Vzpon naj bo prilagojen vašemu zdravstvenemu stanju. Soparno vreme in visoke temperature so lahko usodni za posameznike. Posvetujte se z leččim zdravnikom.
- Od zahtevnosti poti je odvisna tudi oprema planinca. Sestavni del osebne opreme so planinski čevlji, saj je mehka obutev nevarna. V nahrbtniku naj bodo poleg malice, pijače in osebnih dokumentov tudi rokavice, kapa, vetrovka, zaščitna krema, sončna očala, rezervna oblačila, kompas, ustrezen planinski zemljevid, zavitek prve pomoči z zaščitno folijo, piščalka, bivak - spalna vreča, vžigalice, sveča in baterijska svetilka, mobilni telefon. Seveda je treba temu glede na izbrano pot pristaviti tudi dodatne, specializirane pripomočke (plezalna vrv, cepin, včasih tudi dereze in čelada).
- Za planinski vzpon ali pohod si izberite primerne spremljevalca, saj je samohodstvo po gorah tvegano in že ob manjši poškodbi lahko usodno. Priporočljivo je, da se nanjo odpravite z vodnikom Planinske zveze Slovenije, gorskim vodnikom Združenja gorskih vodnikov Slovenije ali z nekom, ki pot dobro pozna.
- O nameravani poti in času trajanja obvestite domače, saj lahko ti le tako pravilno ukrepajo, če vas ob dogovorjeni uri ni domov, ker se vam je zgodila nesreča.
- Če želite v koči prenočiti, se predhodno pozanimajte glede odprtosti koč in prenočišče rezervirajte.



### HOJA V GORE:

- Začnite počasi, da se telo ogreje. Hodite z enakomernim tempom, ki ga poskušate vzdrževati.
- Hoja naj bo varna, udobna in ekonomična. Za varno hojo je potrebno imeti čas in budno je potrebno opazovati okolico ter poslušati - padanje kamenja se večkrat napove z bobnjenjem.
- Osnovni tempo, pa tudi počitke, naj določa najšibkejši član skupine. Na vsako uro hoje si privoščite 5 min počitek.
- Če greste v gore z otroki, jim morate nameniti posebno pozornost in se jim povsem prilagoditi.
- Zaradi varnosti se mora planinec v planinskih kočah in na vrhovih vpisati v vpisno knjigo.
- Po poteh hodite z odprtimi očmi. Gore ne dopuščajo raztresenosti ali površnosti. Dobro označena planinska pot je le pogoj in možnost, da dosežete želeni cilj, saj morate kot obiskovalec gora dobro poznati osnove orientiranja.
- Med turo stalno spremljajte vreme in mu prilagodite njen potek. Če se razvijejo nevihtni oblaki, se morate nemudoma umakniti z grebenov in drugih izpostavljenih mest, saj vanje pogosto udarijo strele.
- Daljšje počitke izbirajte na krajih, ki so varni in udobni. Redna malica pitje preprečuje izčrpanost in dehidracijo.
- Poskrbite, da vse, kar prinesete s seboj v gore, tudi odnesete v dolino.
- Ko začutite znake utrujenosti ali izčrpanosti, se ustavite za daljši počitek. Ob najmanjši slabosti in bolečinah v prsih takoj prenehajte z vzponi ali sestopi. Takoj se povežite z dežurnimi na telefonski številki 112, ti pa vam bodo omogočili takojšen stik z zdravniki gorskimi reševalci, ki vam bodo lahko svetovali po telefonu, dokler ne bodo prišli reševalci.
- Če vam grozi nesreča, hranite moči in si poiščite 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 zavarujete pred nadaljnimi poškodbami in mu dajte prvo pomoč. O nesreči čim prej obvestite gorsko reševalno službo na številko 112 ali policijo na številko 113.