



**NAPOTKI ZA VARNEJŠO HOJO,
PLEZANJE IN BIVANJE V GORAH**

Gorniško znanje

Za hojo v gore potrebujemo védenje o gibanju in ravnanju v gorah ter o značilnostih gorskega sveta. Osnovno znanje, veščine in navade si lahko pridobimo na organiziranih vodenih turah, s sodelovanjem na gorniških šolah in tečajih, ki jih prirejajo planinska društva, in s samoizobraževanjem (učbeniki, priročniki, revije, svetovni splet). Na različnih vrstah gorniškega usposabljanja se naučimo upoštevanja in ohranjanja naučenega v praksi. Aktivnosti v gorah se lotevamo le ustrezno usposobljeni in opremljeni, postopoma in z vajo.

Izbira cilja in poti

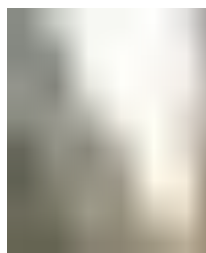
Ustrezna izbira cilja in poti je odločitev, ki odločilno pripomore k varno izpeljani turi. Pri izbiri ture upoštevajmo svoje znanje in izkušnje, telesno pripravljenost, vzdržljivost in opremo. Temu prilagodimo željo po premagovanju naporov. Informacije o poti zberemo iz vodnika gorske skupine in gorniškega zemljevida, o turi se pogovorimo z nekom, ki je pot pred kratkim že prehodil. Upoštevajte nasvete strokovnjakov



in spoštujte morebitno zaporo poti! Pomembno je, da ne precenjujemo svojih sposobnosti. V časovnem poteku ture načrtujemo nekaj rezerve, ki nam bo prišla prav ob nepričakovanih zapletih.

Oprema

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 gorniški zemljevid, zavitek prve pomoči z zaščitno (astronavtsko) folijo, piščalka, bivak vreča, vžigalice, sveča in baterijska svetilka. Opremo moramo znati pravilno uporabljati! Smotrno naložen nahrbtnik poveča hitrost in zadovoljstvo na turi.



Planinske poti

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

Tovariši na turi

Za turo si izberimo primerne tovariša, saj je samohodstvo po gorah tvegano in že ob manjših poškodbah lahko usodno. Če gredo z nami otroci, potem smo mi njihovi vodniki in ne obratno. Otrokom je treba podrediti cilj in vse dejavnosti na turi. Če se odpravljamo na pot v večji skupini, poskrbimo za stalni nadzor in štetje članov skupine.

Nevarnosti v gorah

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.

Pred odhodom

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

Začetek ture

Turo začnimo dovolj zgodaj, da se izognemo poletnim nevihtam, zgodnjemu mraku pozimi ali naglici ob vrnitvi v dolino. Na začetku si odgovorimo na vprašanje: se vremenska napoved ujema z dejanskim stanjem? Začnimo počasi, da se telo ogreje. Hoja naj bo varna, udobna in ekonomična. 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.



Med turo

Izbira poti določa varnost. Ohranjaj svojo moč. 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.

Počitek in prehrana

Na vsako uro hoje si privoščimo petminutni počitek. Počitke izbiramo na krajih, ki so varni in udobni. Redne malice in pogosto pitje preprečujejo izčrpanost in dehidracijo. Na turah pijmo kar se da pogosto (vendar ne alkoholnih pijač) in 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 kože in prenočišče rezervirajmo.

Zelo zahtevne poti

Zelo zahtevnih tur, pri katerih hojo zamenja plezanje, se lotevajmo samo primerno izkušeni in opremljeni. Za tovrstne vzpone potrebujemo dodatno tehnično opremo: čelado, plezalni pas ter samovarovalni sestav. Opremo si je moč izposoditi tudi v nekaterih trgovinah z gorniško 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.

Sestop

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.

Preprečevanje nesreč in pomoč ob nesreči

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. Zaščitimo ga pred mrazom, vetrom in vlago. O nesreči čim prej obvestimo gorsko reševalno službo (obveščevalne točke, centri za obveščanje, policijske postaje). Sporočilo o nesreči naj vsebuje naslednje informacije: KAJ in KAKO se je zgodilo, KDO se je ponesrečil in KOLIKO je ponesrečenih, KJE se je zgodila nesreča, KAKŠNE poškodbe ima ponesrečeni, KDAJ se je zgodila nesreča, KAKO smo oskrbeli ponesrečenca in KDO posreduje sporočilo. In ne pozabimo na lastno varnost!

Borut Peršolja

Prvotno besedilo je bilo pripravljeno za predstavitevno zgibanko Planinske zveze Slovenije (december 2000). Pričujoče besedilo je deseta dopolnjena in popravljena različica.

© 2000, 2007 Borut Peršolja

Ponovna objava ali razmnoževanje je mogoče le ob predhodnem soglasju avtorja.

