

DOBRODOŠLI V DOBRI DRUŽBI!

POSTANI ČLAN PLANINSKE ORGANIZACIJE.

www.clanarina.pzs.si



Pošlji SMS
s ključno besedo
POT5 na **1919**
in prispevaj 5 € za
vzdrževanje in obnovo
planinskih poti.



Planinska zveza Slovenije
Ob železnici 30 a, 1000 Ljubljana
+386 (0)1 43 45 680
www.pzs.si

- **planinske kočje:**
www.koce.pzs.si
- **planinske poti:**
www.stanje-poti.pzs.si
- **varneje v gore:**
www.varneje.pzs.si

Upoštevajte priporočila PZS - koronavirus.



Izdala Planinska zveza Slovenije v sodelovanju z
Gorsko reševalno zvezo Slovenije,
junij 2020, 10.000 izvodov.
Zasnova, pregled in lektoriranje: Manca Ogrin, Matej Planko, Jani
Bele in Matjaž Šerkezi.
Fotografija: Matjaž Šerkezi
Ilustracije: Shutterstock
Oblikovanje: Andreja Aljančič Povirk
Tisk: Fotolito Dolenc d.o.o.



Če se zgodi nesreča

V slovenskih gorah rešujejo člani Gorske reševalne zveze Slovenije.

V primeru nesreče pokliči številko 112 ali pošlji kratko sporočilo na številko 112 in sporoči:

KDO kliče,
KAJ in KJE se je zgodilo,
KDAJ se je zgodilo,
KOLIKO je ponesrečencev,
KAKŠNE so poškodbe,
KAKŠNO pomoč potrebujete.



POMEMBNO:

Ohranimo prisebnost in ostanimo mirni.
S tem pomirimo tudi ostale udeležence.
Ocenimo situacijo in zaščitimo SEBE in
PONESREČENCA pred neposrednimi nevarnostmi.
Nudimo prvo pomoč v okviru svojega znanja in
sposobnosti.

Mednarodni znak za pomoč helikopterja uporabite le, če v bližini nesreče še ni reševalcev!



Zavedaj se, da pomoč lahko pride šele čez nekaj ur, saj helikopter ne more vedno poleteti (močan veter, slabo vreme, megla, tema ...) in gorski reševalci gredo na pot peš s težko opremo. Redno osvežuj znanje prve pomoči in imej s seboj obvezno planinsko opremo!



Alkohol in tobak ne sodita v gore!

Planinske poti

Planinske poti v slovenskih gorah so označene s Knafelčevo markacijo. Poišči jo in ji sledi. Povedala ti bo, da si na pravi poti.

NE ZAHAJAJ NA BREZPOTJA. Če se izgubiš, se vrni po isti poti in poišči markacijo.
NE NADALJUJ v neznanu!

Planinske poti so razvrščene glede na zahtevnost.

- **Lahke planinske poti** – pri hoji si ni treba pomagati z rokami. Primerne so za hojo s planinskimi palicami.
- - - **Zahtevne planinske poti** – na določenih delih si moramo pomagati z rokami, varovala so namenjena varnosti planinca. Svetujemo uporabo čelade.
- **Zelo zahtevne planinske poti** – za napredovanje si moramo nujno pomagati z rokami. Varovala so namenjena napredovanju. Svetujemo uporabo čelade, plezalnega pasu in samovarovalnega kompleta.

Upoštevaj, da je slovenski alpski svet zahteven in da je lahko tudi v poznem poletju na posameznih delih poti snež in da so ponekod še snežišča.

Zaplata snega z nevarnim iztekom, kot so skalni skoki, dolga pobočja ... (tudi samo nekaj metrov), lahko prečiš le z uporabo cepina in derez. Če te opreme nimaš, je bolje obrniti - zaradi nevarnosti **ZDRSA!**

Varneje v gore poleti



Načrtuj in sporoči

V dolini nekemu povej, kam se odpravljaš, kakšni so tvoji cilji in kdaj se nameravaš vrniti. V planinskih kočah in na vrhovih se vpisuj v vpisne knjige. Informacija koristi gorskim reševalcem, če bi te v primeru nesreče morali iskati.

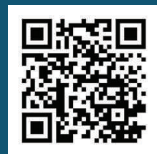
Načrt poti je prvi korak k varnejšemu obisku gora. Hojo po trenutnem navdihu odsvetujemo. Turo prilagodite psihofizičnim sposobnostim posameznika.

- Preveri vremensko napoved (www.vreme.si).
- Rezerviraj si prenočišče v planinski koči in/ali pri oskrbniku pridobi informacije o poti. Če se ne odpraviš na pot, odpovej rezervacijo.
- Priskrbi si planinski zemljevid in načrtuj pot. Pri načrtovanju ture si pomagaj tudi s tiskanim vodnikom, podatki s spleta so le za osvežitev trenutnih razmer.
- Mobilna aplikacija z zemljevidom naj ti bo samo v podporo. V aplikaciji LocusMap najdeš zemljevide Planinske zveze Slovenije.
- V gore se odpravi zgodaj. Popoldne je povečana možnost neviht, ki jih spremljajo strele, pred njimi pa smo varni samo v planinski koči.

Hrano in dodatno pijačo lahko kupimo v planinski koči, da bo nahrbtnik lažji, izlet pa prijetnejši.

Odpadke pospravimo v nahrbtnik in jih odnesemo v dolino ter doma odložimo v ločne zabojnike.

Bivaki v gorah so namenjeni preživetju v skrajnih razmerah in ne turističnemu obisku.



www.trgovina.pzs.si



Oprema

V gore se odpravimo v planinskih čevljih s kakovostnim podplatom, polvisokih ali visokih, da nam zavarujejo gležnje. Sandali, superge in druga lažja obutev so lahko vzrok nesreče.

Veš, da je zdrs najpogostejši vzrok nesreč v gorah in je posledica neprimerne obutve, neizkušenosti, utrujenosti?!

V gore se odpravimo z nahrbtnikom, v katerem naj bo vedno obvezna planinska oprema, ne glede na to, ali hodimo, tečemo, kolesarimo:

- osebni komplet prve pomoči,
- čelna svetilka in rezervne baterije,
- alu-folija ali velika črna vreča ali bivak vreča (za toplotno zaščito v primeru nesreče ali nenačrtovanega bivakiranja),
- mobilni telefon s polno baterijo (izklopi prenos podatkov, saj se zaradi šibkega signala hitreje praznijo baterije),
- planinski zemljevid in kompas,
- železna rezerva (hrana, ki ima visoko energijsko vrednost in dolg rok obstojnosti, je lahka in ima majhno prostornino),
- zadostna količina tekočine (brezalkoholni izotonični napitki).
- manjše razkužilo in obrazna maska.

Ne pozabimo na zaščito pred soncem, vetrom in mrazom (topla oblačila, kapa in rokavice). V gorah lahko zapade sneg tudi v poletnih mesecih ali pa se temperature spustijo pod ledišče.

POMEMBNO – Opremo moramo znati pravilno uporabljati!

V gorah svetujemo nošenje čelade!



PRIMER IZLETA

	Krajši izlet (do dve uri) na bližnjo vzpetino ali krožno gozdno pot	Nekajurni do celodnevni planinski izlet	Večdnevni planinski izlet
Nahrbtnik	✓ Do 20 l	✓ Do 32 l	✓ Do 42 l
Planinski čevlji	✓ (lahko tudi kakovostni trekking čevlji in »trail« športni copati)	✓	✓ (polvisoki ali visoki)
Osebni komplet prve pomoči	✓	✓	✓
Mobilni telefon s polno baterijo	✓	✓	✓
Čelna svetila in rezervne baterije	✗ priporočljivo glede na dnevni čas izleta	✓	✓
Alu folija ali velika črna vreča, bivak vreča	✗	✓	✓
Planinski zemljevid in kompas	✗ priporočljivo za vadbo orientacije	✓	✓
Železna rezerva (hrana z visoko energijsko vrednostjo in dolgim rokom obstojnosti)	✗	✓	✓
Brezalkoholna pijača	✓ 0,5 l na osebo	✓ 1 l na osebo (če tekočino lahko dobimo v planinski koči – predhodno preverimo!)	✓ 1 l na osebo na dan (če tekočino lahko dobimo v planinski koči – predhodno preverimo!)
Kapa in rokavice	✗	✓	✓
Topla oblačila kot zaščita pred nizkimi temperaturami in močjo	✓	✓	✓
Dodatna oblačila za preoblačenje (majica s kratkimi rokavi, hlače, nogavice)	✗	✓	✓
Alpinistična čelada	✗	✓ DA oz. odvisno glede na potek izleta	✓ DA oz. odvisno glede na potek izleta
Načrt izleta in informacija o njem drugi osebi, vpisovanje v vpisne knjige	✓	✓	✓
Osebni dokument in članska izkaznica PZS	✓	✓	✓
Znanje uporabe planinske opreme	✓	✓	✓
Dobra volja	✓	✓	✓