WWW.PZS.SI
WWW.FACEBOOK.COM/PLANINSKAZVEZASLOVENIJE
WWW.GRZS.SI

# Varneje v gore poleti

NAPOTKI ZA OBISKOVALCE GORA

## Načrtuj in sporoči

V dolini nekomu 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 ločene zabojnike.

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

www.trgovina.pzs.si

## 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 neznano!**

**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 sneg in da so ponekod še snežišča.**

Zaplate 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**!

## 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!

## 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).

Ne pozabimo na zaščito pred soncem, vetrom in mrazom (topla oblačila, kapo 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!

# DOBRODOŠLI V DOBRI DRUŽBI!

**POSTANI ČLAN PLANINSKE ORGANIZACIJE.**
www.clanarina.pzs.si

TelekomSlovenije

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

Izdala Planinska zveza Slovenije v sodelovanju z Gorsko reševalno zvezo Slovenije,
junij 2019, 10.000 izvodov.
Zasnova, pregled in lektoriranje: Manca Čujež, Matej Planko, Jani Bele in Matjaž Šerkezi.
Fotografija: Manca Čujež
Ilustracije: Shutterstock
Oblikovanje: Andreja Aljančič Povirk
Tisk: Fotolito Dolenc d.o.o.

NAPOTKI ZA OBISKOVALCE GORA