

**Planinski
priročnik**

Rad imam gore

**Vodnik s
praktičnimi
planinskimi
nasveti in
napotki**



SiolNET.



**PLANINSKA
ZVEZA
SLOVENIJE**
ALPINE
ASSOCIATION
OF SLOVENIA

292

planinskih
društev

10.014 km

planinskih poti

178

planinskih
koč, zavetišč
in bivakov s
7.400 ležišči
in 10.000
sedišči

**Zanimiva
planinska
dejstva**

1,7 mio.

obiskovalcev
letno obišče
slovenske gore

617 km

Slovenske
planinske
poti

350.000

Slovencev
redno zahaja
v gore

1800 km

Slovenske
turnokolesarske
poti



Postani del največje planinske družine,
včlani se v Planinsko zvezo Slovenije - clanarina.pzs.si.

10 napotkov pred odhodom v gore



POSKRBITE za
zaščito pred soncem.



PREVERITE odprtost koč in zavetišč,
morebitne zapore in druge omejitve v
gorah. Podatke najdete na spletni strani
Planinske zveze Slovenije koce.pzs.si.



NAPOLNITE nahrbtnik
z obvezno planinsko opre-
mo. Alkohol v gore ne sodi.



V PRIMERU nesreče ravnajte
premišljeno in poskrbite za
varnost sebe, udeležencev in
ponesrečenega.



NAČRTUJTE pot in cilj: ko se odločate
za planinsko pot in cilj, ga izberite glede
na vašo fizično pripravljenost, znanje in
izkušnje. Pot prilagodite najšibkejšemu v
skupini (otroci, starejši ...).



PREGLEJTE vremensko napoved (namig:
preverite jo lahko tudi na vreme.siol.net
ter upoštevajte opozorila o razmerah v gorah.



POSKRBITE za
ustrezno opremo.



OBVESTITE svojce,
kam, s kom in za koliko časa
odhajate.



NAPOLNITE
mobilni telefon.

POMEMBNE TELEFONSKE ŠTEVILKE

OB NESREČI V GORAH POKLIČI

112

Številka za klic v sili (če številke ne morete
poklicati, poskušajte poslati SMS)

* na ozemlju Avstrije kliči 140 ali 112

* na ozemlju Italije kliči 118 ali 112

Številka, na kateri lahko dobite vse številke,
ki jih potrebujete.

1188

varneje.pzs.si

1. NAPOLNITE MOBILNI TELEFON

Poskrbite, da boste dosegljivi prek mobilnega telefona. Varčujte z baterijo in na poti izklopite mobilne podatke. Priporočljivo je, da vzamete tudi prenosno baterijo.

2. OBVESTITE SVOJE BLIŽNJE

O načrtih pred odhodom obvezno obvestite svojce ali prijatelje, kam greste, kateri je vaš cilj, kdaj okvirno se vračate in kako ste dosegljivi. Obvestilo lahko napišete na list in ga pustite na vidnem mestu v avtomobilu. Vpišite se tudi v vpisne knjige v planinskih kočah oz. vrhovih.

3. POSKRIBITE ZA USTREZNO OPREMO

V planinskem nahrbtniku naj bodo malica, brezalkoholni izotonični napitki, osebni dokumenti, rezervna oblačila, rokavice, kapa, vetrovka, krema za sončenje, kompas, planinski zemljevid, zavitek prve pomoči, alu-folija, naglavna svetilka in mobilni telefon. Priporočljivo je dodati tudi piščalko. Opremo moramo znati tudi pravilno uporabljati. Več o tem si preberite na varneje.pzs.si.

POZOR

V visokogorju uporabljajte alpinistično čelado. Zaščitna čelada je priporočljiva na vseh poteh, kjer je možnost padajočega kamenja. Predstavlja tudi zaščito pri padcih in udarcih glave ob podlago, zato je nepogrešljiva na zahtevnih in zelo zahtevnih poteh, na meliščih in mestih, kjer pot vodi pod stenami.

4. Spremljajte vreme

Pred odhodom obvezno preverite vremensko napoved. V gore se odpravite zgodaj, saj je popoldne povečana možnost neviht. Med turo spremljajte vreme in mu prilagodite potek. Če se razvijejo nevihtni oblaki, se nemudoma umaknite z grebenov in izpostavljenih mest. Pred strelami ste varni le v planinski koči ali bivaku.

5. Načrtovanje poti

Preverite, kateri dostopi so mogoči in izberite ustrezno pot, glede na svoje zmogljivosti. Pot načrtujte ob planinskem zemljevidu, pomagajte si tudi s tiskanim vodnikom, podatki s spleta so le za osvežitev trenutnih razmer. V hribih se dan »lovi zgodaj zjutraj«, zato se v gore vedno odpravite zgodaj zjutraj, saj takrat še ni prevroče. Pri načrtovanju upoštevajte pot, ki jo potrebujete do izhodišča, predviden čas hoje in vrnitve. Tako se boste izognili hoji po temi. Poleg dolžine poti preverite zahtevnost terena, kakšne so more bitne nevarnosti na poti, npr. prepadi, padajoče kamenje, snežišča ... Če želite v koči prenočiti, se prej pozanimajte, ali je koča odprta in prenočišče rezervirajte.

6. Preverite odprtost planinskih koč in morebitne zapore planinskih poti

Pred odhodom v gore obvezno preverite lokacije planinskih koč in zavetišč ter morebitne zapore planinskih poti in druge omejitve v gorah. Aktualni seznam odprtih planinskih koč je objavljen na koce.pzs.si.

Bivaki se uporabljajo v primeru višje sile ali če se v gore podamo v bolj odročne predele, kjer na naši poti ni planinske koče oz. je ta preveč oddaljena. Bivaki niso planinske koče. Za sabo pospravimo in odnesimo vse kar smo prinesli, vključno s hrano in smetmi.

7. Prilagodite zahtevnost in tempo svojim psihofizičnim sposobnostim

Prilagodite zahtevnost in tempo svojim psihofizičnim sposobnostim. Začnite s počasnim tempom, da se ogrejete ter telo počasi pripravite na napor. Večkrat si privoščite kratek počitek, pri hoji si pomagajte s palicami. Za počitek izberite varna mesta, preverite, da niso izpostavljena zdrsu, padajočemu kamenju. Če je mogoče, poiščite mesto za počitek v senci. Redni prigrizki in pogosto pitje preprečujejo izčrpanost ter dehidracijo. Zavedajte se, da ste ob prihodu na cilj šele na polovici poti, čaka vas še pot v dolino, zato skušajte primerno razporediti moči. Včasih je bolje obrniti kot turo nadaljevati. Gora vas bo počakala.

Hitrost hoje in postanke vedno prilagodite otrokom in drugim v skupini, ki so manj fizično in psihično pripravljeni. Priporočamo, da se na planinski vzpon oz. pohod odpravite z vodnikom Planinske zveze Slovenije, gorskim vodnikom Združenja gorskih vodnikov Slovenije ali z nekom, ki pot dobro pozna.

Hodite izključno po označenih planinskih poteh, upoštevajte markacije. Iskanje poškovanih zunaj označenih poti je namreč oteženo, s sprožanjem kamenja izven poti pa ne ogrožate le sebe, temveč tudi ostale planince.

8. NAPOLNITE nahrbtnik z ustrežno hrano in pijačo

V svoj nahrbtnik pred odhodom shranite zadostno količino pijače in hrane. Med hojo pijte večkrat in v majhnih količinah. Kjer lahko, npr. v planinskih kočah, zaloge pijače obnovite. Priporočamo brezalkoholne izotonične napitke, saj med hojo izgubljate sol in minerale. Za energijo so odlične različne energijske ploščice, čokolada, napolitanke, banane, sveže in suho sadje.

V gore vzemite hrano, ki je preprosta za pripravo in uporabo, polnovredna, težko pokvarljiva, okusna, zdrava in hranljiva. Hrana mora vsebovati ogljikove hidrate, maščobe in beljakovine, pa tudi vitamine, minerale, zlasti pa dovolj vode. Hrano in dodatno pijačo lahko kupite v planinski koči, da bo nahrbtnik lažji, izlet pa prijetnejši. Smeti odnesite v dolino in jih ne puščajte v koči ali še slabše, odmetavajte v naravo.

9. Poskrbite za zaščito pred soncem, vetrom in mrazom

Pred soncem se zaščitite s sončno kremo z visoko zaščito, pokrivalom in sončnimi očali. Uporabite lahko tudi oblačila z zaščitnim faktorjem. Ne pozabite, da je UV-indeks v hribih večji in vas bo hitreje opeklo, zato je zaščita pred soncem nujna. Ne pozabite tudi na topla oblačila, kapo in rokavice, saj lahko tudi v poletnih mesecih v gorah zapade sneg ali pa se temperature spustijo pod ledišče.

10. Kako ravnati v primeru nesreče?

Če ste utrujeni ali izčrpani, si vzemite daljši počitek. Če se dlje časa počutite slabo, imate bolečine v prsih ali ste se morda izgubili, pokličite 112, kjer vam bodo omogočili stik z zdravniki, gorskimi reševalci oz. vam bodo pomagali pri vrnitvi v dolino.

Če opazite planinca v stiski, mu pomagajte. Dolžnost vsakega planinca je, da ob nesreči pomaga v okviru svojega znanja, izkušenj in možnosti. Ostanite mirni, saj s tem pomirite tudi ostale. Ocenite situacijo, poskrbite za lastno varnost, varnost udeležencev in varnost ponesrečenca.

Obvezna oprema vsakega obiskovalca gora je osebni komplet prve pomoči. Primeren PZS-jev komplet lahko naročite na TUKAJ.

Poškodovanega najprej zavarujete pred nadaljnjimi poškodbami in mu nudite prvo pomoč. O nesreči čim prej obvestite gorsko reševalno službo na številko 112. Ob klicu navedite, kdo kliče, kaj, kje in kdaj se je zgodilo, podatke o ponesrečencu/ih, opišite morebitne poškodbe in povejte, kakšno pomoč potrebujete.

Planinski bonton

NE TRGAJTE PLANINSKEGA CVETJA

Pustite naravo takšno, kot je. Iz narave namreč ne odnašamo ničesar, razen svojih vtisov s poti in morebitnih fotografij, ki smo jih posneli.

SPOŠTUJTE NARAVO

Do narave se obnašajte spoštljivo. Vse SMETI, ki nastanejo med vašo potjo, ODNESITE S SEBOJ V DOLINO. V nahrbtniku imejte za ta namen vedno vrečko, v katero boste zbirali smeti in jih doma odložili v ločene zabojnike. Zapomnite si, da v gorah za seboj puščamo le sledi svojih čevljev!

SPOŠTUJTE SOPLANINCE

Na turi spoštujte obiskovalce, ki jih srečate na poti, in pozdravljajte vse mimoidoče. Tisti, ki se vzpenja, pozdravi tistega, ki že sestopa. Poleg tega pomagajte vsem pomoči potrebnim in bodite obzirni do počasnejših.

IZBERITE PRIMEREN PROSTOR ZA POČITEK

Če hodite v skupini, se prilagodite najšibkejšemu. Če planinec potrebuje počitek, se ustavite na najbližjem mestu za počitek, ki naj bo tako veliko, da bodo tudi drugi iz skupine lahko počivali. Pri tem pazite, da pri napredovanju ne ovirate preostalih obiskovalcev. Mesto za počitek mora biti varno pred morebitnim padajočim kamenjem ali zdrsom in padcem v globino. Marsikdaj se zgodi, da nekdo z nahrbtnikom porine koga v prepad.

PARKIRAJTE NA OZNAČENIH MESTIH

Avto pustite na parkirišču na izhodišču poti. Ne vozite se po planinskih poteh, tudi če so dovolj široke, saj s tem vznemirjate živali, ogrožate rastline, motite obiskovalce, ki iščejo mir, zarezje koles pa lahko povzročijo nastanek erozije.



Planinska abeceda



A
kot Aljažev stolp, ki je najvišje ležeči stolp v Sloveniji. Nahaja se na Triglavu. In predstavlja najbolj prepoznaven simbol slovenstva.



Č
kot (planinski) čevlji, ki so nepogrešljivi za varno planinarjenje, saj omogočajo stabilnejši in varnejši korak.



F
kot frend, pogovorno ime za metulja, pripomoček za varovanje pri plezanju. Tudi planinci so pravi prijatelji - frendi.



I
kot izhodišče, kjer se vsaka pot začne in konča.



C
kot cepin je skupaj z derezami nepogrešljiv del opreme pri zimskem obiskovanju gora. Zlati cepin pa je najprestižnejšo alpinistično priznanje.



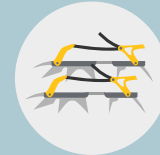
E
kot Everest, z 8848 metri najvišji vrh sveta, na katerem sta kot prva Slovenca leta 1979 stala Andrej Štremfelj in Nejc Zaplotnik. Odpravo je vodil Tone Škarja.



H
kot Himalaja je najvišje gorstvo na svetu, kjer leži vseh štirinajst osematisočakov.



K
kot Knafelčeva markacija, ki se uporablja za označevanje planinskih poti. Prepoznate jo po beli piki, obdani z rdečim klobarjem.



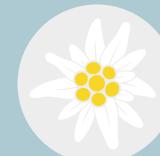
L
kot ledno plezanje, priljubljena rekreativna dejavnost in tekmovalna disciplina.



M
kot Makalu, prvi osematisočak, na katerega je stopil kdo od slovenskih alpinistov. Leta 1975 sta tam stala Marjan Manfreda in Stane Belak.



N
kot projekt Najplaninska koča, skupni projekt Planinske zveze Slovenije in Siol.net.



P
kot planika, prva z zakonom zavarovana rastlina pri nas.



R
kot rekreacija, kamor uvrščamo tudi pohodništvo in planinstvo, ki sta med Slovenci najbolj razširjeni obliki rekreacije.



S
kot Slovenska planinska pot ali transverzala - vodi od Maribora do Debelega rtiča, je najbolj priljubljena vezna pot v Sloveniji ter ena najstarejših v Evropi in na svetu.



Š
kot športno plezanje, vse bolj priljubljena športna panoga pri nas.

T
kot Triglav je z 2864 metri najvišja slovenska gora.



V
kot Viševnik je eden najbolj obiskanih dvatisočakov v Sloveniji.



Z
kot zemljevid, najzanesljivejši pripomoček na planinskih poteh, ki poleg kompasa ne sme manjkati v nobenem nahrbtniku. Zemljevid je možno kupiti prek spletne trgovine www.pzs.si/trgovina.php

Ž
kot želja, žar (želja in žar, hrepenenje za gorami).



PEUGEOT e-2008

NAPOLNI DAN Z ENERGIJO

Do 345 km dosega • 260 Nm navora za takojšen pospešek
• 0 gramov CO₂ med vožnjo • 8 let garancije na baterijo

peugeot.si

PEUGEOT PRIPOROČA **TotalEnergies** Poraba električne energije (Wh/km) pri kombinirani vožnji: 143–170; izpusti CO₂ pri kombinirani vožnji (g/km): 0. Brez izpustov CO₂ med vožnjo. Ogljikov dioksid (CO₂) je najpomembnejši toplogredni plin, ki povzroča globalno segrevanje. Emisije onesnaževal zunanega zraka iz prometa pomembno prispevajo k poslabšanju kakovosti zunanjega zraka. Prispevajo zlasti k čezmerno povišanim koncentracijam prizemnega ozona, delcev PM₁₀ in PM_{2,5} ter dušikovih oksidov.

VARUJTE naravo,

SPOŠTUJTE gore,



Povzpni se na gore in ujemi njihov utrip. Spokojnost narave te bo prežela, kot sončna svetloba prežame drevesa. Vetrovi ti bodo podarili svojo svežino, viharji ti bodo dali svojo moč, skrbi pa bodo odpadle kakor jesensko listje!

John Muir



POMAGAJTE

planincem in predvsem

UŽIVAJTE v lepotah gora.

