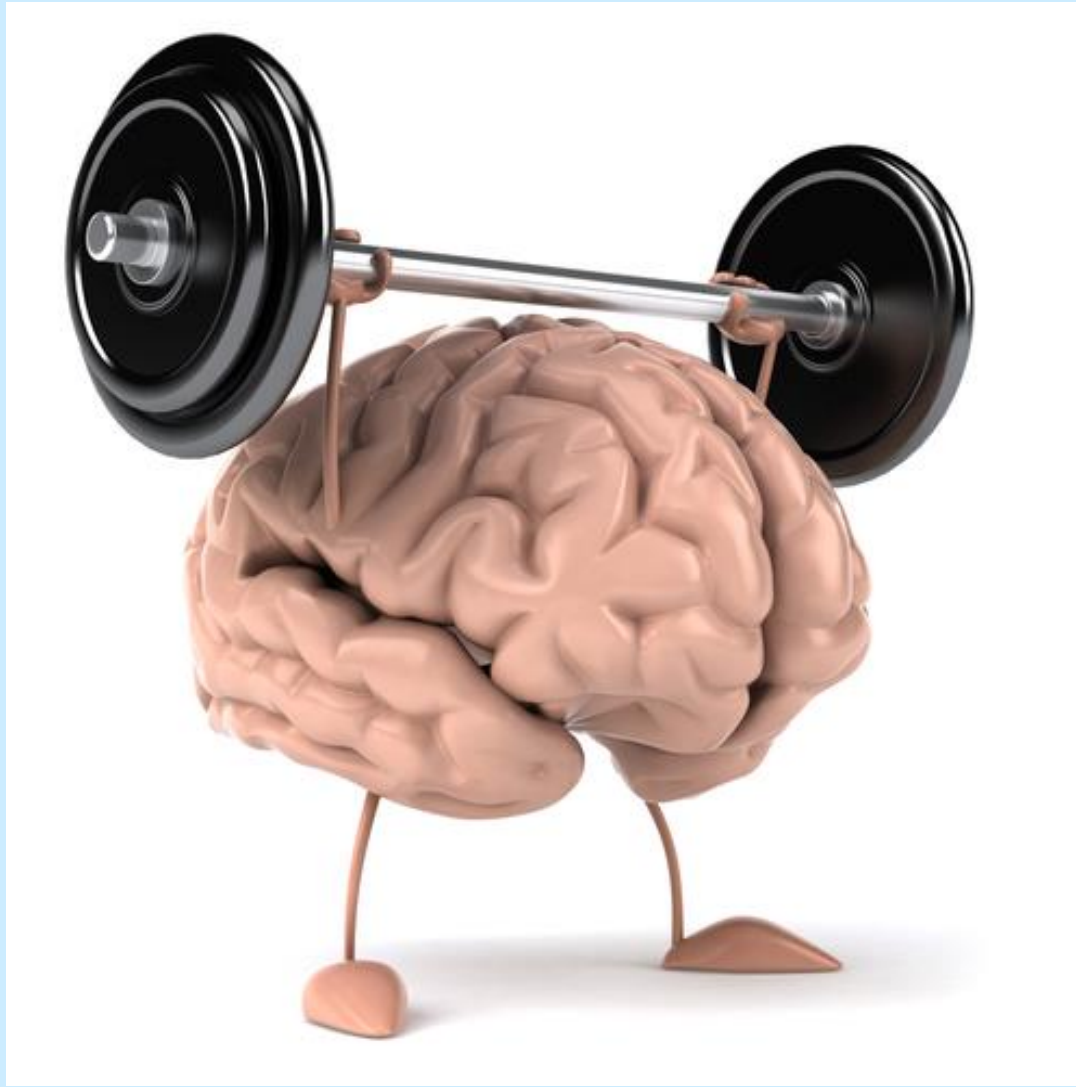




Gore,  
naravno okolje za krepitev telesa in duha  
(33. Žužkovi dnevi)



# Izhodišča za izlet

☺ Načrtovanje

☺ Priprava

☺ Pohod

☺ Vrnitev

## Načrtovanje ob upoštevanju letnega časa

- ☺ Upoštevanje kratkoročne vremenske napovedi
- ☺ Izbira smeri
- ☺ Uporaba vodnika in zemljevida

# Osnovni nasveti

- V gore nikoli nepripravljeni ali slabega počutja!  
Izlet naj bo prilagojen telesni kondiciji in zdravstvenemu stanju.
- Za planinski vzpon ali pohod si izberite primernega spremljevalca, saj je samohodstvo po gorah tvegano in že ob manjši poškodbi lahko usodno.
- 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.
- Statistika gorskih nesreč kaže, da sta zdrs in padajoče kamenje na prvih mestih med vzroki nesreč.
- Za nameravano prenočitev v koči, se predhodno pozanimajte in prenočišče rezervirajte.
- Ko začutite znake utrujenosti ali izčrpanosti, se ustavite za daljši počitek. Ob najmanjši slabosti in bolečinah v prsih takoj prenehajte s hojo in se nudoma povežite z dežurnimi na številki 112.

# Obleka, obutev, pohodne palice

- obleka, ki naj pokriva vso telo, nas ščiti pred vremenskimi ekstremi, soncem in insekti (klopi!)
- vsakič oblečemo sveža oblačila (priporočljivo je bombažno spodnje perilo)
- novo obutev preverimo vsaj z enourno hojo in poskrbimo, da je suha, impregnirana ter z vezalkami primerno oprijeta
- višino pohodnih palic nastavimo sebi primerno



## **Nahrbtnik**, oprijet in prilegajoč hrbtu!

- vodič, zemljevid, mobitel (priporočljivo izklopljen), planinska izkaznica, pisalo
- komplet spodnjega prerila in rezervne nogavice
- srajca, pulover, kapa, rokavice (vso preobleko zavijete v nepropustno embalažo)
- sončna očala, zaščitna krema, pršilka za komarje in klope, armaflex
- komplet prve pomoči (od časa do časa preveriti uporabnost)
- naglavna svetilka (ki jo doma preizkusite!)
- nož, gorska piščalka, zrcalo, 1-2 m vrvice, plastična vžigalnik, plastična slamica
- 7-8 metrov planinske vrvi in vsaj dve vponki
- male dereze, t.i. mačke
- higienski robčki, vrečka za odpadke





# Živila v nahrbtniku

## 😊 Pijača

- 2-3 litre tekočin (najbolje po okusu pripravljene čaji)

## 😊 Hrana

- suho sadje
- čokolada, piškoti, napolitanke, marmelada
- konzerva rib, paštete in namazi v tubi, čebula
- kruh, sendvič s pršutom
- steklenička s soljo

## 😊 Zdravila

- v primeru jemanja predpisanih zdravil

# Poživila (alkohol ... )

## Izhodišče poti

- ☺ Na parkirišču preveriti opremo in vozilo
- ☺ Sporočiti čas, smer in cilj poti (bližnjemu, ali za vetrobranskim steklom)

# Bonton v hribih

- hoja v hribe ni tekmovanje in nabiranje višinskih rekordov
- vračajočemu damo prednost na poti in ga tudi prvi pozdravimo
- če se ogovorimo, se pozanimamo o razmerah na poti
- v planinske knjige se vpisujemo čitljivo in brez čečkanja
- v planinsko knjižico zbiramo žige in vodimo dnevnik izletov (priporočljivo je imeti sabo blazinico za žige)
- če v koči zaužijemo svojo hrano, naročimo vsaj pijačo
- embalažo odnesemo v dolino
- upoštevajmo nasvete mimoidočih in oskrbnikov koč

OČISTIMO  
NAŠE GORE  
POLEĀ LEPIH  
DOŽIVETIJ  
ODNESIMO  
V DOLINO  
TUDI SVOJE  
SMETI



# Gibanje na terenu

Ob uporabi zemljevida in vodiča upoštevati:

- Markacije - držimo se markirane poti in ne ubiramo “sečin”
- napisne table in smerokaze
- nasvete vračajočih pohodnikov
- vpisovanje v knjige v planinskih kočah in na višinskih točkah



Knafeljčeva markacija – bela pika obdana z belim kolobarjem premera 8-10 cm v prečnem razmerju 2:3



Obmejna markacija (Avstrija) – enako kot zgoraj z dodanim zelenim kolobarjem



EU markacija (E6, E7) – enako kot zgoraj, belo piko zamenja rumena



# MEDNARODNI ZNAKI ZA POMOČ REŠEVALCEM



## SPOROČILO: PONESREČENEC JE V DOLOČENI SMERI!

Če zanesljivo veste, kje so tisti, ki potrebujejo pomoč, je dobrodošlo, da z rokami in drugimi daljšimi predmeti kažete v smer nesreče.



## SPOROČILO: POTREBUJEMO POMOČ!

Obrnite se proti helikopterju in dvignite obe roki, iztegnjeni in nekoliko razmaknjeni. To je mednarodno znamenje za »YES« in pomeni »Da, potrebujemo pomoč!«.



## SPOROČILO: POMOČI NE POTREBUJEMO!

Obrnjeni proti helikopterju eno roko iztegnite poševno navzgor in drugo poševno navzdol. S tem mednarodnim znakom za »NO« posadki sporočate, da ne potrebujete pomoči oziroma da vam ni znano, da bi kdo v bližnji okolici potreboval pomoč.

**Vse bo: v redu**

Zgodbe in nasveti za  
brezskrben vsakdan.

 **triglav**



## Vračanje

☺ Pred nami je še polovica poti!

- preverimo opremo in uredimo nahrbtnik
- za sabo pospravimo
- pohodne palice nastavimo primerno višje
- pri spustu ne hitimo, sploh pa ne tečemo
- ne ubirajmo bližnjic

## Ob vrnitvi domov

- se stuširamo in preverimo nepovabljene goste (klope)
- uporabljeno garderobo na prostem stepemo (klopi) in
- prezračeno damo v pranje
- čevlje osnažimo in impregniramo
- ločimo hrano od ostankov
- nahrbtnik pospravimo in v njemu pustimo standardno
- opremo (nož, vrv, dve oponki, mačke, gorsko piščalko, naglavno svetilko, vžigalnik, komplet prve pomoči)



☺ Hodimo v gore, ko je še čas, ker prišel bo čas,  
ko ne bo več časa!

☺ Srečno in planinski zdravo!

