

VARNOST V HRIBIH

OPOMNIK ZA TEČAJ



TURNO-SMUČARSKO-KOLESARSKI ODSEK
PD KAMNIK

ZA INTERNO UPORABO

2019

PREDGOVOR

Ta brošurica je samo neke vrste opomnik, ki bolj ali manj zaporedno našteva večino nevarnosti. Iz nje ne bomo spoznali ali se naučili vse o nevarnostih, s katerimi se lahko srečamo pri našem bivanju in delovanju v hribih. Je samo neke vrste napotilo, kaj naj iščemo, na kaj naj bomo pozorni, v kakšni smeri naj delujemo. Najboljši učbenik so vsekakor lastna doživetja, izkušnje - če jih preživimo. Zato je vsekakor pametno in priporočljivo, da prej, preden začnemo nabirati izkušnje iz nevarnosti, poizkusimo izvedeti o njih čim več. To naredimo tako, da povprašamo tiste, ki so že izkusili nevarnosti ali pa kaj preberemo. Odličen učbenik za spoznavanje možnih nevarnosti je knjiga Pavla Šegule **NEVARNOSTI V GORAH**, ki ga je izdala Založba PZS že davnega leta 1978, vendar še vedno ni izgubila svoje vrednosti. Zelo priporočam, da jo vsakdo prebere, pa čeprav si jo bo moral kje izposoditi, saj je že zdavnaj razprodana. Zelo podobna je tudi knjiga Janija Beleta, **NEVARNO PROTI VRHOVOM**, ki je izšla leta 2017. Tudi ostala literatura, ki je navedena spodaj, nam lahko, če jo pazljivo preberemo oziroma preučimo, prihrani marsikatero bridko izkušnjo.

Naslov brošurice je **VARNOST V HRIBIH**, čeprav so nato predstavljene predvsem nevarnosti. Ta različnost je namerna, saj ravno **(pre)poznavanje** nevarnosti in nato preprečevanje, ustrezno ukrepanje oziroma izogibanje nevarnostim povečuje našo varnost. Če nevarnosti ne poznamo, velikokrat kot kozlički rinemo v nesrečo. Če jo pravočasno poznamo in tudi prepoznamo in seveda tudi znamo ustrezno ukrepati, pa lahko preprečimo večino škoda.

Vendar pomnimo, da v hribih nismo nikoli povsem varni. Planinstvo oz. alpinizem, pa tudi turno kolesarstvo so nevarne dejavnosti. Tako samo zahajanje v hribe, kakor tudi kolesarjenje ali smučanje po njih. Varni nismo tudi takrat ne, ko dobro poznamo vse nevarnosti. Vedno se nam lahko kaj zgodi. Toda, če poznamo nevarnosti, ki nam pretijo, smo relativno varnejši, saj se tistim nevarnostim, ki jih poznamo, ravno zaradi tega, ker jih poznamo, lahko lažje izognemo ali celo preprečimo nesrečo.

Toda tu je pomembno še nekaj. **Nevarnosti oziroma njene prisotnosti se moramo tudi zavedati.** To pomeni, da ni dovolj samo vedeti, da nevarnost obstaja, ampak jo moramo tudi prepoznati, ugotoviti njeno prisotnost v dejanskem prostoru in dejanskem času. Torej tu in sedaj, tam in takrat - ves čas, kar smo na poti, plezamo, počivamo, bivamo, se moramo zavedati, katere nevarnosti so prisotne in seveda temu ustrezno tudi delovati.

Zato jemljimo to brošurico res samo kot opomnik, napotek za poglobljeno spoznavanje nevarnosti in delovanje za preprečevanje njihovih negativnih učinkov.

VIRI & LITERATURA:

NEVARNO PROTI VRHOVOM, Jani Bele; DIDAKTA 2017
NEVARNOSTI V GORAH, Pavle Šegula, PZS, Ljubljana 1978
PLANINSKA ŠOLA, več avtorjev, PZS, Ljubljana 2016
PROTI VRHOVOM, Jani Bele, PZS 2005
SNEG, LED, PLAZOVI, Pavle Šegula, PZS, Ljubljana 1986,
SPOMIN IN OPOMIN GORA, France Malešič, Didakta, Radovljica 2005
VODNIŠKI UČBENIK, več avtorjev, PZS, Ljubljana 2016
ZAZNAVA TVEGANJA PROŽENJA SNEŽNIH PLAZOV - diplomsko delo, FŠ, Blaž Volčanjk, 2016
ZGODOVINA REŠEVANJA V GORAH NAD KAMNIKOM, več avtorjev, PZS, Ljubljana 2004
http://alpirocnik.rasica.org/index.php/Nevarnosti_v_gorah
<https://www.grzs.si/analiza.php>

VARNOST V PLANINAH

NEVARNOSTI

UVOD

Nevarnosti so prisotne v vsakdanjem življenju in primerljive s tistimi, ki nastopajo v planinah. **Življenje je nevarno** – takoj ko se rodimo, smo že zapisani smrti. **Planinstvo, alpinizem sta nevarni** človekovi **dejavnosti**. Tudi, če bomo še tako previdni, se nam lahko kaj zgodi, to moramo vzeti v zakup. Absolutne varnosti ni. **Poznavanje** nevarnosti in ustreznega ukrepanja **samo zmanjšuje** možnost nesreče = **tveganje**, nikakor je pa **ne more** povsem **odpraviti**.

Nevarnost je splet že obstoječih ali na novo povzročenih dejavnikov, pojavov ali stanj, ki lahko privedejo do nesreče ali pa preprečujejo, ovirajo našo dejavnost. **Nevarnost je nevarna zato, ker se nam lahko zgodi nekaj** neprijetnega: povzroči škodo, poškodbo ali celo smrt.

Nesreča je stanje, ko se zaradi različnih vzrokov in dejavnikov zgodi nekaj neprijetnega, škodljivega in to vpliva na nadaljnji potek našega delovanja. Nesreča je običajno lahko tudi končna posledica določene nevarnosti, vrste napačnih odločitev in dejanj, ki se običajno med seboj dopolnjujejo in stopnjujejo.

Tveganje je v bistvu **verjetnost**, da se nam bo zgodila nesreča. Medtem, ko je **nevarnost** objektivna ali subjektivna danost, na katero **ne moremo** kaj dosti **vplivati**, pa je **tveganje** zadeva, na katero lahko **bistveno vplivamo**. S svojimi ukrepi oz. ravnanjem lahko **tveganje** bistveno **zmanjšamo**, odpravimo ali pa ga celo **povečamo**. Temu lahko rečemo **upravljanje s tveganji**. To obsega predvsem **prepoznavanje** in **vrednotenje** nevarnosti in nato ustrezno **ukrepanje**.

Splošna delitev nevarnosti: objektivne (v bistvu jih skoraj ni) so neodvisne (izven) od nas; **subjektivne**: so v nas, v našem mišljenju, delovanju; **kombinacija** (zunanji vzroki, naše delovanje).

Vzroki za nastanek nevarnosti: So lahko že **v naravi** sami oziroma naravnem stanju ali naravnih procesih: poledenelo pobočje, nevihta, padajoče kamenje; **v človekovem ravnanju - neravnanju** (uporabljati palice in dereze na mestu, kjer bi morali imeti cepin in podobno); **v ustroju in delovanju človekovega organizma** (utrujenost, zaradi prezahtevne ture, zato slabši reakcijski časi, oslabeledost zaradi bolezni in podobno); **v ustroju in delovanju človekove duševnosti, značaja** (panika, neodgovornost, pretiran optimizem, pesimizem in podobno); **v človekovem odločanju** (podati se na nevarno turo brez ustrezne opreme in znanja in podobno), **v človekovem neposrednem ali posrednem vplivu na naravo, okolje** (plašenje divjadi, ki sproži kame-nje, posek varovalnih gozdov omogoči plaz in podobno).

Izredno pomembno je vedeti za **povezavo med vzrokom in posledico**. Primer napačne povezave: Največ ljudi v Sloveniji umre v postelji. Torej je postelja najbolj nevarna (kar seveda ni res!).

Največje nevarnosti so: **nevednost, lahkomiselnost, objestnost**. Večina nesreč se začne v dolini. Nevarnost večinoma ne nastopi samo ena, ampak se običajno množijo, medsebojno prepletajo in ena sproža oziroma povzroča drugo. (Slaba priprava, neustrezno znanje, neprimerna oprema, izgubitev, panika, podhladitev, zdrs itd.). Večina neumnosti, neznanja, objestnosti v gorah ostaja nekaznovanih, vendar se ne smemo zanašati na našo srečo. Sreča, znanje, izkušnje: srečo imamo ali je nimamo in na to ne moremo vplivati. Znanje (tudi kako znanje uporabljati!) si pa lahko pridobimo. **Pametni se uči na izkušnjah drugih, neumni na svojih** (če preživi, je to najmočnejše učenje).

Naš odnos do nevarnosti: Nevarnost sama po sebi še ne pomeni nesreče. Če je ne upoštevamo, pa to lahko povzroči nesrečo. Kadar je npr. v planinah velika nevarnost plazov, a mi smo doma, potem ta nevarnost za nas ni prav nič nevarna. Tema je npr. tudi ena od nevarnosti, vendar običajno doma spimo v temi. Torej je nevarnost vezana tako na našo prisotnost na kraju, kjer je nevarno, kot tudi na našo dejavnost tam. Nevarnosti ne smemo ne precenjevati, še manj pa podcenjevati. Pokazalo se je,

da je najbolje, da jih **upoštevamo** in **spoštujemo**, morda **malce precenjujemo** = imamo določeno **spoštovanje** do njih.

Odgovornost za naša dejanja: v gore in planine hodimo zavedno, kar pomeni, da se sami odločamo, kaj bomo in česa ne bomo storili, naredili, kako se bomo obnašali, kaj bomo upoštevali in v koliki meri in česa ne. Zato za svoja dejanja in ravnanja nosimo polno odgovornost. Pri tem pa je pomembno tudi to, da se z našim večjim znanjem in več izkušnjami, tudi naša odgovornost veča. Tako je alpinist bolj odgovoren kot pripravnik, alpinistični inštruktor pa še bolj.

Najpogostejši vzroki za nesrečo: Po poročilih GRS so bili v letih od 1995 do 2008 – vzroki za nesreče oz. za intervencije (vsaka nesreča ima lahko tudi več vzrokov): **padec:** 1075 (26,26%); **zdrs:** 743 (18,15%); **nepoznavanje terena:** 649 (15,86%); **telesna nepripravljenost:** 406 (9,92%); **bolezen:** 329 (8,04%); **neustrezna osebna oprema:** 238 (5,81%); **duševna nepripravljenost:** 1,58 (3,86%); **neustrezna tehnična oprema:** 123 (3,01%); **odlom:** 91 (2,22%); **padajoče kamenje:** 72 (1,76%); **padec, zdrs sotovariša:** 45 (1,10%); **alkohol:** 35 (0,86%); **pomanjkljivo markiranje:** 34 (0,83%); **plaz:** 30 (0,73%); **poškodovana pot:** 29 (0,71%); **drugo (živali, delo, naravne danosti...):** 22 (0,54%); **strela:** 14 (0,34%). V zadnjih treh letih so vzroki za skoraj 80%: **padec, zdrs, zaitje, izčrpanost in neustrezna oprema.** Statistika nesreč je objavljena na spletni strani Gorske reševalne zveze Slovenije: www.grzs.si.

Nesreče v posameznih dejavnostih v letu 2018:

Hoja po poti: 264 (49,91%), **hoja po brezpotju:** 43 (8,13%), **plezanje:** 37 (6,99%), **smučanje:** 5 (0,95%), **turno smučanje:** 11 (2,08%), **vodne aktivnosti:** 9 (1,70%), **aktivnosti v zraku:** 35 (6,62%), **kolesarjenje:** 14 (2,65%), **drugi športi in rekreacija:** 23 (4,35%), **drugo:** 60 (11,34%), **delo:** 28 (5,29%).

V zadnjih letih so vzroki za skoraj 80% nesreč: **padec, zdrs, zaitje, izčrpanost in neustrezna oprema.**

POLETI, V KOPNEM

NEVARNOSTI ZARADI SLABE PRIPRAVE NA TURO

Osebnе nevarnosti

Pomanjkanje znanja, zmogljivosti, izkušenj, vzdržljivosti, discipline (anarhija, izguba udeleženca). Precenjevanje svojih izkušenj, sposobnosti, vzdržljivosti, znanja. Podcenjevanje zahtevnosti ture. Dojemanje nevarnosti. Napačni zgledi (ker nekdo, ki je vrhunski alpinist to dela, lahko tudi jaz: copati, brez opreme, plezanje, dirke itd.), splet; samodokazovanje (posebej še tisti, ki pozneje začnejo – nesreča na Skuti, zaplezanje v Brani, Zeleniških špicah), prehitro napredovanje ("prevelika žlica za premajhna usta"), pomanjkanje hribov.

Preprečevanje, ukrepi: Pridobivanje znanja, usposobljenosti, izkušenj, odgovornosti, vzdržljivosti discipline in samodiscipline. Samokritičen odnos do sebe, svojih sposobnosti, do informacij na spletu. Do prav vsake ture je potrebno biti spoštljiv. Sodelovanje z drugimi in nato odkrita obravnava storjenega. Udeležba na izobraževanju, samoizobraževanje. Če je nekdo zelo izkušen, pozna nevarnosti, lahko bolje oceni, lahko tudi pomakne mejo tveganja - novo pečeni voznik bo težko varno tekmoval v formuli 1. Postopno napredovanje. Dovolj pogosto hoditi v hribe.

Izbira cilja

Če cilj ni prilagojen fizičnim in psihičnim sposobnostim, znanju in izkušnjam, pride lahko do nepredvidljivih posledic (Breithorn): nedosežen cilj, nepremišljene odločitve, panika, razočaranje, nezadovoljstvo, izčrpanost, nenačrtovan bivak, nesreča.

Preprečevanje, ukrepi: Poznavanje in izbira cilja glede na udeleženca, prilagojena tudi danim razmeram. Rezervni cilj.

Nepoznavanje objektivnih danosti

Napačno, premalo ali sploh nič poznavanja pokrajine (orientacija, naravne danosti: gozd, golo, strmina, voda itd.), dostopa in sestopa, klimatskih (poleti v lepem vremenu zjutraj lepo, popoldne nevihte, vremenski preobrti) in snežnih razmer poleti snežišča zjutraj trda, popoldne običajno mehka), tehnične zahtevnosti vzpona, fizične (strmina, dolžina) in psihične zahtevnosti (utrujenost, izpostavljenost) ture. Razlike med plezanjem v vrtcu in na gori (razsežnosti, možnost umika, vreme, oprema...). Nepoučenost o težavnosti, času in trajanju vzpona, zato napačno načrtovanje z vsemi možnimi posledicami.

Preprečevanje, ukrepi: Seznanjenje z vsemi elementi objektivnih danosti načrtovane ture osebno ali iz raznih virov: vrsta, višina oblika gora, razmere, potreben čas, primerna tehnika hoje, potrebna oprema (kopno, sneg, led) in ostala za gibanje v gorah potrebna znanja in spretnosti. Ugotoviti, kaj nas bi lahko ogrožalo.

Slaba telesna, duševna in ostala priprava

Čustvena neuravnovešenost posameznih članov skupine (če se komu med turo "utruga", so posledice lahko povsem nepredvidljive), pomanjkljiva duševna in telesna pripravljenost (pomanjkanje psihične in fizične kondicije), nenadne (akutne) in dolgotrajne (kronične) bolezni (nekateri hodijo, čeprav so bolni). Neupoštevanje zdravstvenega stanja (anamneza – kontraindikacije), neznanje o telesnih in duševnih pomanjkljivostih. Zanemarjanje prehoda iz stanja stresa v nenadno sprostitve ali pa pestovanje tegob vsakdanjika med hojo po gorah (velja tako za vodene kot tudi za vodnike). Neustrezna tehnična priprava – logistika, oprema. Literatura – različni pisci različno ocenjujejo zahtevnost iste ture.

Preprečevanje, ukrepi: Spoznavanje sotovarišev v času priprav in ustrezno ukrepanje: zdravljenje, odsvetovanje udeležbe, upoštevanje bolezni. Na turi pa ustrezno ukrepanje, na katerega smo se pripravili že prej. Psihična priprava: idejni in čustveni odnos do gora (pogovori, predavanja, razgovori itd.), odločitev za turo (izbira cilja, vrsta, težavnost, priprava ture z vodniki, zemljevidi, literaturo), spremljanje razmer na terenu (poročila, vreme), postopnost uvajanja v razmere in težavnosti (preizkusne ture), ocenitev potrebnih sposobnosti. Znanje psihologije vodenja, spo-

znavanje nevarnosti. Vživljanje v mogoče situacije in ustrezno ukrepanje in ravnanje ob vsaki nevarnosti - priprava že v naprej. Avtogeni trening. Fizična priprava: primerno zdravstveno stanje, utrjevanje telesa (treninki za moč in vzdržljivost, situacijski treninki), zdrava prehrana (primerno uravnotežena in ne preobilna) in življenje (nič ponočevanja in popivanja, kajenja, drogiranja), postopnost (začnemo s kratkimi in lahkimi turami in nadaljujemo z vedno bolj zahtevnimi), redno treniranje (bolje vsak dan po 10 minut kot enkrat na teden dve uri), aklimatizacija, spanje. Tehnična priprava: oprema, organizacija, logistika. Preveriti točnost ocen zahtevnosti tur s strani posameznih avtorjev.

Izbira sotovarišev na turi

Neenaka telesna in duševna pripravljenost (eden hoče naprej, drugi noče, ne more), značajska neusklajenost med tovariši na turi (razočaranja, prepiri), nepoznavanja značaja tovariša na turi (napačna pričakovanja, razočaranje, čustvena reakcija, manjša pazljivost - nesreča). Velikost skupine (nenadzorovano gibanje – nesreča v Vrtah). Za skupino je še posebej nevarno: neizkušen, neodločen, važen in domišljav vodnik ali sopotniki, nekritični sopotniki brez osebnega čuta za samozaščito, prevelika skupina (Breithorn), nepoznavanje skupinske psihologije, neenake izkušnje, ambicije in znanje, pomanjkanje discipline, podcenjevanje, precenjevanje (sotovarišev). Samohodstvo: Dobro in slabe strani (primeri smrti zaradi samohodstva, ki jih lahko ne bi bilo: Stanko).

Preprečevanje, ukrepi: Pravočasno poznavanje sotovarišev: sestanki, krajše ture, družabna srečanja itd. Skupne fizične in psihične priprave, pregled opreme, uskladitev ambicij, utrjevanje discipline, prenašanje znanja. Graditev odnosa do tovarišev, izbor primernih tovarišev. Primerna velikost skupine, stalni nadzor nad skupino, stalna kontrola prisotnosti. Vodnik mora biti izkušen, odgovoren (GV, VPZS). Samohodstvo šele, ko imamo veliko izkušenj in znanja in še takrat moramo čim bolj poskrbeti za varnost: obljudene poti, radijska = telefonska zveza, dobra priprava.

Neaktivnost tik pred odhodom

Neupoštevanje vremenske napovedi (če je napovedano slabo vreme brez izboljšanja v doglednem času); neiskanje in neupoštevanje najnovejših podatkov o razmerah na področju načrtovane

ture. Opustitev obvestila sorodnikom o smeri in cilju odhoda, času vrnitve (Belak - Bratenič, nesreča na Brani).

Preprečevanje, ukrepi: Stalno spremljanje vremenskih napovedi, iskanje podatkov o razmerah in predvidenem razvoju ter primerno ukrepanje. Točno obvestilo o nameravani turi in nato tudi upoštevanje tega. Vpisovanje v vpisne knjige. Prenosni ("pametni") telefoni, radijske postaje (CB, radioamaterske, planinske).

NEVARNOSTI ZARADI OPREME

Pomanjkljiva in slaba osebna oprema

Pomanjkljiva varovala pred vetrom in mrazom (premalo ali iz neustreznega materiala: usnjene - volnene rokavice), neprimerna obleka (prevelika, predolga, pretesna, preohlapna, vlažna, bodeča itd.), rezervna obleka (če je ni, se ne moremo preobleči in lahko pride do podhladitve). Čevlji (vezalke, žulji, novi čevlji – največ nesreč zaradi zdrsov zaradi neustrezne obutve). Palice (lesene = trhle, izrabljeni vezni elementi, premalo držijo). Nahrbtnik (oblika, težišče: ogroža ravnotežje, zmanjšuje gibljivost, hitrost; pretanke naramnice: pritisk na ramena, pretok krvi zmanjšan), brez pasu, neustrezna dolžina hrbta. Tovarniško neustrezna oprema, doma izdelana oprema. Odsotnost opreme (npr. folija, prva pomoč itd.). Nepravi plezalni pas (ni zgornjega dela (oprta) - prelom hrbtenice), brez spodnjega dela (sedeža) blokada rok, odpoved ledvic. Stare vrvice preperijo.

Preprečevanje in ukrepi: Poučitev in lastne izkušnje o ustreznosti opreme za posamezno turo. Obleka iz ustreznega materiala, kroja, velikosti itd., ustrežna klimatskim razmeram, vremenu in možnostim mehanskih poškodb. Obutev: za različne ture različna! Vodotesni čevlji, čez gležnje, narebričeni podplati. Uporaba copat je omejena (navzgor, suho, primerno utrjeni gležnji, odvisno od podplata). Kvalitetna osebna oprema (amortizacija na življenjsko dobo opreme). Nahrbtnik: primerna velikost in oblika, odvisno od namena. Široke naramnice, pas, zračenje, mehak hrbet, vendar stabilen (ogrodje), vezava okoli pasu, ustrežna dolžina hrbta. Spremljamo obvestila, če je kakšna oprema odpoklicana, ne izdelujemo sami opreme, če za to nimamo ustreznega znanja in materiala. Za opremo znak UIAA oz. CE (vponke, vrvi, čelade,

pasovi, cepini itd). Vedno s seboj osnovno opremo za preživetje (folija oz. bivak vreča, prva pomoč, kompas, zemljevid, sveča, vžigalice oz. vžigalnik, krema za sončenje, ledeniška očala itd.). Uporabljati ustrezni plezalni pas. Stare vrvice zamenjati z novimi.

Neusposobljenost za uporabo opreme (napačna uporaba)

Še tako dobra oprema nič ne koristi, če jo ne znaš pravilno uporabljati, ravno nasprotno - lahko je celo nevarna (palice & dereze), neznanje uporabe cepina. Okel in konica - pri nepravilni uporabi se lahko poškodujemo. Čas zaustavljanja. Nahrbtnik: neuporaba pasu, napačno nalaganje. Palice, ustreznost uporabe (ravnotežje, naslanjanje, zložljive palice – nenadno skrajšanje). Zanka na zapestju, zaplet palic med noge,. Vrvic in glavna vrv (kvaliteta, obrabljenost, starost). Vrvic in trakovi (uporaba, spuščanje po vrvi). Zapletanje v vrv - spotikanje. Pravila varovanja (smrtna nesreča v Dolomitih zaradi prevelike razdalje do klina). Preverjanje klinov. Zlom vponk. Vpenjanje vponk. Kompas, višinomer, nastavljanje.

Preprečevanje, ukrepi: Vsako opremo, svojo ali sposojeno, se najprej na varnem naučimo uporabljati in šele nato jo uporabljamo! Cepin: opis, namen, uporaba, navajenost. Nahrbtnik: pravilna dolžina hrbta, naramnic, uporaba pasu, nalaganje: pri hoji navzgor - težišče višje kot pri hoji navzdol, v vseh primerih pa čim bližje hrbta. Palice: opis, lastnosti, namen, uporaba, pravilna uporaba zapestnih zank. Uporaba (glavne) vrvi: varovanje, vrvne ograje (če si navezan varuj! - izjeme). Naučiti spretnosti ravnanja z vrvjo pri varovanju, samovarovanju itd. Vedeti možnosti: kdaj, kaj. Tečaj in izkušnje. Plezalni pas: uporaba po navodilih proizvajalca in zdravi pameti. Kompas, karta, višinomer, NSR (naprava za satelitski razved), vodniki z opisom tur - znati uporabljati.

Neuporaba opreme.

Neuporaba opreme sama po sebi sicer ni nujno, da povzroči nesrečo, vendar lahko bistveno poveča možnost, da pride do nesreče. Neuporaba čelade, plezalnega pasu, samovarovalnega sestava, vrvi, klinov, varoval. Se ne oblečemo (Veliki podi).

Preprečevanje, ukrepi: Čelado damo na glavo dovolj zgodaj. Uporabljamo plezalni pas, samovarovalni sestav, vrvi, kline, varovala. Ustrezno uporabimo opremo, ki jo imamo s seboj.

Slabo vzdrževanje opreme.

Obleka, nogavice, rokavice itd. (zatikanje, mraz, odrgnine, prepustnost za vodo itd.). Čevlji (zlizani podplati, prepuščajo vodo, žulijo). Palice. Cepin: preperela, natrgana zanka oziroma vrvica, polomljen zadrževalni čep (vijak), trhlo leseno ratišče. Nahrbtnik preperi, se strga na najbolj neprimernem mestu. Kompas polomljen, višinomer zataknjen itd. Prazne baterije

Preprečevanje, ukrepi: Tekstil je potrebno prati (prava temperatura in prava čistilna sredstva), krpati itd.- vzdrževati. Obutev čistiti in mazati (impregnacija) - glede na navodila izdelovalca. Pravočasno menjati podplate. Nahrbtnik pregledati, oprati, posušiti, zašiti. Redno vzdrževanje vse opreme, da bo varna in dolgo uporabna. Polni rezervni baterijski vložki.

NEVARNOSTI ZARADI VREMENA

Megla: orientacija, vlažnost (zdrs, požled), ohlajanje. **Veter:** ohlajanje (pri enaki temperaturi glede na hitrost vetra učinek ohlajanja večji in ustreza bistveno nižjim temperaturam: $0 \text{ m/s} = 0^\circ\text{C}$; $5 \text{ m/s} = -8^\circ\text{C}$, $10 \text{ m/s} = -15^\circ\text{C}$, $15 \text{ m/s} = -18^\circ\text{C}$, $20 \text{ m/s} = -19^\circ\text{C}$; $0 \text{ m/s} = -10^\circ\text{C}$, $5 \text{ m/s} = -21^\circ\text{C}$, $10 \text{ m/s} = -30^\circ\text{C}$, $15 \text{ m/s} = -34^\circ\text{C}$, $20 \text{ m/s} = -36^\circ\text{C}$); vidljivost (prah, soljenje oči); prevrnitev; slišnost; predmeti v zraku (kamenje, drevesa). **Padavine:** dež (naliv, ploha: mraz, kamenje, zdrs) in rosenje (premočenost...); sneg (sodra, toča, vejavica, metež - ohladitve, orientacija, spolzkost, slepota, plaz). **Nevihita, razelektritve, strela** ("čebelice", tresenje, "Elijev ogenj", iskrenje, blisk - grmenje). **Vremenski preobrat** (nagla ohladitev s padavinami, v visokogorju sneg); **daljšje poslabšanje vremena.**

Preprečevanje in ukrepi: V megli uporabimo pripomočke za orientacijo. Proti ohladitvam od megle, vetra uporabimo primerno obleko, gremo v zavetje; nosimo očala, ne hodimo na izpostavljen mesta, smo bolj skupaj, da se slišimo. Če bo deževalo, običajno ne gremo v hribe. Če nas zaloti, uporabljamo zaščito: pelerine, ponče, dežnike, folije, komplete; vedrmo na primernih mestih (ne tam, kjer je možnost padajočega kamenja, poplave, strele!). Pred nevihto in med njo se izogibamo krajev, kjer je nevarnost udara

strele. Ravnanje z opremo. Nevarna (vrhovi, grebeni ...) in varna mesta. Spremljanje gibanja nevihte – ugotavljanje oddaljenosti udara strele. Čim prejšnji umik, opustitev ture, sprememba cilja. Vremenski obrat - bivak, umik. V novo zapadlem snegu – sprememba cilja, čakanje v koči - presoditi kaj je nevarneje (radio s seboj za vremensko napoved, ki jo moramo tudi ustrezno razumeti: če je poleti napovedano lepo vreme s popoldanskimi plohami ali nevihtami - v gorah bo popoldne nevarnost strele, dežja itd. - torej zgodaj gor, zgodaj dol ali v koč).

NEVARNOSTI ZARADI HRANE

Biološko in energetsko neuravnovešena hrana. Shujševalna dieta (pri večjih naporih = izčrpanost). Sumljiva, pokvarjena hrana (več dni na vročini). Zdravila. Izgube vode, soli. Premalo (dehidracija) in preveč (zastрупitev, če pijemo prazno vodo) pitja vode. Premrzla tekočina (prehlajen želodec, driske). Pijanost (žganje, težave z ljudmi, padci, zdrsi, podhladitve). Droge.

Preprečevanje in ukrepi: Primerna prehrana pred turo, med njo in po njej. V gorah ne delamo shujševalne diete tako, da ne jemo. Ne jemo sumljive ali pokvarjene hrane. Če jemljemo zdravila, moramo vedeti za stranske učinke in primerno ravnati (zaspánost, zmanjšana prisebnost) oz. ne gremo na turo. Med turo po malem pijemo (ne žlampamo!) tekočine, ki vsebujejo minerale, soli, vitamine, energente. Ne jemo snega, ne pijemo ledeno mrzle vode. Izogibamo se pitju alkoholnih pijač, uporabi drog - **vedno**.

NEVARNOSTI PRI GIBANJU V GORAH

Osebné napake pri gibanju v gorah

Nedoslednost (učimo eno, delamo drugo - nevarno za nas, toda za druge še bolj); nepremišljenost (prehitre in premalo premišljene odločitve, običajno takrat, ko še nismo dovolj izkušeni ali se pa precenjujemo); nepotrebna naglica (divjanje, teknovanje, kdo bo prej na vrhu ali v dolini, bližnjice - Komna, Kokrsko sedlo, Boč); hoja po skrajnem spodnjem robu poti (kamenje, ekološko sporno); neprivajanje na hojo (prehiter začetek, zato krči v mišicah); neprivajanje na plezanje (če nismo že od prej večji plezanja, je potreb-

no počasi začeti plezati tudi na turi); izguba orientacije (ne pazimo na pot, smer gibanja, ker smo preveč zavzeti z drugim); napačni način napredovanja (opustitev pravil treh opor pri plezanju, opustitev samovarovanja); napačno nameščanje in uporaba v steni nameščenih pomagala (pretirano in napačno obremenjevanje žičnih vrvi in stalnih klinov brez prejšnjega preizkusa, "razcvetele" žične vrvi). Napačna uporaba tehnične opreme, napačno varovanje. Napačna hoja, dričanje po snežiščih (pretrda, nevaren iztek, spremenljiva kvaliteta (trdnost) snega); hoja po meliščih (prehitro, trda melišča s peskom, veliko kamenje, ki se podira itd.). Trganje cvetja (Velika planina - veliko nesreč). Napačno kurjenje ognja, napačno montiranje in prižiganje plinskih in bencinskih kuhalnikov in sveč – posledica lahko požar, opekline. Rutinska opravila (zaradi večkratnega ponavljanja nekatere reči začnemo opravljati povsem rutinsko. Pri tem lahko nastane nevarnost, da ne ukrepamo ustrezno, ker smo kaj prezrli). Varnostna razdalja (se zaletimo v predhodnika, zanamca sunemo s palicami). Nepazljivost, nepredvidnost. Oddaljevanje od skupine (zaitje, nesreča).

Preprečevanje, ukrepi: Upoštevanje pravil gibanja po poteh (pravilo varne hoje: ko hodiš, glej pod noge, če se oziraš okoli, postoj, na grebenih sedi, se primi), pravilno gibanje po brezpotju in snežiščih, plezanje, prečenje robnih zevi, izpodjedenih snežišč, snega ob skalah: prvo hodimo, plezamo, se gibljemo z očmi, nato šele z nogo, roko; če hodimo, gledamo predse, če se oziramo okoli, se ustavimo. Pravilo treh odpornih točk: na nevarnem terenu se gibljemo vedno tako, da se držimo oziroma stojimo na treh okončinah in napredujemo samo z eno. Ne približujemo se robu zevi, skalam ki gledajo iz snega, snežiščem v grapah (vse poleti), ker je lahko snežna plast zelo tanka. Pomagala in varovala v steni pred uporabo preizkusimo, pogledamo, če žične vrvi niso "razcvetele" in kako so pritrjene – če niso poškodovane, uporabljamo jih predvsem za ravnotežje in se ne obešamo nepremišljeno z vso silo nanje, ne da bi se prepričali o trdnosti. Vso tehnično opremo moramo pravilno uporabljati, kakor je napisano na navodilih ali smo se naučili na ustreznih tečajih. Naučimo se tudi pravilno hoditi (peta - prsti, prsti, po robu čevlja, izkoriščanje izboklinic, vdolbinic, pravokotna obremenitev v primeru gladke površine, prožna kolena, težišče rahlo naprej – hoja navzgor, navzdol, popreko), tako po poteh kot tudi po brezpotju. Ne hodimo po

skrajnem spodnjem robu poti, ker se lahko udre, spodrsne. Če ne obvladamo, se raje ne dričamo po snežiščih in ne hodimo po meliščih. Tudi cvetja raje ne trgajmo, sploh pa ne tam, kjer bi lahko zdrsili. Posebej je potrebno upoštevati vsa navodila za varnost pri kurjenju ognja. Pri kuhalnikih pa še posebej pazimo, če so tesnila na pravem mestu in ni nevarnosti, da bi se bombica snela. Bivak - kadar je nadaljevanje nevarnejše od ostajanja na mestu. Zavarovanje pred nevarnostmi, izbira mesta, preprečevanje ohladike, tehnični, fizični in psihični pogoji. Vedno moramo oceniti stanje in ustrezno ravnati, naj ne bo ničesar "rutina". Dovolj velik razmik. Ne oddaljujmo se od skupine.

Neupoštevanje posebnosti gorskega sveta in razmer

Slabo označena pot (če ne pazimo, lahko zaidemo); slabo vzdrževana pot (slabo prehodna, manjkajo varovala, lahko zaide-mo itd.); nagle spremembe poti (na ovinkih lahko zaidemo, ker nismo dovolj pazljivi); snežišča na poti (trd ali premehak sneg, zdrs ali plaz); snežišča, posuta z gruščem (zdrs in še poškodbe zaradi kamenja); podori snežnih opasti; robna zev; izpodjedena snežišča (padci); odtopljen sneg ob posameznih skalah (vdor, poškodba noge); prečenje (bočni zdrs, neroden nahrbtnik lahko porine navzdol, na glavo, vrtoglavica); gruščnate police (grušč na policah, če je spodaj trda podlaga, je kot "kroglični ležaj"); blatne poti (blato ostane na podplatih - zdrsi, umazanija); blato na skalah, iglice, listje, veje, korenine; travnata pobočja (lažni videz varnosti, zdrsi); kamni na poti, (zdrsi, spotikanje, zvini); odkrušeni oprimki (padci, zdrsi); padajoče kamenje; kamniti plazovi; neprimerna mesta za počitek (plazine, žlebovi). Sestopanje (večja hitrost, večje sile, običajno že utrujenost: pri vzponu sami uravnava-mo hitrost, pri sestopu nam jo vsiljuje naša teža!). Plastovitost kamnin (vodoravne, nagnjene plasti: na eni strani kot stopnice, na drugi lahko drsalnica, plati). Krušljivost (zapadno kamenje, odkrušeni oprimki, stopi); škraplje, brezna. Neupoštevanje danih novih razmer (nesreča na trekingu 2014, Nepal, zaradi novega snega).

Preprečevanje, ukrepi: Stalna pazljivost, primerno gibanje. Pri snežiščih najprej preizkusiti trdoto in trdnost snega, premisliti o možnosti plazu in zdrsa, nato primerno prečiti (stopinje, vrвна ograja). Pravilno prečenje pobočij, tudi v primeru vrtoglavice - pogled v pobočje. Polico prej očistiti (previdno) grušča. Na blatu

ipd. pravokotno stopanje, čiščenje podplatov, pripravljenost na zdrs. Pri zdrs u zaviranje v opori leže (dlani - podplati) ali na trebuhu (kololci, kolena). Preizkušanje oprimkov: z očmi, trkanjem, poteg. Izogibanje mest, kjer pada kamenje (sveži odlomi, kamni, odmrznitev, veter) - čelada. Ne iti na opasti, na snežišča, kjer je spodaj votlo. Izbira primernih mest za počitek, zaščitenih pred padajočim kamenjem, podori snežnih opasti (ne tik pod steno, dovolj stran ali pa pod previsom); pozornost na ljudi, živali; počitek kot fiziološka in kulturna potreba, vživljanje v okolje, vendar na varnem mestu. Primerna hitrost sestopa, ne divjanje. Prilagoditi gibanje plastovitosti terena, izogibati se krušljivim mestom, posebej previdno po grušču na plateh. Upoštevanje dejanskih razmer.

Naravne danosti

Udor, usad, potres, poplava (v žlebovih pri močnem deževju), potoki, reke - padec v vodo (zdrs, led, sneg). Tema (zaidemo, pademo, psihični občutki), sonce (temperatura, UV žarki, dehidracija - zmanjšana sposobnost gibanja, toplotni udar, sončarica, snežna slepota, zadušljivo ozračje - soparica), mraz (podhladitev, ozebline, zmrzline, led sneg, sodra).

Preprečevanje, ukrepi: Pri udoru (podoru) in usadu preveriti trdnost in ustrezno ukrepati: se vrniti, prečiti posamično s tem da eden nadzira. Pri potresu iti na mesta, kjer je najmanjša nevarnost padajočega kamenja. Med močnimi plohami se izogibati žlebov, jarkov in podobnega. Pred temo se ubranimo, če zgodaj začnemo turo, se ne obiramo po nepotrebem, s svetilko. Pred soncem se zaščitimo s kremami, ustrezno obleko, ustrezno pijačo, pokrivalom, očali, ustreznim gibanjem. Proti mrazu ščiti ustrezna obleka in obutev, hrana.

Nevarnosti zaradi drugih

Ljudje (proženje kamenja (palice!), objestnost, nagajanje), živali (gamsi, kozorogi lahko prožijo kamenje, pri srečanju na ozki poti nas lahko zrinejo z nje), govedo (biki, pa tudi krave, posebej še takrat, ko imajo teleta, nas lahko napadejo), psi (predvsem neprivezani), piki žuželk in drugih živali (čebele, ose, sršeni, komarji, kopi, škorpioni – poleg samega učinka pika predvsem alergija), ugrizi plazilcev (modras, gad), stekle živali (paziti tudi na poginule).

Preprečevanje, ukrepi: Ne prožimo in na valimo kamenja, izogibajmo se vpadnicam, primerna razporeditev, pazljivost. Ne nagajajmo, ne bodimo objestni, tudi druge opozarjajmo na to, saj lahko iz povsem nedolžne "šale" pride do nepredvidljivih posledic. Umaknemo se iz vpadnic pod gamsi, kozorogi. Ne nagajajmo kravam in bodimo previdni okoli kmetij zaradi psov. Izogibajmo se žuželkam, posebej pa ne drezajmo v osja gnezda. Pazimo pri pitju sladkih pijač. Ne sedajmo na mravljinčje poti in ne razdirajmo mravljišč. Izogibamo se osirjev. Pri odganjanju muh in drugih žuželk pazimo, da s tem ne poškodujemo sebe ali drugega. Proti klopom ukrepamo z mazanjem z ustreznim zaščitnim sredstvom, pravočasnim rednim pregledovanjem (tudi dalj časa po odstranitvi) in odstranjevanjem. Plazilci normalno beže pred človekom, zato jih ne dražimo (**ne ubijamo jih!**). Poginule živali pustimo pri miru, obvestimo prvega lovca.

Bolezenske spremembe, kot posledica posebnih okoliščin bivanja in delovanja v gorah in planinah

Vrtoglavica, utrujenost (slabši refleksi), izčrpanost, padec sladkorja v krvi, spremembe razpoloženja (panika, euforično veselje, nenadna žalost, veselje, duševna labilnost, ki je v normalnih razmerah prikrita itd.), toplotna kap, dehidracija, pomanjkanje mineralov, snežna slepota, višinska bolezen, pljučni, možganski edem, driske, obolenja želodca zaradi uživanja mrzle vode, zaprtost zaradi vrste prehrane. Zaradi napora je človek bolj dovzeten za razne okužbe. Pojavijo se obolenja, ki bi bila ob normalnem stanju še nekaj časa skrita (zobobol, slepič, srce, sklepi, prebavila).

Preprečevanje in ukrepi: Vrtoglavi naj ne hodi na izpostavljena mesta. Gleda naj v steno, zamotimo ga z varovanjem, razgovorom. Če ni bolezen, potem pravočasno jejmo, da nam ne pade sladkor v krvi. Pred utrujenostjo in izčrpanostjo varuje ustrezna priprava na turo, tempo, prehrana, pijača, počitki. S pravo pripravo in vodenjem, obnašanjem, ukrepi preprečimo paniko, euforično veselje. Če stalno opazujemo sotovariše, lahko pravočasno odkrijemo tudi druge spremembe razpoloženja in ustrezno ukrepamo. Primerna obleka in izbira časa in poti preprečuje toplotno kap. Ustrezna pijača nadomešča vodo in minerale (negazirane in brezalkoholne pijače!). Snežno slepoto preprečimo z ustreznimi očali, višinsko bolezen, edem pa s postopno aklimatizacijo ozi-

roma čim hitrejšo vrnitvijo v dolino. Večino želodčnih in prebavnih težav preprečimo z ustrezno hrano in pijačo. Za povečanje odpornosti imamo ustrezno pripravo, na turi pa lahko uživamo več vitaminov. Z rednimi zdravniškimi in zobozdravstvenimi pregledi dosežemo odsotnost nenadnih obolenj.

UKREPI PO NESREČI

Čeprav še tako poznamo nevarnosti in ukrepamo, se nam še vedno lahko zgodi nesreča. Običajno pa pred nesrečo vedno naredimo kakšno "malenkost" narobe, ki sicer običajno nima hudih posledic, včasih je pa splet okoliščin tak, da je nesreča tu.

Mirna kri. Ugotoviti, kaj **najbolj ogroža** in nato ali najprej prva pomoč ali zavarovanje ponesrečenca in ostalih. Ugotoviti najboljše, najustreznejše možnosti. Lasten transport in/ali obvestilo o nesreči. Obvestilo mora biti pisno. Primeren sel do prve obveščevalne točke. GRS. Mobilni telefon (**112**), radijska postaja. Klici na pomoč: Mednarodno dogovorjeno: šest signalov v eni minuti (vsakih 10 sekund), presledek ena minuta, nato spet šest signalov v minuti. Odgovor so trije signali v minuti (vsakih 20 sekund). Znak za klic na pomoč v primeru prisotnosti helikopterja: obe roki poševno v zraku (telo in roke imajo obliko črke **Y** = yes). Če ne rabimo pomoči, poševno dvignemo eno roko, drugo pa poševno spustimo (telo in roke imajo približno obliko črke **N** = no).

Sporočilo o nesreči: **KDO** se je ponesrečil, **KAJ** se je zgodilo, **KAKŠNE** so poškodbe, **KJE** se je zgodila nesreča in **KJE** je sedaj ponesrečenec, **KDAJ** se je zgodila nesreča, kakšno je **STANJE PONESREČENCA**, kakšne so **RAZMERE** na kraju, kjer je ponesrečenec, **KDO** javlja.

Kdaj poklicati na pomoč?

1. Če se je zgodila nesreča in je kdo poškodovan, a ne moremo sami dovolj dobro poskrbeti za ponesrečenca, vključno s transportom do ustrezne zdravniške oskrbe.

2. Če zaidemo v situacijo, da bi bilo ali nadaljevanje ture, ali vrnitev ali vztrajanje na mestu **neposredno** nevarno za poškodbe ali smrt, čeprav ni nihče poškodovan.

SKLEPNA MISEL

Naj vsakdo v vsakem trenutku pomisli, kaj je v tistem trenutku nevarno, kaj se mu lahko zgodi in kako mora ukrepati, da se mu to ne bi zgodilo. Če že ne v prav vsakem trenutku, pa vsaj pogosto, vsekakor pa takrat, ko se situacija menja.

Planine so lepe in tudi varne, če jih obiskujemo ustrezno pripravljeni in ob primernem času. Res je, da lahko preži na nas v njih ogromno nevarnosti, podobno kot je v zraku nešteto bolezenskih klic. Vendar z razumnim ravnanjem, ki je posledica znanja, izkušenj in določenih ukrepov, ostajamo zdravi. Podobno je tudi v planinah: če poznamo nevarnosti in vemo, kako je potrebno ravnati, se jim lahko izognemo in se brez težav še in še vračamo. Vendar, če še tako skrbimo za svoje zdravje, lahko vseeno zbolimo. Torej s pametjo in po pameti - SREČNO - v planine in nazaj.

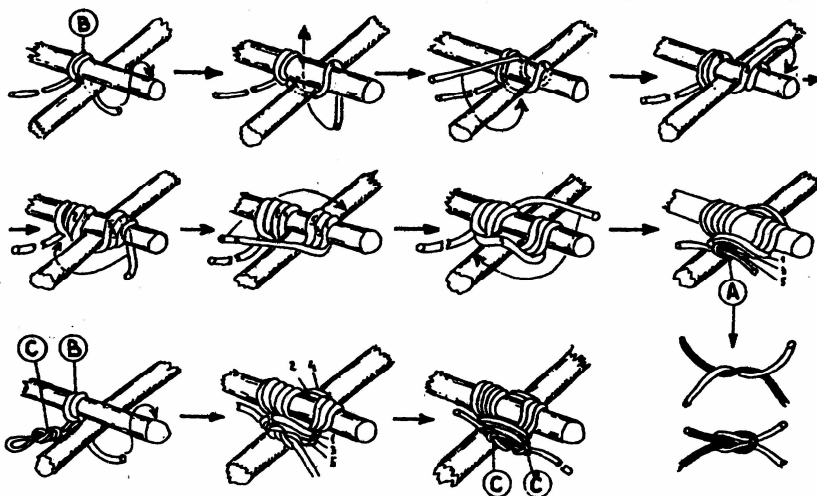
ZAČASNA TRANSPORTNA SREDSTVA

Če nimamo standardiziranih transportnih sredstev, prenašamo ponesrečenega z začasnimi transportnimi sredstvi. Odvisno od tega, kaj imamo na razpolago, naredimo transportno sredstvo. Prikazano je samo nekaj primerom od mnogo možnosti.

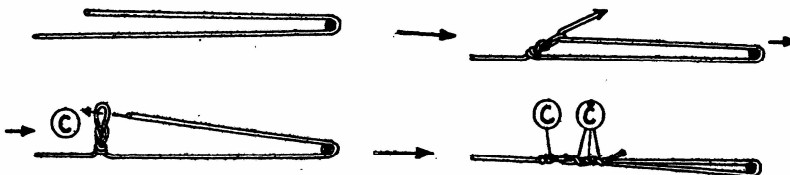
Za manjše razdalje, če nimamo drugega, lahko ponesrečenca damo na bivač vrečo in ga enostavno vlečemo po snegu.

Če imamo pri roki pomožne vrvice in/ali trakove in dva ali tri od 70 do 80 cm in dva od 2,5 do 3,0 m dolge in okoli 5 do 6 cm debele količke, izdelamo začasna nosila. Ker pa običajno tega nimamo, lahko nosila za sedeči položaj izdelamo tudi iz pohodnih palic. Pri tem je osnova **križna vez** (Slika 1), s katero zvežemo količke, med katere nato vpletemo mrežo (Slika 3). Nosila utrdimo še z napenjalnimi vozli (Slika 2). Z ustrezno dolgim trakom nato lahko razbremenimo roke med nošnjo (Slika 4).

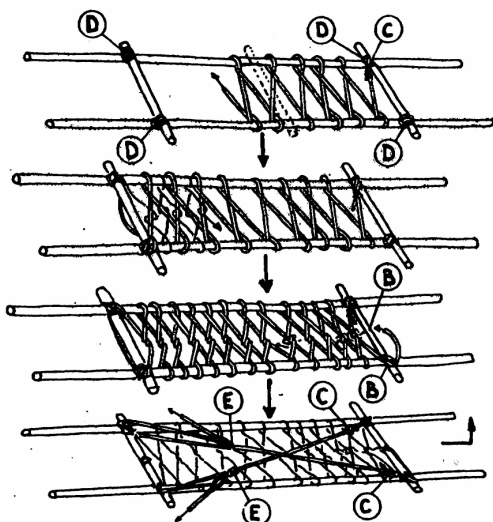
A = ambulantni vozle, B = bičev vozle, C = osmica vozle, Č = varovalni vozle,
D = križna vez, E = napenjalni vozle



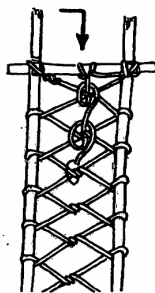
Slika 1. KRIŽNA VEZ



Slika 2. NAPINJALNI VOZEL



Slika 3: VPLETANJE MREŽE



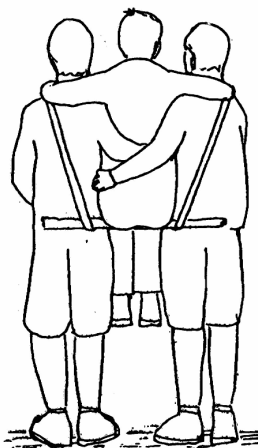
Slika 4: NOŠNJA S TRAKOM



Slika 5. NOŠNJA Z VRVJO



Slika 6. NOŠNJA Z VRVJO



Slika 7. NOŠNJA S TRAKOM IN PALICO

Če imamo vrv, lahko z njo naredimo nekakšen hrbtni sedež, v katerega sede ponesrečeni (Slika 5 in Slika 6). Če pa imamo trakova, ju damo čez ramo, skozenj vtaknemo dovolj močno palico, na katero sede ponesrečeni, ki ga nato nosita dva (Slika 7).

PRIPOROČLJIVA LITERATURA

Za nevarnosti:

Jani Bele: NEVARNO PRITI VRHOVOM, Didakta 2017. Zelo zanimivo napisane osebne pripovedi doživetja planincev, alpinistov in drugih obiskovalce hribov, ki so doživeli in preživeli razne nesreče. Kupi se lahko na PZS za **29. €**.

Pit Schubert: NEVARNOSTI V GORAH, PZS, Ljubljana 2004. Knjiga ima originalni naslov SICHERHEIT UND RISIKO IN FELS UND EIS in je namenjena predvsem alpinistom in plezalcem, vendar bodo tudi drugi obiskovalci gora in planin našli v njej veliko koristnega.

Pavle Šegula: NEVARNOSTI V GORAH, PZS, Ljubljana 1978. Ta skoraj 500 strani obsegajoča knjiga malega formata je do sedaj še vedno edino v slovenskem jeziku napisano delo, ki na poljuden in razumljiv način prikaže veliko večino nevarnosti, ki v planinah in gorah preže na obiskovalce. V predgovoru je France Malešič zapisal med drugim »... Zbral je vso doslej raztreseno snov in jo podal prijetno in nesuhoparno ter popestril s številnimi primeri. Avtor nikakor ni vzvišen ali pokroviteljski; nasprotno, večkrat pri primerih omenja lastne napake, ki bi jih kdo drug na njegovem mestu »modro« zamolčal.« In to je ravno odlika te knjige, ki so jo bere ne samo kot planinski učbenik, ampak tudi kot zanimive zgodbe, ki nazorno pojasnjujejo določena ravnanja in ukrepanja, ki so imela neugodne, pa tudi tragične posledice. Čeprav je knjiga izšla že davnega leta 1978, še danes ni izgubila svoj aktualnosti.