

zapisi
Z GORÁ
PLANINSKI DNEVNIK



I FEEL
SLOVENIA

ime in priimek

naslov

planinsko društvo

telefonska številka

elektronski naslov

foto

pravila **OBNAŠANJA**

Nabiranje kondicije Pohodništvo, planinarjenje in kolesarjenje so vzdržljivostni športi samo za izbrance in izklesana telesa. Neumnost! Vsakdo lahko rine v klanec in nazaj, vendar naj to počne preudarno. Srce vam bo iz lastnih globočin hvaležno, če ne boste hiteli ter vsakokrat ubrali tempo, ki odgovarja vašemu zdravju, počutju in sposobnostim. Na kratko: Nikar ne nori tja gori!

Skrbno načrtovanje Zemljevidi, vodniki in poznavalci (tisti pravi, ne šalabajzerji) vas lahko poučijo o dolžini, višinski razliki in težavnosti ture. Ko ste enkrat na poti, si za lažjo orientacijo pomagajte z zemljevidi in GPS-om. Pred odhodom pozorno sledite vremenski napovedi, saj veter, dež in mraz povečajo nevarnost nepotrebnih nezgod. Nihče si ne želi riniti za vami tja gor samo zato, ker ste nepremišljeni.

Popolna oprema Oprema naj bo primerna načrtovani poti, nahrbtnik naj ne bo pretežak. S seboj ne potrebujemo Kafkovih zbranih del! Nikar pa ne pozabite spakirati zaščite pred dežjem, mrazom in soncem, opreme za prvo pomoč in mobilni telefon. Za vsak primer na glas ponovimo še številko za klic v sili v Evropi: 112! Izberite čevlje, ki se prilegajo, imajo dober oprijem, so vodoodporni in ne pretežki. Razne šlape, balerinke, hipsterske supergice in podobna krama naj počaka doma.

Zanesljiv korak je ključnega pomena Padci zaradi zdrsa ali spotikanja so najpogostejši vzroki nezgod. Ne samo primerna obutev (beri zgoraj), tudi tempo in utrujenost močno vplivata na vaš korak in zbranost. Nikar ne hitite in počivajte, če ste utrujeni. Naredite uslugo vaši družbi in/ali izletnikom za vami – s previdno hojo se namreč izognete proženju kamenja, ki, saj veste, lahko pripeljejo do sila neugodnih dogodkov.

Držite se označenih poti Nikoli ni odveč ponoviti, kako je na neoznačenih poteh večja možnost, da zaidete ali se poškodujete. Tudi kamenje je tam bolj živahno. In bližnjica ni nujno

vedno bližnjica. Če ugotovite, da ste zašli, se vrnite nazaj na zadnje mesto, kjer se še znajdete. Strma pobočja s starim snegom pogosto podcenjujemo, a so zelo nevarna in nam na njih zlahka zdrsnemo. Lanski sneg torej ni neka stara, pozabljena zgodba. V gorah je še kako pomemben!

Redni odmori Dajte, stojte za trenutek. Vdih, izdih. Redni počitki omogočajo, da si opomorate ter hkrati uživate v pokrajini in druženju. To je tudi priložnost za prekrasne fotografije. Redno jejte in pijte, da ohranite svojo moč in zbranost. Izotonični napitki so idealni za pogasitev žeje, žitne ploščice, suho sadje in piškoti pa potešijo lakoto. Naj bo, domača potica je prav tako v redu.

Skupine in otroci Vsi izletniki v skupini naj bodo seznanjeni s podatki o cilju in smeri povratka. Skupina naj se drži skupaj, saj lahko že manjša nezgoda zahteva resno reševanje. In spet bo moral nekdo riniti za vami. Na nevarnih odsekih poti naj za vsakega otroka skrbi ena izkušena odrasla oseba. Zelo zahtevni tereni, kjer je potrebna dolgotrajna koncentracija, niso primerni za otroke.

Spoštovanje narave, okolja in ljudi Varujte naravno okolje, kolikor ga še imamo. Za sabo ne puščajte smeti, ostanite na poti, ne motite divjih ali domačih živali, ne dotikajte se rastlin in spoštujte zavarovana območja. Tudi vi niste zadovoljni, če vam kdo smeti po vrtu, dreza v vas in moti vaš mir, kajne? Kadar je možno, uporabite javni prevoz ali skrbite za čim bolj optimalno izkoriščenost osebnih vozil. V gorah se z mimo-idočimi pozdravimo, lahko v več jezikih, saj človek nikoli ne ve, koga ima pred sabo.

Kaj pa kolesarji? Če vas bolj kot hoja mikajo pedali, se držite utrjenih makadamskih poti. Ne vozite po travi, ker kdo bo pa kosil, gobaril ali gnezdil za vami? Ko se približujete pohodnikom, vedno pozdravite ali uporabite zvonec. Nikar jim ne pridrvite za hrbet in rentočite, da bi radi mimo. Na kolesu imejte nadzor nad vožnjo in bodite pozorni na okolico, tako da se lahko vedno varno izognete drugim. Skupne poti uporabljajte v manjših skupinah, maksimalno 6-8 kolesarjev hkrati.

OB NESREČI V GORAH POKLIČI

- **KDO** kliče
- **KAJ** in **KJE** se je zgodilo
- **KDAJ** se je zgodilo
- **KOLIKO** je ponesrečencev
- kakšne so **POŠKODBE**
- kakšne so **OKOLIŠČINE** na kraju nesreče (pomembno v primeru helikopterskega reševanja)
- kakšno **POMOČ** potrebujete

((112))

MEDNARODNA ZNAKA ZA POMOČ

Znaka za pomoč helikopterja uporabite le, če v bližini nesreče še ni reševalcev.



Potrebujem
pomoč
helikopterja.



Ne potrebujem
pomoči
helikopterja.

Vir: Gorska reševalna zveza Slovenije

OSNOVNI POSTOPEK OŽIVLJANJA (30:2)

Če oseba ne diha, začnemo z masažo srca.

30 kompresij oz. stisov prsnega koša, sledita **2 vpiha** na usta in to ponavljamo do prihoda reševalne ekipe.



Vir: www.osha.mddsz.gov.si/prva-pomoc

OJ, TRIGLAV, MOJ DOM!

Oj, Triglav, moj dom, kako si krasan
kako me izvabljaš iz nizkih ravan
v poletni vročini na strme vrhe,
da tam si spočije v samoti srce
kjer potok izvira v skalovju hladan,
oj Triglav, moj dom, kako si krasan.

Oj Triglav, moj dom, četudi je svet
začaral s čudesi mi večkrat pogled,
tujina smehljaje kazala mi kras,
le nate sem mislil ljubeče ves čas,
o tebi sem sanjal sred' svetlih dvoran,
oj Triglav, moj dom, kako si krasan!

Oj Triglav, v spominu mi je tvoj čar,
zato pa te ljubim in bom te vsekdar
in zadnja ko ura odbila mi bo,
pod tvojim obzorjem naj spava telo,
kjer radostno ptički naznanjajo dan,
oj Triglav, moj dom, kako si krasan!

Matija Zemljič



tiha GOVORICA

Ste se že kdaj spraševali, kdo je pustil sled na blatnih gozdnih poteh ali odtis v snegu? Sposobnost prepoznavanja in »branja« živalskih sledi je znanje, ki ga ima danes vse manj ljudi. Poučite se o tej tihi in zgovorni govorici divjih živali. Ob sledenju živalim v njihovem naravnem okolju smo obzirni in spoštljivi ter jih ne vznemirjamo.

JELEN



8-10 cm



**RJAVI
MEDVED**



10-18 cm (sprednja)

13-25 cm (zadnja)



**ALPSKI
KOZOROG**



6,5-8 cm



GAMS



5,5-6,5 cm



LISICA



4,5-5,5 cm



RIS



6-8 cm



WOLK



8-12 cm



DIVJI PRAŠIČ



6-9 cm



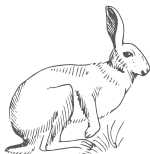
ALPSKI SVIZEC



5-6 cm



POLJSKI ZAJEC



5-6 cm



JEŽ



3 cm



RUŠEVEC



7-8 cm



PLANINSKA KAVKA



5 cm





vrh /cilj

datum

nadmorska višina

višinska razlika

dolžina

čas

izhodišče /opravljena pot

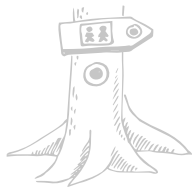
vtisi / žigi

Še tako dolga pot se začne s prvim korakom.



vrh /cilj			datum
nadmorska višina	višinska razlika	dolžina	čas
izhodišče /opravljena pot			

vtisi / žigi



zapisi **Z GORA** PLANINSKI DNEVNIK

Ko človek po večurnem naporu vendarle osvoji težko pričakovani cilj, se zna zgoditi, da je od radosti in prelepih razgledov kar malce opit. Da mu glava ne bi obvisela v oblakih, v spominu pa nastale frdamane luknje, lahko svoja doživetja, občutenja in opažanja pridno zapiše v Zapise z gora.

9,90 €



3 830050 521395

www.zapisizgora.si