



Planinarski savetnik

Sadržaj

Sadržaj	2
1. Uvod	3
2. Kratki test planinarskog znanja	4
3. Okliznuće i pad	6
4. Vreme	8
5. Grom	9
6. Hladnoća	11
7. Koža i sunce	12
8. Pazi kamen	13
9. Stabla i granje	14
10. Visina	14
11. Davljenje	15
12. Iscrpljenost	15
13. Skijanje	16
14. Lavina - borba za život	18
15. Problemi	21
16. Planiranje ture	22

1. Uvod

Da bi vam pomogli, pre nego što pođete u planine, pročitajte donji tekst. U njemu su sabrana elementarna znanja, rezultati i iskustva brojnih generacija planinara.

Planinarski savet i vodiča preporučujemo:

- onima na odmoru, koji žele upoznati i poštovati planine i prirodu
- planinarima, izletnicima, turistima, skijašima, daskarima, penjačima, i ukratko, svima koji bi rado i bezazleno uživali u planinskom svetu
- učiteljima i školarcima, kada se odlučujete i pripremate školske izlete ili školu u prirodi.

Sadržaj planinarskog savetnika je pregledan, ali daje samo najnužnije savete i upozorenja. U njemu nema zabrana. Odluke u planini, dobre ili loše - vaše su.

Ovaj planinarski savetnik ne može zameniti odgovarajuću planinarsku literaturu, priručnike o planinarstvu ili priručnike i knjige za odredene planinarke discipline. Još manje može zameniti znanje i iskustvo stečeno praksom. Nepotrebno je pomenuti da, ovaj savetnik, nikako ne može zameniti uživanje i lepotu boravka u prirodi i gorama.

Puno pešačite? Skijate? Rado idete u planine? Ako to činite, onda vam Planinarski savetnik, skoro sigurno, neće biti suvišan. Priroda i planina vam uvek bogato nudi odmor, doživljaje, lepotu, uživanje, avanturu, pustolovimu ... ali i skriva opasnosti.

Planinarski savetnik je tu da vam za boravak u planinama da praktična uputstva i savete, odnosno da vam prenese iskustva iskusnih planinara. U savetniku nema zabrana i pravila (osim FIS-ovih pravila ponašanja za skijaše, koja, razume se, važe i za bordere) U planinskom okruženju odlučujute sami - promišljeno, jer za svoje ponašanje i delovanje sami odgovarate.

Ovaj tekst ne može zameniti temeljnu planinarsku obuku. Povežite se sa planinarskim društvima, regionalnim, republičkim i saveznim planinarskim savezima, planinarskim taborima, skijaškim savezom, školama i kursevima, alpinističkim, penjačkim i speleološkim društvima, klubovima i organizacijama ili GSS za obuku, tabor, kurs, znanje, pomoć ili informacije. Knjižare i izdavaštvo obiluje planinarskim štivom na našem ili stranim jezicima.

2. Kratki test planinarskog znanja

Rado bi ste proverili svoje planinarsko znanje? Odgovorite na pitanja, odnosno ustanovite tačnost tvrdjenja. Ako ste u društvu, obrazložite odgovore i polemišite:

1. Lako je zaštiti se od groma na otvorenom prostoru?
2. Vremenska prognoza najavljuje hladan talas, a nebo je blešteće plavo. Zaključujute da su meteorolozi, opet, pogresili?
3. Svuda se, pa i u planini, oslanjam na svoj odličan instinkt (osećaj) za prostor i orijentaciju?
4. Na markiranom putu ili stazi ne može mi se desiti ništa loše?
5. Planinarski pozvi u pomoć je davanje istog signala 5-6 puta u minuti?
6. U useku sam siguran od groma?
7. Kad započem klizanje i kotrljanje na strmini više sebi ne mogu pomoći?
8. Nesreće su neizbežne, takva je sudbina?
9. Sa savršenom opremom savršeno sam bezbedan?
10. Bivak vreća je potrebna samo vrhunkskim planinarima i alpinistima?
11. Za planinarske izlete se ne treba posebno pripremati?
12. Na planinarskoj turi potrebno je piti velike kolicine tečnosti?
13. Promrzle delove tela treba trljati snegom?
14. Planinar spasen ispod lavine treba da miruje?
15. Na padinama pokrivenim debelim snegom nije moguće dati pouzdanu ocenu opasnosti od lavine?

Odgovori na pitanja kratkog testa. Sakrijte odgovore i pokušajte sami da odgovorite na postavljena pitanja.

1. Pogrešno! Od groma štiti kuća sa gromobranskom instalacijom ili automobil (efekat faradejevog kaveza)
2. Pogrešno! Upravo blešteće plavetnilo neba najavljuje pogoršanje vremena i hladnoću.
3. Pogrešno! Vaš osećaj za prostor, sposobnost zapažanja detalja i instinkt za orijentaciju može vam pomoći, ali karta, kompas i visinomer su vam neophodni.
4. Pogrešno! Markacija ne govori ništa o težini i zahtevnosti staze. Takve informacije dobijate od onih koji poznaju staze ili sa oznake težine staze na njenom početku.
5. Tačno! 5-6 vidnih signala u minuti (na svakih 10tak sekundi po jedan), pa onda minut pauze, i tako dok vas ne uoče.
6. Pogrešno! Useci, pukotine i vodene žile su pravac prostiranja (toka) elektriciteta po udaru groma, odnosno električnom pražnjenu.
7. Pogrešno! Pokušajte da se postavite u ležeci položaj - licem prema tlu, kočite, upirite se nogama i rukama, hvatajte se o bilo šta na putu. Bez vežbe će teško ići.
8. Pogrešno! Najveći broj nesreća je uzrokovani pogrešnim ponašanjem i odlukama. Najčešća je sopstvena krivica.
9. Pogrešno! I najbolja cipela se oklizne pri pogrešnom koraku, a ni šlem neće pomoći pred velikim kamenom. Za svaku opremu je vezana tehnika i uslovi njenog korišćenja.
10. Pogrešno! Bivak vreća svima i uvek pomaže. Mnogi su promrzli u naizgled bezazlenim turama, u situacijama gde bi bivak vreća pomogla.
11. Tačno! Izaberite svoj cilj prema svojoj snazi, kondiciji i sposobnosti. Spremni i snažni idu u visoke planine i traže izazov na zahtevnim stazama, dok manje spremni svoje zadovoljstvo nalaze u boravku u lepoti nižih i pitomijih planina. Zapamtite da je izazov

- planine uvek veći od mogućnosti pojedinca. Preopterećenost i nerealni ciljevi sudbonosni su kako za one snažne i kondiciono pripremljene, tako i za one koji to nisu.
12. Tačno! Nedovoljno konzumiranje napitaka i tečnosti za vreme planinarskih tura štetno je za zdravlje i smanjuje telesnu sposobnost.
 13. Pogrešno! Lokalne promrzline se utopljavaju višeslojnim toplim materijalima, dok se opšta pothladenost i promrzline rešava utopljavanjem celog tela višeslojnim materijalima (ćebićima), pri cemu se stomak oblaže termoforima ili drugim pomagalima sa velikom specifičnom topotom.
 14. Tačno! Pokretanje unesrećenog izaziva cirkulaciju pothlađene krvi i hladjenje tela, te se rizikuje gubitak svesti. Potrebno je utopljavanje i mirovanje.
 15. Tačno! Iskustvo i ispitivanje padina sa debelim snegom pokazuje da nema pravila i pouzdanih zavisnosti. Relativno sigurne su samo padine sa firnom.

Ocenjivanje: Svaki pravilan odgovor nosi 10 poena.

150 poena - Vi ste majstor, ali ne zaboravite jedno je znati, a sasvim drugo delovati. I još nešto. Opasnost, teškoca i nesreća ne zna da je pogodila baš stručnjaka za njih.

130 poena - Sasvim dobro. Niste početnik. Vredno planinarite i prikupljajte iskustva i znanja

90 poena i manje - Vaše je znanje suviše početničko da bi ste uočili opasnost i sprečili nesreću. Ako se budete odlucili za planinarenje i dalju obuku počnite sa ovim planinarskim savetnikom.

3. Okliznuće i pad

Okliznuće i pad je uzrok najvećeg broja povreda u planinarenju. Mnogi planinari ni danas ne priznaju opasnost od okliznuća i pada. Često se može čuti nesuvislo i glupo tvrđenje: "Meni se tako nešto ne može dogoditi". Uvažavajte sledeće: Teškoća je u tome da se teren, na kome se lako okliznete, ne da sasvim lako prepoznati, a to, svakako, na njemu ne piše. Mogućnosti za okliznuće i pad nije uopšte malo: strma padina, vlažna trava, provalija pored staze, snežište, led, smrznuta zemlja, krušljivo tle i mnoge druge. Za okliznuće mora biti ispunjeno više uslova: pogrešno izabran put sa koga se niste pravovremeno sklonili; razgledanje, fotografisanje ili snimanje pejzaža i detalja pri kome zaboravljate na neposredno okruženje i opreznost; branje cveća ili plodova prirode u stenovitom okruženju; umor i drugo.

Saznanje: Okliznuće i pad nisu sami po sebi opasni ni smrtonosni. Potrebna je još i vrlo strma padina. Postavite sebi pitanje: Šta će se dogoditi ako gurnem svoj ranac niz ovu padinu? Hoće li po prevrtanju stati i ostati da leži ili će početi da se kotrlja niz padinu? Ako vam se čini da će se ranac otkotrljati, onda bi se to, najverovatnije, dogodilo i vama u slučaju pada. Razumljivo, samo ako to vi dozvolite, odnosno ako ne znate kako da postupite.

Vežbajte sprečavanje pada

Šta možete lako i odmah uraditi ako se okliznete, izgubite ravnotežu ili vam se odroni kamen pod nogom?

Što pre delujete veće su vam šanse za uspeh. Na raspolaganju vam je jedno dejstvo - ležeći položaj, licem prema tlu. Noge lako raširene, vrhovi cipela svom snagom utisnuti u tlo (tako se koči), sa zgrčenim rukama gurajte se od padine (oslonac). U ovom položaju ćete, verovatno, uspeti da se zaustavite. U svakom slučaju to je položaj koji vam daje najveće izglede za zaustavljanje, a i najmanje je bolan.

1 vežba. - Potražite kratku padinu koja se završava ravninom. Vrlo je primereno da na njoj bude vlažne trave ili snega i leda. Okliznite se namerno. Zauzmite ležeci položaj. Pokušajte da kočite. Obavezno koristite rukavice.

2. vežba - Šetajte izabranom padinom i okliznite se. Po okliznuću, što pre, bacite se u ležeci položaj.

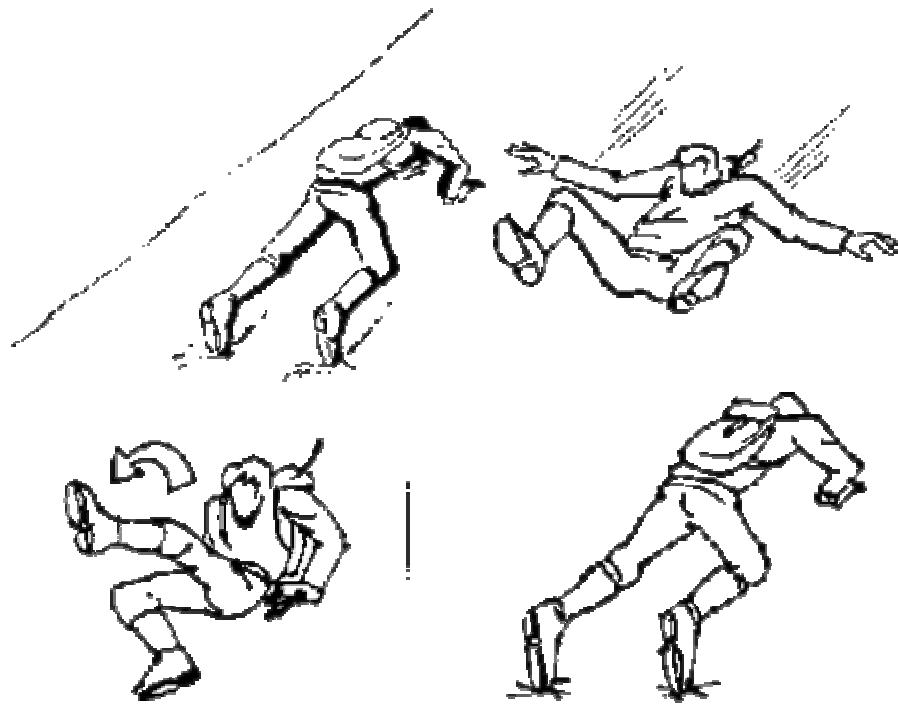
3. grupna vežba - Hodajte izabranom padinom. Na dogovoren znak jednog od vas svi se smesta bacite u ležeci položaj.

Značaj vežbi:

Vežbanjem lako postignete potrebnu spretnost da od neočekivanog okliznuća do početka kočenja protekne što manje vremena. Znajte da u glavi morate uspostaviti uslovni refleks, sličan onom koji imaju vozači (šoferi) prilikom pritiska kočnice pri uočavanju iznenadne prepreke na putu. Taj refleks mora delovati i kod vas, kada se nadete u nezgodnom položaju. Pri planinarenju, tu i tamo, pomislite o mogućim nezgodama. I to je metoda za otklanjanje nezgoda, ili bar vašu pripremu.

Dakle, sneg i led na travi, steni ili strmim padinama predstavalju najveću opasnost za okliznuće

i pad. Vežbajte padanje, klizanje i kočenje na snežištima sa sigurnim završetkom. Ta vežba vam pored sticanja refleksa i učenja pravilne reakcije može biti i vrlo zabavna. Konačno, posmatrajte druge planinare, one iskusne i one koji to nisu, pri hodanju po strminama i snežištima i uočavajte, pitajte i komentarišite.



4. Vreme

Ovo poglavlje je vrlo značajno za planinare. Za vaše uživanje, dobar provod i osećanje, vreme je odlučujući faktor.

Sparina i oluja sa gromovima, mraz i snežne mećave, slaba vidljivost, kiša, magla i još ponešto, su vremenske pojave koje planinarima zadaju gadne teškoce, a u svakom slučaju su neprijatne i neželjene.

Kamene i snežne lavine, te razdražljivost kao posledica "fenskog" vetra, odnosno srčani problemi koji se lako pojavе pri sparini ili naglim promenama vremena, tj. posledice koje ovi činioci ostavljaju na ljude, nije lako predvideti i prepoznati.

Ljudi i planinari često govore loše o vremenu. Vreme se cesto pojavljuje u ulozi negativca, a još cešće u ulozi krunske smetnje i više, "gospodnje" sile. Naravno, vreme je tada i opravdanje za neuspeh, a ponekad i dokaz zavere i urote protiv pojedinca. U stvari, vreme nije baš tako potuljena, podmukla i nepredvidiva sila, koja samo čeka "nesrećne planinare", već prirodna pojava koja ima određene zakonitosti i o kojoj postoje informacije.

Pogledajmo nekoliko prostih znanja i činjenica:

- Lako je obezbediti se od hladnoće i mraza
- Grom nikada ne udara iz vedra neba
- Za orijentaciju se koristi karta i kompas a ne samo vid
- Svaki region ima žitelje koji vam mogu višestruko pomoći, a sasvim izvesno znaju trenutno vremensko stanje
- Svaki region, pa i planina, ima specifickosti i zakone koji važe samo tu

Pitanje je šta uraditi kako bi se zaista upravljalo ovim upozorenjima i pojavama. Pre svakog odlaska u planinu upoznajte se sa vremenskom prognozom i to kako uopštenom, tako i za taj region. Vremensku prognozu izvršite sami i to na osnovu:

- Hidrometeorološkog zavoda Srbije
- Raspitivanja kod iskusnih planinara i poznavaoča regiona i planine
- Raspitivanja kod lokalnog stanovništva, bilo privatnim vezama, bilo preko lokalnog planinarskog društva ili neke druge javne službe.
- Poznavanja znakova lepog i lošeg vremena.

Nikada ne potcenjujte vremenske izveštaje i prognoze. Oni su prvi na listi vašeg planiranja ture. Tek ako je ta prognoza zadovoljavajuća, raspitujte se dalje prema navedenoj listi. I tako za svaki od faktora. Konačna je odluka vaša, ali nemojte po povratku optuživati vreme.

Na kraju, stvarno su opasne samo oluja ili nalet hladnog talasa zimi. Sva druga vremenska stanja više su neprijatnosti nego direktna opasnost, gde pod direktnom opasnošću zovemo objektivno stanje koje uzrokuje nesreću. Time, naravno, ne govorimo ništa o mogućnosti nazeba, bolesti i nezadovoljstva, kao posledicama lošeg vremena.

5. Grom

Svake godine od groma stradaju ljudi i stoka i to u šumama, dolinama, planinama, selima i gradovima, ukratko, svuda, pa i tamo gde se to najmanje očekuje. Jedina prava zaštita od groma je kuća sa gromobranskom instacijom ili automobil.

Saznanja

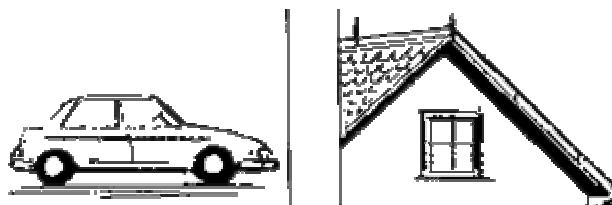
- Vremenska prognoza i izveštaj o vremenu.
- Slušajte izveštaje o vremenu i primetite vremenske pojave:
- Gromovi prate "toplotne" oluje koje su najčešće s proleća i leti, kada se vazduh jako zgreje
- Hladni talas se najčešće pojavljuje praćen intenzivnim i neočekivanim olujama.
- Kada se za lepog vremena i vedrog neba brzo pojavljuju kupasti oblaci znači da se ubrzo spremaju oluji.
- Prolećna stanja sa izjednačenim vazdušnim pritiskom su pogodna za nastanak oluja i električnog pražnjenja.

Primetite sledeće vremenske znakove:

- upozoravajući znaci - sparan vazduh, kupasti oblaci, nagli pad pritiska
- znaci opasnosti - kupasti oblaci sa tamnom (pretećom) osnovom, zatišje vetra, udaljena grmljavina (tada je već vrlo opasno)
- znaci krajnje opasnosti - nanelektrisanje u vazduhu (kosa se diže, pucketanje vazduha ...)

POSTUPAK

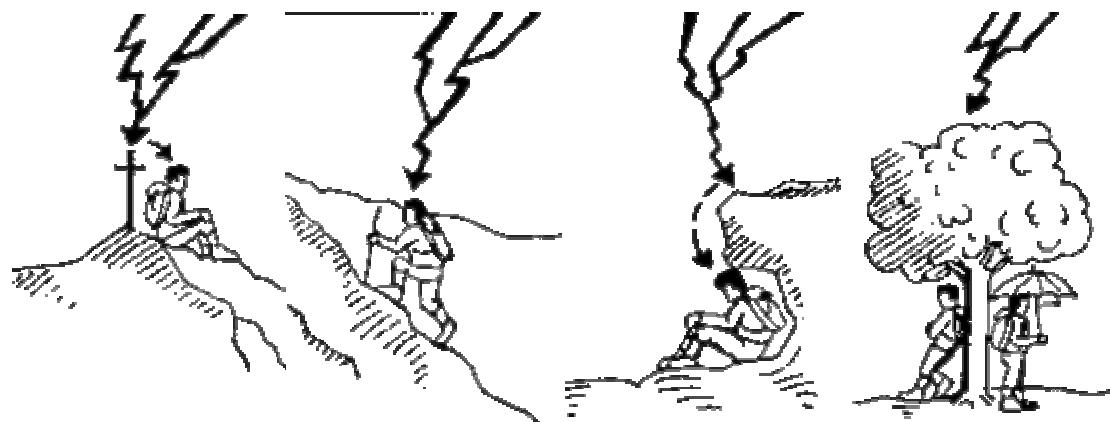
Jedini lek protiv groma je da pravovremeno (trenutno) otrčite u siguran zaklon! Izgovor da oluji niste očekivali, vrlo je moderan, ali nijedna oluja ne dolazi očekivano! Ako hocete da budete bezbedni od gromova, svoje planinarenje planirajte tako da do podneva ili rano popodne budete u blizini sigurnog zaklona - kuća, automobil, voz.



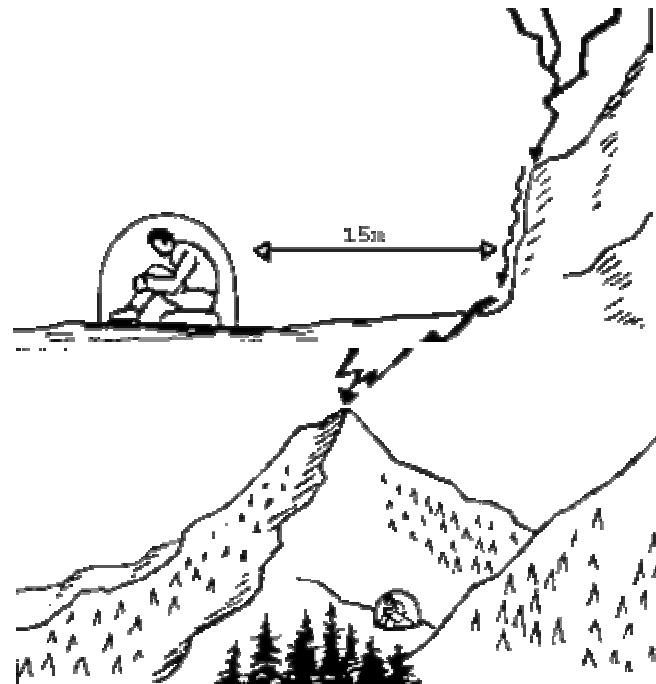
Budite svesni

Ako vas je već zadesila oluja morate znati da:

Posebno ste ugroženi: na vrhovima, na grebenovima, u blizini usamljenih stabala ili pod njima, oko žlebova i bujičnih tokova, u podnožjima previsnih i vertikalnih stena, u udubinama, u okapinama, pod dalekovodima.



Manje opasno (ali daleko od sigurnog) je: u dolinama, oko 15m od vertikalnih stena, previsa i litica, čučanje pod bivak vrećom, sedenje na rancu sa prekrštenim nogama. Štiteći se od groma pazite se gubitka ravnoteže i pada usled jakih udara vetra. Vazdušni udar je već mnoge oduvao sa prevoja u dolinu.



6. Hladnoća

U zemljama engleskog govornog područja hladnoći (mrazu) tepaju: "Tihi ubica". Ovaj nadimak hladnoća je dobila jer najčešće ne ubija direktno, ali je uzrok brojnih sudbonosnih grešaka.

Važno je znati:

- Hladnoća umtrvi čoveka
- Hladnoća pruzrokuje stres
- Ljudi izloženi hladnici postaju apatični
- Hladnoća oslabi čvrstinu odlučivanja
- Hladnoća ometa kretanje, pokreti su teški, tromi i nespretni

Prepoznavanje

Ako drhtite od hladnoće - dobro je. Niste u neposrednoj opasnosti. Kada drhtanje prestane vreme je da se zabrinete. Stanje je kritično kada čovek izložen hladnoći postane smeten i izgubi sposobnost razumnog odgovaranja na vaša pitanja (nesposobnost komunikacije)

Postupak

Delujte što je moguće brže da bi ste se zaštitili od hladnoće. Zato, neka vam i po lepom vremenu (a najbolje uvek) u rancu bude barem lagana vetrovka, "šuškavac" pantalone, topla kapa, rukavice i zaštitna folija. Ne popustite! Opirete se! Drhtite, skakućite, pomerajte se, radite čučnjeve! Ako uprkos hladnoći imate želju da mirujete i da se smrzavate, znak je da vas je hladnoća opasno načela. Na vetrusko se opasnost od hladnoće višestruko povećava. Fakor hlađenja sa vетrom uči nas da je pri temperaturi od svega 0 stepeni celzijusa i pri vetrusu od 40 km/h, isto kao na temperaturi od -20 stepeni celzijusa bez vetra (u sobi). Ako telu ne uspe da kretanjem očuva toplotu počeće da se hlađi. Ljudski organizam ima osobinu da pri ugroženosti automatski zatvara krvotok prema periferijama (ruke, noge, lice), kako bi zaštitio vitalne organe. Ako i pri tim uslovima nastupi dalje hlađenje organizma, dolazi do gubitka svesti, stanja šoka, prestanka rada srca i smrti. Opasno pothlađene osobe prepoznaju se po tome što sa njima ne možete smisleno razgovarati. U trenutku kada primetite da je značajna razlika u temperaturi telesnih perifera (ruke i noge) i trupa pothlađenog, nikako ga nemojte pomerati i terati na kretanje. Protok hladne krvi iz ruku i nogu kroz trup i vitalne organe rezultuje gubitkom svesti i životnom opasnošću. Pothlađenog ostavite da miruje i utoplite ga koliko god je to moguće. Ako je ikako moguće dozovite ekipe GSS, ili neku drugu pomoć koja je u stanju da pothlađenog brzo i bez pomeranja (helikopterom) prenese do bolničke nege.

Što je vjetar jači, hladnoća je veća. Ova fizička zakonitost ima poseban značaj za boravak u planinama. Znajte da je na temperaturi vazduha od 10 stepeni C i pri vetrusu od 40 km/h (slab vjetar), vaše telo hlađi kao da je 0 stepeni bez vetrusa. Takođe, pri istom vetrusu i temperaturi od -10 stepeni C, vama je hladno kao na -34 bez vetrusa.

NE ZABORAVITE. Zaštitu od vetrusa pružaju laka vetrovka, zaštitne pantalone, rukavice, kapa i zaštitna folija.

7. Koža i sunce

Opekotine od sunca

Uživanje koje osećate provodeći slobodno vreme na otvorenom, pod suncem, plaća vaša koža. Početkom 20. veka rak kože je bio, skoro, nepoznata bolest, a u poslednje vreme broj obolelih rapidno i zabrinjavajuće raste. Svi vi, koji se često i dugo sunčate morali bi cešće da kontrolišete "majčine belege" - mladeže.

Uputstva za borbu protiv raka kože

- Čovekova koža pamti svaku opeketinu od sunca. Sa svakom opektotinom od sunca raste verovatnoća oboljevanja od raka kože.
- Skrivajte kožu od sunčevih zraka - posebno izložene delove (nos i uši).
- Koristite pomade i kreme za sunčanje sa zaštitnim faktorom
- Zapamtite, planine su "bliže suncu". Na njima ste izloženiji svim opasnostima ultraljubičastog zracenja.

Snežno slepilo

Na snegu i u magli (refleksija i difuzija) ultraljubicasti zraci su najjači i najopasniji. Snežnog slepila postajete svesni vrlo kasno - kad ste slepi. Snežno slepilo je krajnje neprijatno i bolno, iako prolazno i bez trajnih posledica. Ipak, sasvim je dovoljno da planirano uživanje pretvori u moru, i to kako vama tako i onima koji su sa vama. Koristite naočare za sunce sa bočnom zaštitom jer one su 100% zaštita od UV zraka, iako su i obične naočari za sunce mnogo bolje nego ništa. Zapamtite, to što do sada niste imali snežno slepilo uopšte ne znači da ste imuni na njega, te da vam se sledeći put neće desiti.

8. Pazi kamen

Kamen koji se kotrlja ili pada je smrtna opasnost u planini i uvek dolazi sasvim neočekivano. Zapamtite, kada ste u planini, pored kiše, snega, groma i grada, na glavu vam može padati kamenje, stene, led, prolećni sneg, stabla, granje i drugi, sasvim neočekivani predmeti (konzerva, komadi opreme).

Kako se sacuvati od padajućeg kamenja i drugih objekata: Budite obazrivi - gledajte i nagore. Klonite se opasnih mesta i strana, pogotovu ako na njima ima ljudi ili životinja.

A kad kamenje pada.... Šlem će vam sigurno pomoći. Bilo kakv šlem je mnogo bolji od nikakvog. Atestirani šlem je bolji od HTZ šlema, "lepog" šlema ili onog "firmiranog". Ako je kamen veliki, šlem vam ne može pomoći.

Prepoznavanje

Opasnost preti na strmom zemljištu čak iako je padina sa travom ili pošumljena. Ako je padina sa krušljivom stenom budite jako oprezni. Uočavajte tragove ranijeg padanja kamenja: na tlu vidite razbijene stene, "sveže" kamenje je svetlijе od onog koje je tu po prirodi stvari, po svetlijoj boji prepoznajete novije odlome i nasipe. Padajuće kamenje je stalан faktor u strmim žljebovima. U toj situaciji sa njim računate i imate dosta posla.

Ko ruši kamenje

Najopasniji su ljudi. Budite veoma oprezni kada uočite ljude na putu iznad vas. Posmatrajte ih. Razmišljajte i o tome da ste vi na putu iznad nekog drugog. Planinske životinje takođe, nehotično obrušavaju kamenje. Divokozu u begu vas može zasuti gomilom kamenja. Kamenje najčešće pada samo od sebe usled temperaturnih razlika. Tipično je dnevno otopljenje zimi. Sunce obasja stenu, otopli je i evo nama kamenja, leda, lavine i drugih problema.

Ponašanje

Klonite se strana gde se često odronjava kamenje. Zaobiđite ih! Preko preče naokolo bliže. Kada kamenje kreće da se odronjava budite na stalnom oprezu. Nemojte se zaustavljati! Naročito je važno da za odmor izaberete bezbedan prostor. Na zahtevnim i posećenim stazama i putevima nosite šlem. Ni najbolji šlem na svetu vas neće zaštiti od velikog kamenja.

Zapamtite, kada kamenje počne da šišti i kotrlja oko vas, momentalno potražite zaklon i zaštite glavu.



9. Stabla i granje

Nije retkost da se za vreme oluje strada od išcupanih stabala i granja. Način za izbegavanje ove opasnosti je vrlo jednostavan: Za vreme oluje nemojte ići u šumu. Ako stablo ili grana pada kao kamen, bez oluje, tada je svejedno da li je to drvo ili stena ili ledena ploča ili neki drugi objekat te veličine. Postupite kao kod padanja kamenja.

10. Visina

Svaka visina preko 2.500 metara je dovoljan razlog za oboljevanje od visinske bolesti. To je moguće čak i u situacijama kada ste na tu visinu brzo došli kolima ili žičarom.

Prepoznavanje

- neprestana glavobolja
- stalan osećaj umora
- povećan puls i prilikom mirovanja

Posledice

- slabost
- neprimerene odluke
- nesiguran i trapav hod
- iscrpljenost

Visinska bolest nastupa neprimetno. Kada je postanete svesni, već je prekasno

Postupak

Budite svesni svog tela, jer kada:

- vas snažno boli glava
- kada ste zadihani iako se ne naprežete
- kada vas spopadne suvi kašalj
- kada vam u plućima krklja

tada vam pomaže samo momentalni silazak u dolinu. Velika opasnost je oboljevanje od visinskog edema pluća (voda u plućnom tkivu).

11. Davljenje

Narasle vode i bujice u planinama kriju opasnosti od davljenja. Pad u zasneženi potok je moguć; naročito s proleća, kada su snežni mostovi tanki i slabici, kada nastaju rupe u snežnom bloku koji se topi. Znajte, ma koliko razmatranje davljenja u planini bilo nesuvislo, morate poznavati mogućnosti. Pri topljenju snega, potoci teku ispod snežnih blokova i pri tome se mogu stvoriti lokve. Vaš hod po takvom, može završiti propadanjem i zaglavljivanjem, te davljenjem u vodi lokve ili potoka. Može se takođe, propasti kroz tanki led nekog gorskog jezera. Može se okliznuti na ivici nabujalog potoka. Može se dogoditi još mnogo toga. Vaše je da znate da opasnost postoji, da je uočite, i da budete oprezni.

12. Iscrpljenost

Iscrpljenost može izazvati smrt kada se potroše sve rezerve telesne energije. Takvi primeri su veoma retki jer ljudski organizam ima niz sigurnosnih mehanizama kojima se brani od potpune iscrpljenosti. Uživanje alkohola pospešuje iscrpljenost organizma. Iscrpljenost u kombinaciji sa pothlađenošću opasno se približava kritičnom stanju čoveka.

Sprečavanje

Uredno se hranite i konzumirajte dosta tečnosti. Povremeno se i planski odmarajte. Budite toplo obućeni, jer se na hladnoći telesna energija troši na zagrevanje i time bespotrebno rasipa. Izaberite pohod i donosite odluke, koje odgovaraju vašoj fizičkoj i psihičkoj pripremljenosti i moci. **PODITE U PLANINE: AKO NISTE PRIPREMLJENI, IZABERITE LAKŠE USPONE** To znači: dobra telesna pripremljenost još uvek nije sve! Čak i izuzetno pripremljeni i snažni planinari mogu izabrati pretežak pohod i tako potrošiti sve svoje voljne, telesne i energetske rezerve. Nije presudno da li ste 100% fit ili ste izašli iz kancelarije, presudno je za kakv ste se pohod odlučili, odnosno kakve ste odluke na tom pohodu donosili. Planina vam nudi razne varijante. Izaberite cilj, maršrutu i tempo tako da vam bude priyatno i da uživate. Sav smisao je u tome. Zapamtite: planina neće pobeti. Ona će vam se ponuditi i drugom prilikom.

13. Skijanje

Skijanje sa raznim klizačkim pomagalima bio je i bice privlačan sport i sadržaj boravka u planinama. Skijanje nije lišeno opasnosti.

Nesreću cete lakše spreciti ako znate sledeće pojave:

Magija brzine - što se brže krećete manje dobro uočavate i primećujete. Poznato je da skijanje ima posebnu atraktivnost zbog brzine koju možete postići. Pitanje je da li ste uvek svesni brzine kojom se krećete. Da li možete da kontrolišete svoju brzinu i svoje kretanje. Pri brzoj vožnji opasnost se povećava kako za vas tako i za druge na skijalištu.

Magija lepote - lepota skijanja prekratko traje. Toliko je lepo, i toliko uživate da ignorišete zamor, glad, vreme i druge faktore. Kako znate da će noge ili kolena izdržati još jedan zaokret, skok, spust. Šta ako ipak ne izdrže. Opasnosti su brojne, povrede teške. Ugrožavate druge.

Efekat grupe - najlepše je kada skijate sa nekim. Imate želju da se: malo potrkate, ostavite lep grupni utisak. U oba slučaja skijate u neposrednoj blizini partnera. Time ste posebno izloženi opasnosti od ulaženja u "mrtvi ugao". Ako nešto ne vidite, ne možete ni preuzeti ništa. Opasno je za oboje, a možda i za druge na skijalištu.

Efekat "zapaživanja" - Skijalište nije samo mesto za skijanje, već i mesto gde se ljudi sreću, komuniciraju, primećuju, stide ili paradiraju. Dobar ste skijaš i željni akrobacije, ali tako da vas drugi vide, da vam se dive, da vas primete i prepoznaju? Uradićete nešto riskantno. Izabraćete objekat koji nije predviđen za akrobatiku (ograda, ratrak, stub žicare, grupa ljudi, lošiji skijaš...). Možda ćete biti uspešni, a možda i nećete. Nemojte pokušavati. Ski staza, njeni infrastrukturni elementi ili činioci, nisu instrument za demonstraciju licne veštine i sposobnosti, kao što šibica nije za decu. Uostalom, to je vrlo nezrelo i nesimpatično, a pre svega, krajnje opasno. Sličan je efekat ako se stidite svog skijanja pred drugima pa birate nemoguće i neuređene terene, gde vas oni neće gledati. Zapamtite. Tu ste zbog sebe i svog zadovoljstva. Uostalom, i padanje je uživanje, a i plug zadovoljstvo.



Znajte

Primećujte druge skijaše. Pogledajte koliko daleko otklizavaju po padu u tesnicama, strminama i zahtevnim stazama. Isto će se dogoditi i vama. Jeste li sigurni da znate šta da činite po padu? Jeste li sigurni da će vam skijanje na tim mestima biti zadovoljstvo? Vežbajte padove. Uradite vežbe opisane u delu "okliznuće i pad".

Postupanje

FIS-ova pravila za skijaše (Ova pravila važe i za bordere):

1. Obzir prema drugima - skijaš se na skijalištu mora ponašati tako da svojim skijanjem ili drugim postupcima ne ugrožava druge.
2. Skijaško znanje - ne sme se skijati napamet i bezobzirno. Brzina skijanja se mora prilagoditi sopstvenom znanju, uslovima na skijalištu i broju skijaša.
3. Izbor putanje - skijaš mora izabrati takvu putanju kretanja kojom neće ugrožavati skijaše pred sobom.
4. Preticanje - skijaš može slobodno i po volji preticati, ali na takvom rastojanju od preticanog, tako da ovaj ima prostora za skijanje.
5. Spust - Pre nego što se skijaš odluci da vozi spust po stazi mora pogledati nadole i nagore i konstatovati da je spust siguran za njega i za druge.
6. Zaustavljanje - skijaš se ne sme zaustavljati na zahtevnim delovima skijališta, osim u krajnjoj nuždi. Pri tome se mora hitno skloniti.
7. Koračanje po stazi - skijaš, i bilo ko drugi, koji koračaju po skijaškoj stazi, uzbrdo ili nizbrdo, u tu svrhu koriste samo ivicu ski staze
8. Uvažavanje ski-znakova - skijaš mora nauciti i poštovati svaku oznaku (signale i znakove ski-saobraćaja) na skijaškoj stazi.
9. Pomoći u nesreći - prilikom nesreće, skijaš je obavezan da u skladu sa svojim mogućnostima ponudi svoju pomoći i udovolji zahtevu povređenog ili službenog lica.
10. Obaveza legitimisanja - skijaš, učesnik ili svedok, odgovoran ili ne, mora pri nesreći dozvoliti da bude legitimisan od strane za to ovlašcenih lica.

U odnosu na prethodna razmatranja, postoje i alternativna pravila ponašanja za skijaše, koja imaju tretman dopune FIS-ovih pravila za skijaše.

- Za "sportsko skijanje" izaberite stazu ili skijališta gde nema puno "običnih" skijaša.
- Pazite da na mestima mogućeg pada i zaustavljanja ne bude ljudi, prepreka ili opasnih strmina.
- Druge skijaše ili ljude na stazi zaobilazite u širokom luku.
- Ako ste u grupi nemojte se nabijati "u stado".
- Zaustavljanje uvek nosi mogućnost proklizavanja i pada. Zato ako ste u grupi, skijajte pored grupe i zaustavljajte ispod nje.
- Lako ćete se pridružiti grupi po zaustavljanju.
- Izvan skijališta, ili pri slaboj vidljivosti, uvek zaustavljajte iznad grupe.
- Pre skijanja se dobro razgibajte i zagrejte.
- Kada osetite umor i utrnulost smesta prestanite sa skijanjem.

14. Lavina - borba za život

Nema stručnjaka, koji bi sa pouzdanjem tvrdio da je neka padina potpuno sigurna od lavine. Izuzetak su blage padine, i one sa utabanim, ustaljenim ili uležanim snegom - firnom. Lavina je moguća već na padinama strmijim do 25 stepeni. Najveći broj nesreća usled lavine dogodio se na padinama nagiba između 30 i 35 stepeni. Posebno su opasne istočne padine. Statistika govori da se na njima, usled lavine, dogodi 63% nesreća.

Prepoznavanje

Teškoća je u tome što je potrebno se skloniti se od lavine upravo padinom koja joj je najviše izložena. Najlepši skijaški tereni su upravo na lavinoznim padinama. Osnovno pravilo samozaštite je: posmatrati, posmatrati, posmatrati. Važan pokazatelj je činjenica da lavina ima tamo gde postoje ostaci ranijih lavina. Dakle, pogledajte gde su tragovi prethodnih lavina i procenite koliko je od tada prošlo vremena.

Drugi znaci opasnosti:

1. Naduvan sneg (nanos): Najveći broj nesreća se dogodio za vreme padanja snega ili neposredno po prestanku zbog pločastih nanosa snega, koje je naneo vetar. Posle padanja snega, ili posle vetrenih nanosa zaobilazite one padine na kojima je novi sneg. Naduvani sneg se prepoznaće po obliku nanosa ili po boji, a još bolje ako ga gazite! Za opasnost od lavina u nanosima postoji prost test: podignite 2-3 metra uz strmu padinu sa nanosima. Zgazite u nju postrance. Ako primetite pojavu snežnih pukotina u nanosu iznad ili ispod vas, budite sigurni da je opasno.

2. Dubinski ploveći (tekuci) sneg – srež. Pri niskim temperaturama i vedrom vremenu, u snežnom pokrivaču pojavljuje se temperaturni gradijent. Tada nastaju pojave zbog kojih se sneg raslojava, pojedini slojevi ili ceo pokrivač postaje krhak, a veza između kristala popušta. Takav sneg zovemo tekućim ili plovnim. Prepoznajete ga po tome što se "suv" sneg rasipa po padini kao zrnca šecera u kristalu. Plocasti sneg, ili delovi slojeva koji se nadu na površinama krhkog plovnog snega, lako se otkine ili otkliza. Lavine dubinskog plovećeg snega su cesta pojava za vreme hladnih zima sa malo snega.

3. Mokar sneg. Usled ojuženosti, fena, kiše i sunčevog zračenja sneg se lako i brzo nakvasi i oteža, tako da se pocnu otkidati lavine mokrog ili vlažnog snega. Pažljivim posmatranjem, bez problema otkrivate kakva je vlažnost snežnog pokrivača.

Postupak:

1. Oprema - Ko se dandanas upušta u skijanje po dubokom snegu van skijaških staza i na lavinoznom terenu bez odgovarajuće opreme i sam, krajnje je neodgovoran. Pod osnovnom opremom za lavinu podrazumeva se lavinski javljač, lavinska sonda, i snežna lopata sa meračem klizanja.

Jednom kad vas zahvati lava, gajke skijaških štapova će vam se zaplesti oko zglobova, masa snega koji se kliza i kotrlja će vas vuci u dolinu, a ako pri tom imate "lovce", skije će vam biti kao sidra vezane za noge. Iskusnijeg turno skijaša prepoznajete po tome što nije sam, sigurno

skija u čelcu, izvlači ruke iz gurtni na štapovima, otkaci lovce sa nogu, ima pri sebi uključeni lavinski javljač (postavljanu na odašiljac), a u rancu lavinsku lopatu i sondu.

2. Dalje od lavinskih područja - Zaobilazite padine koje su vam iole sumnjive. Primećujte znake koji vam govore o vrsti snega i mogućnosti pojave lavina. Probajte sneg i padinu štapom. Ako primetite naizmeničnost tvrdih i mekih slojeva na površini, i pri tom je tvrdi sloj na mekoj podlozi i obrnuto, odustanite.

3. Na strmim padinama vozite pojedinačno - Kada nije moguće uočiti bilo koji znak opasnosti odlučujete se na uživanje u skijanju van ski staza, na slobodnom i neobezbedenom terenu, i po svežem i dubokom pršiću. Razumljivo je da, pri tom, ne smete zaboraviti da je vaša procena opasnosti mogla biti netačna. Razumni skijaši se na ovakvim terenima i uslovima ne skijaju u grupi istovremeno. Skijajte, uživajte, ali pojedincano, jedan za drugim, od jednog do drugog sigurnog odmorišta.

Ukrepanje

Ako vas zahvati lavina, zapamtite da je malo verovatno da ćete se spasiti spustom (bežanjem). Ta mogućnost je malo verovatnija pre nego što vas lavina zahvati. Zato, čim primetite pomeranje snežnog pokrivaca ili primetite da vas sneg pod vama nosi, ako ste vešt skijaš, pokušajte da poravnate skije i spustite se, po lavini, izvan nje. Ako padnete: Borite se sa lavinom! Odupirite se da vas ne povuce unutar sebe! Kad primetite da se brzina lavine smanjuje stavite ruke ispred lica. Ako vas je lavina uvukla i vaši pokušaji da izronite nisu bili uspešni nemojte ponavljati iste pokrete. Time samo nepotrebno trošite snagu i vazduh. Da bi ste preživeli mora biti ispunjeno nekoliko uslova:

- nemate povredu koja je opasna po život (što je prilicno čest slučaj)
- morate imati dovoljno prostora i vazduha za disanje. To postižete postavljanjem ruku ispred lica. Ovo je nemoguće uraditi ako su vam gurtne od štapova na rukama.
- Drugovi koji su sa vama su vični i uvežbani za spasavanje iz lavina. Uslov za uspeh je postojanje lavinskih javljača (uključenih i postavljenih na odašiljanje), lavinskih sondi i lopata za sneg. Ako ne uspe brza drugarska pomoć, uspeće brzo javljanje i akcija GSS.
- Vičite i dozivajte upomoć samo ako osetite da su spasioci ili drugari iznad vas.

Spasavanje iz lavina

Samo trenutna drugarska pomoć, koja mora biti uspešna u nekoliko minuta, povećava izglede za izbavljenje i život unesrećenog. Ovo se spasavanje odnosi na vas i vaše drugare sa kojima skijate po neobezbedenim i lavinoznim terenima. Prilikom spasavanja razmišljajte da ste na lavinoznom terenu, te da može krenuti nova lavina. Ako lavina zatrpa i vas više nema pomoći ni vama ni vašem drugaru. Postavite osmatrača i precizirajte pravac bega. Zapamtite mesto na kome je nestao vaš drugar. Ako ste to mesto zapamtili, odmah počnite da tražite površinske znake (kapa, rukavice, komadi opreme ...) i pretražujte lavinskim javljačem. Rukovanje lavinskim javljačem i njegovo korišćenje mora vam biti poznato.

1. Javljač se ukljuci na "prijem"
2. Javljač se lagano pomera levo, desno i unazad i traži se pravac i smer rastuće jačine prijemnog signala.
3. Povremeno se javljač pomera gore-dole da bi se eliminisala pogrešna očitavanja.

4. Detaljno traženje tik nad tlom u dva ukrštena pravca i cetiri smera.
5. Lavinskom sondom se odreduje ležište zatrpanog. Ako nemate lavinske javljače traženje povređenog je znatno sporije. Vrši se "cešljanje" terena lavinskim sondama. Sondira se sondama i štapovima sa kojih se skinu krplje.

Još nekoliko brzih uputstava:

- Budite svesni svog instinkta i predosećaja. Verujte mu. Ne idite na padine kojima ne verujete.
- Nikada nemojte ići na zahtevne i opasne terene bez lavinskih javljača, sondi i lopata.
- Pre nego što napustite uređeno skijalište i upustite se u terensko skijanje, uključite lavinski javljač, postavite ga na predaju i proverite da li radi.
- Ruke izvucite iz gurtni na štapovima i otkopčajte lovce za skije.
- Na padinama preko 25% nagiba skijajte pojedinačno, jedan za drugim, od jednog do drugog sigurnog odmorišta.
- Poslušajte savete, idite sa gorskim vodičima, instruktorom skijanja ili ski učiteljom

15. Problemi

Kada počnete da razmišljate o rešavanju problema, kada se već nalazite u teškoćama, možda će biti prekasno. Ako do sada niste razumeli, vreme je. Razmišljajte i delujte preventivno. Zamišljajte da se nalazite u problemima. Povremeno se zaustavite i u mislima rešavajte složene i kritične situacije. Zamislite naglu promenu vremena, lavinu, pad, povredu, zalutalost, probleme u steni i drugo.

1. **Oprema** - Osnovna zaštitna odeća i bivak vreća rešiće vam veliki broj problema. Videćete kako pored vas neoprezni planinari "na vrat, na nos" žure u dolinu. To ćete vreme pametno iskoristiti.
2. **Kad će doci pomoći?** - Ako ste se pažljivo pripremali na put, te o svojim planovima obavestili ukućane ili druge planinare u domu, imate sve šanse da prepostavite da će prilikom vašeg kašnjenja biti animirani spasioci ili milicija. Dakle, ako ostavite podatke o tome gde ste se zaputili, kojom putanjom idete, kada ste krenuli, kada očekujete svoj povratak ili javljanje i šta ste poneli sa sobom, znajte, da ako se nađete u problemima i vreme povratka prolazi, postoje ljudi koji vas traže i koji će vam brzo pomoći.
3. **Nemojte se plašiti i paničiti** - Više ste se puta u mislima suočavali sa problemima i teškoćama. Sada vas je neka od njih zadesila. Nemojte gubiti vreme na strah, paniku ili samosažaljenje. Pomognite sebi. Primenite sva ona znanja koja imate. Vi najbolje znate šta u datom trenutku da uradite. Tri besmislice:
 - otišli ste na turu a da pri tom nikoga niste obavestili
 - naišavši na probleme planinarska grupa se razišla
 - ostavili ste povredenog samog
4. **Priprema bivaka** - Zimi to nije teško. Iskopajte rupu u snegu ili napravite iglo (ako ne znate kako se to radi pitajte decu, oni će vas naučiti igrajući se, vežbajte, biće zabavno). Leti je teže. Bez bivak vreće, u planini, ćete naći vrlo malo zaštite (napravite zid od kamena, pronađite neku okapinu, zavucite se u dno razgrante jele). Znajte da je najhladnije na zemlji. Postavite suvo lišće, granje, zaštitnu foliju, ranac ili nešto drugo.

Šta radite kada je neko u životnoj opasnosti?

- Povređeni ne diše - očistite disajne puteve, pružite veštačko disanje.
- Povređenom ne radi srce i nema krvotoka - oživaljavanje, masaža srca, veštačko disanje.
- Povređeni obilno krvari - zaustavite krvarenje, podignite udove, pritiskajte ranu, pritiskajte krvne sudove koji vode do rane, previjte ranu.
- Povređeni je u šoku - postavite u šok položaj, ublažite bol, umirite povređenog.

Pravilni položaji povređenih: na stranu - nesvest, šok, povreda lobanje



Kada pozivate u pomoć, obavestite o:

- Ko obaveštava?
- Šta se dogodilo?
- Gde se nesreća dogodila?
- Kada se nesreća dogodila?
- Koliko ima povređenih?
- Znaci kod dolaska helikoptera: Pomoć potrebna, Pomoć nepotrebna

16. Planiranje ture

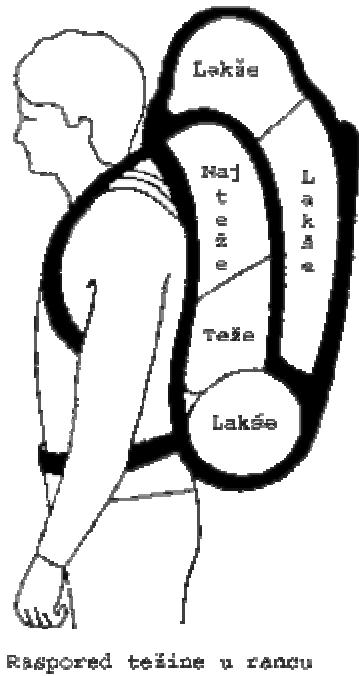
1. Kakva je naša kondiciona pripremljenost i telesne mogućnosti - snaga? Prema njoj se upravlja dužina i težina uspona - manja telesna snaga - lakše ture i planine.
2. Koliko je težak uspon?
Laka tura! Zahtevna tura! Vrlo zahtevna tura!
Svi putevi su podjednako markirani. Markacija ne govori ništa o težini uspona. Ako oznaka težine puta postoji, ona se nalazi na početku markacije. Mnogi putevi nemaju oznaku zahtevnosti, a mnogi nemaju ni markaciju. Potražite savet iskusnijih, i onih koji poznaju teren.
3. Kada predviđate povratak?
Ovaj ćete odgovor dobiti ako znate da se hod planira ovako: za jedan sat normalnog hoda predviđa se 350 m nadmoske visine i oko 4km duljine. Pri tome se planira predah (2-3 minuta) na svakih pola sata, odnosno kraći odmor na svakih 1,5 sati. Vreme kraćeg odmora je toliko da se nešto pojede i popije, ali ne toliko da se planinari ohlade.
4. Kakvo obaveštenje o turi ostavljate?
Vaše obaveštenje mora sadržati informaciju o tome gde idete, kojim putem, kada ste pošli i kada očekujete povratak. Takođe, dobro je da informišete o tome kada želite da se alarmiraju spasioci.
5. Ko ide na planinarsku turu?
Uspon (staza) se prilagođava prema najmanje spremnom ucesniku. Usponi samohodaca su opasniji. Ni grupna tura nije sasvim bezbedna, jer nju karakteriše ponašanje grupe: euforije, afektacija, dokazivanje, takmičenje, borba za prestiž, svade i drugo.
6. Kakvo će biti vreme?
Vremenska prognoza i informacije sa terena vam daju osnovni predstavu o vremenu. Obavezno predviđajte vreme planinarske ture.
7. Da li su vam potrebna uputstva stručnjaka ili vodič?
O svim aspektima planirane ture posavetujte se sa iskusnijima. Otidite do planinarskog saveza, društva ili sekcije. Raspitajte se kod instruktora skijanja ili u školi skijanja. Angažujte ljude koji poznaju teren, staze, planinu i opasnosti.

OPREMA:

Osnovna planinarska oprema je: ranac, paket prve pomoći (prvi zavoj, sterilna gaza, zavoji, turban zavoj, flaster, hanzaplast, elastični zavoj, zaštitna folija), bivak vreća, vetrovka, zaštitne pantalone, topla odeća, rezervni veš, rukavice, kapa, štapovi za hodanje, naočare za sunce, hrana i piće, signalna pištaljka, pribor za orijentaciju (karta, kompas, olovka)

Dodatna oprema za pohodi zimi je: dereze, cepin, lavinski javljač, snežna lopata sa meračem klizanja, lavinska sonda. Planinarska cipela mora biti nepromočiva, duboka i čvrsta sa oštrim gumenim profilom. Sa takvom cipelom dobijte cvrst oslonac u snegu, na steni, i po travi.

Zdravstveni aspekti



Raspored težine u ranču

Planinarstvo je tesno povezano sa zdravljem. Pre nego što se odlučite na zahtevne planinarske ture dobro razmislite o posledicama. Znajte da postoje neka ograničenja zbog kojih se naporno pešačenje i penjanje u planinama ne savetuje. To su: teške srčane mane, prethodno odležane duže bolesti (period rekovalescencije od gripa i drugo). Ovde ćemo opisati neke od situacija pri kojima se usled napornog pešaćenja i penjanja po planinama može oboleti, ali i razmotrićemo i savetovati kako da čuvate zdravlje.

Opterećenje zglobova

Hodanje po planinama i padinama, a posebno silazak sa teškim rancem na ledima, veoma opterećuje sve nožne zglobove. Brojni planinari već u srednjim godinama imaju problema sa skočnim zglobovima, kolenima, kukovima i kičmom. Ovo je zbog toga što se u mladosti nisu cuvali, ali i nije bilo odgovarajuće opreme. Uvek se trudite da opterećenje na zglobove smanjite odmerenim i ravnomernim hodom. Znajte da visoka cipela štiti skocni zglob, dobar ranac smanjuje opterećenje na kukove i kičmu, korišćenje štapova za hodanje (teleskopski štapovi) smanjuje opterećenje na kičmu, korišćenje elastičnih zavoja na kolenima deluje i preventivno. Ipak, najbitnije je lagan, oprezan i gibak hod.

Konačno, zglobove cuvate:

1. nosite lagan ranac - ponesite sa sobom samo najnužnije
2. nizbrdo idite polako i oprezno - ne trčite
3. prilikom spuštanja po kaskadama silazite polako - nemojte skakati
4. upotrebljavajte teleskopske štapove za hodanje
5. kad ste u mogućnosti, penjite se pešice, a vracajte se žičarom ili vozilom
6. Pre silaženja dobro zagrejte zglobove na nogama
7. dišite mirno i duboko, taman toliko koliko je potrebno vašem telu.

Opterećenje srca i krvotoka

Planinarske ture, najčešće, ne opterećuju znacajno srce i krvotok. Ipak, u slučaju srčanih mana to opterećenje može biti sasvim dovoljno za opasnost. Zato pre odlaska u planine otidite do sportskog lekara da vam pregleda srce i ustanovi postojanje tegoba, srčanih mana, te mogućnost preopterećenja.

Stalno slušajte sopstveni organizam. Naše telo je mehanizam koji ima jasne znake upozorenja i uvek vam saopštava granice. Tako ćete najbolje znati kada je dosta. Nemojte se takmičiti i dokazivati na planinarenju. Vi ste tu zbog uživanja. Napredujte takvom brzinom da sa lakoćom i bez zamora možete razgovarati sa društvom. Pravilno hodanje po planinama smanjuje opasnost

od srčanog udara usled preopterećenja srca. Opterećenje srca se vidi kroz puls. Naredna tabela vam daje normalne i dozvoljene vrednosti. Ako se zamarate i pri tom primetite da vam je puls veći od dozvoljenog, priuštite sebi odmor i izbegavajte taj intenzitet napora.

Starost	Dozvoljen	Normalan
20	200	130-170
25	195	127-166
30	190	123-162
35	185	120-157
40	180	117-153
45	175	114-149
50	170	110-145
55	165	107-140
60	160	104-136
65	155	101-132
70	150	96-124

Hronična stanja organizma: šećer, bubrezi, epilepsija, astma, bronhitis

U planine sa decom

Ko ide sa kim u planine? Vi sa decom ili deca sa vama? Ovo pitanje ukazuje na probleme do kojih lako dolazi, ako svoj cilj postavljate po svaku cenu, a sa vama su deca. Ako su deca dovoljno motivisana mogu izaći i na viši vrh, ali deca nisu obučena za uspone u visokim planinama. Njih u planine vodite zbog zdravlja i lepote. Oni će zaveti planine samo ako im je u njima lepo. Kasnije će štošta nauciti, obučiti se i otići sa svojim društvom. Planina neće nigde pobeci i revnosno će sačekati da deca porastu i osvoje je. Zapamtite, deca bi se u planini rado: zabavljala, tu i tamo malo zaustavila i poigrala ponegde, zaustavila i vratila, bavila drugim stvarima od onih koje vas zanimaju.

Uskladivanje želja odraslih i dece zahteva mnogo mudrosti i strpljenja. Jako je bitno da zapamtite da su deca nestošna, nedovoljno uporna, rade samo ono što im je zanimljivo, nestrpljiva, nejaka, a iznad svega, nesvesna opasnosti u planinama. Slobodno vodite decu u planine, ali pri tom računajte na njih kao na ravnopravnog člana planinarske ture, te prema njima odredite planinarski uspon. Strogo pazite na opasnosti kojim se izlažu. Vaše pravo oružje za odnos sa decom su upravo njihov nedostaci: strpljenje, upornost, mudrost, smernost, principijelnost i znanje planine.

Priroda

Trudite se da vam se u prirodi ne desi ništa loše, ali brižno doprinosite priodi i budite joj ljubazni cuvar!

Šuma

Šume stare i oboljevaju. Procesi koji se u šumama odvijaju su veoma spori. Za razliku od toga, moderna civilizacija je dinamična. Čovek može mnogo toga uraditi brzo, često neoprezno i na štetu svog okruženja koga postane svestan tek kada je za to kasno. Podmlađivanje šume, ili pošumljavanje, je mukotrpan i dugotrajan proces koji se lako može ugroziti. Neki od faktora na koje pojedinačno ne možemo uticati su suše, oluje, poplave, grad i drugo. Postoje, međutim i stvari koje možemo učiniti. Na primer, možemo izbegavati lomljenje malih stabala i žbunova, možemo izbegavati rubljenje skijama preko mladica. Mislite i na to da se u šumama odvijaju šumske radovi (seče, transport stabala, gradnja šumske puteve), te da vam od njih može pretiti opasnost.

Konacno, vodite racuna o tome da šumske rasadi predstavljaju složen ekosistem, te da su šumske plodovi mnogim njenim stanovnicima jedina hrana. Mislite na potrebe šumskih stanovnika, onih vidljivih i onih nevidljivih, pa budite umereni u branju šumske plodove.

Gorsko rastinje

Pod gorskim rastinjem podrazumevamo biljni svet iznad granice šume. Posmatrajte ovu floru drugaćijim očima. Vidite li da je ona pravo čudo prirode i izdržljivosti. Znate li da opstaje i u prilikama u kojima bi ste vi davno napustili isti teren. Njihova svrha je zaštita od erozije. To rastinje se teško sadi i obnavlja. Za obnovu uništenog gorskog rastinja često je potrebno i nekoliko stotina godina. Zato: nemojte se kretati prečicama preko rastinja, ako već postoji staza, jer kretanje prečicom obrazuje novu stazu na kojoj nema rastinja, a koja je tzv. erozivni jarak. I zapamtite: gorsko cveće nigde nije tako lepo kao u gori. Zato neka ostane tu. Neka se i drugi njemu dive, neka ga uoče i neka im ulepša planinu. U vašoj vazi ili herbarijumu ono ne služi ni vama ni planini. Ako ste baš naumili da ga trajno zapamtite - snimite ga kamerom ili foto aparatom.

Divljač

Period od marta pa do kraja juna je vreme rađanja mladunaca raznih vrsta planinskih životinja. U istom periodu mladunci čine prve korake, i zato, u tom periodu zaobilazite cestare, mlađe rastinje, velike jele i svoje pse vodite na povodcu. Zapamtite da je opasnost dvostruka. Sa jedne strane vi ugrožavate mladunce i porodice gorskih životinja i ptica, a sa druge strane, možete se izložiti opasnosti od zaštitnički raspoložene majke neke opasne zverke. Znajte da pri begu divljač upotrebi mnogo energije koja joj je potrebna za život. Znajte da i životinje oboljevaju od stresa. Znajte da se panika životinje povećava sa iznenadnošću njenog susreta sa vama. U vezi sa poslednjem, zapamtite da hod u tišini nije poželjan, kako se to često misli. Normalan razgovor i šuštanje pri hodu otkriva vaše postojanje životinjama, te se one na vreme postave na oprez i lagano se uklone. Ako se "šunjate" iznenadićete neko nedužno stvorenje. Naravno to ne znači da treba da galamite i namerno proizvodite nepotrebnu buku. Ponašajte se normalno. Konacno, ako ste u šumi zimi, saznajte gde su hranilišta za životinje i nadaleko ih izbegavajte.

PA, HODAJTE PLANINAMA SREĆNO I SA UŽIVANJEM, I VRAĆAJTE SE KUĆI SA LEPIM USPOMENAMA.