

5

PREPORUKA ZA SIGURNO PLANINARENJE U ZIMSKIM UVJETIMA

Vodič za boravak u prirodi i planinarenje
u zimskim vremenskim uvjetima.



Uvod

Dobro došli u svijet planinarenja, aktivnosti koja nas povezuje s prirodom, testira naše granice i omogućuje nam da uživamo u jedinstvenim ljepotama koje skrivaju planine. Planinarenje u zimskim uvjetima donosi posebne izazove i neopisive radosti. Bijeli pejzaži, svježi planinski zrak i tišina koju prekida samo škripa snijega pod nogama – to je nešto što svaki planinar treba doživjeti. Uz ljepotu dolazi i odgovornost. Zima u planinama može biti nepredvidiva i opasna, stoga je ključno biti dobro pripremljen i informiran.



Ova e-knjiga ima za cilj pružiti vam temeljite informacije i praktične savjete za sigurno planinarenje u zimskim uvjetima. Odabir prave opreme, razumijevanje vremenskih uvjeta, pravilna priprema, poznavanje prve pomoći u slučaju smrzotina ili pothlađivanja – sve su to ključne komponente koje će vam pomoći da vaš planinarski izlet bude siguran i ugodan.

Zima transformira planine, pokrivajući ih slojem snijega i leda, često mijenjajući prepoznatljive staze u neprepoznatljive putove. S ovakvim uvjetima, važnost dobre pripreme i opreza nikada nije veća. Bez obzira jeste li iskusni planinar ili tek početnik, pravilno ponašanje u zimskim uvjetima zahtijeva posebnu pažnju.

Kroz sljedeće stranice, vodit ćemo vas kroz sve aspekte zimskog planinarenja. Naučit ćete kako odabrati pravu opremu, kako se odjenuti da biste ostali topli, ali i mobilni, kako prepoznati i izbjeći opasnosti koje donose snijeg i led, te kako pružiti prvu pomoć u slučaju nezgoda. Također ćemo pokriti teme kao što su navigacija i orijentacija u zimskim uvjetima, kako se nebi izgubili, te kako se ponašati susretu s divljim životinjama.

Zimsko planinarenje može biti predivno iskustvo, ali samo uz pravilnu pripremu i znanje. Nadamo se da će vam ova e-knjiga pružiti sve potrebne informacije da uživate u sigurnom i nezaboravnom iskustvu planinarenja zimi. Sretno na vašim zimskim avanturama!

1 Izbor i planiranje izleta



Planinarenje u zimskim uvjetima zahtijeva pažljivo planiranje i razumijevanje vlastitih granica. Prije nego što krenete na planinarenje, važno je procijeniti svoje fizičke sposobnosti, razinu iskustva i općenito stanje zdravlja.

Ovo je ključno jer zima u planinama može biti nepredvidiva i izazovna, a pravilan izbor izleta može biti razlika između ugodnog iskustva i potencijalno opasne situacije.

Procjena sposobnosti i iskustva: Razmislite o svojoj trenutnoj kondiciji i iskustvu u planinarenju. Ako ste početnik, počnite s kraćim, manje zahtjevnim stazama koje su dobro označene i popularne među planinarima. S vremenom, kako se vaše sposobnosti poboljšavaju, možete se upustiti u zahtjevnije izlete.

Proučavanje odredišta: Istražite planinu ili područje koje planirate posjetiti. Obratite pažnju na vremenske uvjete, topografiju, duljinu staza, dostupnost planinarskih domova i skloništa. Informacije možete pronaći na web stranicama planinarskih društava, turističkih zajednica ili putem aplikacija za planinarenje.

Vremenski uvjeti: Vrijeme u planinama brzo se mijenja, posebno zimi. Provjerite vremensku prognozu prije odlaska i budite spremni na promjene. Uvijek imajte na umu da se uvjeti mogu pogoršati brže nego što očekujete.

Obavijestite nekoga o svom planu: Uvijek obavijestite obitelj, prijatelje ili planinarsko društvo o vašem planu izleta, uključujući rutu i očekivano vrijeme povratka. Ovo je ključno u slučaju nesreće, jer olakšava traganje i spašavanje.

Držanje markiranim putovima: Držite se uvijek markiranih planinarskih puteva. Zimi, kada snijeg prekrije markacije, posebno je važno pratiti stazu i ne odvajati se od grupe. Ako niste sigurni u svoje sposobnosti orijentacije, razmislite o angažiranju vodiča.

Nošenje odgovarajuće opreme: Uz standardnu planinarsku opremu, zimi je potrebno nositi i dodatnu opremu poput cepina, dereza, lavinske opreme (u planinama gdje postoji rizik od lavina) te GPS uređaja ili kompasa. Također, uvijek ponesite baterijsku svjetiljku, šibice ili upaljač, i malu osobnu apoteku za prvu pomoć.

Planiranje vremena izleta: Razmislite o duljini dnevnog svjetla i planirajte svoj izlet tako da se vratite prije mraka. Zimi su dani kraći, a tama može brzo nastupiti, povećavajući rizik od nesreća.

Planiranje izleta je ključno za sigurno i ugodno planinarenje. Uvijek budite svjesni svojih ograničenja, pratite vremenske uvjete i držite se markiranih puteva. Uz pravilnu pripremu, vaš zimski planinarski izlet može biti nezaboravno iskustvo.



2 Oprema i odjeća

Pravilan izbor opreme i odjeće ključan je za sigurno i ugodno planinarenje u zimskim uvjetima. Zima u planinama zahtijeva posebnu pažnju kako bi se očuvala tjelesna toplina i zaštitilo tijelo od hladnoće, vjetra i snijega.

Slojevito odijevanje: Temelj zimske planinarske odjeće je slojevito odijevanje, koje omogućuje regulaciju tjelesne temperature i zaštitu od elemenata. Prvi sloj treba biti od materijala koji dobro odvodi znoj s kože (npr. merino vuna ili sintetički materijali). Drugi sloj služi kao izolacija te zadržava tjelesnu toplinu (npr. flis ili vuna). Treći sloj treba biti vodootporan i vjetrootporan, štiteći vas od snijega i vjetra.

Zaštita glave, ruku i nogu: Veći dio tjelesne topline gubimo kroz glavu, stoga je važno nositi kvalitetnu kapu koja prekriva uši. Rukavice trebaju biti tople i po mogućnosti vodootporne. Za noge je preporučljivo nositi dva para čarapa – tanji par direktno na koži i deblji izolacijski par preko njih. Planinarske cipele moraju biti čvrste, vodootporne i s dobrom izolacijom.

Ostala oprema: Uz standardnu planinarsku opremu, u zimskim uvjetima trebate imati i dodatke poput gamaša za zaštitu nogu od snijega, štapa za hodanje koji olakšava kretanje po neravnom terenu, te sunčane naočale za zaštitu očiju od snježnog odsjaja. U područjima gdje postoji rizik od lavina, potrebno je imati lavins-ku sondu, lopatu i lavinski prijemnik.

Prva pomoć i sigurnosna oprema: Uvijek ponesite malu osobnu ljekarnu za prvu pomoć. Oprema za prvu pomoć treba uključivati flastere, zavoje, antiseptičke maramice, lijekove protiv bolova, te topli pokrivač za hitne slučajeve. Također, uvijek ponesite baterijsku svjetiljku, šibice ili upaljač, i svijeću za hitne situacije.

Pravilna oprema i odjeća su temelj svakog sigurnog zimskog planinarskog izleta. Odabirom kvalitetne i namjenske opreme osiguravate si ne samo zaštitu od hladnoće i vremenskih uvjeta, već i veću udobnost i uživanje u planinarenju.

3

Prevenција i prva pomoć kod pothlađivanja i smrzotina

Prilikom planinarenja u zimskim uvjetima, jedna od najvećih opasnosti su smrzotine i pothlađivanje. Razumijevanje ovih stanja, njihova prevencija i pravilno reagiranje u slučaju nesreće su ključni za sigurnost na planini.



Prevenција smrzotina i pothlađivanja: Prevencija započinje odgovarajućom opremom. Ovo uključuje toplu, suhu odjeću, slojevito odijevanje, zaštitu ekstremiteta i izbjegavanje vlažne odjeće. Važno je redovito provjeravati ekstremitete na znakove smrzotina, posebno nos, uši, prste na rukama i nogama, koji su najizloženiji. Prilikom planinarenja važno je održavati hidrataciju i energetske zalihe, te izbjegavati alkohol i nikotin koji mogu negativno utjecati na cirkulaciju.

Simptomi smrzotina i pothlađivanja: Smrzotine se manifestiraju tvrdoćom kože, bljedilom, a kasnije crvenilom i plavkastom bojom zahvaćenog područja. Pothlađivanje počinje drhtanjem, gubitkom koordinacije, zbunjenošću, i u težim slučajevima gubitkom svijesti. Važno je prepoznati ove simptome na vrijeme.

Prva pomoć: Ako dođe do smrzotina, potrebno je žrtvu premjestiti na toplo mjesto, skinuti vlažnu odjeću i zaštititi zahvaćeno područje sterilnom gazom. Smrzotine se ne smiju naglo ugrijavati. U slučaju pothlađivanja, prioritet je zagrijavanje cijelog tijela, uz postepeno zagrijavanje smrznutih dijelova. Važno je izbjegavati trljanje smrznutih područja jer to može uzrokovati dodatno oštećenje tkiva.

Nakon prve pomoći: Nakon pružanja prve pomoći, odmah potražite medicinsku pomoć. Smrzotine i pothlađivanje mogu imati ozbiljne dugoročne posljedice ako se ne liječe pravilno.

Važnost prevencije i brzog reagiranja u slučaju smrzotina i pothlađivanja ne može se dovoljno naglasiti. Pravilna priprema, poznavanje simptoma i znakova, te znanje o prvoj pomoći su neophodni za sigurno planinarenje u zimskim uvjetima.



4 Opasnosti i kako ih izbjeći

Planinarenje zimi može biti izuzetno nagrađujuće, ali dolazi s brojnim opasnostima koje je važno prepoznati i izbjeći. Razumijevanje ovih opasnosti i kako se pripremiti za njih može značajno smanjiti rizik od nesreća.

Vremenske (ne)prilike: Zimske vremenske prilike su čest uzrok nevolja u planinama. Snježne mećave, ledene kiše, jaki vjetrovi i magla mogu brzo promijeniti uvjete na stazi. Važno je redovito pratiti vremensku prognozu i biti spremni na promjene vremena. Ako se nađete u nevremenu, potražite sklonište i ostanite na sigurnom dok se uvjeti ne poboljšaju.

Padanje kamenja i lavine: U planinama, posebno u zimskim uvjetima, postoji rizik od odrona kamenja i lavina. Važno je biti svjestan okoline, izbjegavati hodanje ispod nestabilnih stijena i prepoznati znakove koji ukazuju na potencijalne lavine. U područjima gdje postoji rizik od lavina, nosite odgovarajuću opremu i razmotrite pohađanje tečaja o lavinama.

Skliško tlo: Snijeg i led čine tlo skliskim, povećavajući rizik od pada. Korištenje šta-pova za hodanje, cepina i dereza može pomoći u održavanju ravnoteže i smanjiti rizik od klizanja.

Orijentacija: U zimskim uvjetima, staze mogu biti teško prepoznatljive pod snijegom. Korištenje planinarske karte, kompasa i GPS uređaja može pomoći u održavanju pravog smjera. Važno je redovito provjeravati svoju lokaciju i ne odvajati se od grupe.

Divlje životinje: Iako su susreti s divljim životinjama rijetki, važno je znati kako se ponašati u takvim situacijama. Ostanite mirni i polako se udaljite, izbjegavajući iznenadne pokrete.

Ljudski faktor: Mnoge nesreće su posljedica ljudskih grešaka, poput loše procjene vlastitih sposobnosti ili nedostatne pripreme. Važno je realno procijeniti svoje sposobnosti i ne precjenjivati ih.

5 Navigacija i orijentacija

Uspješna navigacija i orijentacija su ključni aspekti planinarenja, posebno u zimskim uvjetima kada su staze prekrivene snijegom, a vidljivost može biti ograničena. Pored tradicionalnih metoda navigacije poput karte i kompasa, tehnologija pruža dodatne alate koji mogu biti od velike koristi.



Korištenje GPS uređaja i mobilnih aplikacija: Moderni GPS uređaji i mobilne aplikacije za navigaciju mogu biti izuzetno korisni u planinarenju. Oni omogućuju točno praćenje vaše lokacije, planiranje ruta i uvid u teren. Preporučljivo je uvijek imati backup plan u slučaju da tehnologija zakaže, poput tiskane karte i kompasa.

Orijentacija pomoću prirodnih obilježja: Orijentacija pomoću prirodnih obilježja kao što su sunce, zvijezde, planinski vrhovi i vodotokovi može biti korisna, posebno u situacijama kada nemate pristup tehnološkim pomagalicama. Ova metoda zahtijeva određeno znanje i vještine, stoga je preporučljivo upoznati se s osnovama prirodne orijentacije.



Slanje lokacije spašavateljima: U slučaju nesreće, mogućnost brzog dijeljenja vaše lokacije može biti presudna. Prema Hrvatskoj gorskoj službi spašavanja, lokaciju je moguće poslati putem popularnih aplikacija kao što su WhatsApp, Viber ili Google Maps. Proces obično uključuje uključivanje mobilnih podataka i GPS-a, otvaranje aplikacije, odabir primatelja poruke i slanje trenutne lokacije. Ove korake je preporučljivo uvježbati kako bi se mogli brzo i efikasno izvesti u hitnim situacijama.

Planiranje i praćenje rute: Prije izleta, isplanirajte svoju rutu i upoznajte se s područjem. Dok ste na stazi, redovito provjeravajte svoju lokaciju i pratite napredak na ruti. Ovo pomaže u održavanju smjera i sprječava mogućnost gubljenja.

Učinkovita navigacija i orijentacija su ključne za sigurno planinarenje, posebno u zimskim uvjetima. Korištenjem pravih alata i tehnika, možete osigurati da vaš planinarski izlet bude siguran i ugodan.

Dok se pripremamo za kraj ovog vodiča, nadamo se da ste stekli duboko razumijevanje i povjerenje za vaše planinarske avanture u zimskim uvjetima. S pravilnim znanjem, opremom i pripremom, zimsko planinarenje može biti ne samo sigurno, već i nevjerojatno ispunjavajuće iskustvo. Neka vas strahopoštovanje prema prirodi i svjesnost o njezinim izazovima vode na vašim putovanjima. Sretno na stazama i neka vam svaki korak bude korak prema novoj avanturi u snježnom planinskom raj.



Hrvatska gorska služba spašavanja

Galovićeva 8
Zagreb 10000

www.hgss.hr
hgss@hgss.hr

Siječanj, 2024.