

PRE ODLASKA U PLANINU

(trebalo bi da znate...)



PLANINARSKO DRUŠTVO
"KABLJAR" ČAČAK



SADRŽAJ

1.	UVOD	str.	2
2.	PRE POLASKA U PLANINU	str.	2
3.	NEKOLIKO SAVETA PLANINARU-POČETNIKU	str.	5
4.	ZDRAVSTVENI ASPEKTI	str.	6
5.	PLANINARSKA OPREMA	str.	7
6.	VREMENSKE PRILIKE	str.	14
7.	GRMLJAVINA	str.	15
8.	PLANINARENJE U ZIMSKIM USLOVIMA	str.	16
9.	HLADNOĆA	str.	18
10.	OPEKOTINE OD SUNCA I SNEŽNO SLEPILO	str.	20
11.	LAVINA	str.	20
12.	VISINSKA BOLEST	str.	22
13.	KRETANJE I PAUZE PRILIKOM PLANINARENJA	str.	23
14.	KAMEN KOJI SE KOTRLJA ILI PADA	str.	24
15.	OKLIZNUĆE I PAD	str.	25
16.	POVREDE I PRVA POMOĆ	str.	26
17.	ISHRANA PLANINARA	str.	29
18.	ISCRPLJENOST	str.	31
19.	U SLUČAJU DA ZALUTATE	str.	31
20.	DECA U PLANINI	str.	32
21.	OKRUŽENJE (šuma, rastinje, divljač...)	str.	33
22.	KODEKS PONAŠANJA U PLANINI	str.	33
23.	JOŠ NEKOLIKO PODATAKA	str.	35
24.	NA KRAJU	str.	35
*	NAPOMENE	str.	36

01. UVOD

Boravak u planini zahteva određena znanja, iskustva i navike koja se stiču vremenom. Najpogodniji način za to je čitanje literature iz ove oblasti, prikupljanje informacija sa interneta i učešće na organizovanim planinarskim turama. Ovaj priručnik, razvrstan po poglavljima, namenjen je planinarima - početnicima kao uputstvo, a iskusnijim kao podsetnik. Predstavljen je kao skup osnovnih znanja koja su nastala iz iskustva mnogih planinara. **Važno je da znate da ona ni u kom slučaju ne mogu zameniti osnovnu obuku, sopstveno iskustvo, saznanja stečena čitanjem stručne literature i sl...** Cilj ovih informacija i saveta je da shvatimo da planinarenje predstavlja želju za izazovima, istraživanjem, uživanjem u upoznavanju i očuvanju jednog drugačijeg, po svemu izuzetnog sveta, uz maksimalnu ličnu bezbednost i bezbednost drugih. To je ambijent gde čovek istinski može da pomeri neke granice, upozna i razume druge, da se opusti i pronađe svoj mir. Euforiju, težnju za ličnim dokazivanjem i hvalisanjem, borbu za prestiž, afektiranje, želju za svađom i sl. ostavite kod kuće.

02. PRE POLASKA U PLANINU

Prvi korak je informisanje o aktivnostima Društva, što se može učiniti preko sajta, dva panoa u gradu ili na redovnim, sedmičnim, sastancima. Tada se, između ostalog, podnose izveštaji i komentarišu akcije izvedene prethodnog vikenda, a zatim organizatori akcija predviđenih za naredni vikend vrše njihovu najavu. Potrebno je da ona bude što potpunija sa svim potrebnim informacijama (o putovanju, smeštaju, vremenskim prilikama, kondicionoj i tehničkoj težini akcije, potrebnoj opremi, ceni, ishrani, dokumentima...). Ukoliko ima bilo šta nejasno ili je izostavljeno, najbolje je da zainteresovani razjasne sa organizatorom na samom sastanku. Osim toga, nakon najave, uvek postoji određen rok do kada se može prijaviti za učešće na akciji, pa se svako dodatno može informisati (naročito o težini i zahtevnosti ture), ukoliko ima dilemu da li da se prijavi ili ne.

Izbor odgovarajuće akcije je ključna stvar.

Ovde je potrebno uzeti u obzir prvenstveno sopstvene sposobnosti (zdravstveno stanje, kondiciju, snagu...), interesovanja, motive. To mogu biti rekreativne šetnje bez većih ambicija, izleti, obilazak zanimljivih mesta, branje lekovitog bilja, uživanje u netaknutoj prirodi, druženje, ili pak izazovi savladavanje viših i najviših planinskih vrhova, što opet zahteva određenu fizičku kondiciju, veštinu, opremu i poznavanje osnovnih planinarskih pravila.

Termin planinarenje je širi pojam koji obuhvata brojne aktivnosti i discipline koje su inače uredno razvrstane i među sobom su potpuno različite (izleti, pešačenje, visokogorstvo, speleologija, orjentiring, alpinizam, sportsko penjanje...). Bavljenje planinarenjem znači upražnjavanje aktivnog odmora, obnavljanje neophodne energije (tzv. „punjenje baterija“), upoznavanje lepota novih predela, pun doživljaj izazova i uzbuđenja velikih visina, jačanje izdržljivosti i volje, otkrivanje snažnih emocija... Tri

najmasovnija vida planinarenja su klasično planinarenje (pešačenje), visokogorstvo i alpinizam.

Klasično planinarenje predstavlja uspone na vrhove visine do 2000 metara, najčešće potpuno bezopasne (mada nijedna planina nije za potcenjivanje), ne previše teške za savladavanje, koji se uglavnom (ali ne baš uvek) odvijaju stazama kroz šume i pašnjake. Pritom je neophodno poštovati disciplinu i odgovarajuća uputstva vodiča. Hoda se bez euforije, ličnog dokazivanja, takmičenja, svađe... Uspon i tempo se prilagođavaju najmanje spremnom učesniku, uz obavezni predah i odmor (npr. predah 2-3 minuta na svakih pola sata, kraći odmor, oko 10 minuta, na svakih sat i po).

Visokogorsko planinarenje obuhvata uspone na vrhove visine preko 2000 metara. Reljef i klimatski uslovi na ovim visinama podrazumevaju dobru kondicionu i psihofizičku pripremljenost. Sa povećanjem visine iskušenja koja nas očekuju su sve veća i, osim izdržljivosti, zahtevaju odgovarajuće pripreme, iskustvo, dobru opremu, spremnost za suočavanje sa neprevidenim okolnostima... Ovde posebna odgovornost leži na organizatoru akcije i vodiču, počevši od prikupljanja potrebnih informacija o planini, kondicionoj i tehničkoj težini uspona, vremenu potrebnom za uspon i silazak, vremenskim uslovima, formiranja grupe koja može da realizuje planirano i upoznavanja svakog člana sa detaljima akcije.

Alpinizam predstavlja najviši stepen dostignuća u planinarstvu. Odražava borbu čoveka sa prirodom u predelima gde najčešće nema publike, bodrenja i aplauza. Za kretanje se uglavnom ne koriste klasični planinarski putevi već se uspon na planinske vrhove vrši po strmim, teško pristupačnim i slobodnim stenama u različitim smerovima. Ovde je potrebna stalna i visoka fizička i psihička kondicija, veliko iskustvo, poznavanje tehnike penjanja i niz drugih faktora neophodnih za sigurno savladavanje prepreka. Usponi se odvijaju u svim godišnjim dobima pa vremenski uslovi često mogu biti surovi (stene okovane ledom, izuzetno niske temperature, velika nadmorska visina...). U ovoj, ponekad surovoj borbi, primarni osećaj je doživljaj apsolutne slobode pri čemu se na najbolji način spoznaje vrednost života i radost uživanja u njemu.

Preporuka:

Ipak, bez obzira na sopstvenu procenu, preporučuje se prvo odlazak na lakše i manje zahtevne ture pa postepeno na teže i „ozbiljnije„. Važno je da znate da vas u planini, kako prilikom uspona tako i pri silasku, očekuje drugačiji način hodanja i druga vrsta napora od onih pri hodanju po ravnom. Svak će ubrzo uvideti šta želi i šta mu najviše odgovara. Takođe, ko nije spreman da se, zarad boravka u prirodi, na kratko odrekne kućnog komfora neka se ne prijavljuje za akciju i drugima ne kvari uživanje zbog koga su došli. Svi imaju neki svoj cilj koji žele postići i zbog toga treba biti tolerantan, uživati, i pustiti druge da uživaju.

Konkretno, nikada se ne treba prijaviti i krenuti na akciju sa namerom da se tek na startu ili u međuvremenu, kada smo daleko od polazne tačke, donese odluka da li ići na uspon ili ne. Na stazi ponekad nema nikakve markacije, a kada je ima, ona retko govori o težini i zahtevnosti uspona. Zato je potrebno doneti odluku pre prijavljivanja, imajući u vidu sve gore pomenuto, a naročito, **ponavljamo**, zdravstveno stanje,

kondiciju, prikupljena saznanja o kompletnoj težini ture, potencijalnim opasnostima, vremenskoj prognozi. Svaka tura zahtevna je na svoj način, a ono što je za nas najbitnije su **kondiciona i tehnička zahtevnost (težina)**.

Po kondicionoj težini akcije se mogu podeliti na:

- lagane: planinarski izleti dostupni svakom planinaru, gde ukupno trajanje hoda ne prelazi 5 sati, isključeni su dugi i strmi usponi, kumulativna visinska razlika pri usponu ne prelazi 300m.
- srednje: lakše planinarske ture dostupne većini planinara sa hodanjem do 7 sati, koje mogu da sadrže duže i kraće strme deonice. Ukupna visinska razlika pri usponu je od 400 do 600m.
- otežane: teže planinarske ture koje podrazumevaju više dugih, strmih uspona. Dužina trajanja hoda je od 7-9 sati, a ukupna visinska razlika pri usponu ide od 800 – 1100m. Nisu pogodne za sve kategorije planinara.
- teške: veoma zahtevne ture sa hodanjem od 10 i više sati, koje se preporučuju samo kondiciono spremnim planinarima. Sadrže višekratne duge, strme i veoma strme uspone uz kumulativnu visinsku razliku pri usponu preko 1200m.

Prema tehničkoj težini akcije definišemo kao:

- nezahtevne: staza omogućava potpuno normalan hod, bez upotrebe ruku i tehničkog pribora.
- manje zahtevne: staza se uglavnom prelazi normalnim hodom dok ćemo, pri kretanju, ruke koristiti samo povremeno.
- zahtevne: imaju više deonica gde se pri kretanju moramo poslužiti rukama, a ponegde se koriste sajle i klinovi. U zimskim uslovima obavezni su dereze i cepin, dok se upotreba zaštitne kacige preporučuje.
- veoma zahtevne: pri kretanju se često služimo i rukama. Na stazi su često opasne deonice, nakada neobezbeđene tj. bez potrebnih osiguranja (velika izloženost jakim udarima vetra, odroni, zatim nestabilne, rascepljene ili krušljive stene...). Da bi se takva staza bezbedno savladala neophodna je upotreba propisane opreme za osiguranje (pojas, uža...), i znanje i veština u njenom samostalnom korišćenju. Osim osiguranja obavezna je upotreba zaštitne kacige, a u zimskim uslovima dereza i cepina.

Ne treba zaboraviti da su izazovi koje donosi planina često veći od sopstvenih mogućnosti i da pogrešna procena sposobnosti i postavljanje nerealnih ciljeva mogu biti presudni u (ne)ostvarivanju željenog cilja.

Sve ste ovo pročitali, prijavili se, izveli svoju prvu akciju i prebrodili prvu upalu mišića. Ukoliko želite i na sledeću dođite na redovni sastanak, saslušajte izveštaj organizatora, razmenite fotografije... Prijavlivanjem za narednu akciju ulazite u krug koji se nikada ne zatvara.

Očekujemo vas ☺.

03. NEKOLIKO SAVETA PLANINARU - POČETNIKU

Pre i posle ture:

01. Uplati članarinu za tekuću godinu i tako pomozí svoje planinarsko društvo.
02. Raspitaj se kod iskusnih učesnika o dužini i težini staze na koju želiš da ideš.
03. Pažljivo saslušaj informacije o akciji, prijavi se i uplati akontaciju.
04. Ukoliko si sprečen višom silom da učestvuješ, blagovremeno otkaži učešće. Upamti da najavljena kiša za vikend nije viša sila.
05. Pre akcije izvrši svoje finansijske obaveze prema organizatoru.
06. Poštuj dogovoreni termin dolazeći bar 5 minuta ranije na dogovoreno mesto.
07. Zamerke na organizaciju ture iznesi usmeno na prvom sastanku ili ponesi u pisanom obliku Upravi društva.

Na pešačkoj turi:

01. Razmisli kada krećeš na turu, uglavnom neme povrataka nazad.
02. Obuća ne sme da ugrožava noge, a ostalo kako hoćeš.
03. Ponesi da nudiš , a ne da tražiš.
04. Uvek ponesi i za kišu i za sunce - ili trpi.
05. Na stazi neka ti vodič uvek bude na vidiku.
06. Ako si u mogućnosti budi od pomoći slabijima. Ako ne možeš da pomogneš, ne odmaži.
07. Pažljivo slušaj uputstva vođe akcije i izvršavaj ih.
08. Sve primedbe i predloge najpre saopšti vođi ture nasamo.
09. Uživaj u prirodi i pusti druge da uživaju.
10. Ne beri biljke, a ako već moraš – ne čupaj..
11. U domu ne izvoljevaj, na turi ne zanovetaj!
12. Na kraju pešačenja, ipak, uzmi tabletu aspirina.

04. ZDRAVSTVENI ASPEKTI

Planinarenje je usko povezano sa zdravstvenim stanjem pa je potrebno dobro razmisliti pre nego što se prijavite na zahtevne planinarske akcije. Kondicija i izdržljivost su veoma bitne, naročito kod napornih, visokogorskih, akcija. One se stiču odgovarajućim pripremama i bavljenjem sportom i to najpre disciplinama koje iziskuju ubrzan rad kardiovaskularnog i respiratornog sistema (plivanje, biciklizam, trčanje, pešačenje...) Jedan od najvažnijih pokazatelja trenutnog stanja organizma je broj otkucaja srca u minuti. Kod većine ljudi kreće se oko 70 u stanju mirovanja, dok kod osoba koje su stalnom treningu i dobroj kondiciji može da se kreće i oko 50. To znači da je njihovom srcu potrebno manje otkucaja da bi se organizam snabdeo potrebnom količinom krvi, pa je samim tim i manje opterećeno.

Pre izlaganja velikim naporima preporučuje se odlazak kod svog lekara koji će utvrditi da li postoje tegobe ili oboljenja zbog kojih može doći do preopterećenosti organizma, što opet može dovesti do situacija koje predstavljaju rizik po vaše zdravlje. Naporne ture se nikako ne preporučuju osobama kod kojih su uočene srčane mane i onima koji su u fazi oporavka posle preležane bolesti (upala pluća, grip...). Svaki učesnik planinarske akcije dužan je da, pre polaska na akciju, vođu puta upozna sa svojim eventualnim zdravstvenim problemima. Takođe, obaveza svakog učesnika je da sa sobom ponese svoju redovnu terapiju.

Veoma je bitno da se znaci upozorenja koje nam saopštava sopstveno telo shvate ozbiljno (umor, ubrzan rad srca i ubrzano disanje ...) i da se ponašamo u skladu sa tim. Pod pravilnim hodaњem podrazumeva se ono kada bez zamora možete da razgovarate u hodu. Tako treba i prilagođavati svoju brzinu i napore, po potrebi napraviti pauzu za odmor i tada će vaše srce biti najmanje opterećeno. Nipošto se ne treba dokazivati i precenjivati svoje mogućnosti.

Naš puls pokazuje koliko je opterećeno naše srce. U tabeli su date **normalne i max. dozvoljene vrednosti pulsa pri opterećenju organizma**, zavisno od godina starosti:

Starost (godine)	Max. dozvoljen puls	Normalan puls
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

Drugi bitan momenat pri planinarenju je opterećenje zglobova nogu, kičme... To je naročito izraženo prilikom dugotrajnih silazaka pod teretom teškog ranca. Kod mnogih se problemi javljaju u srednjim godinama, dok se još aktivno bave planinarenjem, i manifestuju se bolovima u kolenima, skočnim zglobovima, kukovima, kičmi... Ključna stvar za smanjenje opterećenja zglobova je odmeren, ravnomeran, lagan hod nizbrdo, bez trčanja i skakanja po kaskadama. Dobar izbor obuće (duboka cipela) štiti skočne zglobove, a kvalitetan ranac (u kome treba nositi samo najnužniju opremu kako bi bio što laganiji) smanjuje opterećenje kičme i kukova. Štapovi za hodanje su takođe bitni, naročito pri silasku, jer značajno smanjuju opterećenje kičme i zglobova.

05. PLANINARSKA OPREMA

Kvalitetna, dobro planirana i vešto spakovana oprema rešiće veliki deo potencijalnih problema u planini. Međutim treba odmah reći da za bezbednost planinara nije dovoljna samo najkvalitetnija oprema. Podjednako važno je da se ona pravilno i pažljivo koristi (i najbolja cipela ne vredi ako se ne pazi kuda i kako se korača). Takođe, bitni su i uslovi koji vladaju u planini (vremenske prilike, karakteristike staze, godišnje doba), tako da se ni za jednu opremu ne može reći da je univerzalna i 100% sigurna (na primer kaciga ne pruža zaštitu od kamena bilo koje veličine). Oprema treba da ispuni zahteve funkcionalnosti, lakoće, izdržljivosti i zaštite. Ali usponi na visoke planine, naročito u zimskim i drugim ekstremnim uslovima, osim adekvatne opreme podrazumevaju i prethodno sticanje neophodnog znanja koje će smanjiti rizik od raznih opasnosti. Zbog finasijskih mogućnosti većina planinara ne može odmah sebi da priušti komplet novu opremu. Zato se preporučuje da se oprema vremenom kompletira, a do tada nešto možete pozajmiti od drugih.

Osnovnu planinarsku opremu čine: cipele, ranac, odeća - garderoba (pantalone, jakna sa kapuljačom, kabanica, aktivni veš, duks, kapa, rukavice, čarape), štapovi za hodanje, sitna oprema (naočare, maska za lice, čeona lampa...), lekovi, kozmetika, paket prve pomoći, sredstva za higijenu, hrana i piće, pribor za orijentaciju.... Od ovoga su svakako najbitniji planinarske cipele, ranac i osnovna odeća, dok se ostalo nabavlja tokom vremena u zavisnosti od mogućnosti. Evo, ukratko, najvažnijih informacija o pojedinim delovima opreme:

Cipele - bez sumnje najvažniji deo opreme. Za period proleće – jesen i lakše uspone u nižim predelima, koji obuhvataju uglavnom pešačenje, koriste se mekane i udobnije cipele – tzv. treking cipela (goretex, simpatex...). Nisu previše izdržljive, ali su veoma lake i udobne. Ako je potrebno kretati se po kamenju ili kroz sneg, obavezno se koriste duboke (da zglobovi ne „plešu“), čvrste, po mogućstvu nepromočive cipele. Njihova osnovna uloga je da se obezbedi čvrst oslonac i dobro prijanjanje na podlogu (stena, sneg, trava...), zatim da smanje mogućnost povreda skočnog zgloba i da zaštite nogu od drugih spoljnjih uticaja (kamenje, sneg). Čvrstoća cipele se bira zavisno od vrste aktivnosti, i važi nepisano pravilo - što teži ranac, tvrđa cipela. Klasične planinarske cipele proizvode se od kože debljine od 1 do 3,2 mm i veoma su otporne na vlagu, uz pravilno održavanje. U poslednje vreme sve se više koriste novi materijali koji su u mnogo čemu bolji od kože (težina, održavanje, trajnost). Novi

modeli rade se u kombinaciji kože i poliamidnih materijala. Za zaštitu od vlage treba odabrati vodootporne cipele koje sa unutrašnje strane imaju Gore-Tex® membranu, čija je uloga da zaustavi dalji prodor vlage koja prođe kroz spoljne šavove. U zavisnosti od aktivnosti prosečan vek trajanja ovih cipela je 5-6 godina, kada počinju da gube vodonepropusna svojstva. Naime, ova obuća je, usled upijanja znoja, unutra više vlažna nego suva pa dolazi do labavljenja i oštećanja šavova i propuštanja vode. To je znak da je došlo vreme da zamenite svoje stare cipele, što nije uvek sasvim jednostavno. Mada tada imaju više emotivnu nego realnu vrednost, nije lako oprostiti se od nečega što nas je dugo i „verno“ služilo.

Đon kvalitetnih cipela je od profilisane gume, na sebi ima žutu, ovalnu oznaku sa natpisom „vibram“. Ovakav đon smanjuje mogućnost proklizavanja, obezbeđuje bolje prijanjanje na podlogu, osigurava mekše hodanje, tj. amortizaciju kod hodanja. Pri kupovini cipela izaberite jedan ili bar pola broja veće, tako da u njima ima mesta za dva para čarapa (planinari često nose dva para čarapa – tanke donje i punije gornje). Dok su cipele određene gurajte nogu napred do kraja tako da između cipele i pete ostane prostora za jedan prst. Kada se zapertlaju, vrhovi prstiju ne smeju udarati u vrh cipele. Ukoliko se, uprkos navedenom, ipak dogodi da vam nove cipele žuljaju nogu pokušajte da ih razgazite na kraćim i laganijim turama. Pravilan izbor veličine cipele najviše dolazi do izražaja prilikom silazaka, kada prsti proklizavaju i kada postoji mogućnost da, ukoliko je cipela tesna, udaraju u njen vrh. Stvaraju se žuljevi, dolazi do oticanja stopala, a sve to može doneti velike neprijatnosti. Cipele se najbolje suše ako se u njih stave izgužvane, stare novine.

Ranac – služi za nošenje individualne opreme i predstavlja gotovo podjednako važan deo planinarske opreme kao i cipele (neki govore da je to glavni tehnički deo opreme). Kvalitetan ranac izrađen je od poliamidnih ili poliesterskih materijala koji su, do određene granice, vodootporni. Dodatno se ranac od vlage štiti posebnom navlakom, ili širom kabanicom. Veličinu ranca biramo zavisno od namene - oni od 20 do 35 litara koriste se pri jednodnevnim turama, dok se za višednevne ture koristi ranac od 40 do 60 lit. U ovom slučaju preporučuje se i manji - „penjački“, (dnevni) ranac u koji se na kraćim, jednodnevnim, usponima, u sklopu višednevne ture, može spakovati i poneti samo ono najneophodnije. Postoje još veći rančevi (60 – 90 lit.), ali se oni ređe koriste, uglavnom pri dužim turama - ekspedicijama. Obratiti pažnju da rančevi, bez obzira na veličinu, imaju poprečni remen preko grudi (koji ćete podesiti) i deblja ojačanja na kukovima sa poprečnim pojaskom koji se zakopčava tako da bude položen preko bokova (u visini pupka), jer na njima nosimo 50% opterećenja. Tako se teret u rancu ravnomerno raspoređuje na rameni pojas i karlicu i smanjuje mogućnost neprijatnog bola u leđima. Preporučuju se rančevi sa više manjih, praktičnih, džepova kako bi nam potrebne sitnice bile uvek pri ruci. Veliki džepovi povećavaju širinu ranca, što na stazi može stvarati smetnje. Poželjna je i cirada protiv kiše koja se lako stavlja, zatim „kvačice“, gajke, pantljike za fiksiranje štapova, bidona sa vodom i sl... Pakovanje stvari se vrši tako da svaka stvar ima svoje stalno mesto i da uvek znamo gde se šta nalazi. Ono što nam je potrebno u toku pešačenja treba da bude bliže vrhu i u džepovima. Teret je najbolje raspoređen ako se na dno spakuje lakša oprema (mekane stvari), deo hrane i stvari koje nisu potrebne tokom pešačenja, teža oprema se pakuje u sredinu i bliže leđima, a na vrhu lake stvari koje se mogu kompresovati (dodatni slojevi odeće, kabanica...) i nekonzervirana hrana. Tako će teret biti najbolje

izbalansiran, što je naročito važno na opasnim deonicama i strmim terenima. U slučaju padavina stvari pre stavljanja u ranac spakujte u plastične kese. Ranac mora dobro zakopčan i čvrsto pritegnut tako da čini jednu kompaktnu celinu. Poželjno je da sve stvari budu spakovane u ranac kako bi ruke bile potpuno slobodne.

GARDEROBA – osnovni zahtevi koje treba da ispuni su funkcionalnost i dobra zaštita. Poželjno je da bude lagana, ne previše pritegnuta uz telo. Zbog toga se prednost daje kvalitetnim sintetičkim materijalima, koji su vodootporni i brzo se suše, u odnosu na tradicionalne (pamuk, vuna...) koji upijaju znoj i zadržavaju vlažnost, što stvara osećaj hladnoće. **Osnovna uloga garderobe je da čuva, a ne da stvara telesnu toplotu** (što je često, ali pogrešno misljenje), **a osnovno pravilo je višeslojnost**. To će nam omogućiti da se blagovremeno raskomotimo prilikom zagrevanja i znojenja na usponu, i ponovno oblačenje na grebenima i vrhovima, kada osetimo vetar i hladnoću. Neophodno je da nam ovo postane navika koju ćemo vremenom raditi mehanički. Ukoliko pak, prilikom uspona, dozvolimo preznojavanje tako što nismo na vreme (ili uopšte) skinuli nešto od gornjih slojeva garderobe, izlaskom na neki vrh i izlaganjem udarima hladnog vetra doći ćemo u situaciju da ugrozimo svoje zdravlje i dodatnim oblačenjem nećemo postići ništa. Slojevita, tanja garderoba je toplija od jednostrukih, debelih stvari.

Aktivni veš (majica i gaće) – prvi (bazni) sloj odeće koji ima ulogu da prikupi znoj sa kože i preda ga gornjim slojevima odeće. Najbolju funkciju ima kada je skroz pripijen uz telo. Poželjno je da bude od brzосуšećeg materijala, kome će za sušenje biti dovoljna mala cirkulacija vazduha i temperature našeg tela. Znoj se preko aktivnog veša prenosi na drugi sloj odeće. Materijali koji sakupljaju znoj (recimo pamuk) hlade telo i ostale delove odeće, što je posebno nezgodno u hladnim uslovima. Kupovina ovog dela opreme nije mala investicija, ali se pokazala kao veoma praktična.

Duksevi, rolke... – tzv. drugi sloj koji oblačimo između donjeg veša i jakne. Neizbežni deo garderobe, naročito na niskim temperaturama. Debljina duksa prilagođava se vremenskim prilikama. Poželjno je da budu od lakih sintetičkih materijala (zimi polar, leti mikrofiber) koji ne upijaju znoj, brzo se suše i dišu, ne zadržavajući mirise i nečistoće. Pri niskim temperaturama duksevi od polara ponašaju se bolje od bilo kog prirodnog materijala, što im daje prednost u odnosu na npr. pamučne koji dugo zadržavaju vlažnost. U toplim danima prednost treba dati tankim duksevima od mikrofibera, sa dugim rukavima, koji će osim brzog sušenja predstavljati dobru zaštitu od UV zračenja. U letnjem periodu preporučuju se majice kratkih i dugih rukava, od materijala koji ne upijaju znoj već ga „odvode“ sa vašeg tela i brzo se suše na vama. I zimi su pogodne ispod dukseva jer ne stvaraju osećaj hladnoće usled znojenja.

Jakna sa kapuljačom – najčešće se prave iz dva sloja, donji npr. polar i gornji vetrovka od sintetičkih materijala čija je osnovna uloga zaštita od kiše, snega i udara vetra, a koja pritom omogućava vašem telu da normalno „diše“. Ovo se postiže paropropusnim membranama koje se nalaze ispod spoljnog tekstila i sprečavaju prodiranje vode, dok istovremeno vlaga od našeg tela isparava napolje (proizvodi „Goretex“, „Polartec“, „Event“ ...). Osim vrhunskih modela svaka jakna će kad-tad propustiti vodu. Preporučuju se jakne upadljivih boja, sa dosta džepova i

rajsveršlusima za ventilaciju. Čim osetite preznojavanje, pri početnom usponu, prvo skinite jaknu, a zatim, postepeno i po potrebi, gornje slojeve odeće. Jaknu je najbitnije obući kad pravite pauzu, u slučaju vetra i hladnoće koja se javlja kada ste oznojeni, a nemate uslova za presvlačenje. Kabanice zovemo i nužno zlo. Ne propuštaju kišu, ali se voda sliva direktno na pantalone i u cipele i ispod njih se kompletno znojimo. Izbegavajte kupovnu kabanice u kineskim radnjama, jer ćete, doduše jeftino, uglavnom dobiti stvar za jednokratnu upotrebu, koja na trpi zatezanje, često se cepa na vetru i sl....

Pantalone - ima raznih vrsta, a najbolje je da su napravljene od sintetičkih i elastičnih materijala koji se mogu brzo osušiti na telu. Zavisno od namene za termo izolaciju je najbolji „fleece“, protiv vetra „windstopper“, a za zaštitu od vode „gore-tex“. Bez obzira na godišnje doba i uslove planinarenja iz više razloga preporučuje se pešačenje u pantalonama sa dugim nogavicama (zaštita od insekata, zmija, šiblja...). Poželjno je da su malo šire, nešto komotnijeg kroja, sa ojačanjem na sedalnom delu i kolenima, sa više funkcionalnih, duboki džepova. Za letnje planinarenje najbolji su, po pravilu, tanji, jednoslojni, poliesterski materijali koji se brzo suše (prijatne su i one od tanjeg pamuka). Prilikom dugotrajnih padavina i u snežnim uslovima najbolje su pantalone koje omogućavaju vodonepropusnost, a istovremeno dozvoljavaju paropropusnost - „disanje“. Po mogućstvu izbegavati pamučne donje delove trenerke i farmerice.

Čarape – najbolje su čarape od prirodnih materijala jer upijaju vlagu. Vuna na primer može da upije i do 40% vlage u odnosu na svoju masu, a da pri tome kod nas ne postoji osećaj vlažnosti. Čarape od sintetičkih materijala vlagu propuštaju i kada se unutrašnjost cipele zasiti vlagom stopala postaju mokra i hladna, a nakon dužeg pešačenja dolazi do „smežuranja,,. Planinari često nose dva para čarapa, najpre par tankih pamučnih, a preko njih par debljih – vunениh ili pamučnih (preporučuju se vunene). Birajte čarape koje imaju posebno izvedenu petu, u suprotnom možete imati problema sa naborima koji vam mogu napraviti žuljeve.

Kapa, kačket, šešir... – da bi bio upotrebljiv i koristan, kačket zimi mora imati zaštitu za uši, a leti za lice, uši i vrat (tzv. „legionarka,,). Letnji modeli proizvode se u svetlim tonovima i imaju mogućnost podešavanja veličine i obezbeđuju dobru cirkulaciju vazduha. Za leto su praktični i šeširi sa širokim obodom, slameni ili od drugih lakih materijala, koji takođe pružaju dobru zaštitu lica i vrata od UV zračenja. Kod ovih drugih, osim mogućnosti podešavanja veličine, najčešće postoje otvori za ventilaciju. U svakom slučaju sigurnosna vrpca ispod brade je obavezna. Zimske kape izrađuju se od vune ili od polara, i preko njih, u slučaju potrebe, može da se navuče kapuljača.

Rukavice – neophodne su jer se i najmanji pad temperature najpre oseća na vrhovima prstiju. Ako to potraje duže i temperature nastavi da pada dolazi do hlađenja i kočenja šaka što nikako nije dobro ako treba držati štapove, zakačiti karabiner, osloniti se na stenu i sl... Za zimu se preporučuju dva para rukavica – donje (tanke) od polara, nekada sa sečenim prstima, i gornje (deblje) po mogućstvu nepromočive. Prsti se bolje greju i ostaju duže topli u rukavicama sa jednim

izdvojenim prstom (za palac), ali su one nezgodne za manipulaciju sitnim predmetima.

Štapovi za planinarenje - Trodelne, teleskopske štapove koriste mnogi planinari. Njihova osnovna uloga je da, apsorbovanjem dela naše težine oko 25% (uključujući i težinu ranca), smanje opterećenje kičme i nogu (kukovi, skočni zglobovi i posebno kolena). Koriste se pri usponu i silasku, uvek u smeru padanja tela, mada su najkorisniji i najpotrebniji pri dugim silascima. Pravilno korišćenje štapova podrazumeva da budu iste visine i da daju čvrst oslonac prilikom oslanjanja. Dužina bi trebalo da bude u visini lakta, dok ih pri usponu treba skratiti, a pri silasku produžiti. Druga važna uloga je što apsorbuju „tvrd“ teren i povećavaju pokretljivost, pomažu pri kretanju po snežnim padinama, klizavom terenu, balansiraju ravnotežu pri prelasku potoka i manjih reka kada se skakuće sa kamena na kamen i sl. Nikako ih ne treba koristiti u stenovitim usecima, skućenom prostoru, na terenu gde je prilikom uspona potrebno da se potpomažemo rukama... Smanjenje opterećenja kičme i zglobova posebno je značajno kod planinara veće telesne težine, zatim kod starijih kao i onih koji imaju probleme vezane za bolesti zglobova. Nakon duže upotrebe štapova može doći do delimičnog gubitka osećaja za ravnotežu pa je o tome posebno voditi računa. Prilikom hodanja po ravnom terenu, na kraćim turama, preporučuje se da budu sklopljeni i spakovani na rancu.

Gamašne - pokrivaju deo noge od cipele do kolena. Služe da spreče upadanje snega, blata i sitnih kamenčića u cipele, i za zaštitu od vlage i rose u visokoj travi. Takođe štite od prljanja blatom, krpelja, nekada i od zmijskog ujeda. Jednostavno se stavljaju i skidaju, lako se peru i održavaju. Ukoliko nemate gamašne, stopala se od vode i snega mogu zaštititi i običnim, plastičnim kesama između cipele i čarape.

Spisak opreme (elementi i količina) zavisi od karaktera i vremena trajanja planinarske ture kao i od individualnih potreba planinara. Neke od dole navedenih stavki mogu se ponekad izostaviti, ali potrebno je biti oprezan pri tome, jer se uvek **mora** poneti sve neophodno.

Primer kako izgleda spisak opreme za višednevnu akciju:

ODEĆA

jakna	duge pantalone 2kom; kratke pantalone
prsluk	kabanica
trenerka – donji deo	duks - deblji i tanji
majice (pamučne za put, aktivne za pešačenje)	donji veš
kapa (kačket, šešir, traka...);	aktivni donji veš

rukavice (2 para)

čarape (više pari)

kupaće gaće – kostim (po potrebi)

OBUĆA

cipele

patike

papuče

gamašne

OPREMA

ranac (40 - 60 lit.)

teleskopski štapovi

ranac penjački 20- 25lit. (za uspon)

kaciga (po potrebi)

čutura – boca za 2 litra tečnosti (ne manja od 1l)

escajg (nož, viljuška, kašika), slanik, so, otvarač za konzerve;

čeona baterijska lampa i rezervne baterije

naočare za sunce; pištaljka

kišobran

torbica za sitne stvari za vozilo

HIGIJENA, NOĆENJE

peškiri (manji i veći)

neseser

sapun, šampon, gel za tuširanje,
dezodorans ...

pena za brijanje, brijač

zubna pasta, četkica

toalet papir

pribor za čišćenje obuće

papirne i vlažne maramice

fen (po potrebi); grickalica

posteljina (ne uvek)

pidžama

vreća za spavanje i podmetač (po potrebi)

LEKOVI I KOZMETIKA

lek za ličnu bolest; aspirin;
antibiotik što šireg spektra

vitaminsko - mineralne tablete

sredstvo protiv bolova	sredstvo protiv dijareje
sredstvo protiv temperature	sredstvo protiv mučnine
sredstvo za dezinfekciju	krema za sunce (faktor 50); krema za ruke
gel za opekotine	groždana mast; autan

PRVA POMOĆ

pakovanje zavoja	sterilna gaza
flaster, hanzaplast, makaze, zihernadle	elastični zavoj; trougla marama
jod (hidrogen 3%)	povez za koleno

DOKUMENTA, NOVAC

pasoš (po potrebi)	lična karta
zdravstvena knjižica	planinarska knjižica
novac, novčanik	osiguranje

OSTALO

hrana	voda, napitci (čaj, kafa)..
plastične kese, kese za smeće	upaljač, šibica; sveća; nožić „švajcarac“
sat, telefon, punjač...	blok, olovka, geografska karta, pribor za orijentaciju
foto-aparat, punjač	stare novine

Pribor za orijentaciju čine: GPS, kompas, karta, visinomer...

Dodatna oprema za zimske ture: zimska („perjana“) jakna, zimske pantalone, dugačke gaće, rukavice (dva para), zimska kapa, maska za lice, ski naočare, termos boca, **a u dogovoru sa vodičem**, zavisno od uslova smeštaja i uspona, dereze, cepin, primus (topljenje snega), folija za zaštitu od hladnoće, rasklopiva lopata, mast protiv smrzavanja i drugo po potrebi...

Dodatna oprema za kampovanje (bivak): šator, vreća za spavanje (opseg prilagođen vremenskim uslovima), podloga za vreću, primus (za kuvanje) sa rezervnim patronima, posuđe za kuvanje i jelo, čekić za kočice....

Penjačka oprema (specifikacija zavisi od karaktera akcije i nosi se **u dogovoru sa instruktorom – vođom akcije**): alpinistički pojas, uže, prusici, karabineri, šlem, gurtne i drugo, po potrebi...

Savet: Pri pakovanju opreme potrebno imati je određeno iskustvo, koje se stiče vremenom, pa zbog toga, za početak, zapišite ili zapamtite (najbolje je zapisati) šta ste od garderobe i opreme koristili po vetru, snegu, kiši ili suncu, šta su koristili iskusniji planinari... U narednim akcijama to će znatno olakšati dilemu šta obući u raznim vremenskim prilikama sve dok vam pakovanje ne postane rutinska stvar.

06. VREMENSKE PRILIKE

Za uspeh planinarske akcije i naše zadovoljstvo u planini najčešće su od presudne važnosti vremenske prilike. Pojava kiše, magle, slabe vidljivosti, oluje, grmljavine, mećave, mraza, sparine, vrelog vetra i sl. nikom nije prijatna. Sve su to okolnosti koje mogu da stvore neprijatnosti i teškoće, a nekada se dogodi da budu uzrok nesreće. Zbog toga je pre polaska u planinu veoma bitno prikupiti što više informacija o predviđenom vremenu u tom regionu (putem vremenske prognoze) i eventualnim specifičnostima koje u njemu vladaju (preko lokalnog stanovništva, iskusnijih planinara i sl.). Nikada se ne sme potceniti vremenski izveštaj i prognoza jer je meteorologija znatno napredovala i daje prilično precizne informacije, a pritom je lako dostupna preko Interneta. Potrebno je da to bude prioritet prilikom planiranja akcije. Kad god je to moguće, vredi planirati i rezervnu varijantu - mogućnost skraćivanja ture u slučaju nepogoda.

I kada, uz najavljenno lepo vreme, krenemo na akciju ne treba gubiti iz vida da se promene vremena nekada mogu odvijati neverovatnom brzinom (naročito u letnjem periodu). Direktnu opasnost, koja može prouzrokovati nesreću, uglavnom čine oluje sa grmljavinom i nalet hladnog talasa u zimskom periodu. Ostale (ne)prilike uglavnom izazivaju nezadovoljstvo, prehladu, bolest... Zbog svega ovoga navodimo nekoliko pojava i znakova u prirodi koji nam mogu poslužiti da, doduše amaterski, predvidimo vremenske prilike neposredno pred uspon. To nam neće obezbediti apsolutnu tačnost u prognozi (recimo da je nivo tačnosti 50%), ali može biti važno da se izbegne rizik i presudno u donošenju konačne odluke – krenuti ili ostati.

Prepoznavanje znakova lepog i lošeg vremena:

- Vazdušni pritisak (zavisi od nadmorske visine i vremenskih prilika): normalan vazdušni pritisak na nivou mora iznosi oko 1013mb, i na svakih 100 metara opada za oko 11mb. Kako uglavnom znamo na kojoj se visini nalazimo lako je izračunati koliki je normalan vazdušni pritisak na toj visini. Ukoliko ga tada možemo izmeriti i utvrdimo da je stabilan ili je iznad normale za tu visinu pred nama su povoljne vremenske prilike i obrnuto.
- Dim: ukoliko se dim iz dimnjaka podiže ravno uvis to je znak lepog vremena, a ako se spušta nisko predstoji kiša.

- Vetar: severni i severoistočni vetrovi , kao i vetrovi koji danju duvaju iz doline ka vrhovima a noću obrnuto, obećavaju lepo vreme. Kišu donose južni, jugozapadni i zapadni vetrovi.
- Magla i rosa: jutarnja magla koja se spušta od vrhova ka dolini i polako nestaje obećava lep dan. Ukoliko se podiže i prelazi u niske oblake moguća je dugotrajna kiša. Laka rosa ujutru znači lepo vreme, a ako je nema verovatno će biti loše.
- Temperaturne razlike: topli dani a hladne noći i kada je u nižim predelima hladno, a u višim toplo, obećavaju lepo vreme. Velika količina vlage i sparina najavljuju loše vreme.
- Mesec i zvezde: sjajne i treperave zvezde i bistar i „čist,, mesec predskazuju lepo vreme. Rđavo vreme biće ako je oko meseca svetli krug, a zvezde su „mlečne,, i ne trepere.
- Rumenilo na nebu: lepo vreme predskazuje večernje rumenilo čistih boja na zapadu, dok jako jutarnje rumenilo na istoku može nagoveštavati loše vreme.
- Oblaci:
 - Povoljne vremenske prilike – oblaci se spuštaju od vrhova ka dolini, znači da dolazi do porasta vazdušnog pritiska, što nagoveštava lepo vreme. Isto se dešava ukoliko je do oblačnosti došlo kasno pre podne, a uveče i noću ona nestane. Na kraju, lepo vreme obećavaju veliki, pojedinačni, gomilasti oblaci (kumulusi) koji mirno plove i pritom se ne povećavaju.
 - Nagoveštaj lošeg vremena – oluju, grad i grmljavinu nagoveštavaju ogromni oblaci nepravilnog oblika (kumulonimbusi), dok niski, slojeviti, sivi oblaci koji se javljaju kasno uveče i u toku noći nagoveštavaju kišu.

Ponavljamo savet - u slučaju nepovoljne vremenske prognoze radije odustanite od planiranog cilja. U protivnom, i ukoliko ga ostvarite, nećete doživeti zadovoljstvo, zbog koga u stvari i odlazimo u planinu. Konačna odluka je vaša, i po povratku nemojte optuživati druge i kriviti vreme. Nikada ne ignorišite vremensku prognozu i ne forsirajte planinarsku turu, jer nekada možete dospeti u situacije opasne po život.

07. GRMLJAVINA

Jedna od najvećih opasnosti koja vas u prirodi može zadesiti je udar groma. Munje i grmljavina redovna su pratnja olujnog nevremena. Javljaju se najčešće u proleće ili leti, uglavnom u višim predelima i u popodnevnim satima. Nastaju usled sudara pregrejanog vazduha sa kristalima leda i raspršenim kapljicama vode u oblacima, koji se mogu prostirati kilometrima. Usled vrtloženja vazdušnih masa dolazi do polarizacije između suprotno naelektrisanih oblaka ili između oblaka i tla. Rezultat je linijsko pražnjenje u obliku krivudave varnice – munje.

Ukoliko planirate odlazak u prirodu obavezno pratite vremensku prognozu. Kako nijedna oluja ne dolazi neočekivano, nevreme možete naslutiti i praćenjem vremenskih pojava.

Predznaci udara groma mogu biti:

- znaci upozorenja: sparina, nagli pad pritiska, kupasti oblaci...
- znaci opasnosti: nagomilani crni oblaci, zatišje vetra, udaljena grmljavina (tada je već vrlo opasno)
- znaci krajnje opasnosti: naelektrisanje u vazduhu (pucketanje vazduha, diže se kosa)

Jedina sigurna zaštita od groma je da trenutno otrčite u siguran zaklon (kuća sa gromobranskom instacijom, automobil ili voz).

Ako vas, ipak, zadesi nevreme praćeno grmljavinom **posebno ste ugroženi** na izloženim vrhovima, grebenima, u blizini usamljenih stabala ili pod njima, pored vodenih tokova i jezera, u podnožju vertikalnih stena, u uvalama, pod dalekovodima... Odmah od sebe uklonite planinarske štapove (bilo da su metalni ili karbonski) i ostalu metalnu opremu (imajte u vidu da je spoljni okvir ranca najčešće od metala). Ako se nalazite u većoj grupi udaljite se jedni od drugih najmanje 10 metara. Izolujte se od tla i ne ležite na zemlju, sedite na unutrašnju stranu ranca ili na podmetač za vreću. Ukoliko nemate opremu kod sebe kleknite i priljubite jednu nogu uz drugu. Manje opasno (ali daleko od sigurnog) je: u šumama sa relativno ujednačenom visinom stabala, brdima, nižim tačkama na planinskim livadama, u dolinama, min. 15m od vertikalnih stena i litica ...

Orjentacionu udaljenost munje od mesta gde se nalazite možete proceniti brojanjem sekundi od pojave munje do trenutka kada čujete grmljavinu. Recimo razlika od 10 sekundi znači da je munja udaljena od vas oko 3,5km. Ako se ovaj interval skraćuje znači da vam se oluja približava.

Od neprocenjivog značaja je da poštujuete planinu i njene čudi, da dobro poznajete rizike koji vas mogu zadesiti i da budete informisani kakvo vas vreme očekuje. Bezbednost neka vam uvek bude na prvom mestu, a planina će uvek biti tu i sačekaće vas u nekom drugom pokušaju.

08. PLANINARENJE U ZIMSKIM USLOVIMA

Ima planinara koji, nakon intenzivnog planinarenja u proleće, leto i jesen, zimu provode u mirovanju. Verovatno zbog toga što je planinarenje u zimskom periodu nešto komplikovanije. To je ozbiljan poduhvat koji sa sobom može doneti dodatne opasnosti koje tokom ostatka godine nisu verovatne. Međutim, zimsko planinarenje često može biti nešto posebno, i zato evo nekoliko saveta za one koji žele da se prepuste njegovim lepotama.

- Procenite svoje mogućnosti – kao član grupe snosite punu odgovornost za svoje zdravlje i spremnost. Budite korektni i pažljivi prema drugima, i isto zahtevajte od njih.

- Proverite vremenske uslove – To je već rečeno i trebalo bi da se podrazumeva, ali važno je ponoviti kako bi se stekla što bolja slika kakvi nas uslovi očekuju u planini gde planiramo da provedemo dan (temperatura, brzina vetra, padavine, lavina...). Treba napomenuti da predeli, koji su nam inače dobro poznati, izgledaju sasvim drugačiji u zimskim uslovima jer se, zbog promenjene konfiguracije terena, menja osećaj za prostor. Zbog toga pratite vremenske prilike nekoliko dana ranije i ukoliko je vremenska prognoza nepovoljna svakako odložite planiranu turu.
- Krećite se, **isključivo**, obeleženim planinarskim stazama
- Po mogućstvu uvek idite u grupi – osim što je zanimljivije, kretanje u grupi je znatno sigurnije, naročito ukoliko u njoj ima iskusnih planinara koji vam mogu dati dragocene savete i dobro proceniti eventualne opasnosti.
- Birajte kraće staze i krenite ranije –imajte u vidu da se zimi rano smrkava, zbog čega je važno dobro proceniti dužinu staze i eventualne poteškoće koje se mogu javiti. Planirajte raniji polazak kako biste povratak na polazište obavili dok je još dan i time izbegli dodatne opasnosti. Bez obzira što ste planirali da se vratite pre mraka uvek sa sobom nosite čeonu baterijsku lampu.
- Sneg otežava hod - za deonicu koju pređete za jedan sat po snegu od 25cm, biće vam potrebno mnogo više vremena ako je sneg dubok 50 cm. Smetovi u visini kukova problem su i za one najsnažnije – hod može trajati satima za razdaljinu koju u normalnim uslovima prelazite za dvadesetak minuta.
- Obucite se slojevito – temperature može znatno da varira na startu i na vrhu i zbog toga je potrebno slojevito oblačenje. To će vam omogućiti da regulišete telesnu temperaturu i tokom pešačenja ćete se osećati prijatno. Preporučuje se odeća otporna na vetar i spoljašnju vlagu (vodootporna jakna sa kapuljačom, zatvorena oko vrata, nadlanice i kukova). Hladnoću najpre osetimo u prstima i potrebno je predvideti njihovu zaštitu.
- Opasnost od hladnoće – svako zimsko planinarenje nosi opasnost od promrzlina. Pokušajte što duže da ostanete suvi, odmarajte u zaklonu ili zavetrini. Tempo hodanja po snegu treba da bude umeren. Brz hod dovodi do preteranog znojenja, a ukoliko ste prespori ohladićete se, s obzirom na činjenicu da snežna podloga i vetar snižavaju telesnu temperaturu. Takođe, ukoliko je potrebno da pržite sneg očekuje vas neizbežno preznojavanje. Nošenje vlažne odeće je najbrži način da se brzo ohladite. Zato je potrebno imati suhu presvlaku i kada se odeća navlaži ili ukvasi iskoristite prvu priliku i presvućete se. Ako osećate hladnoću malo se utoplite. Kada osetite utrnulost stopala krećite se, skakućite, pokrećite prste. Ne sedajte u sneg zbog odmora, ne padajte u san.
- Postoje folije od plastičnih materijala koje su presvućene reflektujućim materijalom (astrofolije), i služe da zadrže toplotu tako što se obmotavaju oko tela dok smo u mirovanju. Lako se pakuju pa je poželjno imati ih uz sebe tokom zime.
- Ponesite odgovarajuću opremu – osim osnovne opreme (duboke cipele, aktivni veš, dukserica, vodootporna jakna i pantalone, ranac, štapovi, kapa, rukavice) ponesite rezervnu odeću i obuću, gamašne, baterijsku lampu, sveće, upaljač, prvu pomoć, naočare za zaštitu od sunca... Posebno je opasan led na stazi, kada

jedan pogrešan korak može da vas dovede u veliku opasnost i izazove povrede sa različitim ishodom. U ovim slučajevima poželjno je sa sobom poneti i koristiti dereze koje olakšavaju kretanje po poledici.

- Ponesite dovoljno tečnosti – planinari obično zimi unose manje tečnosti, verovatno iz razloga što znojenje nije toliko intenzivno kao leti. Međutim i zimi se može izgubiti dosta tečnosti koja isparava iz tela, naročito ako je vazduh suv. Zato se o ovome mora povesti računa kako ne bi došlo do dehidracije. Preporučljivo je poneti termos sa zaslađenim, toplim napitkom koji će vas prijatno zagrejati i osvežiti.
- Mobilni telefon je vrlo koristan, u slučaju da treba pozvati pomoć. Međutim može da se dogodi da se, usled velike hladnoće, baterija isprazni. Zato se preporučuje da se telefon drži što bliže telu, a ne u spoljašnjim džepovima.

Neko od iskusnih planinara je rekao: **„Dolazak do vrha je mogućnost, povratak nazad je obavezan“**. Ukoliko naiđete na uslove koji izgledaju opasno nikada se ne ustručavajte i u svakom trenutku budite spremni da se okrenete i vratite nazad. **Izlazak na vrh je samo pola puta, morate imati snage i vremena za silazak.**

09. HLADNOĆA

Sniženje opšte telesne temperature nastaje usled niske spoljašnje temperature, jakog vetra, iscrpljenosti, konzumiranja alkohola... Hladnoća može biti uzrok nekim greškama koje se mogu pokazati kao sudbonosne, pa je neki nazivaju i „tihi ubica“.

Ljudsko telo se zagreva kretanjem, u protivnom dolazi do njegovog hlađenja. Organizam tada prvo „zatvara“, krvotok prema periferiji (ruke, noge, lice), kako bi zaštitio vitalne organe. Ako nastupi dalje hlađenje organizma, postoji opasnost od gubitka svesti, stanja šoka, prestanka rada srca i smrti. Ukoliko primetite značajnu razliku u temperaturi ekstremiteta (ruke i noge) od temperature trupa kod promrzle osobe, nemojte je pomerati i primoravati na kretanje. Protok hladne krvi iz ruku i nogu kroz trup i vitalne organe može izazvati posledice opasne po život.

Znaci snižavanja opšte telesne temperature: u početku osoba ima osjećaj hladnoće i drhti – dobro je, nema neposredne opasnosti (međutim ovaj stadijum može i izostati), a kasnije osećaj hladnoće prestaje (vreme je za zabrinutost). Sledi umrtvljenost, apatičnost, pokreti su teški, tromi i nespretni. Sve telesne i psihičke funkcije se usporavaju, naglo slabi moć rasuđivanja i odlučivanja, gubi se sposobnost komunikacije, javlja se želja za snom. Stanje je tada već kritično. Ponekad se javljaju priviđenja. S daljim snižavanjem telesne temperature osoba gubi svest, disanje i rad srca se jako usporavaju i ukoliko se ne pruži pomoć nastupa smrt.

Postupak zbrinjavanja: Ukoliko ste u mogućnosti skakućite, pomerajte se, radite čučnjeve. Ako, uprkos hladnoći, imate želju da mirujete i da se smrzavate, to je znak da vas hladnoća obuzima i da vam je potrebna pomoć. Ukoliko se u blizini nalazi zaštićena prostorija, dom, sklonište, unesite promrzlu osobu unutra. Mokru odeću zamenite suvom, utoplite je raznim odevnim predmetima, ukoliko je to moguće dajte joj tople, zaslađene, bezalkoholne napitke. Možete upotrebiti izvore toplote za

zagrevanje, ali ne prislanjajte ih direktno na telo, već preko slojeva ćebadi ili odeće. Ako nemate na raspolaganju toplu prostoriju, pokušajte ugroženog sa svih strana da izolujete ćebetom, odećom, folijom, bivak-vrećom... Nikada ne konzumirajte alkohol jer širi krvne sudove i samo daje prividan osećaj toplote. Efekat je suprotan i, zbog povećane periferne cirkulacije, hladna krv iz ruku i nogu širi se na čitavo telo. Promrzli delovi tela nipošto se ne smeju trljati snegom već je potrebno izvršiti višeslojno utopljanje. Opšta promrzlost rešava se utopljanjem čitavog tela. Promrzlu osobu nakon utopljanja ostaviti da miruje. Na sve načine pokušajte da pozovete pomoć koja će izvršiti transport do bolničke ustanove.

Dejstvo vetra: Sa pojačavanjem snage (brzine) vetra, hladnoća se višestruko povećava. Ova zakonitost ima izuzetan značaj za boravak u planini i predstavlja **posebnu opasnost**.

U sledećoj tabeli prikazana je zavisnost spoljne temperature od brzine vetra. Tamno plava polja označavaju uslove pri kojima promrzline nastaju za manje od 30 minuta.

Brzina vetra		TEMPERATURA VAZDUHA U °C							
m/s	km/h	10	5	0	-5	-10	-15	-20	-25
0	0	10	5	0	-5	-10	-15	-20	-25
1,4	5	9	4	-1	-6	-11	-16	-21	-26
2,8	10	7	2	-4	-10	-15	-21	-26	-32
4,2	15	5	0	-7	-14	-19	-26	-31	-38
5,6	20	4	-2	-9	-16	-22	-30	-35	-42
6,9	25	3	-4	-11	-18	-25	-32	-38	-45
8,3	30	2	-5	-13	-20	-27	-34	-41	-48
9,7	35	1	-6	-14	-22	-30	-36	-44	-51
11,1	40	0,5	-7	-15	-23	-31	-37	-46	-52
12,5	45	0	-8	-16	-24	-32	-38	-47	-53
13,9	50	-1	-9	-17	-25	-33	-40	-48	-55
16	58	-2	-10	-18	-26	-34	-42	-50	-57
18,1	65	-4	-12	-19	-27	-35	-43	-51	-58

Primer: Pri brzini vetra od 6,9m/sec (25km/h) i na temperaturi -5°C na otkrivenim delovima tela (lice, šake...) osećamo prividnu temperaturu -18°C.

Savet: na planinarenje (u rancu) uvek nosite zaštitnu vetrovku i pantalone, a u zimskom periodu kapu, rukavice, zaštitnu foliju ili bivak-vreću.

10. OPEKOTINE OD SUNCA I SNEŽNO SLEPILO

Na planinama ste, više nego obično, izloženi svim opasnostima koje izazivaju ultraljubičasti sunčevi zraci. Kako biste zaštitili kožu i izbegli posledice nastale od stvaranja opekotina neophodno je štititi i skrivati delove kože koji su najviše izloženi sunčevim zracima. Lice, nos, uši, vrat zaštititi kremama sa zaštitnim faktorom ili prekriti maramom, peškirom... dok na glavi uvek treba imati šešir, kačket i sl. Nepoštovanje ovih mera povećava opasnost od stvaranja opekotina i ozbiljnijih oboljenja kože. Ne zaboravite – planine su „bliže suncu„.

Snežno slepilo: delovanje ultraljubičastih zraka je najjače i najopasnije na snegu i u magli (refleksija i difuzija). Obično ga postajete svesni kasno - kada više ništa ne vidite. Iako prolazno i bez trajnih posledica snežno slepilo je veoma neprijatno i bolno, i u takvim situacijama često planirano uživanje pretvara u mučenje. Da bi se ovo izbeglo najbolje je da koristite naočare za sunce sa bočnom zaštitom, mada su i obične naočare za sunce mnogo bolje nego ništa. Zapamtite, to što do sada niste imali snežno slepilo uopšte ne znači da ste imuni na njega, i da vam se nikada neće dogoditi.

11. LAVINA

Lavine predstavljaju jednu od najvećih opasnosti u planini. O njihovom nastajanju, pokretanju, smrtnosti i sl. vladaju mnoge zablude, uglavnom zbog nedovoljne informisanosti. Nekoliko informacije može da poveća mogućnost preživljavanja u slučaju nesreće.

Nastanak: Lavine nastaju na visokim, nepristupačnim delovima planina, gde svaka padina koja ima nagib veći od 25° predstavlja potencijalnu opasnost. Uglavnom se pokreću na padinama koje su nagnute pod uglom od 35° - 45°. Na padinama sa nagibom manjim od 30° lavine se retko pokreću, a na padinama strmijim od 50° sneg „proklizava“, pa se retko skupi dovoljno snega za njihov nastanak. Kada sneg prestane da pada, zbog niskih temperatura površinski sloj zaledi. Kada napada novi sneg veza starog i novog sloja je veoma slaba, tj. slojevi su takoreći odvojeni. U donjim slojevima sneg počinje da „puca“ (zbog težine gornjih slojeva, buke, vremenskih neprilika i sl.) i da klizi. Tada za sobom lančano povlači gornje slojeve i to je početak lavine. Da li će doći do nastanka lavine zavisi od strukture snega koji je ranije napadao i novog snega. Ako je sneg koji je pre napadao stabilan, velike količine novog snega mogu se dobro povezati sa njim i biti gotovo sigurne u pogodnim vremenskim uslovima.

Lavine mogu biti:

- od rastresitog snega: mesto pucanja je usko, nejasno, na početku se pokreću manje površine, koje dalje zahvataju sve veću količinu snega tako da pri dnu zauzimaju veliku površinu.
- od zbijenog snega: lome se na većem prostoru, a linija loma je uvek vertikalna
- od suvog snega: u proseku se kreću brzinom 100-140 km/h, koju dostižu već pet sekundi nakon pokretanja. Ovakve lavine izazivaju najviše smrtnih slučajeva. Komadi snega se razbijaju jedan o drugi, i kad dobiju veliku brzinu ruše i lome sve pred

sobom. Kada se žrtva nalazi u sredini lavine, uglavnom joj nema spasa.
- od mokrog snega: kreću se dosta sporije, 40-50 km/h.

Razlikujemo lavine objektivnog karaktera, tj. one čiji uzročnik nije čovek već otopljenje, vetar, kiša, težina snega i sl. i one subjektivnog karaktera koje je pokrenuo čovek. Žrtve lavine najčešće su rekreativci u planinama – skijaši, alpinisti, planinari, vozači motornih sanki...

Prepoznavanje: Osnovno pravilo je posmatrati, posmatrati i uvek 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. Međutim, iskustva pokazuju da kod padina sa debelim slojem snega nema pravila i pouzdanih znakova.

Prevenција: Ako imate nameru da se krećete u području gde postoji opasnost od lavina obavezno nazovite lokalnu Gorsku službu spasavanja ili Centar za lavine i raspitajte se o mogućnosti i proceni pojave lavina. Obavestite ih o svom kretanju i zatražite lokatore (eng. 'avalanche beacon'), male uređaje, koji emituju signal i u slučaju nesreće spasioce navode na mesto unesrećenog. Takođe, obavezno ponesite lopate za sneg i što više pomoćne opreme. Ako vidite napukli sneg, to je znak za potencijalnu lavinu. Što je veći razmak pukotine to je opasnije. Takođe, pripazite na brze promene vremena, tada se povećava mogućnost pokretanja lavina. U potencijalno opasne delove nikada ne idite sami, a ako vas je više podelite se u grupice, ali ostanite dovoljno blizu da se vidite i čujete. Nemojte ići na strme delove niti u područja dubokog snega koji je star manje od 3 dana.

Ukoliko se dogodi vama: Ako vidite da ste pokrenuli lavinu jedino što možete pokušati je da se pomerite u stranu i pobegnute. Ako ne možete pobeći i izbeći zatrpavanje pokušajte da se uhvatite za drvo (ako ga ima), i držite se za njega čvrsto kako biste izbegli kotrljanje. Morate biti jako brzi pošto lavina već nakon 4–5 sekundi dostiže brzinu od 100 km/h. Ako vas lavina ponese morate početi snažno da „plivate“ čime smanjujete mogućnost da potonete s' obzirom da je vaše telo tri puta teže od krhotina lavina. Kada lavina uspori ali pre nego što stane, pokušajte da napravite rupu za vazduh ispred vaših usta jer ugljen dioksid u snegu brzo počinje da se skuplja oko njih, što može dovesti do trovanja. Kad lavina napokon stane, njene krhotine i raspršeni sneg kroz nekoliko sekundi potpuno očvrstnu, i tada je kasno za bilo kakvu akciju. Praktično je nemoguće da se oslobodite sami kada ste zatrpani lavinom.

Ukoliko se dogodi drugima: U slučaju da vidite da je nekoga zahvatila lavina, obratite pažnju na to kako se kreće lavina i, koliko je to moguće, pogledom pratite žrtvu. Tako ćete kasnije preciznije moći da je locirate, što će skratiti vreme traženja. Nikada ne odlazite odmah po pomoć jer je jako malo vremena, možda nekoliko minuta za disanje pod snegom, tako da je svaki minut dragocen. Provedite bar pola sata, do sat, u traženju pre nego što odete po pomoć. Odmah potražite tragove - ruke koje vire iz snega, skije, snowboard daske, rukavice i sl.. U slučaju više žrtava oslobodite ih toliko da mogu da dišu. Nemojte gubiti vreme vadeći ih iz snega, već odmah idite do sledeće žrtve.

Statistika:

- posebno su opasne istočne padine i na njima se, usled lavine, dogodi 63% nesreća.
- oko 90% žrtava može se spasiti, ako su iskopani za manje od 20 minuta; nakon 45 min. procenat spasenih je 20-30%; posle 2 sata gotovo da ne postoje šanse da neko preživi.
- četvrtina žrtava lavina umire zbog teških ozleda nanetih od udaraca u stenu ili drvo.
- 90% lavina sa ljudskim žrtvama je pokrenuto težinom žrtve, ili njene pratnje.
- od ukupnog broja žrtava lavina, trećinu čine vozači motornih sanki.

12. VISINSKA BOLEST

Visinska bolest nije bolest u pravom smislu reči već naziv za stanje organizma koje se javlja kao reakcija na boravak na velikoj nadmorskoj visini. Nastupa neprimetno i kada je postanemo svesni, već je prekasno. Obično se javlja na visinama većim od 2500m usled snižavanja vazdušnog pritiska. Na visini preko 3500m jedan od dva planinara osetiće neke od simptoma, dok pravi problemi mogu nastati na oko 4500 metara i više. Posledica toga je manjak kiseonika u vazduhu u situaciji kada su, zbog povećanih napora, potrebe organizma za njim veće nego obično. Najčešći uzrok je brzi uspon koji telu ne daje dovoljno vremena za prilagođavanje. U većini slučajeva radi se o blažim poremećajima koji uključuju stalni osećaj umora, glavobolju, slabost, nedostatak daha prilikom napora, nesiguran hod, vrtoglavicu, lupanje srca, gubitak apetita, mučninu, povraćanje, nesanicu, često buđenje tokom noći, neobične snove... Ovi simptomi i posledice uglavnom ne zahtevaju intervenciju lekara, a zbog njihove učestalosti mnogi smatraju da je npr. glavobolja na visini normalna stvar. Visinska bolest retko prelazi u teži oblik, moždani i plućni edem, koji može biti smrtonosan, posebno ako se ne prepozna na vreme (suvi kašalj, „ključanje,, u plućima, modre usne, ekstremna slabost, promene u ponašanju, problemi sa vidom, halucinacije).

Nadmorska visina se može podeliti u nekoliko kategorija:

- srednje visoka (1500-2500m), vazdušni pritisak je od 850 do 750mb: zasićenje arterijske krvi kiseonikom je veće od 90%; visinska bolest je moguća, ali retko.
- visoka (2500-3500m), pritisak je od 750 do 650mb: mogu se javiti neki od simptoma visinske bolesti naročito kod brzog uspona
- vrlo visoka (3500-5800m), pritisak je od 650 do 500mb: manjak kiseonika u krvi tokom napora (ispod 90%).
- ekstremna visina (iznad 5800m), pritisak pada ispod 500mb: uočljiv manjak kiseonika u krvi pri mirovanju, pogoršavanje opšteg stanja usled visinske bolesti uprkos aklimatizaciji.

Svaka osoba koja se nađe na povišenoj nadmorskoj visini, u manjoj ili većoj meri, osetiće određene promene koje su posledica normalnog prilagođavanja. Osnovne reakcije organizma u tom cilju su ubrzano disanje, brži rad srca, povišenje krvnog pritiska, povećanje broja eritrocita i količine hemoglobina u krvi čime se prenosi više kiseonika do organa i mišića. Na većim visinama organizam ne može dovoljno da se prilagodi što dovodi do simptoma navedenih na početku ovog poglavlja.

Rizik: na razvoj visinske bolesti utiče brzina uspona, nadmorska visina, visina na

kojoj planinar spava kao i individualna osetljivost. Dobra telesna kondicija ne mora delovati zaštitno, ali je poželjna. Većina bolesti (npr. hronična bolest pluća, dijabetes) sama po sebi ne povećava rizik. Smrtnost od visinske bolesti uopšteno je niska.

Predviđanje, sprečavanje i lečenje visinske bolesti: lekari ne mogu predvideti kod koje osobe će se razviti visinska bolest. Prethodna iskustva osobe s boravkom na visini dobar su pokazatelj, ali postoje izuzeci. Organizam izložen manjku kiseonika na visini prilagođava se aklimatizacijom. Brzina aklimatizacije razlikuje se od osobe do osobe. Aklimatizacija se najbolje postiže sporim usponom, čime se telo postepeno prilagođava pre samog uspona na velike visine. Tako se smanjuje rizik od teških oblika visinske bolesti. Posebno je važno biti fleksibilan prilikom planiranja uspona i ostaviti dovoljno vremena za prilagođavanje i oporavak, ako je poremećaj intenzivniji. Osim aklimatizacije važan je dobar apetit, uzimanje velike količine tečnosti, minerala i vitamina, češći odmori pri usponu... Lečenje visinske bolesti podrazumeva prestanak daljeg uspona i silazak, naročito ako simptomi ne prolaze, ili se pogoršavaju. Kao pomoć prilikom silaska koriste se kiseonik i lekovi.

Preporuke i pravila za aklimatizaciju i bezbednost:

- iznad 3000m potreban je odmor od jednog dana za svakih 1000m daljeg uspona
 - iznad 3000m visinu na kojoj se spava povećavati max. 600m na dan
 - ako na veliku visinu dođete direktno avionom (autom) prvog dana izbegavajte napor
 - u toku dana izvoditi uspone na veće visine, uveče se vratiti niže i tamo prespavati
 - ako dobijete simptome akutne visinske bolesti ne penjite dalje, već odmah prekinite uspon
 - ako simptomi ne prolaze odložite dalji uspon za 24 - 48 sati, a ukoliko se pogoršavaju potreban je hitan silazak, bar do poslednje visine na kojoj se bolesnik osećao dobro nakon ustajanja
 - osoba sa simptomima visinske bolesti ne sme se ostavljati sama
- Prilagođavanje se događa uglavnom tokom prvih tri dana na određenoj visini, ali to varira kod pojedinaca dok potpuna aklimatizacija traje mnogo duže. Ne postoje pouzdani činioci za predviđanje dobre aklimatizacije, osim dobre volje pojedinca za osluškivanje vlastitog tela.

13. KRETANJE I PAUZE PRILIKOM PLANINARENJA

Hodajte sitnijim koracima jer ćete tako manje opteretiti kosti i mišiće. Napredujte onom brzinom da lako i bez zamora možete da razgovarate sa društvom. Orientacioni podaci govore da prosečna osoba po kilometru načini oko 1250 koraka, dok se za jedan sat može preći oko 3km i savladati oko 300 metara uspona. Pravilno oslanjanje stopala je po sistemu „peta – prsti“, sve ostalo je pogrešno. Najbitniji je lagan, oprezan i gibak hod. Nizbrdo ne trčite, kada silazite po kaskadama hodajte oprezno i ne skačite. Telo neka bude uspravno, jer tako ostvarujete pun kapacitet pluća i omogućavate pravilnu raspodelu tereta. Ravnomerno mahanje rukama i uspostavljanje ritma sa koracima takođe olakšava hodanje. Pokušajte da uvek hodate pravilno jer svaki neprirodan položaj (savijanje kičme, hodanje ukrivo, uvrtnje stopala...) izaziva dodatne bolove.

Pauze prilikom pešačenja ne treba da budu ni mnogo česte ni mnogo retke, a ne bi trebali ni dugo da traju. Najbolje je da se svakih tridesetak minuta napravi pauza u trajanju od 2-3 minuta, a na svakih sat i po kraći odmor od desetak minuta. Poželjno je da to bude na mestu zaklonjenom od sunca i vetra, po mogućstvu suvom. Odmah po zaustavljanju valja obući nešto od toplijih delova opreme, prvenstveno zbog toga što ste mokri od znoja. Ukoliko sedite koristite prostirku, neko staro stablo i sl... Noge je najbolje postaviti u nešto povišen položaj (na kamen, panj, ranac...). Ove pauze su pogodne da se nešto pojedje i popije, kao i za podešavanje odeće i opreme.

14. KAMEN KOJI SE KOTRLJA ILI PADA

Kamen koji se kotrlja ili pada može nas dovesti u smrtnu opasnost u planini i, **ZAPAMTITE, uvek dolazi sasvim neočekivano!** Pored kiše, snega, groma i grâda, na vas se može obrušiti i kamenje, stene, led, otopljeni sneg, stabla, grane...

Ko ruši kamenje? Kamenje najčešće pada samo od sebe usled temperaturnih razlika. Tipične su temperaturne razlike i dnevna otopljanja zimi - sunce zagreva stenu, led u pukotinama se otapa i dolazi do odrona kamenja. Kamenje nehotice obrušavaju i planinske životinje (npr. divokoze). Veoma često opasnost izazove čovek prilikom hodanja. Zato budite vrlo oprezni kada uočite ljude na stazi koja se nalazi iznad vas, i razmišljajte o tome kada ste vi iznad drugih planinara.

Prepoznavanje: Najveću opasnost predstavljaju tereni sa krušljivim stenama, strmi tereni obrasli travom ili šumom i staze na kojima se iznad vas kreću drugi planinari. Pokušajte da uočite tragove ranijih i skorijih odrona, pogledajte ima li na tlu sveže rasutog kamenja ili razbijenih stena (razlikuju se po svetlijoj boji od okolnog terena). Ipak, u strmim žlebovima i na padinama prekrivenim siparom kamenje je pojava koja se ne može izbeći i na šta morate računati. Često upozorenje može biti zvuk kamena koji se kotrlja niz padinu, izazivajući sve veću buku koja nekada može da preraste u pravu „grmljavinu,,.

Zaštita: Budite obazrivi, povremeno pri usponu pogledajte na gore. Ako je moguće zaobiđite strane gde su česte pojave odrona. Kada kamenje krene nemojte se zaustavljati dok ne pronađete siguran zaklon. Ako prolazite stazom uz strmu liticu najbolje je priljubiti se uz stenu i rukama dodatno zaštititi glavu dok vam ranac ponekad može zaštititi leđa. Na zahtevnim i posećenim stazama obavezno nosite šlem, po mogućstvu namenjen baš za planinare. Medjutim, ako je kamen veliki, ni kaciga vam ne može pomoći.

Zapamtite, kada kamenje počne da pada i da se kotrlja oko vas, momentalno potražite zaklon i zaštitite glavu. Ukoliko ste slučajno vi otisnuli kamen, a znate (vidite) da se ispod vas kreću drugi planinari **obavezno ih upozorite uzvikom KAAAMEEEEN!!!**

15. OKLIZNUĆE I PAD

Nesreće prilikom planinarenja prouzrokovane su uglavnom donošenjem pogrešnih odluka, nepažnjom i pogrešnim ponašanjem. Najveći broj povreda nastaje usled okliznuća i pada. Posledice okliznuća i pada ne moraju same po sebi biti opasne niti tragične - to u velikoj meri zavisi od terena gde se nesreća dogodila. Bez obzira na to što neki planinari padove ignorišu uz komentar da se njima tako nešto ne može dogoditi, oni se nikako ne smeju potcenjivati. Razloga za to ima više. Prvo, nije uvek lako prepoznati opasan teren. Drugo, **moćnosti za pad su povećane i najčešće se javljaju kod** strmih padina, vlažne i klizave trave, krušnog terena, provalija duž staze, nestabilnih oslonaca, na snegom i ledom pokrivenim stazama, sitnom kamenju (siparu), smrznutoj zemlji, korenju drveća koje izvire iz zemlje, pri prelasku sa blatnjavog na stenoviti teren kada blatnjava obuća kliza po steni i sl...

Padovi se najčešće događaju zbog: nedovoljne pažnje i koncentracije; pogrešne procene; pogrešno izabrane, neobeležene, staze koju niste blagovremeno napustili i vratili se na bezbedan teren; razgledanja ili fotografisanja predela ili detalja pri kome na trenutak zaboravite na opreznost i na to gde se u stvari nalazite; branje cveća i plodova u stenovitom okruženju; umora; straha; nedostatka odgovarajuće opreme (npr. neadekvatna obuća...) i sl.

Nekoliko saveta:

- Ne idite nikada sami u planinu! Pri planinarenju, ponekad, pomislite na moguće nezgode.
- Čuvajte snagu i nikada ne precenjajte svoju kondiciju i psihofizičke sposobnosti. Ukoliko osetite umor i iscrpljenost odmorite se i, ako ste i dalje iscrpljeni, odustanite od planiranog cilja i vratite se, po mogućstvu u pratnji neke osobe.
- Ukoliko uočite opasnost vratite se dok je vreme, ne srljajte dalje. Odluke tipa „i pored toga“, „ma nema veze“... veoma su opasne, a nekada mogu biti i presudne.
- Nosite uvek propisanu i preporučenu opremu (ukoliko niste sigurni raspitajte se koju). Posmatrajte kako i šta rade iskusniji planinari.
- Razmišljajte već prilikom pripreme uspona i pokušajte da sagledate ima li opasnih deonica i da predvidite moguće opasnosti. Na opasnim deonicama izbegavajte fotografisanje i nepotrebne razgovore, već se trudite da budete maksimalno skoncentrisani. Hodajte oprezno, pre svakog koraka proverite da li je bezbedno.
- Ako je moguće, kod lokalnog stanovništva ili kod planinara koji su već bili na području gde ste planirali da idete, raspitajte se o njegovim specifičnostima.

Vežbajte sprečavanje pada

Ukoliko se ipak okliznete, odroni vam se kamen ispod noge ili na neki drugi način izgubite ravnotežu pokušajte da trenutno (što pre) dovedete telo u ležeći položaj,

licem prema tlu (stav približan onom u kome radite sklekovce). Pritom noge neka budu lako raširene, vrhovi cipela svom snagom utisnuti u tle, šake stisnute. To je položaj koji vam daje najveće izgleda da se zaustavite, a i najmanje je bolan. Ovo se najbolje može uvežbati na kraćim, izabranim padinama, kada ćete se namerno okliznuti na vlažnoj travi ili ledu i odmah potom zauzeti ležeći položaj, kako je opisano. Tako se stižu potrebni refleksi i spretnost da bi od okliznuća do početka kočenja proteklo što manje vremena. Neki planinari, koji su češće izloženi mogućnostima pada, toliko su uvežbani da je uspostavljen gotovo uslovni refleks, sličan onom koji imaju vozači prilikom kočenja.

16. POVREDE I PRVA POMOĆ

Dužnost svakog planinara je da povređenom, ili bolesnom, pruži pomoć na licu mesta, pre dolaska lekara, u skladu sa svojim znanjem, iskustvom i mogućnostima. Suština prve pomoći je povređenom sačuvati život i sprečiti pogoršanje stanja, držeći se određenih pravila zavisno od povrede. Prilikom pružanja pomoći ne sme se oklevati, već se treba snaći s onim što imamo. Istovremeno potrebno je ostati priseban, savladati paniku i sopstveni strah i pomoć pružiti brzo, ali ne brzopleto. **Važno: Prilikom pružanja pomoći nikada ne zaboravite na sopstvenu bezbednost!**

Ukoliko se u planini dogodi nesreća, prvo pokušajte da obavestite Gorsku službu spasavanja (GSS). Zbog toga je potrebno da svaki planinar kod sebe ima neki od sledećih brojeva:

- Stanica Beograd 063/466-463
- Stanica Kopaonik 063/466-466
- Stanica Stara planina 063/466-461
- Stanica Zlatibor 063/466-467

Ukoliko nemate kod sebe broj GSS pozovite bilo koji broj za hitne slučajeve za područje Srbije :

- policija 192 - vatrogasno spasilačke jedinice 193 - hitna služba 194

Preporučuje se da obaveštenje o nesreći daje svedok nesreće, jer će najbolje odgovoriti na pitanja u vezi nesreće. On treba da dâ sledeće podatke:

- svoje ime, prezime, adresu i broj telefona
- ime, prezime, adresu i broj telefona unesrećenog
- kada se nesreća dogodila, kakve su povrede, koliko ima povređenih...
- gde se nalazi povređeni (što tačniji opis pristupa do mesta nesreće)
- šta je već preduzeto i ko je još obavešten

Nekada će biti potrebno da se poziv u pomoć pošalje pomoću zvučnog ili svetlosnog signala. U tom slučaju ispravan planinarski poziv u pomoć sastoji se od davanje istog signala (zvižduk, svetlo) 6 puta u minuti, svakih 10 sekundi po jedan. Posle jednog minuta pauze poziv se ponavlja.

Najčešće problemi i nesreće u planini su:

- 1) ogrebotine – oštećenje površinskog sloja kože uz kapilarno krvarenje koje se samo po sebi ubrzo zaustavlja. Najpre odstraniti prljavštinu, a zatim gazom, navlaženom alkoholom, očistiti ogrebotinu i okolnu kožu. Na kraju staviti hanzaplast ili, u slučaju većih ogrebotina, sterilnu gazu i lagani zavoj.
- 2) žuljevi – nastaju usled ritmičnog, dugotrajnog pomeranja površine kože u prevelikim ili premalim, nedovoljno stegnutim cipelama, poderanim ili okrppljenim čarapama, neodgovarajuće higijene ili, najčešće, kao posledica dugog pešačenja. Delovi koji su izloženi trenju ili jačem pritisku (tamo gde rub obuće dodiruje nogu) i koji su već malo nažuljani mogu se zaštititi hanzaplastom. Veće žuljeve potrebno je tretirati kao otvorenu ozledu, što podrazumeva pažljivo pranje toplom vodom i sapunom i oblaganje sterilnom gazom u više slojeva. Nije preporučljivo otvaranje žuljeva iglom i sl. Veći deo ovog problema može da se eliminiše odgovarajućom obućom. Takođe, čarape moraju biti čitave, bez „rupa“, i bez zakrpa.
- 3) nesvestica - ako je osoba delimično pri svesti treba joj dati zaslađene vode. Alkohol se ne sme davati, jer omamljuje i zbog toga što će se prividno steći utisak da greje, a u stvari širi krvne sudove i prouzrokuje brže hlađenje tela. U slučaju potpune nesvestice unesrećenog moramo položiti na bok, kako se ne bi ugušio sopstvenom pljuvačkom, jezikom ili ugrušanom krvi, i ne sme mu se davati nikakav napitak, jer je refleks gutanja isključen.
- 4) šok - simptomi šoka su: bledilo kože (često sivkaste boje), gubitak boje usana, brz puls, površno disanje, hladna i vlažna koža, uznemirenost, nesvestica. Uzroci mogu biti: veće krvarenje, učestalo povraćanje, gubitak telesne tečnosti usled opekotina, udar električne struje, srčani udar... Bez oklevanja je potrebno glavu staviti na nisko uzglavlje, noge podići oko 30cm od tla, otkopčati odecu... Unesrećenom ne davati ništa za jelo i piće. Ako je osoba bez svesti ili povraća, položiti je na trbuh glavom okrenutom u stranu. U slučaju potrebe potrebno je dati veštačko disanje usta na usta i uraditi masažu srca, osigurati lagano utopljavanje, mirovanje i odmor. **Osoba u šoku nikada se ne sme ostaviti prepuštena sama sebi.**
- 5) prestanak disanja – potrebno je očistiti disajne puteve i pružiti veštačko disanje
- 6) prestanak rada srca – hitno pristupiti oživljavanju, masaži srca i veštačkom disanju.
- 7) prelom kosti i uganuće - znaci preloma su: bol, nemogućnost pokretanja povređenog ekstremiteta, oteklina na mestu preloma, deformitet (nije uvek prisutan, ali ako postoji to je siguran znak preloma). Slomljena kost se mora imobilisati pre prenošenja ili transporta povređenog. **Imobilizacija** je postupak kojim se povređeni deo tela stavlja u stanje mirovanja i u okviru prve pomoći radi se privremena (transportna) imobilizacija. Njena uloga je da spreči pogoršanje povrede i smanji bol tokom transporta do zdravstvene ustanove. Kod otvorenih preloma najpre je potrebno zaustaviti krvarenje. Zatim je ranu potrebno pokriti sterilnom gazom i imobilisati u zatečenom položaju. Kao sredstvo za imobilizaciju može nam poslužiti kišobran, cepin, planinarski štap, komad grane... Osim kod preloma, imobilizaciju je potrebno izvršiti prilikom uganuća, iščašenja, opekotina, promrzlina, ujeda zmije, prignječenja... **Uganuće** nastaje usled naglog pokreta u zglobu, pri čemu dolazi do ozlede

ligamenata ili zglobne čaure. Javlja se oštar bol, a potom i oteklina zgloba. Tegobe se mogu ublažiti hladnim oblogama, pri čemu noga treba da miruje. U težim slučajevima potrebna je lekarska pomoć. **Iščašenje** je ozleda kod koje glava zgloba izlazi iz zglobne čašice, zglob je izobličen i bolan i svaki pokušaj kretanja nailazi na otpor i bol. Pre transporta zglob je potrebno imobilisati u zatečenom položaju. **Nikada ne pokušavajte nameštanje iščašenog zgloba.**

- 8)** krvarenje i rane – prvi korak je hitno zaustavljanje krvarenja. Ukoliko krv teče u mlazu, treba pritisnuti krvne sudove koji vode ka rani i sačekati da krv stane. Na ranu treba staviti dovoljno sterilne gaze i previti je, a povređenom dati zaslađene tečnosti. Zapamtite da rane nikada ne treba ispirati, niti dodirivati.
- 9)** visinska bolest - javlja se na visokim planinama zbog smanjene količine kiseonika i manjeg vazdušnog pritiska. Prepoznaje se po: glavobolji, slabosti, vrtoglavici i halucinacijama. Odmah treba odustati od daljeg penjanja i pojesti nešto što će nam vratiti energiju, i vratiti se na visinu gde nema simptoma visinske bolesti. Osetljivost na visine smanjuje se postupnom aklimatizacijom.
- 10)** sunčanica i toplotni udar - manifestuju se glavoboljom i vrtoglavicom nakon dugog hodanja po suncu i vrućini. Obolelog položite u hladovinu i stavite mu na glavu hladne obloge. Preventivno treba izbegavati uspone u narednih 12 sati.
- 11)** sunčano slepilo, zimsko slepilo - posledica prevelike količine svetlosti koja ulazi u oko. Oči treba štititi sunčanim naočarima sa UV-zaštitom, jer druge tamne naočare šire zenice, onda kada bi trebalo da su skupljene. Ukoliko se slepilo pojavi, treba izbegavati svaki izlazak na svetlo i na oči staviti hladne obloge. Sunčano slepilo se može dobiti i zimi, jer nema veze sa sunčevom toplotom.
- 12)** strujni udar, udar groma - unesrećenog treba što pre osloboditi iz strujnog kruga, pritom pazeći na svoju sigurnost, da i sami ne postanete deo strujnog kruga. **Unesrećenog ne doticati sve dok se ne prekine dovod struje.** Ako je unesrećeni bez svesti proverite disanje i krvotok i po potrebi započnite mere oživljavanja (veštačko disanje, masaža srca...), onesvešćenog koji diše okrenite na bok. Sa opekotinama postupiti kao što nalaže prva pomoć, imajući u vidu da ovako izazvane opekotine mogu biti mnogo dublje nego što se učini na prvi pogled.
- 13)** zmijski ujed – ujed zmije otrovnice prepoznaje se po dve ubodne ranice na odstojanju od 6 do 10 milimetara. Svaka osoba na otrov reaguje različito. Simptomi trovanja zavise od uzrasta, opšteg zdravstvenog stanja osobe, od dela tela na kome se nalazi ujed i od količine ubrizganog otrova. Javljaju se bol, znojenje, opšta slabost, ubrzano disanje, dijareja, povraćanje, gubitak svesti... Tragovi ujeda obično krvare, brzo se javljaju oteklina, utrnulost i crvenilo. Kako bi se ublažile ozbiljnije reakcije organizma na otrov, ujedenoj osobi neophodno je najpre pružiti prvu pomoć. Prvo se pristupa istiskivanju otrova ceđenjem iz mesta ujeda, do pojave sukrvice. Rana se nipošto ne sme isisavati jer tako otrov može

dospeti u krvotok spasioca. Ono što se može odmah uraditi je spajanje ranica od ujeda finim, plitkim, rezom, nožem ili sklapielom, čime se povećava površina za istiskivanje otrova. Ujedeno mesto tretirati hladnim oblogama, a ujedenom dati što više vode. Uzimanje napitaka koji dovode do širenja krvnih sudova (kafa, alkohol, čaj, energetski napitci..) nije dozvoljeno jer se tako olakšava prodiranje otrova dalje od mesta ujeda. Važno je da ujedena osoba miruje, da nema panike i naglih pokreta, koji ubrzavaju cirkulaciju i doprinose bržem širenju toksina. Nakon delimičnog uklanjanja otrova potrebno je izvršiti imobilizaciju ujedenog ekstremiteta (ako je u pitanju noga ili ruka). Ukoliko je zdravstvena ustanova daleko potrebno je primeniti podvezivanje, ali tako da ne dođe do potpunog prekida cirkulacije već do njenog usporavanja. Kao podvesku treba koristiti trakaste komade tkanine, zavoj i sl., dok pertle, užad i drugo treba izbegavati. Posle ukazane prve pomoći ujedenu osobu treba transportovati do najbliže zdravstvene ustanove gde će biti pregledana i zbrinuta. **Serum protiv zmijskog otrova može dati samo ovlašćena i za to obučena osoba.** Samoinicijativno davanje, van zdravstvene ustanove, nije dozvoljeno jer može doći do anafilaktičkog šoka, usled koga, za samo nekoliko minuta, može nastupiti smrt. Imajte na umu da klinička slika i opšte stanje ujedene osobe izgledaju veoma loše, ali su prognoze, posle ukazane prve pomoći, pozitivne. Zdrave, odrasle, osobe se nakon ujeda uglavnom potpuno oporavljaju i na našim prostorima veoma su retke komplikacije, poremećaji i smrtni ishod.

Najčešća meta ujeda su noge i ruke. Zbog toga se pri kretanju preporučuje čvrsta, duboka, obuća i duge pantalone. Komentari tipa - „neću valjda usred leta da nosim duboke cipele i duge pantalone“ - ne spadaju u domen racionalnog razmišljanja i ponašanja. Podrazumeva se i stalna pažnja gde ćemo sedeti, gde spustiti ruke prilikom hvatanja za stene, prilikom branja šumskog bilja i sl..

U svakom od ovih slučajeva ne zaboravite da unesrećenog zaštitite od hladnoće, da se telo, usled mirovanja, što manje ohladi.

17. ISHRANA PLANINARA

Planinarenje iziskuje pojačane fizičke napore, za koje nam je potrebno 4000–4500 cal dnevno. Prilikom pakovanja hrane moramo se prilagoditi uslovima koji nas očekuju na usponu. Treba poneti sve što je potrebno, ali u takvim količinama da nam ranac ne bude pretežak, da ne ograničava kretanje i izaziva nepotrebno gubljenje energije. Preporuka je da se nosi što raznovrsnija hrana, koja možda nije ono što najviše volimo da jedemo, ali iz koje će naš organizam izvući maksimum energije. Ukoliko znate da je na kraju akcije predviđen obrok u nekom restoranu, možete smanjiti količinu hrane koju ćete poneti i tako olakšati svoj ranac.

Potrebnu energiju našem telu daju ugljeni hidrati. Zbog toga je dan pre planinarenja organizam potrebno snabdeti dovoljnom količinom ugljenih hidrata. Hrana koja sadrži visok procenat ugljenih hidrata u svakodnevnoj ishrani: hleb (može crni, ražani, sa heljdom, dvopek, ali nikako tzv. „obogaćeni“), testenine, pirinač, pahuljice od žitarica, griz, voće, povrće, mleko, mlečni proizvodi, med, čokolada

(najbolja je čokolada za kuvanje), šećer, zaslađeni čaj, glukozne bombone, razne vrste keksa, suvo grožđe, semenke, bonžita... Orientacioni odnos sastojaka, u ukupnoj dnevnoj količini hrane, izgledao bi ovako: žitarice 35%, mlečni proizvodi 15%, meso 10%, masti 15%, voće i povrće 20%, šećer 5%. Raspoređeno po obrocima to bi otprilike izgledalo ovako: doručak 10%, užina 20%, ručak 30% i večera 40%, od ukupne dnevne količine hrane. Nikada ne jedite pred sam uspon, za to uvek ima vremena ranije (kod kuće, u prevozu...).

Skrob i šećeri: razgrađuju se u organizmu do prostih šećera uz pomoć enzima, resorbuju se i prelaze u krvotok i jetru gde se pretvaraju u glukozu. Potrebno je da nivo šećera (glukoze) u krvi ima konstantnu koncentraciju. Ako je nivo glukoze niži od normale, dolazi do hipoglikemije, koja se prepoznaje po umoru, gladi, drhtavici, a ako je nivo viši od normale, dolazi do hiperglikemije, koja izaziva umor i pospanost. Oba stanja su opasna i ako potraju duže vreme mogu izazvati teže posledice po vaše zdravlje. Jedan deo glukoze energijom snabdeva mozak, nervni sistem i mišiće, a drugi deo se pretvara u glikogen (rezerva energije). Glikogen, koji je smešten u mišićima i jetri, je „gorivo“ za pokretanje mišića. Kod fizičkih napora on se pretvara u glukozu i tako snabdeva sve ćelije u telu. Budući da su rezerve glikogena u mišićima relativno male, troši se rezerva u jetri, i čim se rezerve glikogena potroše, telo oseća umor i sve teže se kreće. Istovremeno se pokreće mehanizam za trošenje rezerve masnoće, ali taj proces ide malo sporije. Rezerve glikogena mogu se popuniti samo ugljenim hidratima, a za taj proces potrebno je najmanje 24 sata. Nakon što su rezerve popunjene, preostali deo se pretvara u mast i taloži u masno tkivo. Ugljeni hidrati štede belančevine i masti, pa dokle god ih unosimo dovoljno (minimalno 50–100 g dnevno) belančevine i masti, kao rezervni energetske izvori, će biti pošteđene razgradnje i upotrebe u energetske svrhe.

Voće i povrće: neophodni su zbog vitamina, minerala, šećera i vode koje sadrže i drugih komponenata. Najbolje su jabuke, pomorandže, banana, limun, svež kupus, šargarepa, paprika, crni luk, manje količine paradajza... Osim u svežem stanju mogu se poneti u sušenom obliku - kajsija, grožđe, šljive, smokve, badem... ili u vidu napitaka. Nakon uspona sušeno povrće se prelije vodom i tako se kuva. Kao dodatak može se dodati kocka koncentrovane supe čime se najbolje nadoknađuje izgubljena so.

Mleko i mlečni proizvodi: hrana poput sira, maslaca, jogurta i mleka važan je izvor kalcijuma i ostalih minerala i vitamina. Ovde se mora voditi računa o kvarljivosti mlečnih proizvoda pri dužem stajanju i na višim temperaturama. Klasično mleko, kiselo mleko, jogurt i sl. nezahvalni su za transport, a ponekad se dešava i da pakovanje pukne. Birajte proizvode s manjim procentom masnoće. Zato je najbolje poneti mleko u prahu i razne vrste tvrdih sireva, a u zimskim uslovima pogodan je kajmak.

Meso i mesne prerađevine: igraju vrlo važnu ulogu za povratak izgubljene energije, naročito pri velikim naporima. Meso se sporije kvare nego mleko, naročito ako je sušeno ili konzervirano, ali uvek treba biti oprezan. Najpraktičnije su konzervirane ili vakumirane prerađevine (narezak, paštete, kobasice...) koje često ne ispunjavaju sve kriterijume zdrave hrane (teže se vare, sadrže previše nitrita), ali pri velikim fizičkim naporima i rđavim vremenskim uslovima to nije ono što će previše okupirati vaše misli.

Voda i drugi napitci: Konzumiranje dovoljne količine tečnosti neophodno je za normalno održavanje metabolizma, naročito pri naporima kojima smo izloženi na planinarskoj turi. Tečnost je najbolje uzimati za vreme kratkih odmora i to nekoliko gutljaja, lagano i po malo, nikako ne siliti sebe i piti svakog časa i u velikim količinama. To najbolje ilustruje izreka: „ne jedi do sitosti, ne pij do iznemoglosti“. Veće količine preporučuju se tek na kraju pešačenja, nakon odmora i nakon što se telo ohladilo. Potrebna količina vode zavisi od sopstvenog organizma, intenziteta napora, godišnjeg doba i sl... Orjentaciono, na 5 sati pešačenja organizmu je dovoljno oko 1,5l vode. Preporučuje se voda sa vodovoda i iz bunara, a u nevolji, ukoliko nema druge pitke vode, mogu poslužiti kišnica, sneg i led. Nekaptirani izvori, površinska, tekuća ili stajaća voda i sl. spadaju u vode sumnjive čistoće i mogu biti zagađene i izazvati razne zarazne bolesti (u kraškim krajevima može biti zagađena i izvorska voda). Ukoliko se, ipak, nešto od ovoga mora koristiti prethodno bi vodu trebalo prokuvati, dezinfikovati ili procediti, ukoliko za to postoje uslovi. Na pešačkim turama preporučuje se i čaj, a za efikasan oporavak odličan je kakao jer je bogat gvožđem i mineralima.

Meni za višednevne ture: praksa pokazuje da na planinarenje najpogodnije nositi suhu hranu koja nije lako kvarljiva. Na višednevne ture najbolje je poneti hleb ili dvopek, konzerve (riba, mesni narezak, pašteta), sireve, suve kolače, sveže i sušeno voće i povrće, crnu čokoladu i sl... Ako možete ponesite supe za kuvanje (kesice ili kockice), gotova jela, pire u kesici, testenine... Količina hrane mora biti dovoljna za trajanje izleta, a dobro je imati i malu rezervu zbog neplaniranih okolnosti.

Savet: Izbegavajte konzumiranje veće količine hrane 2–3 sata pre planinarske ture.

18. ISCRPLJENOST

Iscrpljenost nastaje kao posledica nedostatka energije u organizmu. Retko se dešava da izazove tregične posledice, ali može pričiniti velike neprijatnosti, naročito u kombinaciji sa sniženjem telesne temperature usled hladnoće. Mnogo toga može se izbeći dobrom pripremljenošću, redovnom i pravilnom ishranom, uzimanjem dovoljne količine tečnosti, pravovremenim pauzama, odgovarajućom garderobom (naročito u zimskim uslovima da se energija ne bi rasipala na zagrevanje organizma)....

Sve navedeno u kombinaciji sa realno odabranim ciljem (u skladu sa svojim psihofizičkim sposobnostima) i donošenjem ispravnih odluka biće dovoljno da vam boravak u planini bude prijatan i donese uživanje zbog koga ste se opredelili za planinarenje.

19. U SLUČAJU DA ZALUTATE

Prilikom boravka u prirodi sve vreme morate biti sigurni u kom smeru idete, kojim putem, gde se trenutno nalazite, koliko ima do cilja i sl... Ipak, uprkos tome, može se dogoditi da zalutate, naročito u planini, dubokoj šumi, u magli ili po noći. Kako tada postupiti?

- najvažnije je da vas ne uhvate panika, strah ili samosažaljenje. Najpre se malo odmorite, razmislite o situaciji u kojoj se nalazite i šta možete da učinite kako biste našli pravi put. Pokušajte da primenite sva svoja znanja.

- ako poznajete topografiju, a kod sebe imate kartu i kompas, odredite gde se otprilike nalazite i što približnije svoju poziciju. Tada ćete lako odabrati dalji smer kretanja: prema ranije utvrđenom cilju, ka nekoj komunikaciji, naselju, vodotoku i sl...
- ukoliko nemate mogućnost da se snađete pomoću karte i kompasa, pokušajte na drugi način da odredite svoj položaj. Budite smireni, pokušajte da se priselite kuda ste sve išli, gde ste skrenuli. Sa nekog uzvišenja pokušajte da prepoznate neki orijentir pored koga ste prošli, pre nego što ste zalutali. Pokušajte na ovaj način da dođete do mesta gde ste skrenuli sa pravog puta. Da ne biste zalutali još više, putem ostavljajte tragove na tlu (prelomljene grančice, oznake na stablima, papiriće zakačene za žbunje..).
- ako ne budete uspeli da se vratite na stari put preostaje vam da pokušate da dođete do nekog naselja, puta, pruge, gradilišta... i tako okončate neizvesnost. Na neki od poznatih načina potražite sever i na osnovu toga odredite smer kretanja. Za vreme hoda držite se tog smera da se ne dogodi da se krećete u krug (što je čest slučaj).
- noć i magla znatno otežavaju snalaženje, pa je tada opasno hodati, naročito ako ste u nepoznatom kraju. Dakle, ako pre noći ne stignete do naselja ili se zateknete u gustoj magli, pripremite zaklon u kome ćete boraviti do jutra. Ukoliko ste u mogućnosti, sakupite dosta suvih drva i naložite vatru. Ako imate hrane, večerajte i nemojte mnogo brinuti – ujutru ćete naći put (ili će već vas neko pronaći).
- ukoliko imate opremu za noćenje u prirodi (vreća, šatorsko krilo, pokrivač...) i ako vremenski uslovi dozvoljavaju, u zaklonu možete pripremiti ležaj za spavanje. Ako nemate potrebnu opremu bolje je ne spavati, naročito ako je hladno vreme.
- ako niste opremljeni za noćenje, a nalazite se u ravnici ili na manje opasnom terenu, možete nastaviti da hodate i noću. Odmarajte se kad god osetite potrebu, ali ne predugo, da se telo isuviše ne ohladi.

20. DECA U PLANINI

Decu u planinu vodite **isključivo kao ravnopravne članove planinarske akcije**. U suprotnom sve ostalo može izazvati neplanirane probleme i posledice. U slučaju da krenu sa vama prema njima definišite uspon. Početna motivacija im neće nedostajati, ali kako tura odmiče dogodiće se da se povremeno nepotrebno zaustavljaju, zabavljaju, igraju, ukratko da se bave drugim stvarima od onih koje vas zanimaju. Posle nekog vremena mogu postati nezainteresovana i poželeti da se vrate (što često nije moguće), umor može izazvati njihovu nervozu i nestrpljivost, njihova upornost je sve manja... Ako se doda da većina nije obučena za uspone, pa samim tim nije svesna opasnosti koje mogu nastati u planini, jasno je da je za njihovu bezbednost vaša uloga presudna. Vi ste taj koji sve vreme mora biti strpljiv, principijelan, čak i strog ako je potrebno. Vaše iskustvo i poznavanje planine omogućava da u svakom trenutku imate procenu da li se, i koliko, izlažu opasnosti. Ako ture prilagodite njima, biće im lepo i zavoleće planinarenje.

21. OKRUŽENJE (šuma, rastinje, divljač...)

Šume vremenom stare i oboljevaju, a njihovo podmlađivanje traje sporo i dugo. One predstavljaju složen ekosistem čiji su plodovi njihovim stanovnicima često jedina hrana. Sve vreme mislite na njih, i na one vidljive i one nevidljive. Čovek, često neoprezno i nesvesno, može napraviti štetu koje postane svestan tek kada za to bude kasno. Na neke faktore, nepovoljne po šume, ne možemo uticati (suša, oluje, poplava, grad, lavina....) Postoje, međutim, stvari koje možemo učiniti. Možemo izbegavati nepotrebno lomljenje malih stabala i žbunova, rubljenje skijama preko mladica, loženje vatre u šumi, neumereno branje šumskih plodova. U šumama se nekada odvijaju radovi (seča, transport stabala, gradnja šumskih puteva), tako da na to morate obratiti pažnju kako ne biste došli u neočekivanu opasnost. Pod gorskim rastinjem podrazumevamo biljni svet izvan granice šume. Ako ga pažljivije posmatrate, videćete da je ono pravo čudo prirode i izdržljivosti. Nekada se čini da u pojedinim predelima opstaje i u praktično nemogućim uslovima. Međutim, jednom iščupano, teško se obnavlja i niko ga neće ponovo zasaditi. Planinsko cveće nigde nije tako lepo kao u planini, zato neka ostane tu. Neka se i drugi njemu dive, neka ga uoče i neka im ulepša planinu. U vašoj vazi ono ne služi ni vama ni planini i najbolje ćete ga zapamtiti ako ga snimate fotoaparatom. Ukoliko ste baš odlučili da ga ponesete za uspomenu, makazicama odsecite stablo a koren ostavite u zemlji. Rastinje ima i ulogu zaštite od erozije. Zbog toga treba izbegavati prečice, ako već postoji staza, jer kretanje prečicom vremenom, usled formiranja nove staze, dovodi do nestanka rastinja i stvaranja erozivnih kanala.

Period od marta pa do kraja juna je vreme rađanja mladunaca raznih vrsta planinskih životinja. U istom periodu mladunci čine prve korake, i o tome morate voditi računa. U suprotnom postoji dvostruka opasnost. Prvo, možete ugroziti mladunce i porodice planinskih životinja i ptica, a, osim toga, možete se izložiti opasnosti od zaštitnički raspoložene majke iz porodice šumskih zveri. Najbolje je u tom periodu zaobilaziti čestare, mlado rastinje, velike jele, a zimi hranilišta za životinje. Panika životinja se povećava sa iznenadnošću njihovog susreta sa vama. One tada doživljavaju neku vrstu stresa i daju se u bekstvo koje im odnosi dragocenu energiju, potrebnu za život. Zbog toga je pri hodu poželjan normalan razgovor i šuštanje (ne i namerna proizvodnja nepotrebne buke) koji životinjama otkrivaju vaše prisustvo. One tada imaju dovoljno vremena da vas registruju i da se lagano uklone.

22. KODEKS PONAŠANJA U PLANINI

Pravi planinari dobro poznaju i poštuju skup načela planinarske etike. To su nepisana pravila ponašanja koja se zasnivaju na humanizmu, poštenju i nesebičnom pomaganju drugima, a koja ujedno predstavljaju odraz ljudskih kvaliteta svakog pojedinca.

Etičke norme ponašanja u planini (ukratko):

- ne žuri i ne ostavljaj u planini samog bilo kog člana grupe jer, u slučaju nesreće, snosiš moralnu i krivičnu odgovornost.

- tempo hoda prilagodi najslabijem i najsporijem planinaru u grupi; posavetuj ga, ponudi svoju pomoć.
- prilikom susreta u planini planinari se međusobno pozdravljaju i to tako da oni koji se penju propuste i pozdrave one koji silaze i time im simbolično odaju počast za izvršeni uspon.
- poštuj prirodna i kulturna bogatstva kraja u kome boraviš; u susretu sa meštanima budi pristojan i ljubazan, uvek imajući na umu da su pravila ponašanja kod njih možda strožija i drugačija nego u gradu; dobro sagledaj kakvo je njihovo imovinsko stanje i pokušaj da im se odužiš za usluge i hranu na prikladan način.
- na planinskim stazama uklanjaj granje i kamenje koje se odronilo, na putu popravi putokaze i ivično kamenje; ne obrušavaj kamenje sa ivice staze, potoka ili šume...
- u planini nemoj glasno pevati i vikati, već normalno i umereno; uživaj u tišini prirode.
- ne dosađuj i ne ponavljaj svaka dva minuta: „bole me noge” ili „koliko još ima”.
- ne loži vatru u šumi, ognjište ogradi kamenjem, a pre polaska vatru pažljivo ugasi i više puta proveri da li je ugašena.
- poštuj biljke; ne lomi bez potrebe grane i mlado rastinje; ne beri cveće, a ukoliko baš „moraš” tada ne čupaj iz korena, već stabljike preseci makazicama.
- ne uznemiravaj šumske životinje, ne zaboravi ko je domaćin, a ko gost.
- otpatke (konzerve, papir, plastičnu ambalažu) ne ostavljaj u planini, već ih sakupi i ponesi sa sobom u dolinu („jedna plastična boca proizvede se za sekund, koristi se 20 minuta, a potrebno je od 100 do 400 godina da se razgradi prirodnim putem,,).
- u slučaju nesreće u planini, koriguj svoje planove i solidarno pristupi akciji spašavanja.
- ne pravi se važan zbog svog planinarskog iskustva; ne ističi sebe i svoje sposobnosti i ne takmiči se u brzini uspona, jer planinarenje nije takmičarski sport; u planini jači treba da pomognu slabijima.
- na vrhovima gde postoje upisne knjige pre odlaska knjigu i pečat pažljivo vrati na svoje mesto; ne upisuj neukusne primedbe.
- poštuj režim u nacionalnim parkovima, rezervatima i parkovima prirode; bez pogovora u svemu se pridržavaj upozorenja šumarskog i čuvarskog osoblja.
- zadovolji se čturom vode za piće, ako je potrebno ostavi i drugima; ne prolivaj vodu i ne bacaj otpatke u nju; izvoru pitke vode ne prilazi odozgo i pazi da ga ne zamutiš.
- planinarsko sklonište nakon upotrebe očisti, pre odlaska obezbedi suva drva za potpalu; višak hrane (konzerve) ostavi budućim posetiocima.
- prilikom dolaska u planinarski dom predstavi se domaru, poštuj njegov autoritet, budi umeren u zahtevima, a na odlasku ga pozdravi i obavesti o svom daljem kretanju.
- u planinarskom domu poštuj kućni red: ne ulazi u spavaonice u cipelama, ne zauzimaj više mesta nego što ti je potrebno; prednost kod noćenja treba da imaju deca, starije i iscrpljene osobe, žene; posle 22 sata ne remeti odmor umornim planinarima i poštedi ih svog veselog raspoloženja; pušenje je strogo zabranjeno, naročito u trpezariji i spavaoni.

23. JOŠ NEKOLIKO PODATAKA

Međunarodno priznati dani:

21. mart – Svetski dan šuma	05. jun - Svetski dan zaštite život. sredine
22. mart – Svetski dan zaštite voda	26. septembar - Svetski dan čistih planina
07. april – Svetski dan zdravlja	27. septembar - Svetski dan turizma
22. april – Svetski dan planete Zemlje	18. oktobar - Međunarodni dan pešačenja
22. maj - Svetski dan biodiverziteta (biološke raznovrsnosti)	11. decembar – Svetski dan planina

Najviši planinski vrhovi po kontinentima:

Azija: masiv Himalaji	Everest (Nepal/Kina) 8.848m
Južna Amerika: masiv Andi	Aconcagua (Argentina/Čile) 6.962m
Severna Amerika: masiv Mc Kinley	Denali (SAD - Aljaska) 6.194m
Afrika: masiv Kilimanjaro	Uhuru *Vrh slobode (Tanzanija) 5.896m
Evropa: masiv Kavkaz	Elbrus (Rusija) 5.642m
Antarktik: masiv Vinson	Vinson 4.897m
Australija&Okeanija: Veliki razvodni masiv	Kosciuszko (Australija) 2.228m

24. NA KRAJU

Kada kreneš u planinu nikad ne znaš šta će ti zatrebati. Zato, osim osnovnog, uvek ponesi kompas, kartu, sat, baterijsku lampu, nož, šibice, prvu pomoć, pištaljku, rezervnu odeću, novine za obuču, vodu, hranu, mobilni telefon...

Poštuj i čuvaj prirodu i nikada ne zaboravi da si ti gost u tom čudesnom okruženju. Možeš imati želju, odličnu kondiciju i vrhunsku opremu, ali poslednju reč ima planina. Koliko i kako planini daješ, ona će ti na isti način uzvratiti !!!

„U planini ne ostavljaj nista drugo osim otisaka svojih stopala, ne odnosi sa sobom ništa drugo osim utisaka, slika i sećanja. Hodaj sa uživanjem i ostvari svoje snove“!!!

SREĆNO !!!

*** NAPOMENE**

- Prilikom pisanja ovog teksta korišćeni su delovi iz planinarskih priručnika i uputstava nekih planinarskih društava (PK Pobeda, PK Železničar, PK Greben, PSK Komovi, PK Horizont ...), i časopisa (Planinarski glasnik, Moja planeta...).
- Ukoliko želite još više detalja o svemu gore napisanom pogledajte i linkove Gorske službe spasavanja – stanica Beograd:

<http://gss.rs/uploads/docs/Opasnosti.u.planini.pdf>

<http://gss.rs/uploads/docs/Planinarski.savetnik.pdf>

<http://gss.rs/uploads/docs/Boravak.u.planini.pdf>