

# PRIPRAVE NA POHOD

Prispeval Administrator  
sreda, 11. februar 2009

## OSEBNE PRIPRAVE

### Fiziãna pripravljenost

Fiziãna pripravljenost je temelj na katerem gradimo. Pomembno je, da zaãnemo z laãjimi in krajšimi vzponi v gorah ter se nato lotevamo teãjih in daljših. Stalna aktivnost nam bo dala jasno sliko o naših trenutnih sposobnostih. Na ta način zmanjšamo nevarnost precejšnje. V gorah vedno nosimo nahrbtnik in drugo opremo, je zelo priporočljivo, da si z dodatnimi vajami krepimo mišice ramenskega obroãa ter trebušne in hrbtne mišice. Z večanjem telesnih zmogljivosti se bo krepila tudi naša psiãna pripravljenost.

### Tehniãna pripravljenost

Za aktivnosti v gorah potrebujemo posebna znanja, ki si jih lahko pridobimo na različnih teãjih in ãlanjih na različnih nivojih. Na ta način sistematiãno spoznamo nevarnosti in pridobimo potrebna znanja kot so: tehnika hoje in plezanja, vrвна tehnika, uporaba tehniãne opreme, prva pomoã, orientacija&hellip;).

Te veãine moramo stalno ponavljati, ãe ãelimo, da bomo delali hitro in pravilno.

## MATERIALNE PRIPRAVE

Vsak kos, ki ga bomo potrebovali, moramo znati uporabljati pravočasno in pravilno. Pomembno je vse od pravilnega oblačenja in obuvanja, preko pakiranja nahrbtnika, do uporabe tehnične in druge opreme, kot so npr. vrvi, cepini, dereze&hellip;

V vseh priprav si sku&scaron;amo &scaron;im bolj natan&scaron;no in jasno odgovoriti na naslednja vpra&scaron;anja: KAJ, KDAJ, KJE, KDO, KAKO in ZAKAJ!

### Neposredne priprave

Kako obse&scaron;ne priprave bodo neposredne priprave, je odvisno od zahtevnosti vzpona. Vsekakor se bistveno razlikuje na&scaron;rtovanje vzpona na lahko dostopen vrh v na&scaron;si sose&scaron;ni od na&scaron;rtovanja vzpona na oddaljene in zahtevne gore.

### Sklepne priprave

V sklepnem delu priprav tik pred odhodom je osnovni cilj preverjanje pripravljenosti in odpravljanje pomanjkljivosti. Pozanimamo se o trenutnih vremenskih razmerah in drugih posebnostih na terenu. Zelo natan&scaron;ni moramo biti pri pregledu osebne opreme. Pred odhodom obvestimo sorodnike o:

- Na&scaron;inu in cilju vzpona

- &scaron;asu odsotnosti in &scaron;asu prihoda

- &scaron;tevilu in imenih ljudi na turi

-  
Možnosti  
radijske in telefonske zveze

## NAHRBTNIK

V gornjstvu je najbolj pomemben in nujen del opreme poleg obutve nahrbtnik. Z njim lahko je prenašamo opremo, ki jo moramo imeti vedno pri sebi. Z nepravilno naloženim ali nekvalitetnim nahrbtnikom se bomo utrudili mnogo hitreje, kot če ga znamo uporabljati in nositi pravilno. Dober nahrbtnik nam omogoča nosenje opreme dlje časa in na večje razdalje.

### Izbira nahrbtnika

Najprej upoštevamo njegov namen in jih ločimo na tri večje skupine:

Nahrbtniki za krajše sprehode in treking, nahrbtniki za plezanje in smučanje ter nahrbtniki za večdnevno hojo

Prostornina je drugi kriterij pri izbiri.

Za enodnevno hojo je najprimernejši nahrbtnik prostornine do 30l

Nahrtnik za dvodnevne ture ima prostornino od 30 do 40l

Za tedenske pohode pa izberemo nahrtnik s prostornino vsaj 50l

### Funkcionalnost

Dober nahrbtnik nam omogoča udobno in zdravju neškodljivo prenašanje bremena, preprosto namestitev ter hiter in enostaven dostop do opreme. Pri tem je najbolj pomembno, da:

- so naramnice in bočna oprt dovolj široki in mehki
- lahko odpremo nahrbtnik tudi na spodnjem delu, čelimo priti do opreme na dnu nahrbtnika
- trakove lahko uravnavamo v rokavicah in v temi ter jih lahko hitro in enostavno zamenjamo
- so na zunanjem delu trakovi za pritrditev cepina, derez, smučaji, letalne podloge in podobno
- je na zgornjem delu hrbtišča za pokrov dovolj močna zanka za obešanje nahrbtnika
- ima pokrov vsaj dva ločena dela, ki ju lahko združimo

Udobnost in prilagodljivost

Pomembno je, da nas ne ovira pri hoji. Ključni poudarki:

- možnost prilaganja naramnic in bočne oprti brez snemanja nahrbtnika
- nastavitev hrbtišča po višini
- primerna oblazinjenost in trdnost hrbtišča, z možnostjo prezračevanja in odvajanja znoja

Odpornost in trdnost:

Nahrbtnik je na pohodih izpostavljen velikim obremenitvam in vsem zunanjim vremenskim vplivom. Raztrgan nahrbtnik ali premoena vsebina nam običajno povzročajo velike težave, zato moramo biti pri izbiri pozorna na:

- je material dovolj trden in nepremojljiv
- in plastične zaponke prenesejo hujše obremenitve
- ima na hrbtu dodatno oporo
- so trakovi močni, vendar ne pretrdi

Zlaganje v nahrbtnik

Pred odhodom si najprej naredimo spisek opreme, ki jo bomo potrebovali. Opremo pregledno zložimo na tla in enkrat preverimo po spisku in jo enkrat zaenkrat zlagati v nahrbtnik. Seveda ne zmešamo v nahrbtnik opreme tako, kot nam prihaja pod roko, kajti na terenu se nam bo dogajalo, da bo kos opreme, ki ga bomo potrebovali, vedno na dnu nahrbtnika.

Splošni nasveti

Če priakujemo neugodne vremenske razmere (sneg, dež, veter), damo v prazen nahrbtnik več plasteno vrečo, vanjo pa zložimo stvari. Vsak kos posebej zvijemo, po enega ali več kosov skupaj pa damo v manjšo plasteno vrečo, ki jo povežemo z gumijastimi trakovi. Na dno nahrbtnika zložimo lažjo opremo, ki je ne potrebujemo več dan. Ob hrbtu zložimo nekoliko težje kose opreme, najtežje pa ob hrbtu pod pokrovom nahrbtnika. Stran od hrbta zlagamo lažje kose, običajno so to zvitki rezervne obleke, ki jih ne zlagamo vodoravno ampak navpično. V pokrov

zlo...imo opremo, ki jo ve...krat rabimo (rokavice, kapa, oala, pribor za orientacijo in pisanje, prva pomo, svetilka, energijske ploice in podobno).

Za prenos teko...in uporabljamo lahke vendar trdne kovinske steklenice, ki dobro tesnijo. Na zadrge pokrova prive...emo kraj...e vrvice, da jih bomo lahko brez te...av odpirali tudi v rokavicah. Na zunanji del nahrbtnika ne obe...ajmo kosov opreme kot so razne steklenice, elada. Ker nas to ovira pri hoji in obstaja mo...nost, da bomo kaj strgali ali izgubili. Izjema so cepin, palice, smu...i in le...alna podloga.

No...enje nahrbtnika

Nosimo ga ...im bolj na bokih in manj na ramenih. Noge so namre... najmo...nej...i del telesa. Kadar nosimo nahrbtnik, pazimo tudi na tehniko hoje.

-  
posledica  
slabe fizi...ne pripravljenosti je prehitra utrujenost ter bole...ine v hrbtu in sklepih.

-  
pri hoji na  
gorskih stezah obstaja ve...ja nevarnost po...kodbe gle...njev zaradi neprimerne obutve

-  
hitrost hoje  
naj bo zmerna, brez nepotrebne spreminjanja tempa

-  
pri hoji  
navzdol smo s trupom nagnjeni naprej, da ...im ve... te...e prenesemo na noge

-  
nahrbtnika  
nikoli ne polagamo na tla na hrbti...e zaradi vlage in umazanije

-  
nahrbtnik  
dvigamo s prenosom te...e na noge

## OBLEKA IN OBUTEV

Obleka je izrednega pomena, slaba in pomanjkljiva oprema je ...e marsikomu zagrenila izlet, ter je vzrok za prehlad in po...kodbe.

## OBUTEV

ČEVLJI, najva...nej&scaron;i del, biti morajo udobni in uhojeni, nuditi morajo oporo pri hoji, omogočati ve...dnevno hojo v snegu in de...ju, za hojo po gorah izberemo čevlje z rebrastim gumijastim podplatom (vibrantni podplat), omogočajo zanesljivo oporo in preprečujejo zdrsa. Čevlji morajo biti visoki, da dobro uvrstijo glečeni, hoja v nizkih je utrudljiva, na melih pa se nam vanje vsipa pesek. Pri izbiri modela in velikosti si vzemimo čas. Lahko si pomagamo s preprostim preizkusom: ko imamo čevlj odvezan in potisnemo nogo do konca naprej, nam mora za peto ostati prostora za en prst, ko pa imamo čevlje zavezane, nam konice prstov ne smejo priti do konca čevlja.

VZDRŽEVANJE: redno jih čistimo, pred prvo uporabo jih namažemo z zaščitno kremo, premočene posušimo na zraku, občasno natresemo v čevlje prašek proti glivicam, iz higienskih razlogov pa jih ne posojamo. Čevlje po vsaki uporabi očistimo, posušimo in namažemo z ustrezno kremo, oziroma tekočino. Posebej pomembno je vzdrževanje usnja, saj nevzdrževano usnje lahko razpoka in izgubi svoje lastnosti. Če imamo čevlje z "Gore-Tex" membrano, bodimo posebej pozorni in izberimo impregnacijo namenjeno za "Gore-Tex". Več tankih slojev kreme, boljše zaščiti čevlje, kot ena debela plast.

NASVETI PRI HOJI: prava izbira velikosti čevlja, pri hoji navzgor vezalke nekoliko popustimo in obratno (od pregiba navzgor), bodimo pozorni na znake, ki napovedujejo težave

NOGAVICE: Naj ne bodo zakrpane (težji), velikost mora ustrezati nogi, najprej obujmo bombažne nato debeleje in volnene, dovolj rezervnih parov nogavic, vpijati in oddajati morajo vlago, okrepljene na peti in prstih, čisto

STOPALA: nega in higiena stopal, pred pohodom obrežemo nohte, preventivno nalepimo samolepilno blazinico na občutljive dele stopal, najkasneje takrat, ko se pojavi rdeča koža, med počitki sezujmo in prezračimo noge, nogavice in čevlje, če imamo možnost med počitki v potoku splaknemo stopala ter noge dobro osušimo posebej med prsti

Spodnje perilo: naj ne bo iz sintetičnega vlakna

## OBLEKA

Smernice za izbiro:

- vrsta aktivnosti,
- terenske in vremenske razmere
- obliko
- znanje in sposobnosti
- preventiva

Slojni sistem oblačenja: Pri aktivnostih v naravi se pojavlja

Obleko delimo na tri osnovne sloje: notranji sloj(mikroklima), toplotni sloj in zaščitni sloj.

**NOTRANJI SLOJ:** Spodnje perilo mora dihati skupaj z uporabnikom, da odstranjuje znoj s kožo in ga prevaja ven, ne sme dražiti kože in povzročati alergij, ne sme vezati in utesnjevati,

Naravni materiali so vedno v uporabi, vendar se uporabljajo tudi sintetični in mešanica obeh, v nahrbtniku imejmo vsaj en rezervni komplet perila. Kvalitetno spodnje perilo lahko nosimo tudi samostojno. V mrazu je pomembna tudi zaščitna vrata in zapestij.

**TOPLOTNI SLOJ:** Osnovna funkcija je, da nas varuje pred ohlajanjem. Sestavlja ga ena ali več plasti, ki jih oblečemo in kombiniramo glede na potrebe. Za zgornji sloj so: srajce, puloverji, puhovke in velurji(ohranjajo telesno temperaturo,so lahki in se hitro sušijo), za spodnji sloj pa hlače.



**ŽARNI SLOJ:** kot nam pove... ime, nas vrhnji sloj...iti pred vsemi neugodnimi zunanji vplivi, predvsem vremenskimi. To so anoraki, vetrovke, vrhnje hlae, pelerine, hlae, gamae, rokavic in kapa. Vrhnja oblačila morajo biti odporna proti obrabi, ...iti nas morajo pred vetrom, vlahno in padavinami. Pozorni moramo biti, da so dovolj velika in udobna.

Ob mojih nalivih je uporabna tudi PELERINA, s katero pokrijemo sebe in nahrbtnik. Spredaj ne sme biti predolga, da med hojo ne stopimo nanjo.

**ANORAKI, VETROVKE:** naj bodo ustrezni velikosti in primerne kroja, je zelo lahka in naj bo zato redna spremljevalka, biti mora dovolj dolga z kapuco, ki se prileže licu in nam je ne snema sapa, naj ne ovira premikanja glave

**VETRNE HLA'E:** v primeru za...ite pred dežjem naj segajo preko...evljev, da ne teče vanje.

**PODKAPA, KAPA, ROKAVICE,** naj ne manjkajo v nobenem nahrbtniku v sredogorju ali v...e ne glede na vremenske razmere ali letni...as!

**HLA'E:** Predvsem dolge, ker...itijo noge pred praskami ni odrgninami ter zaradi hitrih vremenskih razmer, ki se lahko zgodijo v najhujšem poletju, preoblečenje na vetrovni grebenih in vrhovih ni prijetno.

**GAMAE:** Potrebujemo jih za hojo pozimi in preprečujejo neposreden stik nogavic s snegom. Običajno so iz najlona, perlona, noveje tudi iz Gore-Tex-a, segajo od glečnjav do kolen. Zapenjajo se z gumiranim trakom in nastavljivim pa...kom za pod...evljev.

