(1) Načrtovanemu izletu sem kos

Nujno se pozanimamo o poti in cilju na katerega se odpravljamo! Prepričani moramo biti, da smo glede na našo telesno vzdržljivost kos načrtovanemu cilju oz. sami poti - vzponu nanj in sestopu z njega. Prepričanje v to bomo lažje dosegli, če se bomo o poti predhodno pozanimali in jo skrbno tudi načrtovali: preverimo lokacijo izhodišča, čas hoje, zahtevnost poti itd. Orodij za to je v izobilju. Na spletu sta najpopularnejša portala hribi.net (https://www.hribi.net/) in spletna stran Planinske zveze Slovenije oz. njihov interaktivni zemljevid poti, vrhov in planinskih koč (https://mapzs.pzs.si/). Poleg tega so tu še razne interesne skupine na socialnih omrežjih, spletni forumi, kamor lahko postavimo vprašanje, na YouTubu je vse več video posnetkov poti, ki dobro ponazorijo zahtevnost poti (npr. Aktiven Lajf), v fizični obliki pa tisoč in ena vrsta planinskih vodnikov.

(2) Preverim vreme

Pomembno je zavedanje, da je vreme oz. njegova dinamika v gorah bistveno drugačna kot v dolini. Vreme v gorah se spreminja hitreje. Močan mraz oz. občutek mraza zaradi močnejših vetrov v gorah je lahko tudi poleti. Sonce oz. vročina je lahko še močnejša kot v dolini. Pomembno je, da temu prilagajamo planinsko opremo (3. korak). Skoraj vsi vremenski spletni portali nam omogočajo, da vreme lahko preverimo ločeno za gorski svet; bodisi za gorsko območje (npr. Karavanke) ali celo za posamezno goro. Če se, denimo, odpravljamo na Vajnež in preverimo vremensko napoved za Jesenice, bomo o vremenu na Vajnežu slabo informirani.

(3) Pripravim ustrezno opremo

Kako ustrezna je ta oprema je deloma odvisno od tega, v kako zahtevne hribe se podajamo. Vzemimo primer jeseniške občine. Hribe v jeseniški občini v grobem lahko delimo na sredogorje in visokogorje. Vse vrhove, ki ležijo na samem grebenu Karavank lahko smatramo kot visokogorje, nižje ležeče pohodniške točke z Mežaklo vred pa kot sredogorje. Po nekaterih kriterijih se sredogorje uvršča pod, visokogorje pa nad 1500 m nadmorske višine oz. nad gozdno mejo. Boljši primer visokogorja v Sloveniji so Jesenicam prav tako bližnje Julijske Alpe oz. tamkajšnji vrhovi.

Ko se odpravljamo v hribe je izjemno pomembna ustrezna planinska obutev! Za sredogorje so primerni lahki gorski čevlji s profiliranimi podplati, čeprav marsikje lahko varno hodimo z močnejšimi športnimi copati. Visokogorje je zahtevnejše. Obuvalo mora biti tako, da daje gležnjem dobro oporo. Imeti mora soliden, profiliran podplat. Pri tem odločanju so nam v pomoč lahko že prodajalci v trgovini, kjer kupujemo planinsko obutev. Obleka naj bo udobna, taka ki nas pri hoji ne ovira. Bistveno je, da imamo s seboj v nahrbtniku dodatna topla oblačila. Topla oblačila morajo biti v nahrbtniku ne glede na letni čas ali vremensko napoved. V nahrbtnik sodi še zaščita proti dežju. Večkrat nam pomaga že sam dežnik, koristna pa je tudi pelerina ali nepremočljiva vetrovka. V posebni vreči imejmo še najosnovnejše pripomočke paketa prve pomoči: obliži, povoj, sterilna gaza, trikotna ruta in tablete proti bolečinam. Pri hoji so nam v izredno pomoč zložljive pohodne palice. Navzgor z delom rok prihranimo nekaj naporov nogam, pri sestopu pa s palicami razbremenimo kolenske sklepe. Močno priporočljivo je, da po visokogorskih poteh, ki so speljane čez strma in izpostavljena pobočja hodimo s plezalno čelado na glavi. Potem pa je tu še najprijetnejši del nahrbtnika - malica. Pomemben

del tega je zadostna količina tekočine. Lahko je to voda in/ali druga oblika tekočin z dodatki sladkorja in/ali soli.

V kolikor bomo pri načrtovanju obiska gora sledili zgoraj opisanim korakom, bomo v zelo veliko prispevali k temu, da bo naš izlet varen, brezskrben ter doživetje gora in njihovih lepot tem bogatejše. Vendarle pa, tako kot v dolinah, tudi v gorah nesreče ne počivajo. Zato je tu še en, četrti korak.

(4) Kako ravnati, če pride do nesreče v gorah?

Če se v gorah ponesrečimo, ali če smo priča nesreči, skušajmo najprej zavarovati ponesrečenca in mu po potrebi nuditi prvo pomoč. S sterilno gazo ustavimo morebitno krvavitev, na varnem mestu ga namestimo v ležeč položaj in ga čim topleje pokrijmo, da se ne bi podhladil. Če sumimo na poškodbo hrbtenice, ga čim manj premikajmo. Zlomljene ude imobilizirajmo. Pokritost slovenskih gora s signalom GSM je zelo velika, zato lahko takoj prek prenosnega telefona pokličemo **številko 112**. Če signala ni, pošljimo nekoga v dolino ali do najbližje koče. Če se ponesrečimo sami, ali če ni nikogar, ki bi lahko šel po pomoč, skušajmo pomoč priklicati s klicanjem, z zvočnimi (npr. piščalka) ali s svetlobnimi (ponoči) signali.

Pri klicu na št. 112 sta najbolj bistveni informaciji za dispečerja koordinati, kjer se ponesrečenec nahaja. Koordinate dobimo na sledeč način. V prenosnem telefonu imamo vključen prenos podatkov in lokacijo. Odpremo zemljevide (npr. aplikacijo Google Zemljevidi), nekaj sekund držimo na točki, kjer se nahajamo (to točko določi GPS, običajno je to modra pika), nakar se bosta v belem polju na vrhu ekrana izpisali koordinati. Podatka se izpišeta v obliki: 14.XXXXXX, 13.XXXXXX.

Besedilo je deloma povzeto iz vodnika Gore Slovenije avtorja Andreja Stritarja (2011)