**Priporočila za varnejše pohodništvo**



**8. 4. 2020**

Pred nami so lepi in topli dnevi, ki kar kličejo po obisku gora. Zato smo za vas pripravili 10 najosnovnejših priporočil, ki so bila sprejeta v  ***Združenju planinskih organizacij alpskega loka***. V organizacijo je vključenih osem vodilnih planinskih organizacij v državah na območju Alp, med katerimi je tudi ***Planinska zveza Slovenije***.

***POMEMBNO: Upoštevajte vsa priporočila in omejitve gibanja v času koronavirusa!***

**10 priporočil Združenja planinskih organizacij alpskega loka (CAA).**

Kot dejavnosti na prostem sta pohodništvo in planinarjenje odličen način za izboljšanje kondicije, spoznavanje ljudi in zabavo. Naslednja priporočila so planinska združenja pripravila z namenom, da bo dejavnost izvajana kar se da varno in prijetno.

***1. Nabiranje kondicije***

Pohodništvo in planinarjenje sta vzdržljivostna športa, ki obremenita srce in pospešita prekrvavitev, zato morate biti pohodniki in planinci zdravi in morate znati realno oceniti svoje sposobnosti. Nikar ne hitite, za hojo izberite tak tempo, da nihče v skupini ne omaga.

***2. Skrbno načrtovanje***

Zemljevidi, vodniki, internet in poznavalci vas lahko poučijo o dolžini, višinski razliki, težavnosti ture in o trenutnih razmerah. Ture vedno izberite glede na sposobnosti skupine. Posebej bodite pozorni na vremensko napoved, saj veter, dež in mraz povečajo nevarnost nezgod.

***3. Popolna oprema***

Svojo opremo ustrezno prilagodite načrtovanemu pohodu, vaš nahrbtnik pa naj ne bo pretežak. Vedno imejte v nahrbtniku zaščito pred dežjem, mrazom in soncem, prav tako imejte s seboj tudi komplet za prvo pomoč in mobilni telefon (številka za klic v sili v Evropi: 112). Pri orientaciji si pomagajte z zemljevidi in GPS-om.

***4. Primerna obutev***

Stabilni pohodniški oziroma planinski čevlji ščitijo stopalo in ublažijo obremenitev nanj ter izboljšajo oprijem pri stopanju. Pri izbiri obutve se prepričajte, da se čevlji odlično prilegajo, imajo podplate z dobrim oprijemom, so vodoodporni in lahki.

***5. Zanesljiv korak je ključnega pomena***

Padci zaradi zdrsa ali spotikanja so najpogostejši vzroki nezgod. Upoštevajte, da prehiter tempo hoje ali utrujenost zelo vplivata na gotovost vašega koraka in na vašo zbranost. Pazite na padajoče kamenje! S previdno hojo se boste izognili proženju kamenja!

***6. Ostanite na označenih poteh***

Na neoznačenih poteh obstaja večja nevarnost, da zaidete s poti, poveča se tudi nevarnost padcev in podora kamenja. Izogibajte se bližnjic. Če ugotovite, da ste zašli, se vrnite nazaj na zadnje mesto kjer se še znajdete. Strma pobočja s starim snegom se pogosto podcenjuje, a so zelo nevarna in nam na njih zlahka zdrsne.

***7. Redni odmori***

Redni počitki pohodnikom in planincem omogočajo, da si opomorejo ter uživajo v pokrajini in druženju. Redno jejte in pijte, da ohranite svojo moč in zbranost. Izotonični napitki so idealni za pogasitev žeje.

***8. Odgovornost za otroke***

Za otroke je zelo pomembno, da krajino odkrivajo na zabaven in raznolik način. Na odsekih poti, kjer obstaja nevarnost padca, naj za vsakega otroka skrbi ena izkušena odrasla oseba. Zelo zahtevni pohodi, kjer je potrebna dolgotrajna koncentracija, niso primerni za otroke.

***9. Manjše skupine***

Manjše skupine so bolj prilagodljive in članom omogočijo, da si med seboj pomagajo. Vsi v vaši skupini naj bodo seznanjeni s podatki o cilju pohoda ter poti v obe smeri. Skupina naj se drži skupaj. Samohodci pozor: tudi manjša nezgoda lahko zahteva resno reševanje.

***10. Spoštovanje narave in okolja***

Varujte naravno okolje. Za sabo ne puščajte smeti, ostanite na poti, ne motite divjih ali domačih živali, ne dotikajte se rastlin in spoštujte zavarovana območja. Uporabljajte javni prevoz ali skrbite za čim bolj optimalno izkoriščenost osebnih vozil.