



- priprava na turo
- izvedba ture

- hoja po poteh
- hoja po brezpotjih

PRIPRAVA NA TURO

psihična

telesna

organizacijska

tehnična

PRIPRAVA NA TURO

psihična

telesna

organizacijska

tehnična

- predpriprava
- nepredvidljive okoliščine
- pravilo postopnosti



PRIPRAVA NA TURO

psihična

telesna

organizacijska

tehnična

- primerni vzdržljivost in moč
- hoja po zelo zahtevnem gorskem svetu



PRIPRAVA NA TURO

psihična

telesna

organizacijska

tehnična

- **Izbira cilja**

- **izbira poti**

*NAJ BO **POT** NA VRH NAŠ **CILJ** (IN NE ZGOLJ VRH)*

- **izbira časa/trajanja ture**

: POLETI NAPORNE VZPONE IZVAJAMO ZJUTRAJ oz. PO
OSOJNIH POBOČJIH

: SPECIFIKA HOJE Z OTROKI

- **izbira sopotnikov**

- **logistika**

- **stroškovnik**



PRIPRAVA NA TURO

psihična

telesna

organizacijska

tehnična

VEDNO: KOMPLET PRVE POMOČI, NEKAJ HRANE IN
PIJAČE ZA REZERVO, ZEMLJEVID OBISKANEGA
OBMOČJA, ČELNA SVETILKA, TOPLA OBLAČILA,
DOKUMENTI, POTREBNA TEHNIČNA OPREMA GLEDE
NA ZAHTEVNOST TURE (kompromis količina-teža)

(ZELO) ZAHTEVNA TURA - tudi SAMOVAROVALNI
SESTAV:

- ČELADA
- PLEZALNI PAS
- SAMOVAROVALNI KOMPLET (V ali Y) – vozli!
- ROKAVICE (priporočljivo)

VEČDNEVNA TURA: VEČ OBLAČIL, DODATEN PRIBOR
ZA OSEBNO HIGIENO, SPALNA VREČA/RJUHA

LETNI ČAS: PRILAGODIMO OBUTEV, OBLAČILA,
TEHNIČNO OPREMO (POHODNE PALICE // CEPIN,
DEREZE)

IZVEDBA
TUREpred
izvedbomed
izvedbopo
izvedbi

- preverimo aktualne vremenske razmere
- pozimi preverjamo vreme tudi za nazaj (snežne razmere)
- preverimo dostopnost do izhodišča

Novice | Obvestila | O agenciji | English

AGENCIJA REPUBLIKE SLOVENIJE ZA OKOLJE

VREME | VODE | VARSTVO OKOLJA | NARAVA | PODNEBNE SPREMEMBE | POTRESI | ZRAK

ARSO > vreme > napovedi in podatki

Vreme

Iskanje po gljavju

isči

- ▶ Opozorila
- ▶ **Napovedi in podatki**
- ▶ O meritvah
- ▶ Podnebje
- ▶ Agrometeorologija
- ▶ Poročila in projekti
- ▶ Zanimivosti
- ▶ Vprašanja in odgovori
- ▶ Povezave

Snežne razmere

Ponedeljek, 26. novembra 2007

Splošna nevarnost plazov je zmerna, tj. 2. stopnje po evropski petstopenjski lestvici.

Od petka do danes zjutraj je v gorah prevladovalo oblačno vreme z občasnimi padavinami. Meja sneženja je bila sprva visoko, nad 2000 m. Postopno se je spuščala in v noči na ponedeljek je ponekod snežilo tudi pod 1000 m, a takrat je bilo padavin že malo. Največ snega je v tem času zapadlo v visokogorju Julijskih Alp, okoli 50 cm. Drugod je bilo manj padavin. Ob sneženju je večinoma pihal močan jugozahodnik, ki je novi sneg spihal v zamete. Šele v noči na ponedeljek se je veter obrnil v severno smer. Ker je snežilo postopno, se je sneg sproti sprejel in sesedal. Trenutno je v visokogorju Julijcev do 100 cm snega, a je zaradi vetra višina snežne odeje precej neizenačena. Snežna odeja snega do nadmorske višine okoli 1800 m, nižje so le ostanki snega. Sneg je mehak in se predira. Nevarnost snežnih plazov je v Julijskih Alpah nad 2000 m 2. stopnje, drugod 1. stopnje. Na mestih z napihanim snegom lahko z obremenitvijo sprožimo manjše plazove delno sprijetega, suhega snega.

V naslednjih dneh se bo nadaljevalo suho vreme. Jutri bo ničla na nadmorski višini okoli 1100 m, v sredo pa se bo prehodno spustila pod 900 m. Snežna odeja bo zato ostala rahla in se bo le počasi sesedala. Na površini bo predvsem v prisojeh ter na vetru izpostavljenih legah nastajala tanka skorja zaradi vetra in sonca.

V četrtek se bo segrelo, ničla se bo dvignila na nadmorsko višino okoli 2100 m. Zato se bo sneg hitreje sesedal. V petek pa se bo spet malo ohladilo. Nevarnost snežnih plazov se bo počasi zmanjševala.

Naslednje poročilo bo izdano v petek, 30. novembra.

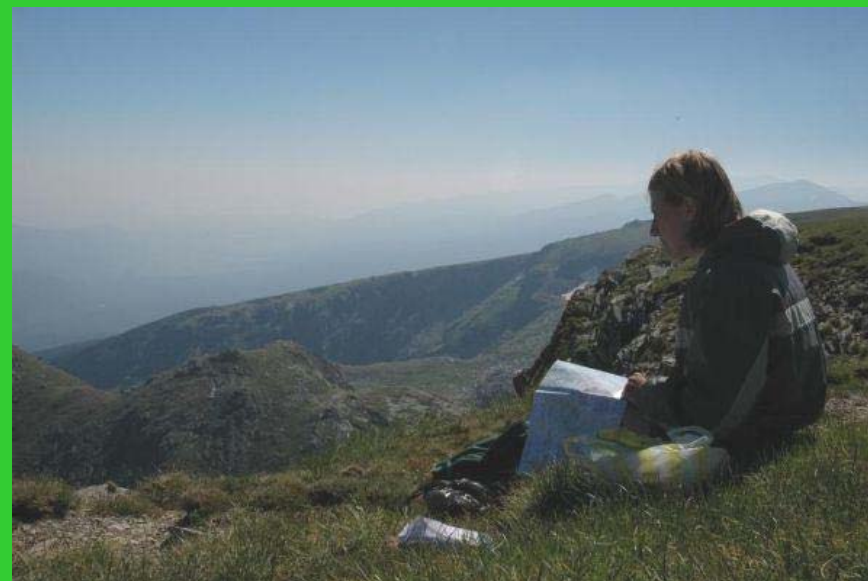
IZVEDBA TURE

pred
izvedbo

med
izvedbo

po
izvedbi

- hitrost hoje:
 - trden, stabilen korak
 - smotrno trošenje energije
 - držimo tempo – hodimo enakomerno (bitje srca)
 - splošni normativi
 - : vodoraven teren = 1 km v 10-15 min.
 - : navkreber = 300-400 metrov v 1 uri
 - : navzdol = 400-600 metrov v 1 uri
- postanki
- hrana, pijača
- izguba orientacije



IZVEDBA TURE

pred
izvedbo

med
izvedbo

po
izvedbi

- hoja v skupini
 - razdalja do predhodnika
 - tempo hoje prilagodimo najšibkejšemu
 - skupine nikoli ne zapuščamo, ne da bi o tem obvestili soplanince
 - spoštujemo določila Kodeksa slovenskih planincev
-
- srečevanje



IZVEDBA TURE

pred
izvedbo

med
izvedbo

po
izvedbi

- evaluacija
- podoživljanje ture –s prijatelji in znanci, notranje
- vzdrževalna dela na opremi
- fotografije, dnevnik vtisov,...



HOJA PO POTEH

zgodovina
razvoja poti v .SI

oznake poti

kategorizacija
poti v .SI

opremljenost
poti

obhodnice

HOJA PO POTEH

zgodovina
razvoja poti v .SI

oznake poti

kategorizacija
poti v .SI

opremljenost
poti

obhodnice

- stopamo po notranjem robu poti
 - razcepi
 - orientiranje razgledišča
 - na cilju se vpisujemo v knjige
 - povečana previdnost ob povratku
-
- osnove uporabe palic:
 - dolžina
 - tehnika
 - pravilo treh opornih točk
 - **POMEMBNO: palice so lahko le preventiva pred zdrsom, z njimi se ne moremo učinkovito ustaviti**

HOJA PO POTEH

zgodovina
razvoja poti v .SI

oznake poti

kategorizacija
poti v .SI

opremljenost
poti

obhodnice

- prva pot leta 1853 po severnem pobočju Donačke gore
- prva markirana pot iz Bohinja
- nadelane in označene poti ne prej kot v prejšnjem stoletju



HOJA PO POTEH

zgodovina
razvoja poti v
.SI

oznake poti

kategorizacija
poti v .SI

opremljenost
poti

obhodnice

- **kataster s 1440 planinskimi potmi:**

69 % v alpskem in predalpskem svetu

19 % v dinarskem svetu

10% v panonskem svetu

2 % v primorskem svetu

- **Zakon o planinskih poteh**
- *“markacisti” pri PZS*

HOJA PO POTEH

zgodovina
razvoja poti v
.SI

oznake poti

kategorizacija
poti v .SI

opremljenost
poti

obhodnice

Knafelčeva markacija



- *praviloma na desni strani poti v višini oči*
- *v križiščih morata biti vidni dve zaporedni markaciji*

HOJA PO POTEH

zgodovina
razvoja poti v
.SI

oznake poti

kategorizacija
poti v .SI

opremljenost
poti

obhodnice

Planinska smerna tabla



HOJA PO POTEH

zgodovina
razvoja poti v
.SI

oznake poti

kategorizacija
poti v .SI

opremljenost
poti

obhodnice

Dodatne oznake poti:

- ravne in lomljene črte (rdeče, debele 2-3 cm)
- smerna puščica (rdeča ali bela); na skali, deblu
- smerokaz (rdeč, napis je bel); na križiščih, odcepih
- napisi na deblih in skalah
- žigi in skrinjice z vpisnimi knjigami na vrhovih.



HOJA PO POTEH

zgodovina
razvoja poti v
.SI

oznake poti

kategorizacija
poti v .SI

opremljenost
poti

obhodnice

Dodatne oznake poti:

- ravne in lomljene črte (rdeče, debele 2-3 cm)
- smerna puščica (rdeča ali bela); na skali, deblu
- smerokaz (rdeč, napis je bel); na križiščih, odcepih
- napisi na deblih in skalah
- žigi in skrinjice z vpisnimi knjigami na vrhovih.

! tipografija oznak v tujih hribih drugačna



HOJA PO POTEH

zgodovina
razvoja poti v
.SI

oznake poti

kategorizacija
poti v .SI

Dodatne oznake poti:

- ravne in lomljene črte (rdeče, debele 2-3 cm)
- smerna puščica (rdeča ali bela); na skali, deblu
- smerokaz (rdeč, napis je bel); na križiščih, odcepih
- napisi na deblih in skalah
- žigi in skrinjice z vpisnimi knjigami na vrhovih.

! oznaka za ureditev enot gozda \neq oznaka planinske poti



HOJA PO POTEH

zgodovina
razvoja poti v
.SI

oznake poti

kategorizacija
poti v .SI

opremljenost
poti

obhodnice

Zimske markacije



HOJA PO POTEH

zgodovina
razvoja poti v
.SI

oznake poti

kategorizacija
poti v .SI

opremljenost
poti

obhodnice

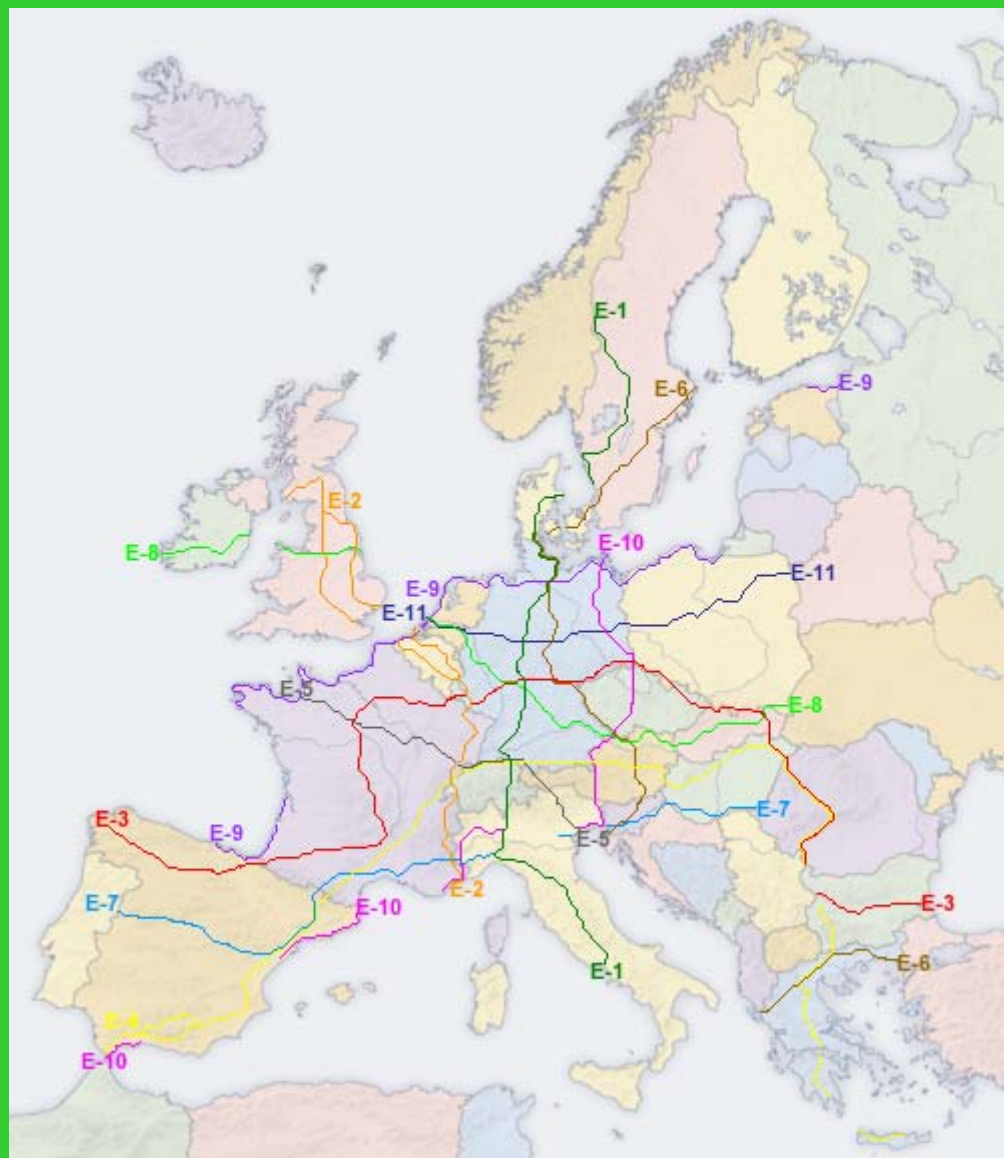
obhodnice

(markaciji dodana črka ali številka, navadno desno spodaj)

- 1 Slovenska planinska pot
 - L Loška pot
 - M Mladinska pot
 - S Savinjska pot
 - E6 Evropska pešpot Baltik - Jadran
 - E7 Evropska pešpot Atlantik - Črno m.
 - Pot kurirjev in vezistov
- Solčavska pot
Via Alpina I A SLO D LICH F CH MON



Omrežje Evropskih pešpoti



Via Alpina



HOJA PO POTEH

zgodovina
razvoja poti v
.SI

oznake poti

kategorizacija
poti v .SI

opremljenost
poti

obhodnice

LAHKE POTI – brez pomoči rok, omogočajo
varno hojo tudi manj izurjenim

Δ ZAHTEVNE POTI – mestoma si moramo
pomagati z rokami, uporaba varovalnih
naprav ni nujno potrebna

Δ ! ZELO ZAHTEVNE POTI – uporaba rok je
nujno potrebna, primerna za dobro izurjene in
fizično pripravljene planince, pogosto so
potrebni cepin, dereze ali čelada
POZOR! Vedno preverjaj trdnost klinov,
žičnih vrvi, skob in lestvin, preden jih polno
obremeniš.



Kategorizacija velja samo za kopne hribe. Na kartah se uporablja različna tipografija – beri legende!

HOJA PO POTEH

letni čas, način gibanja in označenost poti

zgodovina
razvoja poti v
.SI

oznake poti

kategorizacija
poti v .SI

opremljenost
poti

obhodnice

- I. Nezahtevna označena pot
- II. Nezahtevna neoznačena pot
- III. Nezahtevno brezpotje
- IV. Zahtevna označena pot
- V. Zahtevna neoznačena pot
- VI. Zahtevno brezpotje
- VII. Zelo zahtevna označena pot
- VIII. Zelo zahtevna neoznačena pot
- IX. Zelo zahtevno brezpotje
- X. Zimski pohod
- XI. Lahka snežna pot
- XII. Zahtevna snežna pot
- XIII. Lahek turni smuk
- XIV. Zahteven turni smuk

*Vrh gore je bel kažipot očem,
in jasen dan žari od vsepovsod,
in sreča je, da je pred mano pot,
in to, da vem, da slast je v tem, da grem.*

J. Menart

HOJA PO BREZPOTJIH

kdaj, kje in kako
po brezpotju

specifika hoje
po brezpotju

- **moralno-etični/ekološki vidik**

“Za planinstvo uporabljamo obstoječe poti, saj usmerjajo obisk, izboljšujejo varnost in preprečujejo erozijo.”

Planinska šola (2005)

... pri hoji po brezpotjih upoštevajmo, da vstopamo v kompleksne ekosisteme

- **nezahtevna, zahtevna, zelo zahtevna brezpotja**

HOJA PO BREZPOTJIH

kdaj, kje in kako
po brezpotju

specifika hoje
po brezpotju

Osnove gibanja navzgor – 5 osnovnih pravil

1. "plezanje" z očmi
2. pravilna telesna drža
3. preizkušanje oprimkov in stopov
4. pravilno obremenjevanje oprimkov in stopov
5. tri oporne točke

Osnove gibanja navzdol

- veljajo enaka pravila kot zgoraj
- ne skačimo – preplezajmo tudi zadnjega pol metra

HOJA PO BREZPOTJIH

kdaj, kje in kako
po brezpotju

specifika hoje
po brezpotju

- **geografska orientacija**
opazovanje smeri neba, sonca/nebesnih teles, vplivov narave, vplivov človeka
- **topografska orientacija**
 - določanje stojišča in položaja objektov v okolici >> nadaljnja smer gibanja
 - potrebno poznavanje topografskih znakov, znanje orientiranja s kartami, uporaba topografskih pripomočkov, hoja po azimutu

HOJA PO BREZPOTJIH

kdaj, kje in kako
po brezpotju

specifika hoje
po brezpotju

- travnata pobočja: stopamo na zgornji rob travne ruše
- prijetanje trav in rušja
- hoja po melišču



HOJA PO BREZPOTJIH

kdaj, kje in kako
po brezpotju

specifika hoje
po brezpotju

Nevarnosti

“Nevarnostim se najlažje izognemo, če jih poznamo”

- objektivne / subjektivne
- prikrite / očitne
- v kopnih / snežnih razmerah

HOJA PO BREZPOTJIH

kdaj, kje in kako
po brezpotju

specifika hoje
po brezpotju

V primeru zdrsa:

1. ohranim MIRNO KRI

2. TAKOJ moram ukrepati

- obrnem se na trebuh in se začnem ustavljati z rokami in nogami, tudi koleno in komolci
- ne sme me začeti preobračati ali vrteti – če me, je zaustavljanje skoraj *nemogoče* – *kljub temu se ne vdaj! Skušaj se prekobaliti na trebuh!!*

V primeru padajočega kamenja: NE IŠČEM z očmi, od kod leti kamenje, TAKOJ iščem zaklon

IZBRANI VIRI IN LITERATURA

- Rotovnik, B. (urednik, 2005): *Planinska šola*. Učbenik. Ljubljana: Planinska zveza Slovenije.
- Pollak, B. (2005). *Osnove gibanja v gorah in planinah*. Kamnik: samozaložba.
- Drab, J. (2000). *Gorniški priročnik. Z veseljem in znanjem varno v gore*. Ljubljana: PD Ljubljana – Matica
- Habjan, V. (1999). *Manj znane poti slovenskih gora*. Ljubljana: Sidarta.
- Cortese, D. (2005): *Evropska pešpot E6. Ciglarjeva pot od Drave do Jadrana. Žepni vodnik z zemljevidom*. Ljubljana: Mladinska knjiga.



itd