

VREME

v Sloveniji	090 939 822 (odzivnik) http://www.arso.gov.si
v Avstriji	0043 463 15 88 http://www.lawine.at
v Italiji	0039 04 61 230 030 http://www.meteo.it

OB NEZGODI

Takoj pokličite **112** in povejte:

- **kje** se je zgodila nesreča,
- **kaj** se je zgodilo,
- **kateri** in **kakšne** poškodbe ste ugotovili,
- **koliko** oseb potrebuje pomoč ali je pogrešanih,
- strpno, mirno počakajte na dodatna vprašanja,
- zavarujte ponesrečenca pred nadaljnjo poškodbo in mrazom.

PLANINSKA ZVEZA SLOVENIJE

Dvorakova 9, (p.p. 214), 1001 Ljubljana
tel.: 01 434 56 80

E-naslov:
info@pzs.si

Spletna stran:
<http://www.pzs.si>

PLANINSKO DRUŠTVO KRANJ

Koroška 27
4000 Kranj

Telefonski številki pisarne:
04 23 67 850
041 699-122

Fax:
04 23 67 851

E-naslov:
pdkranj@pzs.si

Spletna stran:
<http://www.pdkranj.si>

Uradne ure pisarne:
ponedeljek
od 8⁰⁰ do 11⁰⁰

sreda
od 13⁰⁰ do 17⁰⁰

PLANINSKI DOMOVI PD KRANJ

Dom na Kališču	041 614 586
Dom na Ledinah	031 309 600
Dom na Krvavcu	04 20 12 922

PLANINSKO DRUŠTVO KRANJ

VODNIŠKI ODSEK



PLAN IZLETOV ZA LETO 2012

PLAN IZLETOV PD KRANJ ZA LETO 2012				
Datum	Kraj izleta	Vrsta zahtevnosti	Vodnik / vodniki	
Ned., 08. 01.	Dražgoše	33. spominski pohod	Zelnik / Merlak	P
Ned., 04. 03.	Arihova peč (Avstrija)	34. zimski pohod	Bizjak	PDU
Sob., 21. 04.	Cer – Trstelj - Črni hribi	zimska tura	Benedik	
Ned., 13. 05.	Blegoš	nezahtevna tura	Merlak / Obradovič	P
Sob., 19. 05.	Črno jezero, Trije Kralji	lahka tura (kopanje Zreče)	Lužan	
Sob., 09. 06.	Črvov vrh (Šentviška planota)	nezahtevna tura	Erzetič	
Ned., 01. 07.	Strunjan	nezahtevna tura (kopanje)	Leban	
Čet., 19. 07.	Nočni vzpon	nezahtevna tura - v čaru lune	Lužan	
Sob., 04. 08.	Čepa (Avstrija)	skozi zavarovan slikoviti kanjon	Erzetič	
Sob., 18. 08.	Mangart	težja tura	Gašperlin / Jovanovič / Sušmik	
Sob., 08. 09.	Grlovec (Avstrija)	srednje zahtevna tura	Benedik / Lužan	
Sob., 15. 09.	Kredarica (1. dan)	zahtevna tura	Jovanovič / Bizjak / Sušmik	
Ned., 16. 09.	Triglav (2. dan)	zelo zahtevna tura		
Sob., 06. 10.	Brkini (Motovun – Markovščina)	nezahtevna tura	Benedik	
Sob., 10. 11.	Od Litije do Čateža	26. spominski pohod	Obradovič / Merlak	P
Ned., 18. 11.	Po Vertovčevih poteh	12. spominski pohod	Merlak / Sušmik	P
Ned., 09. 12.	Tisje	32. spominski pohod	Obradovič	P
Sob., 15. 12.	Neznano	nezahtevna tura (zaključna)	Benedik / Leban	
Po objavi	izleti za družine z manjšimi otroci	lažja tura	Lužan / Udovč	

PLAN IZLETOV PS PREDDVOR ZA LETO 2012				
Sob., 21. 01.	Goli vrh	zimska tura	Planinc	
Sob., 25. 02.	Komna	zimska tura	Drekonja	
Sob., 17. 03.	Golič	primorski Kras	Fende	
Sob., 16. 06.	Dan slovenskih planincev	praznovanje	Drekonja	
Sob., 07. 07.	Kleiner Pal (Avstrija)	srednje zahtevna tura	Planinc	
Sob., 22. 09.	Vajnež	srednje zahtevna tura	Grašič	

ORIENTACIJSKA LEGENDA OZNAČB: P - pohod PDU - z društvom upokojencev

VODNIKI SI PRIDRŽUJEJO PRAVICO:

1. Spremeniti termin ali cilj izleta, v skrajnem primeru tudi odpoved, če bodo to narekovale vremenske razmere ali katerikoli drugi dejavniki, ki bi lahko vplivali na varnost pohodnikov.
2. Zavrniti udeleženca izleta, če bo na podlagi predhodnih izkušenj z njim ugotovil, da je tura zanj prezahtevna ali da nima primerne opreme.

NEVARNOSTI V GORAH

Povzeto po: <http://www.pzs.si>

Preden se podate na izlete ali zahtevnejše ture, je treba poznati nevarnosti, ki na pohodnike prežijo v gorah. Še tako lep izlet zlahka pokvari nespametno početje ali pa morebitna nezgoda, ki se nam pripeti med potjo. Pazimo le, da smo dobro pripravljeni, v spremstvu gorskih vodnikov ali pa v skupini v okviru planinskega društva.

Neprijetnosti lahko preprečimo že pred samim odhodom:

- **Pravilna izbira poti:** Nikar se ne podajate na zelo zahtevne ali težke ture, ki potekajo po plezalnih smereh, če za to niste pripravljeni in usposobljeni. Ob nespametnem ravnanju se lahko takšne neumnosti končajo tragično. Ne precenjujte svojih zmognosti, predvsem če niste izkušen planinec.
- **Primerna obutev:** Najpogostejše so lažje poškodbe, ki nastanejo zaradi nerodnega koraka in neprimerne obutve. Za varen in trden korak mora obutev imeti podplat iz neдрseče gume in z grobim profilom. Za izlete v visokogorje bodo najbolj primerni visoki pohodni čevlji, ki ščitijo gleženj.

Med samo turo pa bodimo pozorni predvsem na:

- **Poslabšanje vremena.** Predvsem nevarna je megla, saj v gorah kaj hitro izgubimo orientacijo in zaidemo. Ob nevihtah so lahko zelo nevarni tudi udarci strele. Poleg tega postane teren bistveno bolj nevaren in spolzek. Zelo neprijetne in nevarne lahko postanejo tudi nenadne ohlaiditve (tudi poletji!), ki povzročajo lokalne omrzline ali v skrajnih primerih celo podhlaiditev.

Zato tudi poleti ne pozabite na topla oblačila! Najpomembneje je, da dan pred odhodom spremljamo vremensko napoved in skrajno resno vzamemo vsa morebitna vremenska in varnostna opozorila.

- **Višinsko sonce.** Poglavitni krivec za nezaželene učinke so ultravijolični žarki (UV), ki so glavni povzročitelj poškodb kože. V gorah je sevanje UV-žarkov tudi za 30 odstotkov močnejše kot v dolini. Pred sevanjem nismo varni niti v oblačnem vremenu! Zato nikar ne pozabimo na kakovostna sončna očala in kremo za sončenje z visokim zaščitnim faktorjem.
- **Padajoče kamenje.** Lahko ga sprožijo živali, planinci nad nami ali pa se sproži sam. Predvsem nevarno je zadrževanje na meliščih pod stenam, zato vedno bolj priporoča nošenje čelade. Pri tem pa moramo paziti, da tudi sami po nepotrebnem ne prožimo kamenja.
- **Preutrujenost in izčrpanost.** Utrujenost je varnostni znak, ki ga moramo upoštevati, sicer se organizem kaj hitro lahko izčrpa. Poglavitni vzroki so slaba telesna pripravljenost, neustrezna prehrana, poslabšanje vremena, mraz ipd. Zato je pomembno, da se na zahtevnejše ture prej fizično dobro pripravimo, načrtujemo pot in predvsem ne precenjujemo svojih sposobnosti in znanja. Vsako uro ali dve si privoščimo vsaj 15 minut počitka. Med počitkom ne pozabimo na pitje ustrezne tekočine in pravilno prehrano.