

## Gibanje v gorah v zimskih razmerah

Ko se odpravimo pozimi v zasnežene gore, moramo biti pripravljeni na določena dejstva: nizke temperature, krajši dan, zaprte planinske kočje, manjše število ljudi v gorah, pod snegom skrite markacije, poledenela tehnična varovala na poteh, ekstremnejše vremenske razmere, stalna prisotnost dveh nevarnosti – zdrsa in plazovi.

- prvi ukrep zmanjšanja nevarnosti zdrsa je povečanje naše stabilnosti z uporabo pohodnih palic,
- za lažje ture do gozdne meje lahko uporabljamo pohodne čevlje, na katere z lahkoto privežemo štirizobe dereze ali katero od mnogih oblik pohodniških derez,
- za vzpone nad gozdno mejo uporabljamo čevlje s tršim podplatom in dereze z 12 zobmi,
- ko ocenimo, da bi se ob možnem zdrsu ne ustavili varno, pospravimo pohodne palice in v roke vzamemo cepin,
- naučimo se zaustavljanja s cepinom in hoje z derezami. Pred začetkom zimske sezone potrenirajmo oboje na pobočju z varnim iztekom,
- pozorni bodimo na snežene kepe (cokle), ki se nabirajo na derezah,
- naj na to, ali bomo vzeli s seboj cepin in dereze, ne vplivajo snežne razmere na izhodišču za turo, kajti razmere se spreminjajo tako z višino kot s časom,
- spremljajmo podatke o snežnih razmerah, temperaturi in vetru ter poročila o stopnji nevarnosti snežnih plazov. V gore ne odhajamo ob in nekaj dni po obilnejšem sneženju in napovedanih otoplitvah,
- ne zaupajmo slepo gazi, ki je pred nami ampak sami ocenjujmo, ali se gibljemo po varnem področju,
- naredimo preiskus trdnosti snežne odeje. Ob povečani nevarnosti prekinimo vzpon oz. nadaljujemo z gibanjem v varnostni razdalji,
- pred začetkom gibanja po snegu vklopimo in preiskusimo delovanje plazovnih žoln. V nahrbtniku imejmo še plazovno sondo in lopato. Z uporabo teh pripomočkov naj nam ne zraste samozavest,
- do sedaj je najučinkovitejši pripomoček ob snežnem plazu nahrbtnik z vgrajeno zračno blazino,
- naučimo se iskanja s plazovno žolno in pravilnega odkopavanja zasutih. Pri iskanju z žolno odstranimo mobilne telefone,
- pri gibanju v gorah na smučeh se zavedajmo, da to ne vpliva na razmere, zato imejmo s seboj vso potrebno tehnično opremo,
- če ocenimo, da spusta ne obvladamo zaradi snežnih razmer in svojega znanja smučanja, sestopimo peš,
- pri smučanju ob urejenih smučiščih naj nas ne zavede varljiva varnost bližine smučišča ampak se zavedajmo, da moramo upoštevati vsa pravila za varnejše gibanje v zimskih razmerah.

Poleg naštetega upoštevajmo še nekaj navodil:

- uporabljajmo kakovostno osebno opremo, ki nas varuje pred mrazom in mokroto,
- s seboj imejmo v nahrbtniku dovolj rezervne obleke in tople tekočine,
- ob megli in močnemu vetru raje prekinimo vzpon ,
- na grebenih veter ustvarja snežne opasti, ki se lahko pod našo težo odtrgajo, zato hodimo nekaj metrov pod grebenom na privetrni strani. Na zavetrni strani je pod opastjo skoraj vedno plast zbitega snega, ki se pod obremenitvijo sproži v obliki kložastega plazu.