



DRUŠTVO
GRS JESENICE

Ukrepi ob nesreči

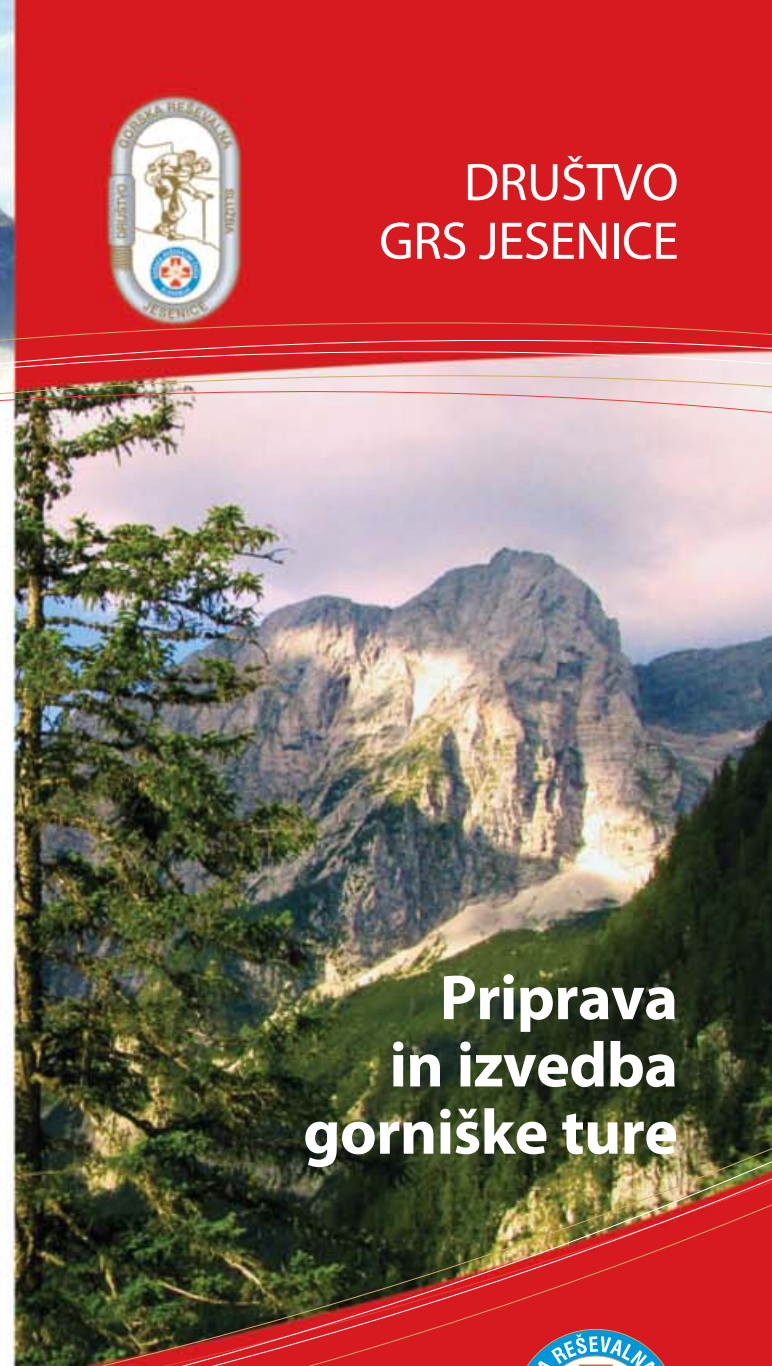
- **Ohranimo prisebnost** in ostanimo mirni. S tem pomirimo tudi ostale udeležence.
- Ocenimo situacijo ter **zaščitimo sebe** in **ponesrečenca** pred neposrednimi nevarnostmi.
- **Nudimo prvo pomoč** v okviru svojega znanja in sposobnosti.
- **Pokličemo številko 112** in o nesreči obvestimo center za obveščanje ter navedemo:
 - **KDO** kliče
 - **KAJ** in **KJE** se je zgodilo
 - **KDAJ** se je zgodilo
 - **KOLIKO** je ponesrečencev in **KAKŠNE** so poškodbe
 - **KAKŠNE** so okoliščine na kraju nesreče (pomembno v primeru helikopterskega reševanja)
 - **KAKŠNO** pomoč potrebujemo.

Na pomoč lahko pokličemo z mobilnim telefonom (ponekod problem pokritosti s signalom) ali UKV radijsko postajo (nahajajo se v planinskih kočah).

V primeru prihoda helikopterja se umaknemo in upoštevamo navodila reševalcev.

Priprava nahrbtnika

- rezervna oblačila, vetrovka
- rokavice in kapa
- osebna prva pomoč
- svetilka
- hrana in zadostna količina tekočine
- pomembno je, da je teža v nahrbtniku pravilno razporejena, saj ga bomo tako veliko lažje nosili



Priprava
in izvedba
gorniške ture





Kratkoročne priprave ali priprave pred odhodom na turo

- pridobivanje podatkov (o vremenu, težavnosti in primernosti ture, kočah, snežnih razmerah ...)
- priprava nahrbtnika (tehnična oprema, oblačila, hrana in pijača ...)
- obveščanje prijateljev ali svojcev o nameri in rezervnih načrtih

Izvedba ture

- na turo se odpravimo zgodaj
- s hojo pričnemo zmerno, ko se nekoliko ogreje, po potrebi slečemo vrhnja oblačila
- na strmejših pobočjih pazimo na vsak korak in nikakor ne prožimo kamenja
- uporabljamo varovala in varovalna sredstva (čelado, plezalni pas, samovarovalni komplet, pozimi dereze, cepin ...)
- ustavljamo se približno vsako uro in pijemo brezalkoholne pijače, a tudi z njimi ne pretiravamo
- do narave se obnašamo spoštljivo, ne povzročamo hrupa, škode, smeti odnesemo v dolino ...

Gorništvo v vseh oblikah je med najbolj priljubljenimi načini rekreacije in hkrati tudi priložnost za sprostitev, razgibanje, druženje s prijatelji ali doseganje svojih psihofizičnih meja.

Naj gre za popoldanski izlet z otroki, plezanje po zavarovanih poteh, alpinističnih smereh v najvišjih gorstvih sveta, turno smučanje – vsaka od teh aktivnosti zahteva primerne priprave.

Dolgoročne ali splošne priprave

- nakup gorniške obutve, oblačil in opreme
- vzdrževanje primerne psihofizične kondicije
- prebiranje strokovne in leposlovne gorniške literature ...

Založilo: Društvo GRS Jesenice, zanj Andrej Babič
pripravil: Rafael Kolbl
oblikovanje: MAJ DIZAJN, Vrbnje
tisk: Tiskarna Medium Žirovnica

Med turo skrbno nadziramo

- položaj, kjer se nahajamo, še posebno, če smo na nepoznanem terenu (uporaba kart, kompasa, GPS naprave ...)
- vremensko dogajanje (bodimo še posebej pozorni na morebitni vremenski preobrat)
- pozimi – stanje snežne odeje (ledena pobočja, nevarnost plazov ...)
- stanje soudeležencev in časovni potek ture

Kaj naj bo v torbici prve pomoči

Par ali dva zaščitnih rokavic, prvi povoj, večji in manjši raztegljiv povoj, nekaj obližev (zelo priporočljivo je imeti nekaj obližev "steri strip", s katerimi lahko zalepimo globljo rano), sterilna gaza, lepilni trak, trikotna ruta, škarje ali nož, piščalka, protibolečinsko zdravilo, ki je na voljo brez recepta (npr. Aspirin, Lekadol, Nalgesin S ...), astro folija ...



Ob nesreči v
gorah pokliči ((112))