



90  
let GRS Jesenice

## Ukrepi ob nesreči in prva pomoč

- **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.
- O nesreči **obvestimo gorske reševalce** s klicem na številko **112** centra za obveščanje in 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 potrebujete

Na pomoč lahko pokličemo z mobilnim telefonom, UKV radijsko postajo (nahajajo v planinskih kočah) ali preko sistema SAPOGO, ki je nameščen na nekaterih planinskih kočah.

## 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 bomo tako veliko lažje nosili nahrbtnik



## Priprava in izvedba gorniške ture

Založilo Društvo GRS Jesenice  
ob 90-letnici delovanja





**Gornišтво v vseh oblikah je med najbolj priljubljenimi načini rekreacije in priložnost za sprostitve, razgibavanje, druženje s prijatelji ali pa doseganje svojih psihofizičnih meja.**

**Naj gre za popoldanski izlet z otroci, turno smučanje, plezanje po zavarovanih poteh ali alpinističnih smeri tudi v najvišjih gorstvih sveta – vsaka od teh aktivnosti zahteva primerne priprave.**

## Dolgoročne ali splošne priprave

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

## Kratkoročne priprave ali priprave pred odhodom na turo

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

## Izvedba ture

- s hojo pričnemo zmerno
- ko se nekoliko ogrejemo, 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, tudi z njimi ne pretiravamo
- do narave se obnašamo spoštljivo, ne povzročamo hrupa, škode, smeti odnesemo v dolino, ...

## 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 morabitni 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 (krep 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 se ga dobi brez recepta (npr. Aspirin, Lekadol, Nalgesin S, ...), astro folija, ...

