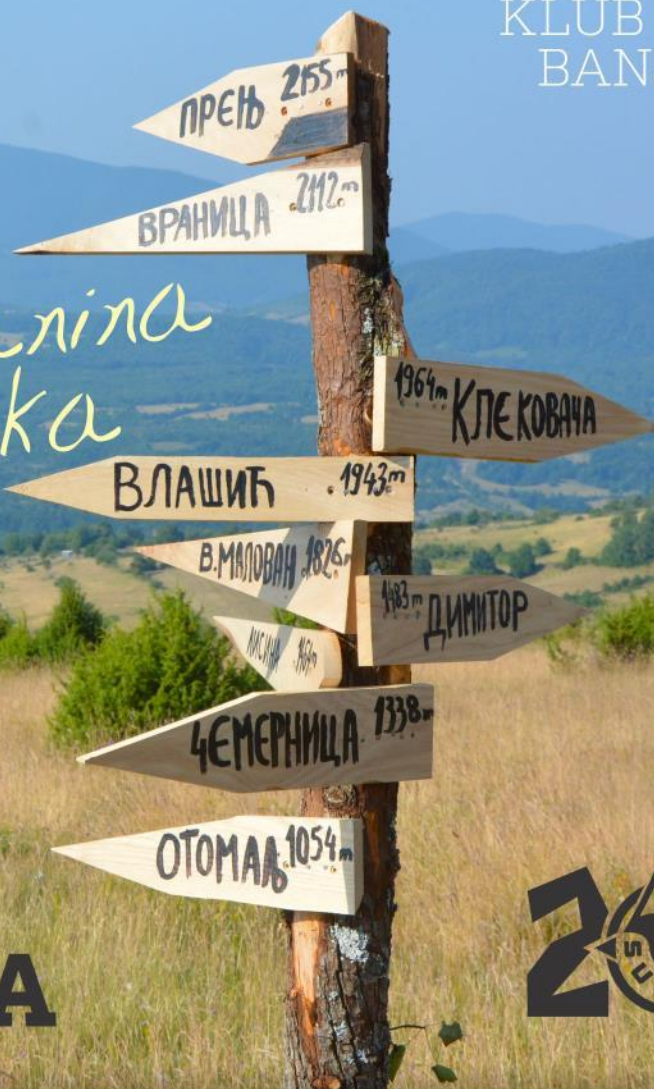


OSLOBODI
SVOJE
MOGUĆNOSTI

PLANINARSKO
ALPINISTIČKI
KLUB SUMMIT
BANJALUKA

Saznajte sve
o ljepotama planina
i kanjona rijeka

**BESPLATNA
ŠKOLA
PLANINARSTVA**



Osnove kretanja na planinama



- U kretanju planinom u pravilu treba koristiti označene (markirane) planinarske puteve.
- Samo u izuzetnim situacijama koristimo se ostalim tj. neoznačenim putevima. Za kretanje neoznačenim putevima potrebno je više znanja iz orijentacije u prirodi i služenje odgovarajućim topografskim kartama terena kojim se krećemo.
- Zagrijavanje i istežanje se preporučuje: prije povećanog fizičkog napora (na početku planinarenja, prije stavljanja teškog ruksaka na leđa).



Posebno prije uspona

PLANINARŠKO
ALPINISTIČKI KLUB



Osnove kretanja na planinama



- Kod uspona koraci ne smiju biti predugački, nego usklađeni prema konfiguraciji terena i mogućnostima skupine.
- Kretanje može biti vodoravno ili s tendencijom uspona ili silaska.
- Ritam kretanja treba biti ujednačen, prilagođen terenu i teretu koji nosimo. Brzo kretanje mnogo više zamara od laganog ali ujednačenog. U početku kretanje se preporučuje malo sporije dok se tijelo ne razgiba i dovoljno zagrije.
- Nositi primjerenu obuću i odjeću (gojzerice moraju biti udobne, svojim karakteristikama prilagođene vremenskim uslovima pri kojima planinarite (zimske, ljetne), više za zaštitu gležnja, pravilno stegnute i zavezane. Čarape ne bi smjele unutar gojzerice stvarati veće nabore (žuljevi). Prilagoditi hod kretanju u skupini (održavati razmak, veći pri usponu gdje je moguć odron kamenja i prilikom nošenja štapova (min. 2 m.).
- Održavati kontinuiran hod poštujući svoj tempo (uravnotežen hod nije hod maksimalnim kapacitetom, treba disati na nos, ako nam to predstavlja problem treba smanjiti korake i/ili usporiti), ne smijemo dozvoliti da nam snažniji nametnu svoj tempo.
- Hodati se može i sa planinarskim štapovima. Štapovi omogućuju više oslonaca i na taj način olakšavaju uspon, prilikom silaženja mogu također biti dodatan oslonac pri skliskom ili trusnom terenu.

Osnove kretanja na planinama



Svjesnost o položaju tijela (uspravan hod, težište tijela)

- Naginjanjem prema naprijed prilikom uspona, vraćamo težište tijela u sredinu.
- Savijanjem koljena prilikom silaženja amortizujemo udare i povećavamo stabilnost.
- Gledanjem ispred sebe uočavamo opasnosti na stazi (rupe sakrivene lišćem, sklisko kamenje, provalije).

Hodanje uz padinu (uspon) i hod niz padinu (silazak) nisu jednaki.

Uspon - veličina koraka bi trebala biti manja, gaziti što više punim stopalima, a ne samo preko prednjeg dijela (umor mišića nogu).

Silaženje - niz blage padine silazimo većim koracima, niz strmije manjim. Kod silaženja hod je mekši, koljena su lagano savijena i razmaknuta u stranu.

Kod hodanja po snijegu potrebno je prtiti stazu, to činimo na način da se skupina formira u kolonu. Osoba na čelu kolone prti, a kada se umori pomiče se sa strane i zamjenjuje ga osoba druga po redu u koloni. Zamjenjeni planinar koji je prtio se priključuje na kraju kolone. Prilikom te promjene kolona se ne zaustavlja.

Najčešće ozljede prilikom planinarenja su: uganuće zglobova, istegnuće mišića, tetiva i ligamenata, prenapregnutost mišića, grčevi, iscrpljenost.

Osnove kretanja na planinama



Uvijek treba izabrati tvrde i čvrste padine gdje ne prijete opasnost od odronjavanja. Na jako strmim padinama gdje nema staza ni puteva često se hvatamo i rukama radi održavanja ravnoteže tijela. Oslonci za ruke i noge moraju biti što sigurniji i čvršći da se ne bi odronili ili odlomili. Izbjegavati hodanje po cesti, asfalt ne ublažava udarac noge o tlo i time lakše dolazi do umora i prenaprezanja.

Zapamti!

Stazu ispred sebe posmatrati, možeš zapeti za korijen drveta, ugaziti u neku rupu, okliznuti se na kamen ili zapeti za nisku granu.

Ne skretati sa staze i odvajati se od grupe, držati uvijek dovoljan razmak u grupi radi domino efekta i mogućih udaraca grana po licu.

Ruke ne držati u džepovima, jer se u slučaju pada nećeš moći dočekati rukama. Ako neko ima neku hroničnu bolest, prije zahtjevnijih izleta neka se posavjetuje sa liječnikom i o tome upozna odgovornog vodiča.



Osnove kretanja na planinama



Potrebno je predvidjeti i što pravilnije vremenski rasporediti kretanje i odmore. Poželjno je unaprijed znati mjesta za odmor a prilikom kretanja voditi računa da se u pravilu daju kraći odmori nakon svakog sata hoda po 10-tak minuta, a svakih 4-5 sati hoda po jedan sat odmora. **To ne treba bukvalno shvatiti.** Odmor treba biti tamo gdje je za odmor odgovarajuće mjesto, zaklonjeno mjesto (hlad, bez vjetera), duži odmor koristiti za okrepljivanje, pripremanje hrane i sl. U slučaju kretanja pogrešnim putem tj. gubljenja, grupu treba okupiti i vratiti nazad do ispravnog puta ili posljednje markacije te zatim krenuti dalje prema cilju. Ako se približava noć ili nevrjeme, grupa se mora pripremiti na prinudno noćenje. To se radi onda kada se procjeni da je izgubljeno dosta vremena (čekanje, lutanje i sl.) i da grupa taj dan neće ostvariti cilj. Prekid izleta nije popularan i u tim slučajevima treba dobro prosuditi situaciju. Učesnici su u većini slučajeva nerealni u procjeni mogućnosti nastavka kretanja i odluku treba prepustiti najiskusnijem planinaru. **Njegova odluka temeljit će se na sigurnom vođenju do cilja ili sigurnom povratku svojim kućama.**



Zapamti!

- Uspjeh izleta ovisi baš o pravilnom režimu i tempu kretanja koji je najpovoljniji za sve učesnike iz grupe.
- Voditi također brigu o težini opreme (ruksaka), neophodnog za višednevno kretanje.
- Prema iskustvu dnevno planirati najviše 1500 m uspona (što znači oko 300 - 350 m visinske razlike na sat u usponu, a u silasku 500 - 700 m visinske razlike na sat).
- Preporučuje se planirati i rezervno vrijeme, koje ponekad neplanirano utrošimo (tražeći put, markaciju, problemi pojedinaca u grupi, nevrjeme i sl.).

Planinarski putevi



Ako želimo sigurno planinariti, na planini se treba kretati isključivo po označenim planinarskim putevima, jer oni služe da se njima sigurno i sa što manje teškoća dođe do određenog cilja. Pješačiti po neoznačenim putevima mogu samo oni koji ih dobro poznaju.

Planinarske puteve razvrstavamo u tri kategorije:

1. lagani (slo. lahka pot) je onaj na kojem se ne treba pomagati rukama;
2. srednje teški (slo. zahtevna pot) - na težim mjestima moramo se pomagati rukama; i
3. teški put (slo. zelo zahtevna pot) - onaj na kojem je upotreba ruku neophodna. One puteve, koje za lakše i sigurnije kretanje imaju na kritičnim mjestima ugrađene metalne sajle i klinove, zovemo još i osiguranim putevima. Na takve puteve treba ići samo ako smo spremni za kretanje po njima.

Crveno bijele oznake zvane markacije na stablima, stijenama, zidovima, ogradama i kolcima uz planinarsku stazu garantuju da ona nekuda vodi (ne garantuje da vodi baš tamo gdje želiš stići, to garantuju putokazi, ali samo ako su ispravno okrenuti). **Plavo-bijele markacije** označavaju pristupe pećinama i jamama. **Oznake se u pravilu postavljaju tako da se stojeći kod jedne može vidjeti sljedeća.**

Održavanje markacija i puteva vode planinarska društva, obično ona koja imaju svoj dom u planini. Nažalost, markacije nakon nekoliko godina izblijede, a putokazi često stradavaju pod vremenskim uticajima i pod djelovanjem nesavjesnih izletnika i drvosječa. **Markiranjem planinarskih puteva bave se planinari markiranti.**

PLANINARŠKO
ALPINISTIČKI KLUB





Putokazi - crveni na kojima je bijelom bojom ispisan sljedeći cilj, vrijeme potrebno za stići do njega, i broj puta kojeg treba slijediti.

Putokazi - smeđi, u mjestima su putokazi smeđe boje, dimenzije 80 x 20 cm i upućuju zainteresovane na početak pojedine pješačke staze ili na info tablu.



Markacije se nanose bojom na kamen ili drvo. Prečnika su ne većeg od 12 cm s crvenim vanjskim i bijelim unutrašnjim poljem ne većim od 6 cm.



Pravolinijska markacija postavlja se na ploče na tlu i u pravcu hodanja. Dužine je 15 cm, a širine 3 cm svaka linija. Sastoji se od vanjskih crvenih i srednje bijele linije.



Znak za blizinu raskrsnice postavlja se cca 50 m prije raskrsnice i ima zadatak upozoriti planinara na dolazak na raskršće puteva. Također je crvene boje.



Markacije s repićem (također crveno bijele) postavljaju se na skretanjima ili zavojevima. Brojka uz pojedini repić označava broj puta na kojem se markacija nalazi. Brojevi se stavljaju uz markacije svakih 5 minuta hoda.

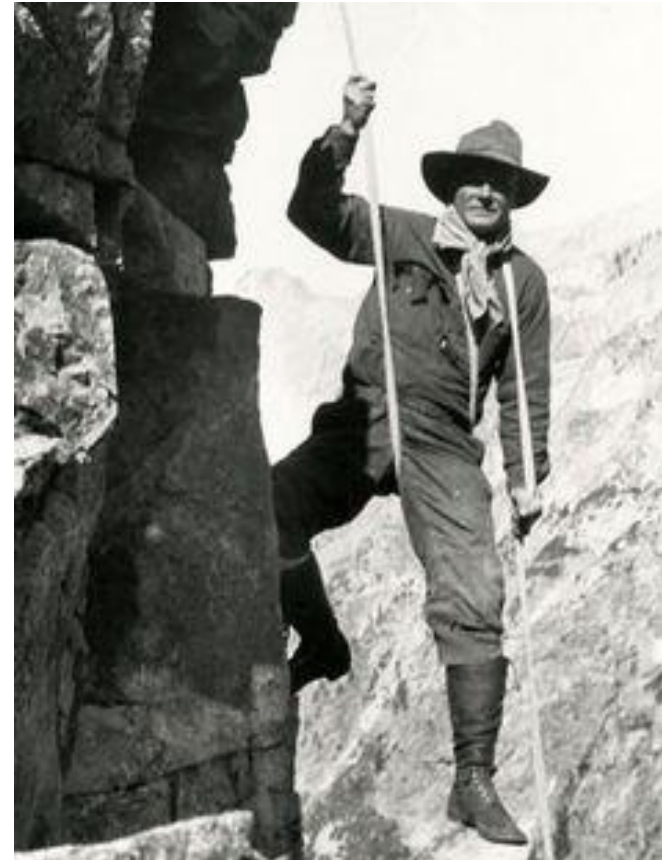
Osigurani planinarski putevi



Istorijat

Uspon koji vežemo kao početak alpinizma dogodio se 1492. godine (prema nalogu kralja Karla VIII) a izveo ga je Antoine de Ville na nedostupnu planinu Mont Aiguille (2085m). Uspon je napravio uz pomoć ljestvi i dereza te ga se zbog toga može nazvati i pionikom osiguranih planinarskih puteva. Prve moderne ferrate su starije nešto više od 150 godina i bile su postavljene u Austriji a nešto kasnije i u Italiji.

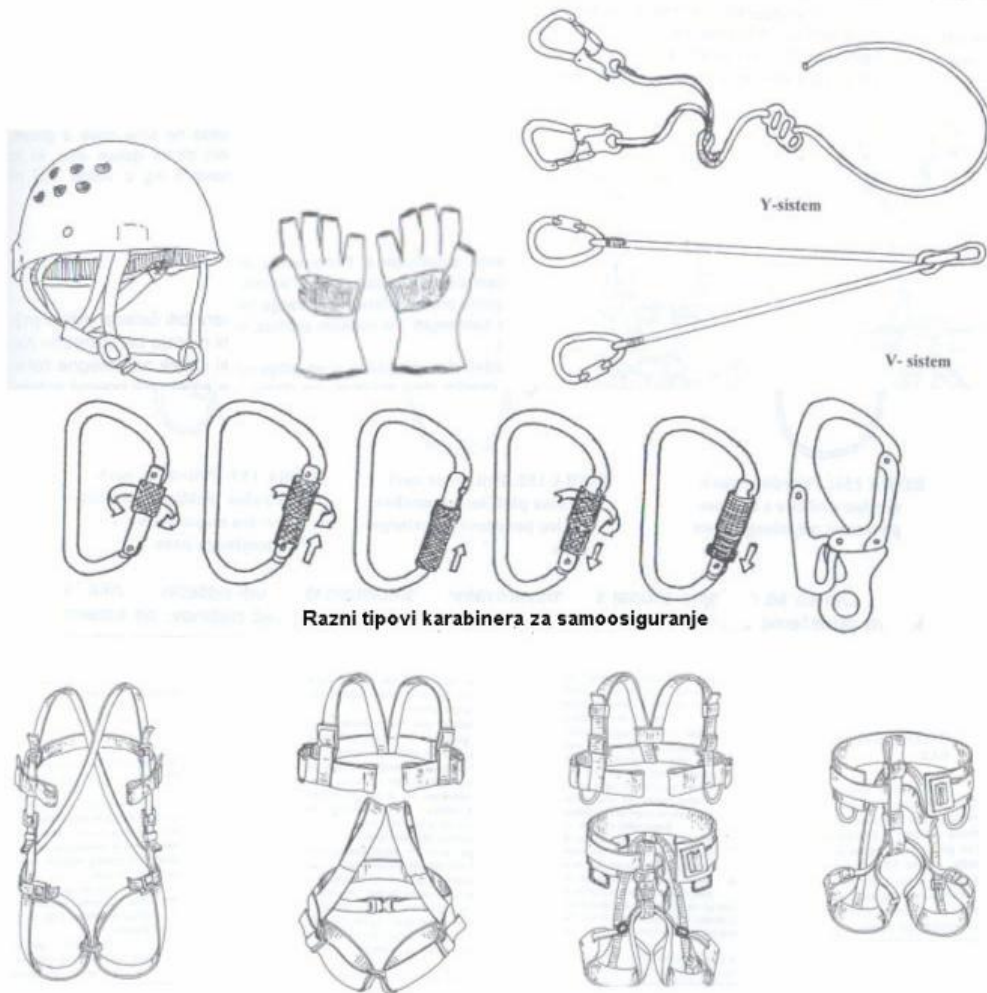
Preduslovi za uspon po osiguranim putevima jesu: dobra priprema uspona, dobra fizička spremnost, psihička stabilnost, adekvatna oprema, osnovna znanja penjanja (na 3 tačke), osnovna znanja upotrebe čvorova i prethodna planinarska iskustva.



PLANINARSKO
ALPINISTIČKI KLUB



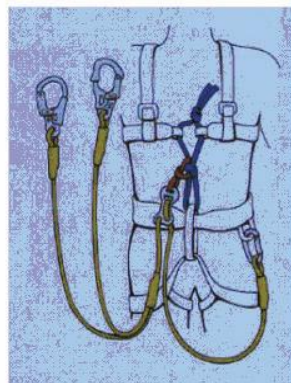
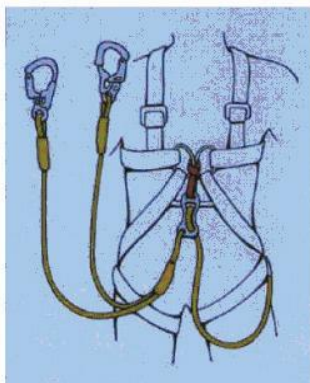
Osigurani planinarski putevi



Oprema za prelazak Via Ferrata

Kaciga, sigurnosni pojas (jednodjelni potpuni, dvodjelni, sjedeći ili improvizovani prsni navez , **NE!**, dinamički osiguravajući sistem (pločice ili sistemi za ublažavanje pada Y, V tipa izrađeni od traka i pomoćnog užeta – prusik), 2 karabinera sa maticom, rukavice bez prstiju za penjanje , planinarska obuća (gojzerica sa izraženom petom na donu).

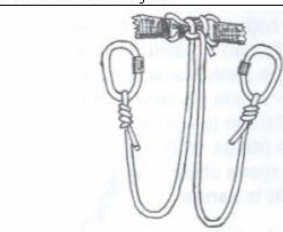
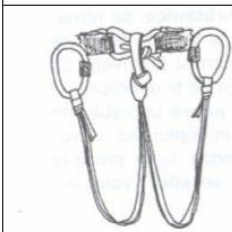
Osigurani planinarski putevi



Primjeri samoosiguravajućih sistema V i Y

Oprema: traka i karabineri
Na pojas : čvor 6-ica
Na karabinere : čvor 6-ica

Oprema: zamka i karabineri
Na pojas : lađarski čvor
Na karabinere: karabinerov čvor > kao da se radi jednostruki križni čvor sa jednim dodatnim namotajem

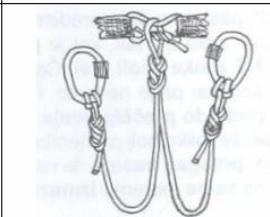
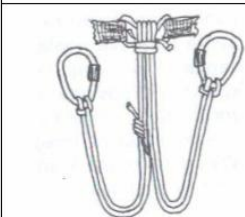


Primjeri improvizovanih sistema za samoosiguranje na pojas - Upotrebljavaju se u slučaju ako u opremi nemate jed- nodjelni ili dvodjelni penjački pojas !

Oprema: zamka i karabineri
Na pojas : prusik
Na karabinere : lađarski

Oprema: zamka i karabineri
Na pojas : prusik
Na karabinere : kaubojski

Oprema: zamka i karabineri
Na pojas : osmica /sa uplitanjem
Na karabinere : osmica + lađarski



TEHNIKE USPONA NA OSIGURANIM



OSNOVNA PRAVILA PENJANJA:

- Pravilo – penjanje «očima»
- Pravilo – održavanje ravnoteže penjača
- Pravilo – provjera hvatišta i oslonca za nogu
- Pravilo – optimalnog opterećenja hvatišta i oslonca za nogu
- Pravilo – držanja na 3 tačke

NA FERATAMA:

- ne padamo (ozljede, trganje opreme)
- penjemo rukama i nogama (osnovna pravila penjanja)
- način kretanja (1 punim stopalom – blaži nagib , 2 vrhom gojezrica – mali oslonac za stopalo)

TEHNIKE USPONA NA OSIGURANIM



- Na dijelu sajle zategnute između 2 klina (međuosiguranja) nalazi se samo po 1 penjač
- Na sajli ili klinu se ne visi niti ih se čupa prema van već ih se koristi za ravnotežu pri usponu
- Ukopčavanje karabinera na vodoravnom i dijagonalnom dijelu sajle – **ukopčava se bravicom odozdo na sajlu**
- Ukopčavanje karabinera na vertikalnom dijelu - **ukopčava se slobodnom rukom sa strane**
- Prekopčavanje osiguranja – kod nadolazećeg međuosiguranja prvo ukopčavamo 1 maticar (2 ostaje na dužini sajle izpod nadolazećeg međuosiguranja), a u pogodnom položaju prebacimo maticar na drugo međuosiguranje na sajlu
- Planinarski put imaju prednost pri kretanju na putu





**HVALA NA
PAŽNJI!**