



PLANINARSKI SAVEZ FEDERACIJE BOSNE I HERCEGOVINE

SEMINARSKI RAD

SIGURNOST U PLANINI

Kandidat za Instruktora vodiča:
IVO LUBINA DINO
Vodič A, B i C kategorije

Mentor:
ŽELJKO KNEZ
Instruktor vodiča
Instruktor alpinizma

SADRŽAJ:

1. Uvod	3
2. Planinarstvo	3
2.1. Šta je planinarstvo?	3
2.2. Zašto planinariti?	3
3. Planinarski vodič kao sigurnosna karika	4
4. Opasnosti u planini	5
4.1. Opasnosti i njihovo razvrstavanje	5
4.2. Objektivne opasnosti	5
4.2.1. Meteorološke prilike	5
a. Olujno nevrijeme praćeno grmljavinom	5
b. Jake padavine	6
c. Magla	6
d. Mrak	6
e. Udari vjetra	6
f. Niske temperature	6
g. Vrućina i visoke temperature	6
4.2.2. Opasnosti od reljefnih detalja	7
a. Odron	7
b. Eksponiranost	7
c. Krušljive stijene	7
d. Velika nadmorska visina	7
e. Sipar	7
f. Vodeni tokovi	8
g. Jaruge i žljebovi	8
4.2.3. Opasnosti od životinja, biljaka i drugih ljudi	8
4.2.4. Ultraljubičasto zračenje	8
4.2.5. Snježne i ledne opasnosti	9
4.3. Subjektivne opasnosti	9
a. Neznanje	9
b. Neobučenost	9
c. Psihofizička nespremnost	9
d. Aljkavost u pripremi za turu	10
e. Slabo iskustvo	10
f. Nepoznavanje vlastitih sposobnosti	10
g. Nezdave ambicije	10
h. Loše procjene	10
i. Panika	10
j. Nepoznavanje terena i planine	11
k. Neadekvatna oprema i slabo poznavanje iste	11
l. Iscrpljenost	11
lj. Problemi u grupi	11
m. Bolest	11
n. Minsko eksplozivna sredstva	11
4.4. Tehničke opasnosti	12
5. Kako povećati sigurnost u planini?	12

1. UVOD

Jedan od osnovnih ciljeva svake planinarske ture je da se svi učesnici vrate svojim domovima živi i nepovrijeđeni. Svaka nesreća, pa i nezgoda, u planini ostavlja negativne posljedice kako na same stradale, njihovu familije, prijatelje i poznanike tako i na planinare u njihovom okruženju. Nesreće u planini dobijaju u medijima ogroman publicitet i kod mnogih ostavljaju dojam bespotrebno stradanja. Česti su komentari: "Ko ih tjerao da idu u planinu?", "E, da je ostao kod kuće ne bi mu se to dogodilo!", "Šta mu je to trebalo?" i sl. Moramo razumjeti da velika većina stanovništva ne razumije bit planinarenja, a tako nerazumjevanje možemo sresti i kod planinara. Teške nesreće još više produbljuju taj jaz neshvatanja. Zadaća svake planinarske organizacije mora biti smanjenje nesreća u planini na što manju mjeru.

Cilj mi je kroz ovaj rad ukazati na sve propuste koji stvaraju plodno tlo za nesreću, upozoriti na svakojake prijetnje koje nas ugrožavaju, akcentirati momente koji prethode nezgodi i pokušati nas pripremiti za trezveno ponašanje u nesreći. Truditi ću se pobrojati mjere i radnje koje treba poznavati svako ko se sprema za odlazak u planinu. Primjenom tih znanja vjerujem da će se i obim nesreća i nezgoda smanjiti.

2. PLANINARSTVO

2.1. Šta je planinarstvo?

Planinarstvo je organizirana aktivnost ljudi koji se kreću po planinama radi vlastita užitka¹. Planinarstvo obuhvaća gotovo sve čovjekove djelatnosti izravno i neizravno vezane uz kretanje i boravak u planinama. To nije besciljno lutanje po nepristupačnim zabitima i osvajanje vrhova s kojih će planinar ionako ubrzo morati sići, već način i stil života, čitav niz aktivnosti koje suvremenom čovjeku život čine zanimljivijim, zdraviji i nadasve ljepšim².

Pod planinarstvo se može podvesti svaki način aktivnog boravka u prirodi i ciljanog kretanja, a mnogi planinari ga osjećaju kao iskonsku potrebu, smisao života.

2.2. Zašto planinariti?

Na ovo pitanje bi sigurno bilo bezbroj različitih odgovora. U suštini svako od nas ima svoje razloge zašto planinari. Mislim da je u našoj iskonskoj prirodi uživati u prirodnom okruženju. Razvojem ljudske svijesti mnogi ljudi su shvatili

¹ Kazazović, Elvir; Planine i planinarstvo. Sarajevo: Univerzitet u Sarajevu, Fakultet sporta i tjelesnog odgoja, 2017, st.12

² www.hr.wikipedia.org

značaj planinarenja za očuvanje zdravstvenog stanja i psihofizičke kondicije. Rijetko se gdje sreću tako tople, srdačne, susretljive i neiskvarene osobe kao u planini. Zajedničko planinarenje razvija posebnu vrstu bliskosti, uvažavanja i nesebičnosti, a rasterećuje nas svih svakodnevnih pritisaka i opterećenja.

Planinarenje zna biti iscrpljujuće, često traži od nas dodatni napor da savladamo neki uspon, razdaljinu ili prenesemo potrebnu opremu, ali je taj umor zdravi umor. Osjećaj umora brzo se gubi. Sa svakim pa i kratkim odmorom dobijamo volju za daljnjim kretanjem, a dolaskom na proplanak, vidikovac, planinarski dom ili vrh umorno nam tijelo vrlo brzo preplavljuje osjećaj zadovoljstva i samopoštovanja. Zanimljiva je konstatacija velikog poljskog alpiniste Voyteka Kurtyka: "Planinarenje je umjetnost mučenja".

3. PLANINARSKI VODIČ KAO SIGURNOSNA KARIKA

Vrlo značajna poluga sigurnog odlaska, kretanja i povratka iz planine je planinarski vodič. Svojom sveobuhvatnom pripremom za turu, svojim znanjem i vještinom, svojim poznavanjem planinarske opreme, trase kretanja i mogućih prirodnih uticaja na učesnike, kao i svojim odgovornošću i trezvenošću planinarski vodič kontinuirano drži pod kontrolom tok realizacije ture, a garant je da će se u svakoj situaciji naći najbezbolnije rješenje da se kritični moment prevaziđe.

Planinarski vodič kroz svoje školovanje i stalnu nadogradnju stječe potrebna znanja i vještine, a kroz realizaciju planinarskih izleta i uspona i iskustvo koje koristi u prevenciji svake sigurnosne ugroze grupe koju vodi. Staloženo i razborito će postupati ako bi ipak došlo do nezgode.

U samoj pripremi za turu koju planira realizirati planinarski vodič će se dobro upoznati sa karakteristikama iste, a ako ju je ranije pohodio, analizirati će dosadašnja iskustva, proučiti izvještaje, pregledati video i foto zapise, detaljno proučiti karte terena. Vodič će koristeći svoja znanja pokušati prevenirati sve opasnosti koje ga očekuju na turi, učinit će sve kako zaobići, izbjeći ili prevazići uticaj opasnosti, a i šta činiti da do nesreće ne dođe. Temeljem procjene trudit će se uspostaviti takvu organizaciju u grupi koju vodi da eliminira mogućnost ugroze iste. Onaj vodič koji uspije potencijalnu opasnost držati u statusu "*lagana prijetnja*" može ju je pretvoriti u pozitivni aspekt te ture i time dati dodatnu čaroliju toj turi, učiniti je atraktivnijom i ljepšom. Treba znati da mnogi odlaze u planinu baš zbog tog adrenalina, zbog uzbuđenja ili da bolje spoznaju sebe, dokuče svoje psihofizičke granice.

4. OPASNOSTI U PLANINI

4.1. Opasnosti i njihovo razvrstavanje

Sve pojave, radnje i postupci koji ometaju ili sprečavaju normalno odvijanje ture svrstavamo u opasnosti. U zavisnosti šta dovodi do njih opasnosti dijelimo na **objektivne** i **subjektivne** opasnosti, a njima možemo dodati i **tehničke** opasnosti iako su one dosta rjeđe. Vrlo se često dešava isprepletenost ovih grupa opasnosti ili njihova uzročno-posljednična povezanost. Opasnosti možemo podijeliti i na predvidljive i nepredvidljive. Iako se ne mogu svrstati u neku od ovih grupa nevolje znaju često stvarati poteškoće i dovoditi u pitanje realizaciju tura. Ako u grupi imamo pojedinca kojem alkohol potiče agresivnost, nezadovoljnika sa svim i svačim ili "prznicu" (svađalicu) izlet se može dovesti u nezavidnu situaciju. Ista je situacija kad imamo neodgovornog prevoznika ili neozbiljna ugostitelja.

4.2. Objektivne opasnosti

Objektivne opasnosti ili potencijalne opasnosti okruženja su meteorološke prilike, reljefni detalji, životinje (pa i biljke), ultraljubičasto zračenje, snježne i ledne opasnosti, a plod su djelovanja prirodnih sila.

4.2.1. Meteorološke prilike

Danas je izvrsno razvijena meteorološka služba, vremenske prognoze su razrađene do u detalje i za svaki kutak svijeta, a dostupne su nama doslovice na svakom koraku, ali uz sve pokušaje da se predvide, vremenske prilike (za nas neprilike) često nastupaju iznenada, bez najave. Samo budno oko i iskustveni osjećaj vodiča može uočiti detalje koji najavljuju nagle promjene.

Vremenske neprilike su olujno nevrijeme praćeno grmljavinom, jake padavine, magla, mrak, udari vjetra, niske temperature, vrućine i visoke temperature.

Olujno nevrijeme praćeno grmljavinom

Nijednom planinaru kao ni ljudima uopšte nije ugodno kad ih zahvati mećava, oluja, bujica, prolom oblak ili grmljavina. Svaka pojava sa sobom nosi specifične ugroze. Po ovakvom vremenu grupa treba izbjegavati kretanje. Čim se uoče prvi znaci olujnog nevremena, treba što hitnije potražiti adekvatno sklonište, skloniti se van domašaja oluje. Ako nas ipak oluja uhvati bez

mogućnosti sklanjanja u čvrsti zaklon, treba odabrati mjesto u zavjetrini, a ne na grebenu, ispod osamljenih i visokih stabala, blizu metalnih predmeta, u udubljenjima, ispod prevjesa ili pod velikim kamenom, jer su na tim mjestima više vjerovatna električna pražnjenja. Grmljavina je jedan od najvećih uzročnika stradanja u planini.

Jake padavine

Jake padavine, kiša, snijeg i grad, znatno smanjuju ugodu boravka u planini, a povećavaju stepen ugroze. Otežano je kretanje, teren postaje znatno klizaviji, smanjena je vidljivost i koncentracija, a svaki korak postaje teži i teži.

Magla

I najiskusniji planinari gube orijentaciju u magli, a čest je slučaj da se grupa vrti u krug, da zaluta. Treba izbjegavati kretanje, procijeniti mogućnost da se magla razide, a ako se moramo kretati, treba smanjiti rastojanje do ličnog kontakta pa ako postoje uslovi manje spremnu grupu spojiti sigurnosnim užetom, koristiti GPS uređaj i markantne objekte.

Mrak

Mrak je za nijansu ugodniji od magle, postoji veća mogućnost orijentacije, ali postupanje je slično kao i u magli. Da bi se eliminirao mrak treba planirati povratak prije sumraka, posebno u zimsko doba kada je dan kraći. Ako je za turu potrebno više vremena onda rađe polazak planirati rano ujutro odnosno noću dok su učesnici svježiji i koncentrisani. U ruksaku uvijek treba imati čeonu lampu.

Udari vjetra

Posebno je neugodan i opasan vjetar koji mijenja intenzitet i smjer još ako ste na prevoju, usjeku, grebenu ili klizavoj podlozi lako možete izgubiti ravnotežu i pasti. Vjetar podiže prašinu, smanjuje čujnost i najava je pogoršanja vremena. Jak i hladan vjetar znatno smanjuje vaš subjektivni osjećaj hladnoće, a jugo ljude čini neraspoloženim, razdražljivim i nervoznim.

Niske temperature (hladnoća)

Naše tijelo nije prilagođeno djelovanju niskih temperatura i ako je duže izloženo hladnoći, može doći do ozeblina pa i smrzavanja najizloženijih dijelova tijela. Tjelesnu temperaturu najbolje čuvamo adekvatnom opremom, ali i kretanjem. Pri mirovanju tijelo treba dodatno zaštititi u više slojeva, a i sam zrak između slojeva je zaštita. U planini treba uvijek biti spreman na nagle promjene vremena, na zahlađenje.

Vrućine i visoke temperature

Isti je slučaj i sa visokim temperaturama, dugotrajna izloženost sunčevom djelovanju može izazvati: sunčanicu, opekotine i dehidraciju. Tijelo brzo gubi tečnost, koža se isušuje, a posebno su ugroženi otkriveni dijelovi tijela i potiljak te ih treba zaštititi i kontinuirano uzimati vodu, u malim dozama.

4.2.2. Opasnosti od reljefnih detalja

Iako je reljef prilična konstanta, njegov uticaj na našu sigurnost je veliki i često podcijenjen. Opasnosti od reljefnih detalja su odron, eksponiranost, krušljive stijene, velika nadmorska visina, sipar, vodeni tokovi, jaruge i žljebovi. Česta je kombinacija, međusobni uticaj, ovih detalja tako krušljive stijene i sipar uzrokuju odron i poskliznuće.

Odron

Odron najčešće uzrokuje kretanje životinja i ljudi, ali pad kamena može biti i uslijed djelovanja vlage, leda i pucanja. Na terenu gdje postoji mogućnost odrona treba pojačati pažnju i oprez. Ako se slučajno pokrene kamen niz strminu, treba odaslati signal upozorenja, odnosno glasno i jasno uzviknuti: "Pazi kamen".

Eksponiranost

Na liticama, grebenima i površinama sa većim nagibom specifično je djelovanje sila gravitacije i planinari osjećaju veću neprijatnost, poremećaj ravnoteže, a strah i nesmotrenost može dovesti do pada u provaliju. Na ovakvim mjestima se ne treba zadržavati, treba ih prelaziti ih samo kad je to nužno uz osiguranje.

Krušljive stijene

Svaka stijena nema istu čvrstoću i stabilnost. Planinar treba prije kontakta sa stijenom procijeniti njenu postojanost. Kad vidite ispod stijene dosta usitnjenog kamenog materijala, to je znak da ta stijene nisu dovoljno čvrste, a najčešće su krem, crvene ili žute boje.

Velika nadmorska visina

Posebna specifičnost velika nadmorske visine je razrijeđen zrak koji znatno smanjuje fizičku spremnost, a planinari sa lošom aklimatizacijom mogu osjetiti: glavobolju, mučninu i gubitak apetita, u težim slučajevima i edem pluća i mozga.

Sipar

Sipari su veće nakupine rastresitog materijala (kamena, šljunka ili stijena) nastalih kao posljedica odrona ili dugotrajne erozije. Kretanje po njima je otežano i iziskuje znatno veću koncentraciju, a savladavaju se poprečno i u većim rastojanjima.

Vodeni tokovi

U planini se često susrećemo s rijekama, rječicama, potocima i kanalima sa stalnim ili privremenim tokom vode. Ti su tokovi najčešće teško predvidivi, nivo vode u njima oscilira, a trasu kretanja je bolje ne planirati preko njih.

Jaruge i žljebovi

Obično u njima nema veće količine vode, ali je voda vremenom stvorila pukotine koje mogu biti opasne. Tokom kišnog perioda ili poslije topljenja snijega mogu poprimiti neslućene dimenzije.

4.2.3. Opasnosti od životinja, biljaka i drugih ljudi

Rijetke su prijetnje sigurnosti planinara u planini od napada većih životinja, ali treba biti svjestan te mogućnosti. Ako se ne osjećaju napadnutim u pravilu divlje životinje (medvjedi, divokoze, vukovi, divlje svinje, grabljivice i sl.) bježe pred čovjekom dok ugrizima zmija i insekata (pauci, pčele, ose, stršljenovi, obadi, krpelji, komarci i sl.) treba dati veću pažnju. Mali je broj otrovnica na našim prostorima, ali ipak treba dobro gledati gdje se staje, za što se hvata. Hod sa planinarskim štapovima i njihovo kuckanje dovoljan je signal zmijama da se sklone. Opasnost mogu biti i psi (lutalice i ovčarski), goveda i glodari (puh, mišja groznica, ..). Životinje nas mogu i indirektno ugroziti, oboriti kamen na nas, izazvati lavinu i sl. Ne bi trebalo zanemariti ni mogućnost neugode koje nam mogu nanijeti i biljke (otrovne gljive, bunika, velebilje, tatula, kopriva i trnje). Mogu se ubirati i konzumirati samo poznate vrste gljiva i šumskih plodova. Vodiči kao i svi planinari trebaju spriječiti svako ozljeđivanje životinja. U svojim procjenama planinarski vodič mora razmišljati i o uticaju kretanja njegove grupe na druge ljude kao i obratno. Ako na stazi smeta neki kamen (manja stijena) treba ga pomjeriti na rub staze, na sigurno mjesto, nikad ne gurati niz strminu. Potrebno je ostvariti kontakt sa lovačkim društvima i međusobno se informirati o predstojećim aktivnostima. Pri odabiru i kupovini odjeće voditi računa da je lako uočljiva, da ima fluorescentna svojstva.

4.2.4. Ultraljubičasto zračenje

Ne treba zanemariti uticaj sunčevih zraka na kožu i oči planinara posebno na većim visinama i na smrznutom snijegu. U takvim situacijama sve izložene dijelove tijela treba zaštititi i nositi naočale sa UV zaštitom. Tokom jakog djelovanja sunčevih zraka vjetra smanjuje osjećaj topline na koži ali ne i UV zračenje. Koža preplane iako se nije osjećala toplina.

4.2.5. Snježne i ledne opasnosti

Kretanje u snježnim zonama jedno je od najopasnijih i iziskuje visok stepen fizičke i mentalne pripremljenosti. U toj zoni treba voditi računa o lavinama, ledničkim pukotinama, strehama i snježnom slijepilu. Lavine se najčešće javljaju par dana poslije obilnih padavina kad sunce zagrije i počne topiti snijeg na padinama većeg nagiba od 15°. Da bi smanjili uticaj ledničkih pukotina, na uspone treba kretati u noćnim satima da bi se do podneva vratili u dom. Tokom kretanja po snježnim grebenima treba imati u vidu da su nanosi snijega promijenili reljef i da se vrlo lako možemo naći na nestabilnom dijelu, strehi. Kolonu uvijek treba voditi dalje od ruba grebena.

4.3. Subjektivne opasnosti

E to smo mi, sa svim svojim manama i nedostacima koji se lako pretvaraju u prijetnje. Svako naše neznanje, naša nepripremljenost, nedostatak iskustva, vještina i dobrih procjena otvara prostor djelovanju opasnosti. Fino je neko rekao: "Nema ružnog vremena, ima samo loše opremljenih planinara" i zato učinimo sve da se zaštitimo od svake prijetnje.

Najznačajnije subjektivne opasnosti su neznanje, neobučenost, psihofizička nespremnost, aljkavost u pripremi za turu, slabo iskustvo, nepoznavanje vlastitih sposobnosti, nezdrave ambicije, loše procjene, neadekvatna oprema i slabo poznavanje iste, panika, nepoznavanje terena i planine, iscrpljenost, problemi u grupi, bolest (slabost organizma) i zaostala minsko-eksplozivna sredstva.

Neznanje

Svaki ozbiljniji odlazak u planinu bez usvajanja potrebnih znanja o osnovnim principima, ciljevima, okvirima i ograničenjima planinarenja izvor je opasnosti. Neznanje pojedinca opasnost je za cijelu grupu i šire ne samo za njega.

Neobučenost

Prije odlaska u planinu planinar bi trebao posjedovati i praktične vještine koje su potrebne za boravak u planini, kako se sigurno kretati, koristiti odjeću, obuću i opremu, pružiti sebi i drugima prvu pomoć.

Psihofizička nespremnost

Bez dobre psiho-fizička spremnosti ne ide se u planinu. Loša kondicija, tvrdoglavost, nemar i lakomislenost ugrožavaju bezbjednost učesnika na turi.

Aljkavost u pripremi za turu

Neodgovornost i aljkavost u pripremanju za turu obično se pokaže na realizaciji, a mnogi snose posljedice takvog ponašanja. Ova iskustva su upečatljiva i dugo ostaju urezana u memoriju. "Odsad uvijek nosim kabanicu.", "Nikad više bez čuone lampe.", obično su zaključci.

Slabo iskustvo

Iskustvo se stiče upornim i višestrukim ponavljanjem naučenih elemenata planinarenja i kontinuiranim odlascima u planinu. Više laganih odlazaka preduslov je za nešto ozbiljniju turu. Postepenost u podizanju razine zahtjevnosti tura garant su dobrog stjecanja iskustva.

Nepoznavanje vlastitih sposobnosti

Obično, planinari precijenjuju vlastite mogućnosti, a potcijenjuju opasnosti, a to je pogubna kombinacija. Planinar mora sebe poznavati, svoje mogućnosti i sposobnosti.

Nezdrave ambicije

Česti uzrok izazivanja nezgoda u planini nezdrave su ambicije i rekorderstvo pojedinaca. U želji da se dokazuju i ističu pojedinci čine poteze koji ih (nerijetko i druge) dovode u opasnost.

Loše procjene

Na osnovu loših procjena najčešće se donose i loše odluke, a loše odluke imaju kobne posljedice za sigurnost planinara u planini. Potrebno je mnogo znanja i iskustva da se stekne sposobnost dobrog procjenjivanja situacije.

Preduslov za donošenje dobre procjene i odluke jest poznavanje svojih mogućnosti i mogućnosti grupe i da realno postavljanje nivoa prihvatljivog rizika i izazove koji se očekuju. Često želja za uspjehom preuzma planinara i smanji moć rasuđivanja, nepotrebno podigne nivo rizika.

Panika (strah)

Ljudski je osjetiti strah u situaciji neposredne opasnosti, ali se ne smije dozvoliti da obuzme čovjeka, negativno utiče na Vaše prosuđivanje i spremnost. Kad strah preuzme većinu učesnika, dolazi do panike i daljnjeg otežavanja situacije. U panici ljudski potezi nisu suvisli ni adekvatni.

Nepoznavanje terena i planine

Obaveza svakog učesnika je prije ture upoznati se sa trasom, njenim karakteristikama (dužina hoda, visinska razlika, podloga, mogućnost skloništa, resursi vode i hrane na istoj) i shodno tome za istu se adekvatno pripremiti. U planinu se ne ide "grlom u jagode".

Neadekvatna oprema i slabo poznavanje iste

Planinarska oprema nabavlja se sukcesivno i kontinuirano nadopunjuje. Dobro opremljen planinar koji poznaje opremu koju nosi u mnogome smanjuje mogućnost nezgode, a svaki nedostatak ili neispravnost djeluje suprotno. Striktno se treba pridržavati upozorenja za korišćenje sigurnosne opreme za teren na kome se nalazimo.

Iscrpljenost

Davanje tempa za koji nismo spremni, dugotrajno naprezanje i traženje maksimuma dovodi do iscrpljenosti organizma, a za posljedicu ima smanjenje sposobnosti planinara. Iscrpljen planinar negativno utiče na daljnju realizaciju ture, a sebe dovodi u opasnost. Planinar nikad ne treba maksimalno koristiti svoje resurse. Uvijek treba biti svjestan da se treba vratiti, a u slučaju nesreće trebat će mu snage za dodatni angažman. Tako treba postupati i sa rezervama vode i hrane.

Problemi u grupi

Problemi u grupi kao što su svađe, soliranje, neslaganje, netrpeljivost, odbijanje poslušnosti vodiču i loša saradnja mogu znatno smanjiti sigurnost grupe. Vodič mora poznavati ljude koje vodi, a svojim znanjem i iskustvom nametnuti se kao lider, spriječiti svaki sukob i podjele u grupi. Svojom stručnošću i odgovornošću vodič treba graditi autoritet i spriječiti moguće neuvažavanje. Loše vođenje ili neuvažavanje vodiča dobra je podloga za sve opasnosti.

Bolest

Na odlazak u planinu loš uticaj pa i prijetnju mogu imati bolesti koje planinar ima ili kojim je sklon te zdravstvene poteškoće koje ga mogu zadestiti. Najčešće zdravstvene poteškoće su: iscrpljenost, žuljevi, visinska bolest, slabost, opekotine i smrzotina.

Minsko-eksplozivna sredstva

Teritoriji na kojim su se vodila ratna dejstva pogodan je za zaostala minsko-eksplozivna sredstva i treba ga izbjegavati, a kad već moramo njime proći, treba se kretati se isključivo obilježenim planinarskim stazama. Uočena MES nikako ne dirati već ih obilježiti i o lokaciji obavijestiti nadležne organe i planinarska društva u okruženju.

4.4. Tehničke opasnosti

Svaka tehnička neispravnost opreme koju koristimo može biti potencijalna opasnost. Pri kupnji opreme treba obratiti pažnju da li ta oprema i njen proizvođač zadovoljavaju standarde UIAA. Najčešće u nesrećama izazvanim tehničkim neispravnostima svoju negativnu ulogu odigra i čovjek, svojim lošim održavanjem, nepravilnom upotrebom ili nepridržavanjem rokova valjanosti tehničke opreme.

5. KAKO POVEĆATI SIGURNOST U PLANINI?

Kad postanemo svjesni opasnosti koje nam prijete, učinili smo prvi korak ka anuliranju njihovog uticaja, a ako ih pravilno vrednujemo, i drugi korak. Svi koji žele odlaziti u prirodu moraju se upoznati sa osnovnim opasnostima koje se mogu pojaviti za vrijeme boravka u prirodi, a sticanje iskustva u njihovom prepoznavanju je daljnja zadaća. Pripremljenošću, uočavanjem i prepoznavanjem opasnosti u ranoj fazi ostavlja nam više vremena za reagiranje i preventivno djelovanje. I neiskusniji planinari kad se kreću oprezno, pažljivo i koncentrisano mogu uvidjeti pojave koji ih mogu ugroziti, a pretjerana opuštenost, odsutnost ili neopreznost i najiskusnije može odvesti "u provaliju". Da bi se spriječila nesreća, treba koristiti iskustva drugih, upoznati se sa razlozima koji su uticali da se desila nesreća, analizirati ih. Kretanje se treba planirati, a pri kretanju biti koncentrisan na sljedeći korak i tako siguran i

promišljen niz koraka gradi kretanje. Potrebno je pri kretanju u koloni držati rastojanje (i ispred i iza) koje omogućuje pravovremenu reakciju, a sprječava "domino efekat".

Ako je to moguće, opasnosti treba izbjegavati, ali i biti spreman suočiti se sa njima ako je to nužno. Bitno je imati pozitivan mentalni stav prema opasnosti, ne paničariti, zadržati pribranost i zdrav razum, biti samouvjeren. Tako ćemo pomoći sebi, ali biti spremni pomoći i drugima.

U planinu se ne ide nikad sam jer si tako uskraćujemo pomoć prijatelja koja je često najvažnija. Primjena mjera opreza mora biti stalna i sveobuhvatna. Kontinuirano treba raditi na ličnom usavšavanju, uvježbavanju i prikupljanju iskustva, poznavanju opasnosti, mjera preveniranja i suočavanja sa istim. Svoje odlaske u planinu treba znalački planirati, lagano podižući ljestvicu zahtjevnosti, slušati svoje tijelo, ne opterećivati se prekomjerno, znati svoje mogućnosti i shodno tome planirati izlete za sebe. Planinu i njenu ćud treba poznavati i poštivati, čitati njene poruke i shodno njima donositi odluke. Ako nam sad planina nije dozvolila pristup pošujmo to. Ona će ostati tu, neće pobjeći, bit će još mogućnosti.

Naša sigurnost će zavisiti i od naše materijalne pripremljenosti. Ako smo predvidjeli moguću opasnost, u ruksaku će se naći i nešto potrebno za naše spašavanje. Svoju sigurnost ćete povećati ako redovno sebe izgrađujete, podižete kondicionu spremnost, nivo znanja i vještina, radite na mentalnoj spremnosti. Mnogo će vam pomoći "kad se posložite u glavi", razvijete pozitivan pristup, optimističan i realan, a planina je mjesto gdje možete spoznati sebe, pozitivno se promijeniti, posložiti svoje životne prioritete. Dovoljno ćete učiniti za svoju sigurnost tek kad naučite sve o opasnostima u planini, shvatite uzroke i ispravno vrednujete posljedice, uvježbate kako prepoznati, predvidjeti, zaobići, izbjeći, prevazići i kako se trezveno suočiti sa opasnostima. Znanjem o planinarstvu, tehnici hodanja, orijentaciji, meteorologiji i prvoj pomoći ćete pomoći svojoj sigurnosti.

Najbolja prevencija opasnosti je "ne idite u planinu ako niste spremni i ako očekujete loš dan".