

Planinstvo je eden najmnogičnejših športov v Sloveniji. Sama aktivnost v planinah in gorah pa za Slovence in Slovenke nekaj samo po sebi umevnega. Razlogov za tako navdušenje nad gorami je mnogo. Zagotovo je to povezano z lego naše države, z odličnimi pogoji, ki jih imamo – veliko planin, gorskih vrhov, planinskih poti, koč, društev ... Svoj fenomen so tudi označene planinske poti, ki potekajo skoraj na vse vrhove po vsej Sloveniji.

Za označevanje in poti skrbijo planinska društva, ki so povezana v Planinsko zvezo Slovenije. Imamo tudi dobro organizirano službo za reševanje v gorah in planinah, to je Gorska reševalna služba, ki skrbi za varnost in morebitne ponesrečence.

Torej možnosti, ki jih imamo, nas kar kličejo, da se odpravimo v ogre. A tja je treba oditi pripravljen. Kaj vse potrebujemo in kako se moramo obnašati v gorah?

Oprema

Varno hojo po planinah in gorah ter tudi ravninskih poteh nam zagotavlja **dobra in popolna oprema**.

Planinski čevlji

Odvisno od izleta in ture bomo izbrali **planinski ali pohodni čevlji z rebrastim podplatom**. Nepisano pravilo pravi, da višje ko gremo, težji in višji naj bo čevlji ter trši podplat.

Za hojo večinoma po ravnem terenu ne potrebujemo težkih in visokih čevljev, ki imajo trde podplate. Za izlete v visokogorje, kjer hodimo po skalah in kamenju, pa je vsekakor priporočljivo izbrati močnejše čevlje, ki so višji, imajo trši podplat in nam omogočajo trden in varen korak.

Na trgu je mnogo različnih modelov nizkih ali visokih pohodnih čevljev. Izbira je odvisna predvsem od tega, kateri najbolj ustrezajo naši nogi. Izbirate lahko med tistimi, ki so izdelani iz sodobnih lahkih materialov, popolnoma usnjenimi ali pa kombiniranimi čevlji.

Prednosti posameznih različic pa so različne. Usnjeni čevlji so zagotovo nekoliko težji, vzdrževati je treba usnje, redno jih je treba impregnirati, bodo pa zagotovo zdržali dlje in so bolj odporni. Čevlji iz sodobnih materialov so lažji, morda bolj ranljivi (se hitreje strgajo na ostrih skalah), posebni materiali pa zagotavljajo dobro dihanje stopala ter zaščito pred vlago in mokroto.

Oblačila

Priporočamo uporabo sodobnih **materialov, ki dobro dihajo ter odvajajo vlago in mokroto** za vsa oblačila, od spodnjega perila, do zgornjih zaščitnih slojev.

V **planinsko opremo** sodijo kratke ali dolge hlače, kratka ali dolga majica, srajce ali puloverji, prav tako iz sodobnih materialov, termovelur in zaščita za veter (windstopper), ki nas ščiti pred vetrom in vodo, a vseeno dobro diha.

Posebej lahko izpostavimo **nogavice**. Izberite takšne, ki se natančno prilagajajo vašim stopalom, so prav tako narejene iz sodobnih materialov in imajo dodatno oblazinjen petni in prstni del. Ko se podamo na daljšo turo in turo v visokogorje, nikakor ne smemo pozabiti na rokavice in kapo. Vreme se lahko nenadoma spremeni in temperatura močno pade. K obvezni zaščiti spadajo tudi kakovostna sončna očala.

Nahrbtnik

V nahrbtnik shranimo vso opremo in dodatna oblačila, ki jih potrebujemo. Pri izbiri nahrbtnika je pomembno predvsem to, kako dolga bo naša tura ali izlet. Oprema, ki jo bomo nosili, je lahko kar veliko breme, zato mora nahrbtnik omogočati čim lažje nošenje te opreme.

Izberite nahrbtnik, ki je primeren vaši telesni postavi, ima prilagodljivo hrbtišče in dodatne žepe, lahko nanj kakšno stvar še pripnemo in se ujame z vašimi rameni. Zunanja stran nahrbtnika naj bo iz materiala, ki ščiti pred vlago in mokroto. Notranja stran – hrbtišče – pa iz materialov, ki dihajo in odvajajo vlago. Hrbtišče naj bo zračno. Nahrbtniki imajo tudi pas, ki ga zapnemo okoli pasu. S tem del teže iz ramen prenesemo na medenico ter tako razbremenimo hrbet in ramena.

Pohodne palice

Postajajo obvezni del opreme večine pohodnikov in planincev. Hoja s palicami razbremenjuje mišice nog in medenico, poleg tega pa lahko prepreči marsikateri padec ali zdrs. Omogoča tudi obremenitev zgornjega dela telesa in tako krepi tudi mišice rok in ramenski obroč.

Vsekakor so priporočljive zložljiv pohodne palice, še posebej za visokogorje. Kadar je pot zelo zahtevna in poteka ob jeklenici ali klinih, moramo palice pospraviti.

Pri hoji s palicami morate biti pozorni na ustrezno nastavitve višine palic. Za hojo navkreber so lahko nekoliko krajše, za hojo navzdol pa jih podaljšamo.

Preostala oprema

Na izlet ali turo je priporočljivo vedno vzeti tudi baterijsko svetilko, pribor za prvo pomoč, v katerem so obliži, povoji . . ter dodatna oblačila za preoblečt.

Za zahtevnejše ture (Triglav) pa je obvezna uporaba **čelade**, potreben je tudi **plezalni pas** ter **samovarovalni komplet**.