



JAMARSKA ZVEZA SLOVENIJE
JAMARSKA REŠEVALNA SLUŽBA
p.p. 2544
SI - 1109 Ljubljana
☎ 051 630 670
✉ E-mail: predsedstvo@jamarska-zveza.si
<http://www.jamarska-zveza.si>



Zadeva: Predpriprave na JRS zimsko usposabljanje

Pripravil: Marko Zakrajšek

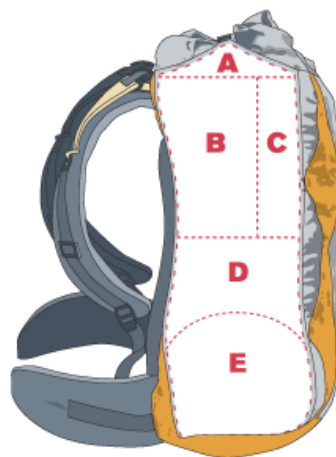
JRS vsako leto organizira zimsko usposabljanje. Ne glede na to, ali je na smučišču ali v hribih, se soočamo s tem, da se veliko reševalcev ne zna pripraviti na tako usposabljanje. Kar je čisto razumljivo, ker naša primarna dejavnost je jamarstvo in ne »hribo-lazništvo«. Zato upam, da bo tale kratek povzetek predpriprav pripomogel k boljši pripravljenosti. Zadevo so pomagali sestaviti knjige in **Google**.

Kot sami veste, spremljate ali berete, da »ta dobre« jame so pač v visokogorju. Odprave v take jame se opravlja v veliki večini v zimskem času predvsem zaradi razmer v jami. Zato se tako jamarji kot reševalci soočamo pri svojem delu tudi z zimskimi razmerami. Predpriprave se začnejo doma in sicer večer prej z **nahrbtnikom**. Zjutraj nato samo še pripravimo **hrano in pijačo** za s seboj in se seveda primerno **oblečemo**.

Nahrbtnik

Nahrbtnik je dobro pripraviti večer pred odhodom. Ker pri tem nas čas ne preganja, postorimo vse lepo in počasi, da kaj ne spregledamo, zamenjamo oz. napolnimo prazne baterije, predvsem pa da težo po nahrbtniku enakomerno porazdelimo.

- A** majhne, hitro dosegljive stvari, kot so sončna krema, čelna svetilka, zemljevid, ...
- B** težke stvari, kot so hrana, voda, gorilnik, jamarska oprema, ...
- C** lahke stvari, kot so obleke, anorak, ...
- D** srednje težke stvari kot so šotor, spalna podloga, jamarski kombinezon, ...
- E** navadno spalna vreča oz. srednje težke stvari



Z zlaganjem v nahrbtnik moramo doseči stabilnost in udobnost nahrbtnika, preprost in hiter dostop do opreme ter poskrbeti, da oprema ostane čista in suha. Priporočljivo je, da predno se lotimo zlaganja, da vso potrebno opremo zložimo na tla, si jo ogledamo in razdelimo po

teži ter uporabnosti – kolikokrat jo bomo vzeli iz nahrbtnika. Ker je g. Murphy vedno prisoten, bo tudi takrat ko boste iskali opremo in po njegovem zakonu, bo ta na dnu nahrbtnika. S predpripravami pa to zmanjšamo na minimum. Če je le možno zložite tako oz. si zapomnite kje je kaj, da če bo potrebno iskati opremo v temi, da jo vseeno hitro najdete. Večje organizirane skupine, kot je npr. vojska, imajo celo točno določeno kje je kaj v nahrbtniku, da vsak ve kje kaj iskati, če pride do potrebe po tem.

Ob primeru, da pričakujemo dež ali sneg, je priporočljivo, če sam nahrbtnik tega ne omogoča, da vanj damo veliko plastično vrečo in nato šele vse skupaj zložimo vanj. Stvari katere se lahko zmočijo (hrana, obleke, ...) damo v plastične vrečke posebej. Tako da če ven vzameš »modro« vrečo, da veš da imaš notri vso obleko ali hrano. Na dnu nahrbtnika najprej zložimo stvari, katere ne potrebujemo na poti oz. čez dan. Navadno spalna in bivak vreča, jamarski kombinezon, ... Nato ob samo hrbtišče zložimo težjo opremo (hrana, voda, jamarska oprema, ...) in »založimo« z lažjimi stvarmi (obleke, anorak, ...). Če nam ostajajo težke stvari, jih zložimo k hrbtišču pod pokrov. Pod sam pokrov pa stvari, katere bomo večkrat na poti potrebovali. Za tekočino (voda, sok, čaj, ...) se uporabljajo trpežne posode. Plastenke se odsvetuje, ker se lahko prebodejo in zmočijo notranjost nahrbtnika. V zimskem času, ko imamo večji del dneva na rokah rokavice, je dobro, če sam nahrbtnik tega še nima, da na zadrge zavežemo vrvice, s katerimi bomo lahko le te odpirali in zapirali.

Na sam nahrbtnik se obeša čim manj robe, kot so transportne vreče, vrvi, čelada, ... ker nas to ovira pri hoji. Pri plezalnih smereh pa se zadeve lahko zatikajo ali celo snamejo in pri padcu koga poškodujejo. Če ne gre drugače, je potrebno te stvari dobro privezati na sam nahrbtnik, da ne opletajo in nas s tem ovirajo.



Pravilno otovarjanje nahrbtnika

Hrana in pijača

Hrana in pijača sta navadno večji delež teže, ki jo vzamemo s seboj. Ampak brez nje ne gre! Ker se ta dokument nanaša na zimska usposabljanja znotraj JRS (za enkrat) se bom tudi osredotočil na to »kaj imeti tokrat s seboj«.

Ker bomo štartali od doma, ne bom začel z zajtrkom. Vseeno se pa priprave pričnejo zjutraj. Celodnevne aktivnosti pripomorejo k temu, da si obrokov ne moremo porazdeliti, kot smo navajeni; zajtrk, kosilo in večerja. Pridni vmes še malicajo. Zato sta pomembna zajtrk in večerja, kosilo je pa več »kratkih« obrokov. V zimskem času pa še poudarek na toplih obrokih. Ker pa se navadno ne kuha na terenu, je zato dobrodošel čaj oz. topli napitek. Zjutraj si skuhamo čaj, vsaj 1 liter oz. 1,5 litra, za seboj. Damo ga v t.i. termovko, da zadržuje

toploto cel dan. Dobra termovka bo zadrževala toploto tako dobro, da še po 12 urah pijemo zelo topel čaj! Seveda je to pogojeno s količino odpiranja termovke. Kakšen čaj? Ja takšen, kakršen vam paše! Izogibajte se preveč sladkim čajem. Sladkor vnašajte v telo po drugi poti. Mogoče čaj osladkate s kako žlico medu in to je to. Kajti sladke pijače vas prisilijo k temu, da postajate lačni in tudi odžejate se ne. Prevroč čaj lahko ohladite s »kepico« snega, mrzlega čaja pa težje pogrejemo.

Tudi hrano za na pot si pripravite zjutraj. Če je le možno, če ne pa že najdete odprt bencinsko črpalko, kjer kupite kak sendvič (ampak ne bo tako dober kot vaš, domači!) in čokolado. Kot sem že omenil, je kosilo na terenu sestavljeno iz več manjših obrokov. Zato si tudi tako pripravite hrano. Sendvič za takrat, ko se dol usedeš in v miru poješ ter priboljški za »spotoma«. Priboljški so lahko; sadje (suho ali sveže; rozine, slive, pomaranče, jabolko, ...), zelenjava (korenje, redkvice, ...), energijske tablice, čokolada, oreščki, ... Mi ni potrebno posebej poudariti, da so ti priboljški shranjeni v ali pa pod pokrovom nahrbtnika.

Obleka

Obleka naredi človeka! Pa greje ga tudi. Ko se pripravljamo si vedno pripravimo obleko, katera bo primerna za to turo, plus dodatne oz. rezervne obleke v primeru spremembe vremena. Obleko izbiramo glede na aktivnost, teren, vreme, čas, razmere in na lastno psihofizično pripravljenost. Dandanes so obleke za take aktivnosti pripravljene na vse mogoče vremenske razmere, zato ni največje vprašanje – kako se toplo obleči, ampak kako se čim bolj funkcionalno obleči.

Poznamo t.i. slojni ali čebulni sistem oblačenja. Nikoli nisem štel koliko slojev ima čebula, toda ta sistem ima tri osnovne sloje; notranji, toplotni in zaščitni.



*Sem ti rekla, da ko je mraz,
da se obleci v slojih!*

Notranji sloj je sloj oblačil, ki pride direktno na kožo. Se pravi spodnje perilo. Poznamo več izrazov primerne spodnjega perila; aktivno perilo, termo perilo, »švic« majica, ... vsi pa imajo isto vlogo – odvajati znoj. Se pravi, prva lastnost, katero ima notranji sloj je odvajanje znoja in s tem daje koži prijeten občutek. Druga je da nas ne sme utesnjevati. Perilo mora biti ravno prav veliko, ne premajhno in ne preveliko, drugače ne bo funkcioniralo. V nahrbtniku moramo vedno imeti rezervno spodnje perilo, ker če nas premoči do kože, nas rezervno, suho perilo lahko reši.

Toplotni sloj je sloj, kateri nam že z imenom izda svojo primarno funkcijo – zadržuje toploto oz. nas varuje pred ohlajanjem. Če imamo spodnje perilo, katero odvaja znoj, potem mora tudi toplotni sloj imeti funkcijo »zbiranja« tega in odvajanja. Ta sloj so navadno srajce, puliji, puloverji, velurji, hlače, ... Toplotni sloj je lahko v več plasteh! Se pravi lahko kombiniramo srajco in pulover, ali puli in velur, ... Ti kosi so lahko bolj ohlapni. Velur je priporočljiv, ker je lahek, topel, hitro se suši in veliko jih ima zadržgo, katera je združljiva z zaščitnim slojem. Spodnji sloj toplotnega sloja se navadno zatlači za hlače, ter s tem zaščitimo ledvica, hrbet, ...

Zaščitni sloj nas zaščiti pred zunanjimi vplivi. Predvsem pred vetrom, lahko pa tudi pred kako odrgnino. To so vetrovke, pelerine, anoraki, vrhnje hlače, ... Pri teh oblačilih moramo imeti v glavi, da je pod njimi vedno dovolj prostora za spodnje sloje in da so ob tem še vedno udobna, se pravi dovolj ohlapna. Odporna morajo biti na obrabo in nas s tem ščititi pred vetrom in padavinami. Oblačila morajo biti dovolj dolga, da npr. odvajajo padavine iz nas. Ne smejo pa biti predolga, da npr. ob prestopanju ne stopimo vanje oz. nanje – primer pelerine.

Dodatki so vse prej kot dodatki, ampak kar nuja. Sem spadajo kape, podkape, rokavice, protektorji, ... Še posebej pri rokavicah je pomembno, da imamo s seboj rezervo. Kajti kaj hitro se zgodi, da z rokami šarimo po tleh (pomoč pri prestopanju, kopanje, nabiranje, ...) in se rokavice zmočijo. Če imamo samo en par rokavic, prav pridejo t.i. protektorji za rokavice, kateri nas ščitijo pred vetrom in mokroto. Med najbolj uporabnimi so t.i. »strelske« rokavice, ker imamo možnost uporabe prstov (zadrge, vezanje, ...), ko je pa potrebno jih s »kapuco« pokrijemo in se lepo vsi prsti grejejo.



Oblačenje med hojo je zelo pomembno. Ker z oblačenjem in slačenje preprečujemo, da nam ne postane prevroče ali pa da se ne ohladimo preveč. Bolj ko hodiš, bolj ti je vroče. To moramo upoštevati pri oblačenju in se zato ne oblečemo preveč. Če temperaturo telesa ne moremo vzdrževati z oblekami, prilagodimo tempo hoje. Navadno štartamo s kakim »odveč« kosom oblačila, katerega po recimo 20-ih minutah slečemo in pospravimo. Takrat se ne ustavimo, ampak nadaljujemo pot, da se ne ohladimo. Navadno se med postanki ne preoblačimo, imam pa pri roki, se pravi nekje pod vrhom nahrbtnika, kakšno vetrovko, da se med počivanjem ne shladimo preveč. Ko se približujemo vrhu, le tega opazujemo oz. opazujemo vetrove na njem. Če na njem piha, kar je v večini primerov, se malo pod vrhom, nekje v zavetju, ustavimo in oblečemo vetrovko oz. nekaj, kar nas bo na vrhu ščitilo.

Obutev in nogavice so tako pomembne, da bi mogoče začel z njimi. Ampak sedaj sem že pred koncem in bodo kar tukaj ostale. Nogavice morajo biti iz takega materiala, da vpijajo in odvajajo znoj. Kajti suhe in cele noge nas bodo daleč nesle. Nogavice pravzaprav z obutvijo blažijo mehanske obremenitve in s tem preprečujejo žulje. Za daljše in težje obremenitve se priporočata dva para nogavic; najprej tanjše in nato debelejše. Dobro je, če imajo nogavice odebeljen predel prstov, pete in gležnja. Ne smejo biti pretesne in s tem preprečiti normalnega obtoka krvi. Morajo se lepo prilegati po celem stopalu in biti udobne skupaj z obutvijo. Obutev pa mora biti primerna razmeram, kamor se odpravljamo. Če gremo na treking, treking čevlji. Za bolj resno gornišstvo pa pohodne čevlje oz. »gojzarje«. Morajo nas ščititi pred vlago, mrazom in ostrimi skalami. Morajo nam biti v oporo pri hoji, se pravi preko gležnja. Višina obuvala je zelo pogojena s težo nahrbtnika, kajti pri težkem nahrbtniku potrebujemo bolj stabilen korak. Podplati morajo biti rebrasti, da nam na gladkih skalah ne drsi.

Želel sem napisati stran in pol ... pri četrti strani imam pa tega dovolj. Lahko bi pisal še in še, lahko si pa še kje kaj preberete. Ampak vseeno upam, da sem vsaj komu pomagal, svetoval oz. ga pripravil na zimsko usposabljanje.