

NAJSTAREJŠA SLOVENSKA REVIJA, KI ŠE IZHAJA

PLANINSKI

VESTNIK

9
2020

TEMA MESECA

Prva pomoč v gorah

Z NAMI NA POT

**Narodni parki
ameriškega
jugozahoda**

SPD
1893
PLANINSKA
ZVEZA
SLOVENIJE



9 177 035 0 14 3 4 0 0 8

3,90 €

125 let
Planinskega
vestnika

IZ PLANINSKE ZALOŽBE – AKCIJA

VODNIK JULIJSKE ALPE: JUŽNI DEL, Andraž Poljanec

Julijske Alpe: Južni del bralcem predstavi južni rob Julijskih Alp. V knjižici je avtor zbral in predstavil vse markirane planinske poti ter večino poti in stezic na območju med Jelovico in Polovnikom. Vmes spoznamo še sredogorske vrhove Ratitovca, Soriške planine, predstavljen je dolg Bohinjsko-Tolminski greben ter razčlenjena Krnska skupina. Vodnik prekaljenega pisca Andraža Poljanca vestno in sistematično opisuje tako markirane planinske poti kot tudi še številnejše neoznačene poti. Za vnete raziskovalce pa je tudi nekaj zahtevnejših posladkov.

CENA: V času od 15. 9. 2020 do 15. 10. 2020 lahko vodnik kupite po akcijski ceni s 50-odstotnim popustom: 14,95 €* (redna cena: 29,90 €*).

*DDV je obračunan v ceni. Stroške poštnine plača naročnik.



NOVO

SLOVENSKA ISTRA, KRAS IN OKOLICA 1 : 50.000

Nov planinski zemljevid zajema območje med Sečovljami in Žbevnico na jugu, Sabotinom in Lokvami na Trnovski planoti na severu, med Predmejo, Senožečami, Košano in Podgradom na vzhodu ter Sabotinom, Doberdobskim jezerom, Trstom in Sečovljami na zahodu. Planinske poti so prikazane na podlagi zadnjega stanja katastra planinskih poti PZS. Izdelan je v sodelovanju Planinske zveze Slovenije, Geodetske družbe d.o.o. in Geodetskega inštituta Slovenije.

Cena: 8,10 €



I N F O R M A C I J E · N A K U P · N A R O Č I L A

PLANINSKA ZVEZA SLOVENIJE, PLANINSKA TRGOVINA PZS

NA SEDEŽU Ob železnici 30a, Ljubljana, v času uradnih ur
(v ponedeljek in četrtek od 9. do 15. ure, sredo od 9. do 17. ure, petek od 9. do 13. ure; odmor za malico 10.30–11.00).

PO POŠTI p. p. 214, SI-1001 Ljubljana

PO TELEFONU 01 43 45 684 v času uradnih ur brezplačna telefonska številka 080 1893 (24 ur na dan, vse dni v letu)

PO FAKSU 01 43 45 691

E-NAROČILA trgovina@pzs.si ali spletna trgovina PZS: <http://trgovina.pzs.si>.

SLOVENSKI PLANINSKI MUZEJ

Triglavska cesta 49, 4281 Mojstrana • telefon: 08 380 67 30 • faks: 04 589 10 35 • e-naročila: info@planinskimuzej.si

IZDAJATELJ IN ZALOŽNIK:

Planinska zveza Slovenije

ISSN 0350-4344

Izhaja petnajstega v mesecu.

Planinski vestnik objavlja izvirne prispevke, ki še niso bili objavljeni nikjer drugje. 120. letnik



NASLOV UREDNIŠTVA:

Planinska zveza Slovenije

Uredništvo Planinskega vestnika

Ob železnici 30a, p. p. 214

SI-1001 Ljubljana

T: 01 434 56 90, F: 01 434 56 91

E: pv@pzs.si

www.planinskivestnik.com

www.pvkazalo.si

www.facebook.com/planinskivestnik

ODGOVORNI UREDNIK:

Vladimir Habjan

UREDNIŠKI ODBOR:

Emil Pevec (tehnični urednik), Marta Krejan Čokl, Zdenka Mihelič, Irena Mušič Habjan, Mateja Pate, Dušan Škodič, Tina Leskošek, Mire Šteinbuch

ZUNANJI SODELAVCI:

Peter Šilak, Mitja Filipič, Jurij Ravnik

LEKTORIRANJE:

Marta Krejan Čokl, Mira Hladnik, Vera Šeško, Sonja Čokl, Darja Horvatič (korektorica)

OBLIKOVANJE:

Mojca Dariš

GRAFIČNA PRIPRAVA IN TISK:

Schwarz print, d. o. o.

Tiskano na NEO MATT papirju, Triglav papir

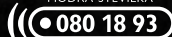
NAKLADA: 4500 izvodov

Prispevke, napisane z računalnikom, pošiljajte po elektronskem mediju na naslov uredništva ali na elektronski naslov. Poslanih prispevkov ne vračamo. Uredništvo si pridržuje pravico do objave ali neobjave, krajšanja, povzemanja ali delnega objavljanja nenaročeni prispevkov v skladu s svojo uredniško politiko in prostorskimi možnostmi. Mnenje avtorjev ni nujno tudi mnenje uredništva in PZS. Kopiranje revije ali posameznih delov brez privolitve izdajatelja ni dovoljeno.

Naročanje:

Po pošti na naslov: Planinska zveza Slovenije, Ob železnici 30a, p. p. 214, SI-1001 Ljubljana, po elektronski pošti na naslov: pv@pzs.si ali po telefonu 080 1893 (24 ur na dan) in na naslovu: <https://clanarina.pzs.si/vestnik.php>.

MODRA ŠTEVILKA



Transakcijski račun PZS:

IBAN: SI56 6100 0001 6522 551

SWIFT: HDLSI22

DELAVSKA HRANILNICA D.D. LJUBLJANA

Naročnina 39 EUR, 63 EUR za tujino, posamezna številka 3,90 EUR. Člani PZS so upravičeni do 25% popusta na letno naročnino Planinskega vestnika. Reklamacije upoštevamo dva meseca po izidu številke. Ob spremembi naslova navedite tudi stari naslov. Upoštevamo samo pisne odpovedi do 1. decembra za prihodnje leto.

Izdajanje revije sofinancira Javna agencija za raziskovalno dejavnost Republike Slovenije (ARRS), št. pog. 630-183/2017-1.

Program informiranja o planinski dejavnosti sofinancira Ministrstvo za šolstvo in šport RS in Fundacija za financiranje športnih organizacij v RS.

FS Fundacija za šport

FOTOGRAFIJA NA NASLOVNICI:

Gorovje False Paine v Čilu

Foto: Marko Prezelj

Uredništvo Planinskega vestnika skrbno preverja vse članke in točnost v reviji objavljenih opisov poti, ki praviloma vključujejo opozorila na nevarnosti in možne pasti obiskovanja gora. Žal pa je vsak opis vedno subjektiven, poleg tega se objektivne težave na terenu lahko spreminjajo iz dneva v dan, celo iz ure v ure. Zato uredništvo revije in Planinska zveza Slovenije ne moreta prevzeti nobene odgovornosti za morebitne poškodbe ali materialno škodo, ki bi jih utrpel kdorkoli zaradi hoje in plezanja po gorah po navodilih iz te revije.



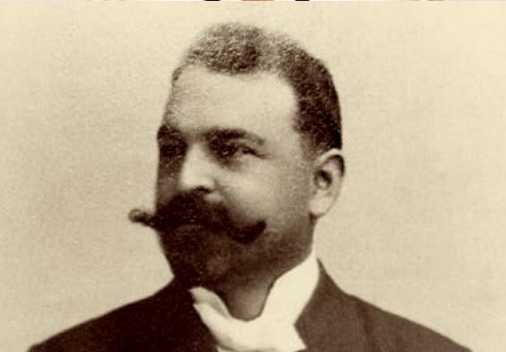
Najpomembnejše znanje

Pred nekaj leti smo v našem kraju z dobrodelno akcijo dobili avtomatski eksterni defibrilator, po domače AED oziroma *mašinu* za oživljanje, kot bi rekel Zoki v znanem izobraževalnem video posnetku *Car oživlja* na kanalu YouTube. Velika pridobitev za vse prebivalce, ki smo od najbližjega zdravstvenega doma oddaljeni pol ure vožnje. Pobudnica dobrodelne akcije je organizirala tudi brezplačno usposabljanje za uporabo aparata, ki se ga je na mojo nejevero udeležila le peščica ljudi – od več sto prebivalcev nas je v dvorani doma krajanov sedelo morda deset. Ni mi šlo v glavo, kako je mogoče, da so sovaščani pokazali tako malo zanimanja za to, da bi se naučili uporabljati napravo, ki lahko nekemu reši življenje, in osvežili spomin o temeljnih postopkih oživljanja. Težko verjamem, da je bila udeležba tako skromna zato, ker je bila večina že večča dela z AED in je imela osnove prve pomoči v malem prstu.

"Čas, ki ga investiramo v pridobivanje oziroma obnavljanje znanja prve pomoči, je ena od najkoristnejših stvari v življenju posameznika," piše v tokratni kolumni zdravnik in gorski reševalec dr. Iztok Tomazin, "znanje prve pomoči pa eno najpomembnejših znanj, ki ga lahko omogočimo svojim otrokom." Veseli smo, da smo po dolgotrajnem iskanju piscev, ki bi pokrivali področje prve pomoči, naleteli na zagnano ekipo študentov medicine, ki sodelujejo v projektu *Za življenje!* in so se hitro odzvali na vabilo k sodelovanju s *Planinskim vestnikom*. Tako smo v preteklih številkah že obravnavali nekaj osnovnih postopkov prve pomoči, ki jih v tokratni temi meseca na kratko povzemamo v prispevku *Ko nesreča ne počiva*. V vmesnem času je svet preplaval novi korona virus; kako so pristojni prilagodili smernice za izvajanje prve pomoči, si lahko preberete v članku *Varnost je na prvem mestu*. Virus gor ali dol, po drugem členu *Zakona o zdravstvenem varstvu in zdravstvenem zavarovanju* je vsakdo še vedno "dolžan poškodovanemu ali bolnemu v nujnem primeru po svojih močeh in sposobnostih nuditi prvo pomoč in mu omogočiti dostop do nujne medicinske pomoči." Seveda je dobro vedeti, kako se pri nujenju pomoči zaščititi pred morebitno okužbo, predvsem pa imeti dovolj znanja in s tem samozavesti, da sploh pristopimo k izvajanju prve pomoči. "Včasih, ko smo ob prihodu na mesto nesreče priče neukrepanju, se niti ne moremo jeziti, smo le žalostni – ko vidimo, da prisotni, pogosto so to svojci, ne znajo pomagati, kljub najboljšim željam in motivaciji. Le nemočno objemajo, božajo ali stresajo neodzivnega bolnika, jokajo, morda še vpijejo na pomoč ... Pa bi mu lahko precej povečali možnosti preživetja, če bi le poznali temeljne postopke oživljanja," izkušnje pri posredovanju pri nesrečah v gorah opisuje Iztok Tomazin. Če ste se s prvo pomočjo nazadnje srečali pri opravljanju vozniškega izpita in niste več mlad voznik, potem lahko svoje znanje preverite s kvizom *Lepo je biti poznavalec prve pomoči* in ugotovite, v katero od štirih simpatično poimenovanih kategorij se boste uvrstili na podlagi svojih odgovorov.

Kadar se spomnim, kako zavzeto smo kot alpinistični vajenci in tudi pozneje, kot *požegnani* alpinisti, vadili vrvne manevre in kako smo neprimerno manj časa posvetili urjenju prve pomoči, me kar malce stresa. Toda takrat smo bili mladi in v svojih glavah tako rekoč nesmrtni. Morda je svoj lonček k osveževanju znanja poleg soočenja z minljivostjo dodala tudi selitev iz neposredne bližine središča prestolnice v *rovte*, kjer zdravstvena oskrba ni za naslednjim vogalom, temveč precej ovinkov niže. V gorah smo od nujne medicinske pomoči še toliko bolj oddaljeni. Ne glede na to, da je helikoptersko reševanje v gorah močno skrajšalo interventni čas, je pomoč tistih, ki so v naši bližini, pogosto ključnega pomena. Kot pravi dr. Tomazin, je v marsikaterem primeru nemogoče ali vsaj bistveno težje nadomestiti tisto, kar je bilo zamujeno na samem začetku. Naj nas torej pomanjkljivo znanje ne pripelje v položaj, ko bomo lahko le nemočno gledali, kako nam življenje polzi med prsti.

Mateja Pate



1 **UVODNIK** **Najpomembnejše znanje**

Mateja Pate

4 **PRVA POMOČ** **Prva pomoč in korona virus**

Tina Jakopič

6 **PRVA POMOČ** **Ko nesreča ne počiva**

Diana Podgoršek

8 **PRVA POMOČ** **Lepo je biti poznavalec prve pomoči**

Lara Kupljenik

12 **KOLUMNA** **Prva pomoč v barvah**

Iztok Tomazin

15 **DESET LET SPM** **Pogovor z Ireno Lačen Benedičič**

Zdenka Mihelič

18 **ZGODOVINA** **Spomini na Albina Belarja**

Joža Mihelič

22 **DOŽIVETJA** **Avantura v Patagoniji**

Rožle Repanšek

28 **JUBILEJ** **120-letnica Češke koč**

Mire Steinbuch

32 **Z NAMI NA POT** **Narodni parki ameriškega jugoahoda**

Iskra Jovanović



ESEJ

43 Gorniški portret msgr. Franca Setničarja

Jernej Šček

INTERJUJ

48 Najbolj kul oskrbnica

Martina Čufar Potard

KARTOGRAFIJA

52 Interaktivni planinski zemljevid Hrvaške

Peter Pehani

UZGOJA

56 Kako s plastike v skalo

Jurij Ravnik

JUBILEJ

60 U hribih že 99 let

Anka Rudolf

PLANINČKOV KOTIČEK

64 Želje so zato, da se izpolnijo

Kristina Menih

**USEBINE USEH
PLANINSKIH VESTNIKOV
OD LETA 1895 DALJE NA
WWW.PUKAZALO.SI.**



NARAVA

67 Planinska kavka z obročkom

Aljaž Mulej, Tjaša Zagoršek

NARAVA

68 Skrivnostni komenski svišč

Nada Praprotnik in
Klemen Završnik

ZDRS

70 Podrti načrti na Prešernov dan

Milka Bokal

72 NOVICE IZ VERTIKALE

75 ŠPORTNOPLEZALNE NOVICE

76 PISMA BRALCEV

76 LITERATURA

79 PLANINSKA ORGANIZACIJA

80 JUBILEJ

**PD CELJE MATICA JE V DOBRIH DVEH LETIH OSTALO BREZ
KOCBEKOVEGA DOMA NA KOROŠICI IN FRISCHAUFOVEGA DOMA
NA OKREŠLJU, DVEH PLANINSKIH DOMOV
NA TRASI SLOVENSKE PLANINSKE POTI.**

**SVOJ DAR ZA NOVI FRISCHAUF OV DOM
LAHKO NAKAŽETE NA RAČUN**

**ABANKA CELJE,
TRR: 0510 0801 6743 162.**

DRUŠTVO SE ZAHVALJUJE ZA VAŠ PRISPEVEK.



**POŠLJITE SPOROČILO
SMS S KLJUČNO BESEDO GRS5
NA ŠTEVILKO 1919 IN PRISPEVALI
BOSTE 5 € ZA GRADNJO NOVIH
PROSTOROV DGRS KAMNIK.**

