



Boravak u planinama



Sufinancirano sredstvima
Europske unije kroz
program Erasmus+



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

HRVATSKI PLANINARSKI SAVEZ



Višednevne ture i noćenje u planini

- Priprema za noćenje u planini
- Planinarski objekti
- Logorovanje
- Prinudno bivakiranje



Posebnosti višednevnih tura

- složenije planiranje i priprema
- zahtijevaju više opreme
- duže traju
- fizički su zahtjevnije
- obuhvaćaju noćenje u planini



Priprema za noćenje u planini

Noćenje u planini

Noćenje u planini možemo podijeliti u tri osnovna tipa:

- **u kući** – najugodniji i najsigurniji način noćenja
- **u šatoru** – planirano noćenje na otvorenom
- **u improviziranom bivku** – neplanirano, prinudno noćenje na otvorenom. Prema okolnostima, razlikujemo bivakiranje u ljetnim uvjetima i bivakiranje u snijegu
- **u vozilu** – neudobno i nepraktično u planini

Najudobnije mogućnosti noćenja na planinarskom putovanju pružaju nam raznovrsne kuće u planinama i u njihovu podnožju



Opće upute za noćenje

- Planirate li noćiti **obavezno se javite i o noćenju dogovorite s domaćinom** planinarskog objekta
- Podđite ranije spavati, pogotovo ako i sutradan planirate dugotrajnije kretanje po planini
 - Pred spavanje se treba toplo obući
 - Objekt ostavite u onakovom stanju ili još boljem od onog u kakvom ste ga zatekli



Oprema za noćenje

Vreća za spavanje



- **Pernate** – laganije i toplije, ali nisu otporne na vlagu.
- **Sintetičke** – malo su teže, ali otpornije na vlagu.
- **Vreće od pamuka ili svile** su vrlo lagane, a koriste se samo kao posteljina u planinarskim kućama. Za noćenje u planinarskim kućama često su dovoljni samo pokrivači koji se mogu posuditi u kući.
- Pri noćenju na otvorenom mogu se koristiti i **bivak vreće** od poliestera ili goretexa.

Oprema za noćenje

Toplinska svojstva vreća izražavaju se temperaturama:

- **Ekstremna** – rubna temperatura pri kojoj još ne dolazi do pothlađivanja tijela.
- **Komforna** – temperatura koja je ugodna za spavanje
- **Maksimalna** – rubna temperatura iznad koje je u vreći za spavanje vruće.

Podložak za spavanje (prostirka) – koristi se za toplinsku izolaciju, zaštitu od vlage i udobnije ležanje na tvrdoj podlozi.

Putni jastučić



Planinarski objekti

Planinarski objekti

U Hrvatskoj danas ima više od 150 planinarskih kuća.

Razlikujemo tri vrste
planinarskih kuća:

- **Planinarski dom**
- **Planinarska kuća**
- **Planinarsko sklonište**

Podaci o svim planinarskim
objektima u Hrvatskoj
dostupni su na www.hps.hr



Planinarski dom

- otvoren vikendom, blagdanima ili stalno
- u pravilu pruža mogućnost prehrane i okrjepe.

Objekt koji je otvoren samo nedjeljom, ali ne i subotom ne smatra se planinarskim domom, nego planinarskom kućom.



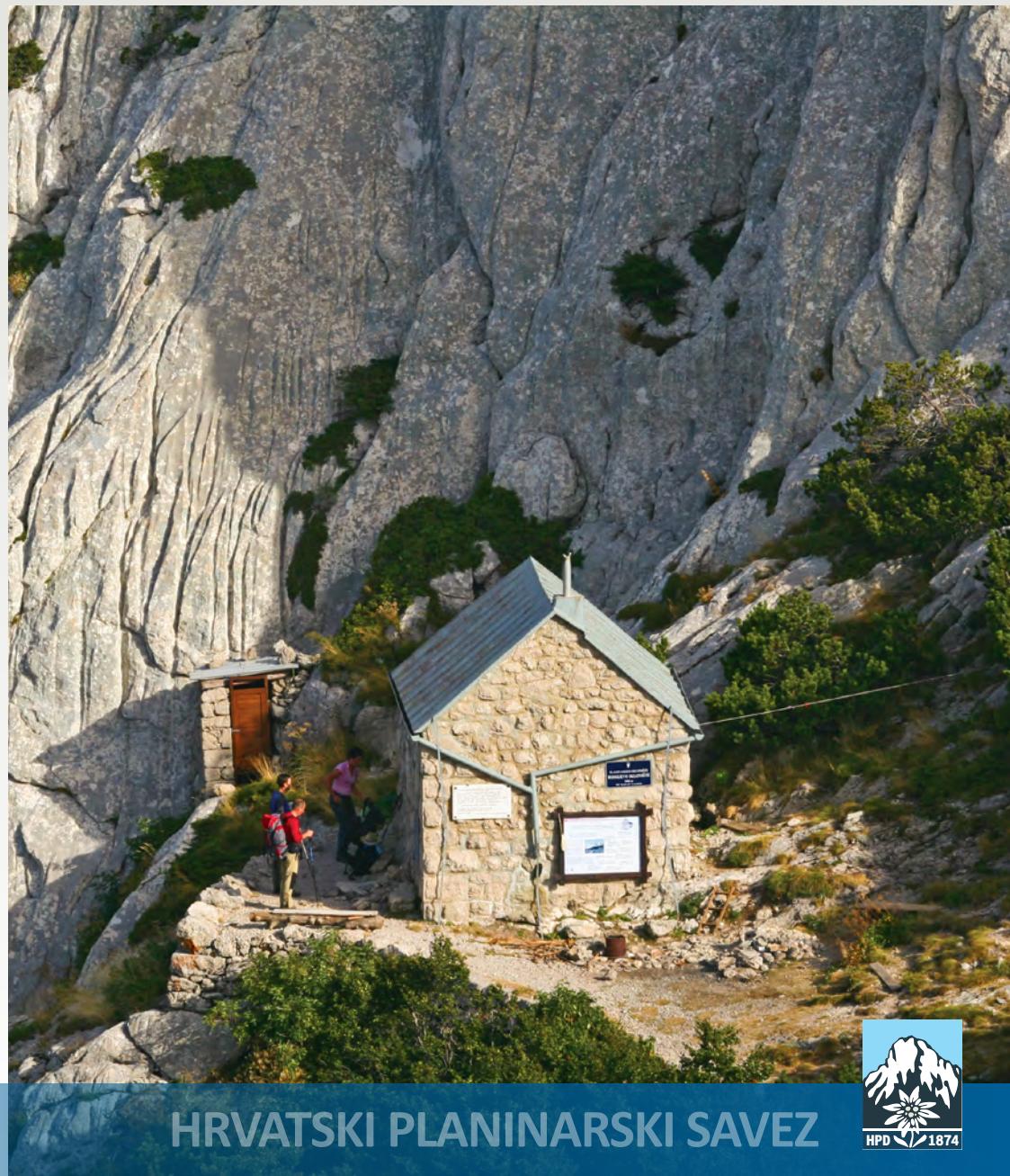
■ Planinarska kuća

- otvorena samo povremeno ili po dogovoru



Planinarsko sklonište

- nezaključana, stalno otvorena i neopskrbljena kuća



■ Plave ploče

Sve planinarske kuće u Hrvatskoj obilježene su standardiziranim **plavim natpisnim pločama HPS-a**



■ U svim planinarskim objektima u Hrvatskoj

primjenjuje se **jedinstven kućni red**

- članovi HPS-a imaju **50% popusta** na punu cijenu noćenja
- članovi HGSS-a imaju **75% popusta** na punu cijenu noćenja uz obavezno predočenje članskih iskaznica HGSS-a i HPS-a
- vodiči HPS-a, ako uz najavu organizirano dovode najmanje 10 osoba, imaju **besplatno noćenje** uz obavezno predočenje važeće vodičke i članske iskaznice HPS-a



Kućni red

- Od 22 sata navečer do 7 sati ujutro poštovati potpuni mir
- Ne remetiti red i mir u planinarskom objektu
- U planinarskom objektu i njegovoј okolici održavati red i čistoću – svoje otpatke ponijeti sa sobom
- Ne ulaziti u spavaonice u planinarskoj obući
- Ne činiti štetu opremi i inventaru planinarskog objekta, a niti ostalim korisnicima
- Čuvati planinarski objekt od požara, svaku vatu brižljivo ugasiti



Kućni red

- Sušiti opremu, obuću, odjeću i druge predmete na mjestu predviđenom za te namjene
- Poštivati pravila parkova prirode i nacionalnih parkova ako se objekt nalazi na tom prostoru
- Ne pušiti u planinarskom objektu
- Ne uvoditi životinje u planinarski objekt
- Štedljivo koristiti ogrjev, vodu i električnu energiju
- Pri napuštanju planinarskog objekta očistiti za sobom





Logorovanje



Noćenje u šatoru i logorovanje

- Cilj: osigurati zaštitu od hladnoće, vlage, kiše, snijega i vjetra



Šatori

Konstruiraju se tako da budu što lakši, a ujedno dovoljno čvrsti i jednostavni za postavljanje.

Osnovni dijelovi šatora:

- vanjsko platno
- unutrašnje platno
- podni dio od izdržljivog materijala
- potporne šipke (štapovi)
- vezice i zatezne uzice
- klinovi



Odabir mesta za podizanje šatora

- **povišeno i blago nagnuto mjesto**

izbjegavati udubljenja i mrazišta

- **zavjetrina**

- **suho tlo** – izbjegavamo

mjesta pod drvećem i
mjesta obrasla gustom i
visokom travom

- **u blizini pitke vode i**

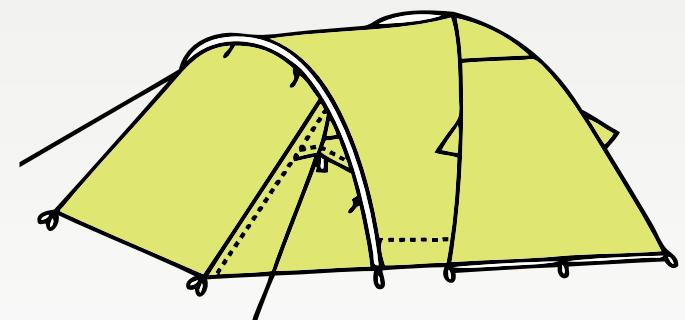
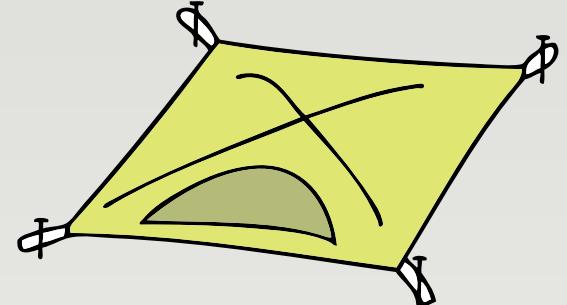
šume – radi jednostavnije
opskrbe vodom i drvom

- **dalje od prometnica**



Postupak podizanja šatora

- očistiti tlo od granja i kamenja
- savitljive potporne štapove složiti u ispružen položaj te ih provući kroz utore na šatorskom platnu
- podići cijelu konstrukciju, savijajući pritom potporne šipke
- napinjanjem platna zateznim užicama, koje za tlo pričvrstimo pomoću klinova zabijenih u zemlju
- napraviti jarak za odvodnju vode
- urediti prostor u unutrašnjosti šatora





HRVATSKI PLANINARSKI SAVEZ



Organizacija logorovanja

- odrediti mjesto za **otpatke i nuždu**
- odrediti mjesto za loženje **vatre** i ogradići ga kamenjem
- za duži boravak u planini uređuju se i mjesta za pripremu hrane (kuhinje), skladište i sl.
- odrediti način pribavljanja i korištenja **vode**



Vatra

- Vatru ložimo radi vlastitog grijanja ili radi pripreme toplih jela
- **Obavezno osigurati** da se vatra ne može proširiti i izazvati požar
- Pri odabiru mesta za logorovanje misliti na **pribavljanje drva**





HRVATSKI PLANINARSKI SAVEZ



Prinudno bivakiranje



Noćenje u improviziranom zaklonu

- Odluku o prisilnom bivakiraju donijet će vođa skupine **kada se približava noć ili nevrijeme**, a kada procijeni da skupina ne može sigurno stići do cilja
- Osnovna zadaća pri prisilnom noćenju je **zaštita od kiše i vjetra, te održavanje tjelesne topline**
- Bolje je dva sata **spavati u udobnom i topлом bivku** nego cijelu noć provesti bez sna i udobnosti



■ Pravila za izgradnju bivka

Za izradu improviziranog bivka koristit ćemo i sav materijal koji nam je na raspolaganju, uključujući i planinarsku opremu

- pretražiti okolinu i pronaći mogući **prirodni zaklon** poput špilje, prevjesne stijene, kamene izbočine i sl.
- odabratи **mjesto koje nije ugroženo** od lavina, vjetra i kiše
- zaklon **ograditi** kamenjem ili granjem
- kada je tlo pokriveno snijegom, zaklon radimo koristeći **snijeg** – odličan toplinski izolator
- bivak ne treba biti previše prostran niti previsok – u manjem prostoru bolje će se **čuvati toplina**







HRVATSKI PLANINARSKI SAVEZ









HRVATSKI PLANINARSKI SAVEZ



Prehrana

Sastav hrane

- Ugljikohidrati
- Masti
- Bjelančevine
- Vitamin i minerali
- Voda



Ugljikohidrati

- **glavni izvor energije** – vrlo brzo i visoko podižu GUK (glukozu u krvi) i vraćaju energiju organizmu
- **izvori iz hrane:** sve vrste priloga, žitarice, povrće, salate, voće, tjestenine, med, čokolade, slatko



Masti

- **Gradjevne i energetske tvari**
- Podrijetlo: biljne i životinjske masti
- Visoke energetske vrijednosti,
ali **sporija razgradnja** nego kod
ugljikohidrata
- Oprez! Njihov višak opasno povisuje
krvne masnoće



Bjelančevine

- Gradići elementi tijela
(obnova mišića i organizma)
- **Zadnje se razgrađuju** pri gladovanju
- Izvori iz hrane: sir, meso, riba, jaja, mlijeko, mahunarke, žitarice



Minerali i vitamini

Minerali

- Nužni za normalan razvoj organizma i održavanje prirodne ravnoteže u organizmu

Vitamini

- Raznovrsna hrana
- Katalizatori – iskorištavanje i probavljanje hranjivih tvari potrebnih za izgradnju organizma i oslobođanje E, te za održavanje zdravlja
- Vitamin C – citrusi, paprika



Voda

- **najzdravije piće!**
- na planinarenju **povećane potrebe za pićem:** dnevno 3-5 litara (ovisno o temperaturi i potrebama organizma)
- **piti često, pomalo**
- pročistiti vodu sumnjive kakvoće



Kako se hraniti i što unositi u organizam?



Osluhnimo što nam organizam govori i poslušajmo ga!

■ Na planinarenju...

- Obroci moraju biti **primamljivi, ukusni i okrepljujući** za planinara koji ih nosi
- Dan prije ture treba dobro večerati i cijeli dan nastojati bolje jesti i više piti
- Manje obroke uzimati **više puta na dan** (5-9)
- Glavni obrok uzeti **nakon jakih napora**
- Voda, vitaminski napitci – **češće piti po malo**
- Dijete, osim zdravstvenih nisu za planinu
- **Jedi kad nisi gladan, pij kad nisi žedan!**



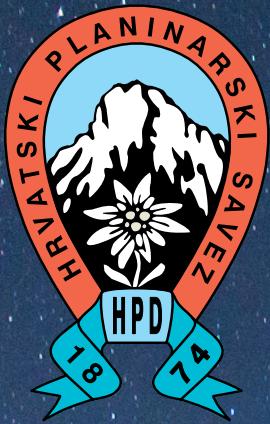
Higijena na višednevnim turama

Higijena



- **Održavati higijenu** što je moguće više
- **Uvijek nositi** ručnik, sapun, češalj, četkicu za zube, pastu, kremu (običnu i za sunce) i vlažne maramice
- Posebnu važnost posvetiti **nogama**
- Imati **dovoljno rublja** ili ga prati i sačuvati zadnju presvlaku za civilizaciju

Dobre navike pokušajte zadržati i primijeniti i u planini!



Hvala na pažnji!

Priredio: Alan Čaplar
© Hrvatski planinarski savez 2021.

Komisija za školovanje · Komisija za vodiče · Komisija za promidžbu i izdavaštvo

**Standardizirana prezentacija usklađena s programom školovanja
izrađena je u projektu Penjanje za sve / Climbing for everybody,
sufinanciranom sredstvima Europske unije kroz program Erasmus+**

Fotografije i ilustracije: Arhiv Hrvatskog planinarskog saveza

Literatura: Alan Čaplar: Planinarski udžbenik, HPS

Za predavače: [Metodički priručnik za planinarsko školovanje](#)



