

TAKTIKA USPONA

USPON OPTERETUJE SRCE I PLEĆA TE TRAJI VELIK UTROŠAK ENERGIJE, A SILAZAK VIŠE ZAMARA NOŽNE MIŠICE JER ONI TAĐA OBAVLJAJU FUNKCIJU KOČENJA I AMORTIZIRANJA. KRIVA TAKTIKA UZROKOVAT ĆE KRIZU: PLANINARA ĆE OBLITI ZNOJ, ZADIHAT ĆE SE I NA KRASU SVALITI NA ZEMlju S NEMOĆNIM UZDAHOM: „NE MOGU VIŠE!“

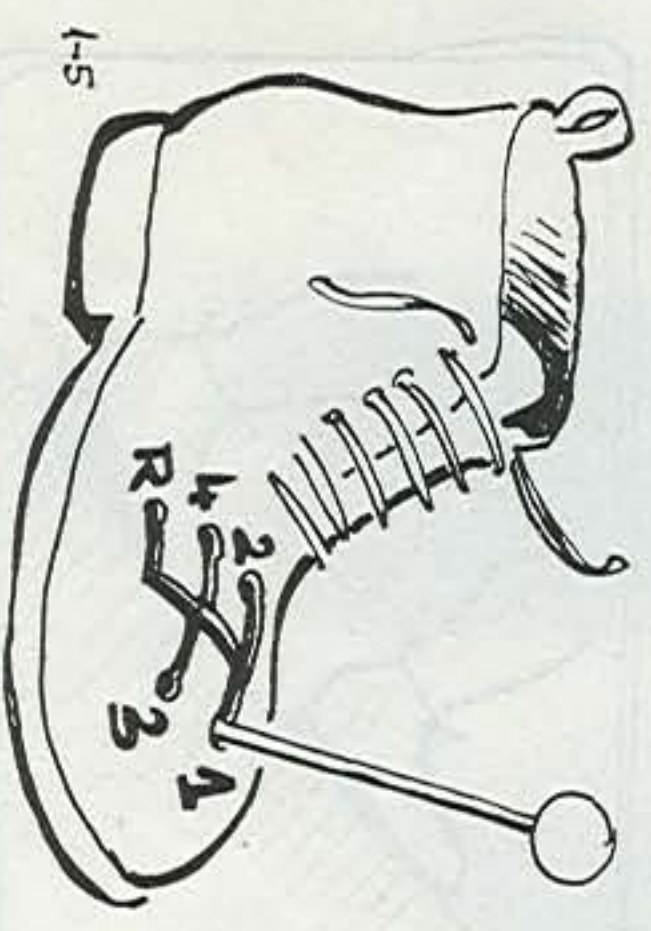
DOBRA TAKTIKA ĆE NAJBOlJA GARANCIJA ZA SPREČAVANJE KRIZE. ONA TRAJI DA SE POŠTUJU OVA PRAVILA:



BRZINU „SALTATI“ NA VRJEME!

AKO SE PRAVODOBNIM SALTANJEM BRZINA ĆIVA MOTOR AVTOMOBILA, DOŠ VIŠE TREBA ĆUVATI VLASTITO SRCE. UVIJEK SE PENJATI MALO POLAKŠE NEGO ŠTO BI SE MOGLO! PLANINARENJE MOBA BITI UŽITAK A NE PATNJA. RITAM USPONA NEKA BUDE UODNACEN, NE ZAUSTAVLJATI SE SVAKI ĆAS.

PRIMER: JEDAN KORAK UDAH, DRUGI KORAK IZDAH ILI, NA STRMIJEM USPONU, NA SVAKOM KORAKU JEDAN UDAH I IZDAH.



KAO MČERILLO TEMPA VAŽNO JE PRAVILO: AKO MORAIŠ ZRAK UZIMATI NA USTA, USPON JE POREZ I STETAN ZA ZDRAVLJE! BEZUVJETNO TREBA DISATI SAMO NA NOS!

NORMATIVI

PROSEČAN PLANINAR SVLADAVA ZA JEDAN SAT OKO 350 m USPONA, NA SILAZU JE TO DVOSTRUKO. AKO JE ZDRAV I U DOBRIO TJELESNOJ KONDICIJI, PULS ĆE MU PORASTI NA 120 A BROJ UDISAJA I NA 30 U MINUTI, ALI ĆE SE OVE BROJKE NORMALIZIRATI NAKON DESETAK MINUTA ODMORA. BROJ KORAKA NA RAVNOM PUTU MOŽE DOSEĆI 80-90 A NA OŠTRIM USPONU S TEŠKOM NAPRTNJAČOM SAMO 25 U MINUTI.

NE DOPUSTI DA TI JAĆI NAMETNE SVIOJ TEMPO!

PLANINARSKA ETIKA NALAZE DA SE TEMPO ODBEPUJE PO NAUSLABIJEU U DRUŠTVU. POLETNIMA JE DOSADNO ĆEKATI NA SPORÉ PLANINARE KOJI SE ĆESTO ODMARAJU, PA IH POŽURUJU. BOLJE JE SKUPINU RAZDOVITI PO KONDICIJI U DVAJE MANJE, KODÉ ĆE SE NA ODMORIŠTU OPET SASTATI, ZADOVOLJNE I DOBRO RASPOLOŽENE.



STOP U PODNE I ZA VRJEME SPARINE!

VEĆU DNEVNU TURU TREBA PODIJELITI U DVA DIJELA. POLAZAK ŠTO RANJE UJUTRO, POGOTOVO AKO USPON VODI SUNĆANOM PADINOM. U PODNE DUŽI ODMOR, A NASTAVAK PUTA TEK U DVA POPodne. AKO JE VELIKA VRUĆINA ILI SPARINA, NASTAVAK PUTA ODLIŽITI ZA DOŠ SAT-DVA. SUNĆANICA I TOPLIJNI UDAR MOGU SE IZBEĆI SAMO RAZBORITIM PLANIRANJEM PUTA.

DAJ ODMORA NOŽNIM VENAMA!

PROŠIRENE NOŽNE VENE MOGU SE IZBEĆI UVAŦOĆ DUGOGODIŠNJEI PLANINARSKOM STAŽU TAKO DA SE PRI ODMORU NOGE STAVE U POVIŠEN POLOZAJ. ZA ODMOR IZABERU STE-NOVITO MĆESTO, JER SUNĆANA TOPLINA SEREĆE KRVOTOK PREDMA KOŽI UMJE-ŠTO PREDMA MIŠIĆIMA KOJIMA TREBA OBNOVITI SNAGU.



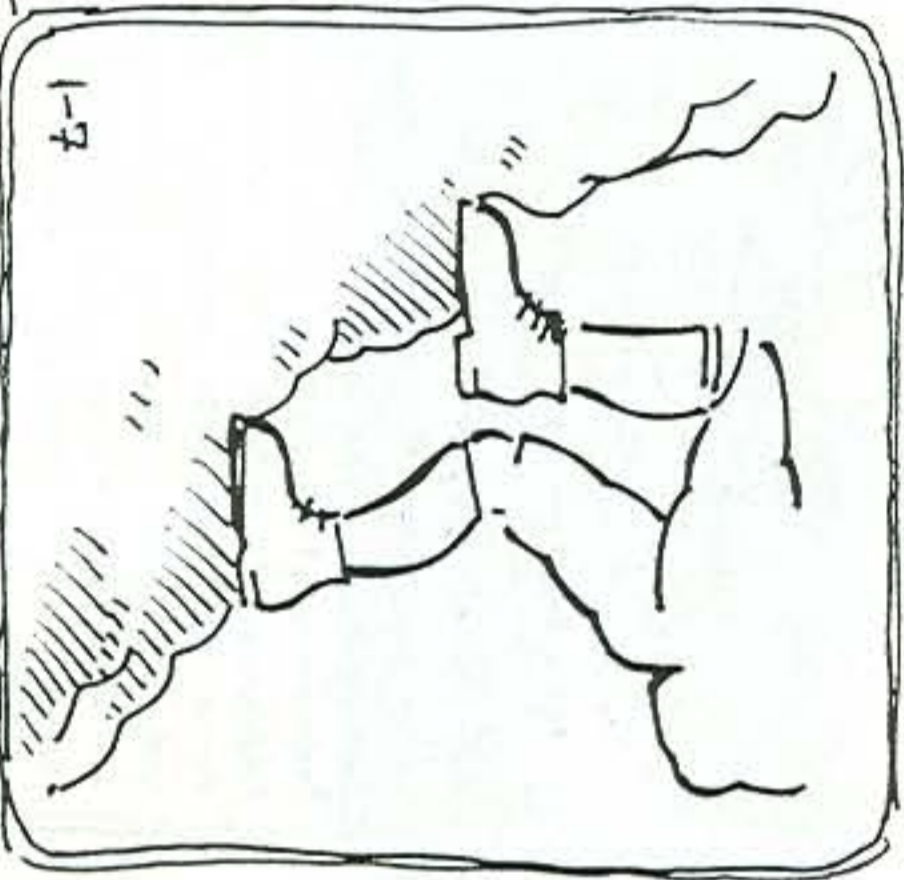


PUNIM STOPALOM I U CIK-ČAKU!

PRI USPONU I SILASKU TREBA GAZITI PUNIM STOPALOM. TAKO SE POSTIŽE VEĆA STABILNOST I POVEĆAVA TREKNE KOJE SPREČAVA KLIZANJE. ZAOSTALA NOGA PRISTIMA POMAZE NOZI KOJA SE DIŽE. NA VELIKOJ STRMINI TO SE POSTIŽE HODANJEM U "CIK-ČAKU" PUT ĆE BITI MALO DUŽI, ALI I MNOGO LAKŠI.

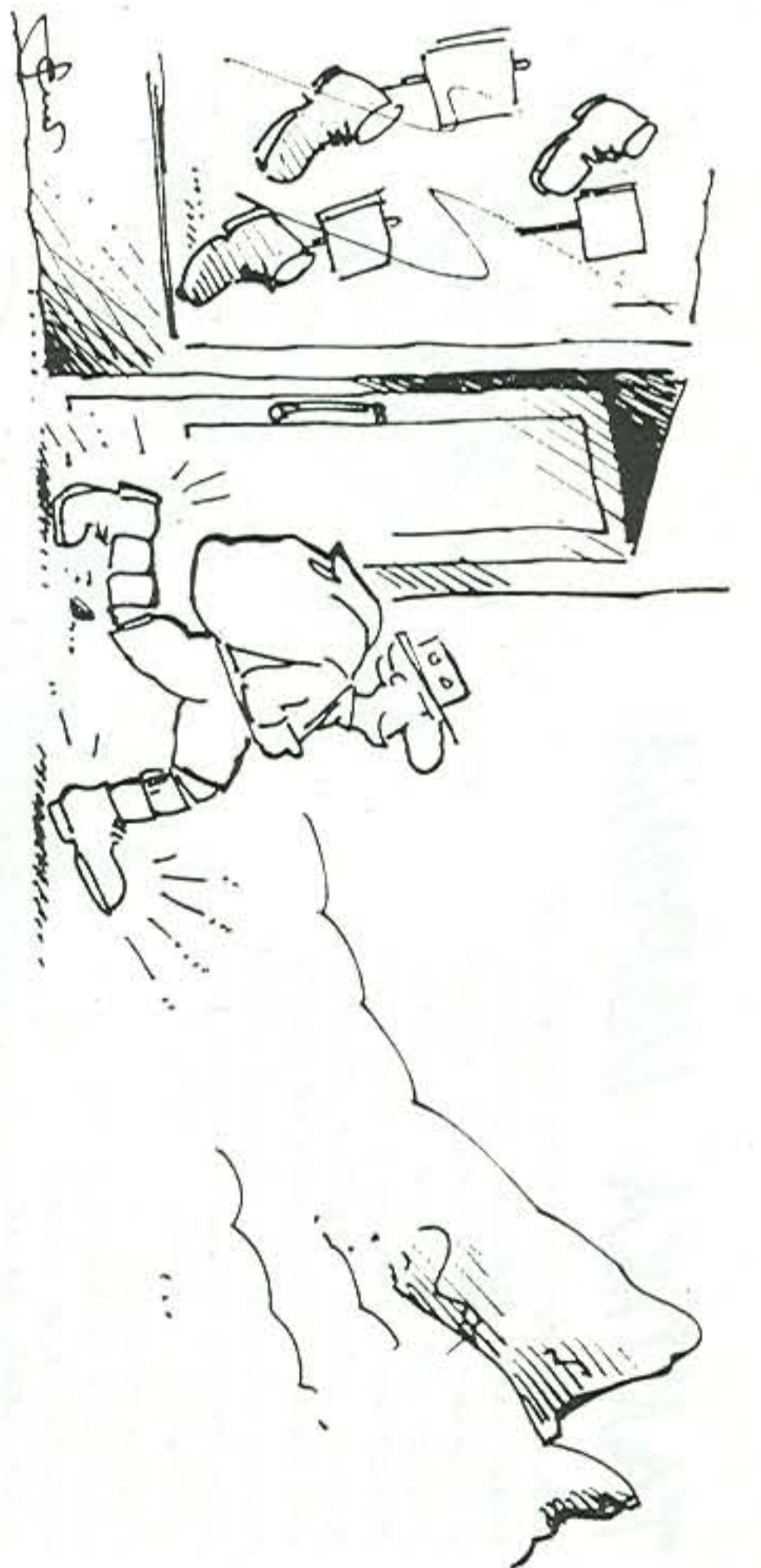
PRAVILO "TRI ČVRSTE TOČKE"

NA VRLO STRMOM USPONU TREBA STUPATI ŠTO VEĆOM POKRETNOM STOPALU I OJIM TOGA, RADI STABILNOSTI, OVRGAVATI I TREĆI ČVRSTI OSLONAC: RUKOM JE HVATAJ ZA ČVRST KAMEN ILI DEBLJU GRANU, NIKAKO ZA TRAVU ILI GRMLJEU. AKO JE NOGA OKLIŽNE, RUKA MORA SPREČITI PAD.



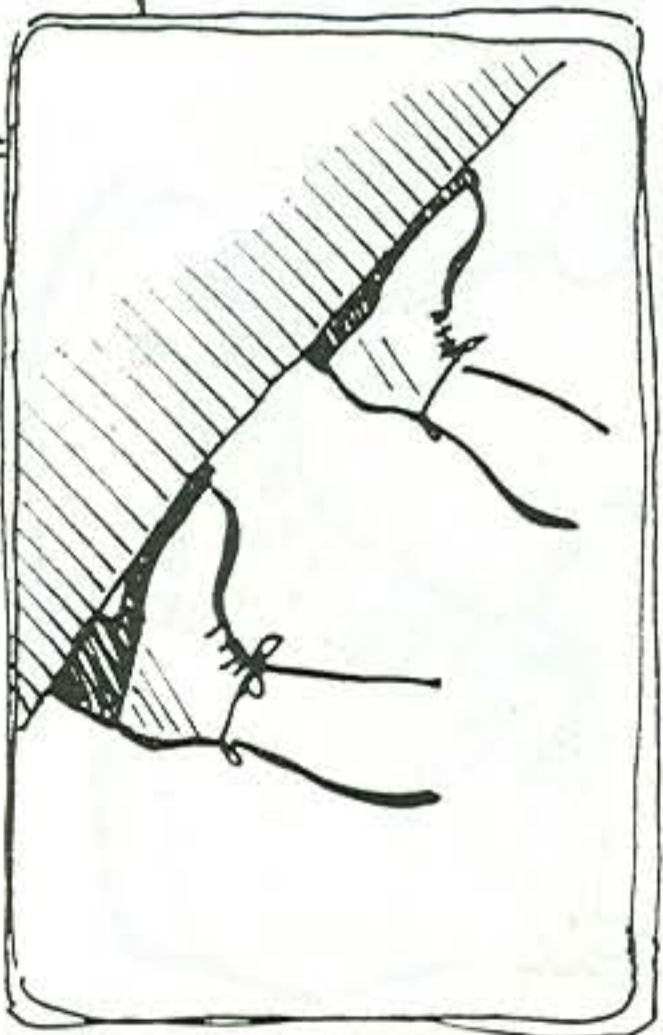
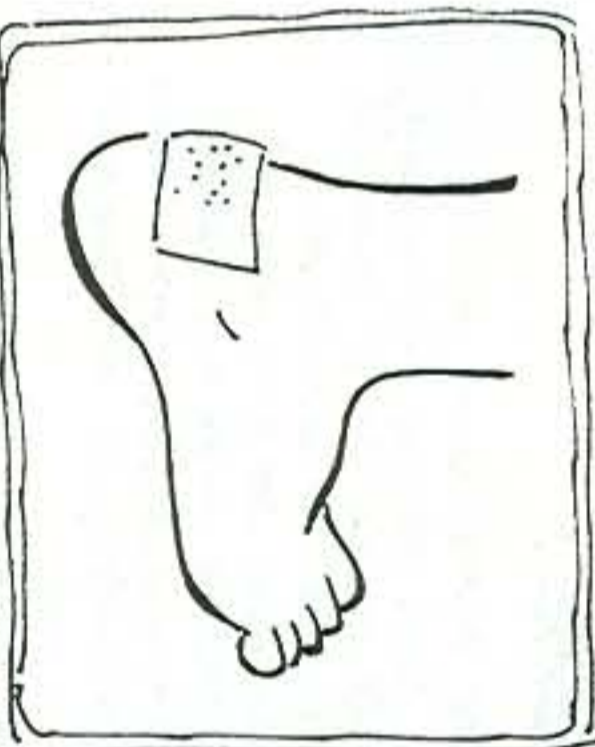
PRIĐEĆENJE PADINE RUBOM STOPALA

PRI LAZAK PADINE ČESTO NAS PRIMORAVA DA SE OLANJAMO NA RUB STOPALA. PRI TOM JE POVEĆINA TREKNA MANJA I OPASNOST KLIZANJA VEĆA, ZATO OPREZ! PRAVILNO HODA PUNIM STOPALOM OVDJE NIJE OMTVARNO, ŽER BI TEŽIŠTE TIJELO BILO IZVAN OSLONACA.



PREDNOST NOŠENIM I VELIKIM CIPELAMA

NA VEĆU TURU NIKAD U NOVIM CIPELAMA ŽER SU TADA ŽULTEVI NEMINOVNI. NOVE CIPLE SE RAZGAJVAJU NA KRAĆIM ŠETNJAMA. NOZI MORA BITI UDORNO I MEKANO, ZATO TREBA UZETI DVA BROJA VEĆE CIPLE, A PRAZINU POPUNITI DVOSTRUKIM ŠARAPAMA. TAKVE PAMUĆNIM KOJE UPRAZU ŽMOJ I DEBELIM KOJE AMORTIZIRAJU UDARCE. VEZICE TREBA PRITIGNUTI DA SE SPRJEDU TREKNE NOGE I NASTRANAK ŽULDEVA. ŠIM OŠJETIMO DA CIPELA NEGDJE ŽULDA, NE ČEKAJUĆI PODAVU MZEHURU, ODMAH NA TOM MJESTU TREBA ZALIJEPITI FLASTER (BIJELI PČROZENI POD KOJIM SE NE OKUPJA ŽMOJ)



NA USPONU BIT ĆE UGODNIJE LAKE I MEKANE CIPLE, S DEBELOM PETOM KOJA OSIGURAVA PRIRODAN POLOŽAJ, DOK SE NA SILASKU POTREBNA TEŠKA I ČVRSTA CIPELA KOJA ĆE NOGU DOBRU ZAŠTITITI. UDARCI U PRSTE SPREČAVAJU SE ZATEZANJEM UZICA !!

