

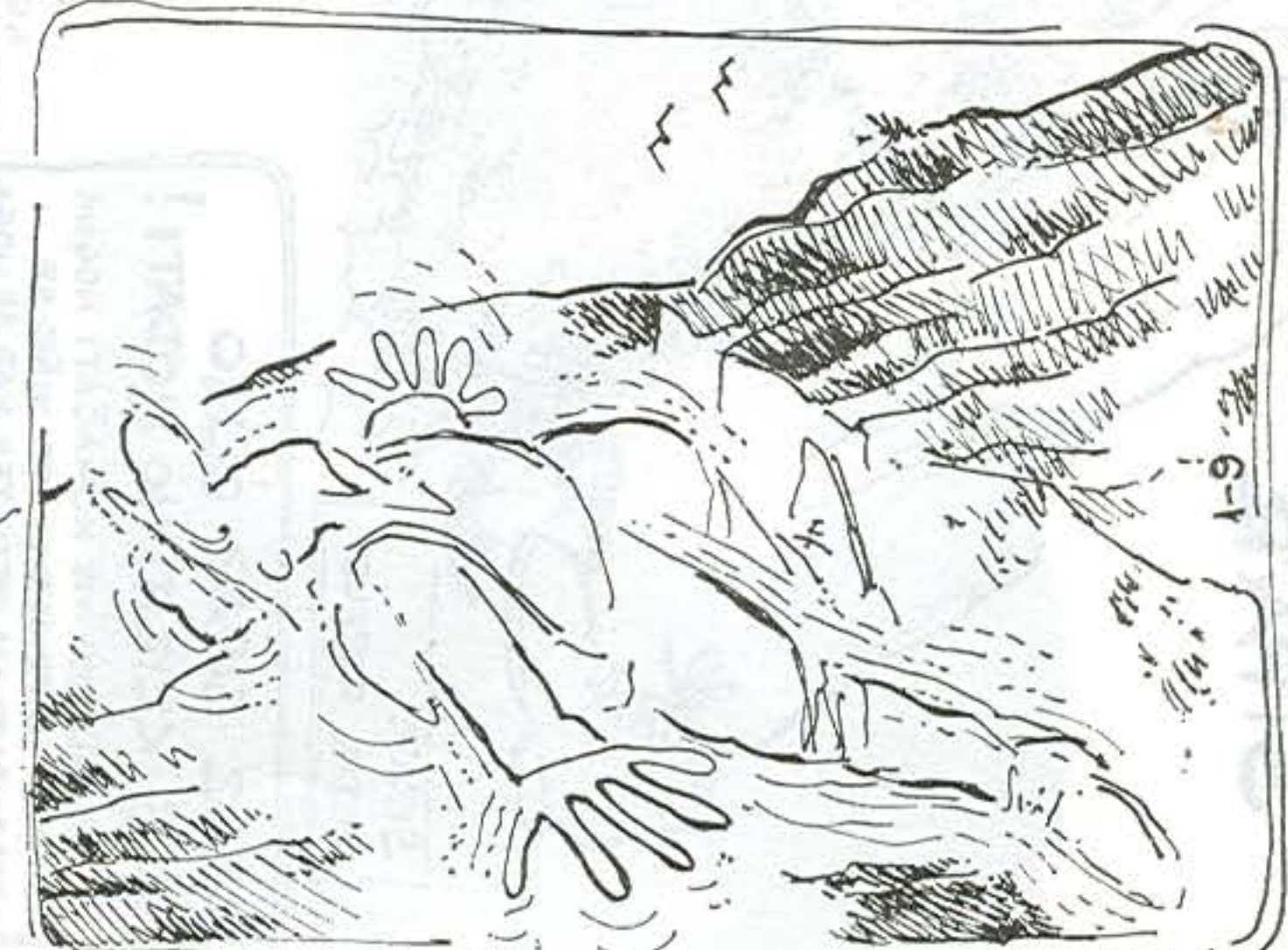
SILAZAK

PA ZAŠTO SMO SE PENJALI AKO MORAMO OPET POLJE IZ?



SILAZ TEŽI OD USPONJA

POSLIJE NAPORNOG USPONA, UMORNI SMO I SILAZ NAM TEŠKO PADA. KOČENJE PRI SILAZU JE POSEBAN NAPOR ZA NOŽNE MIŠICE. A UDARCI U PRSTE IZAZIVAJU NABOJE I ŽULJEVE. ZATO NE ZANEMARI IZBOR DOBRIH ČARAPA I KOMOTNIH CIPELA. PRIJE SILAZA UZICE DOBRO PRITEGNI!



1-9

LICEM PREMA STIJENI

NA VELIKOJ STRMINI, POGOTOVO STJENOVITIJ, OKRENI SE LICEM PREMA BRIJEGU I PAŽLJIVO PROVJERI ČVRSTOĆU NOGOSTUPA. TAKO I NAPRTNJAČA NEĆE ZAPINJATI NIT TE IZBACIVATI U DUBINU.



PAZI KAMEN!



KAMEN KAO PUŠČANI METAK

NA STRMOJ PADINI VELIKA JE OPASNOST OD ODRONA KAMENA. ON PRI SLOBODNOM PADU DOBIVA BRZINU GOTOVO PUŠČANOG METKA I MOŽE IZAZVATI TEŠKU OZLJEDU. ZATO SE NA TAKVIM DIONICAMA TREBA KRETATI U MALIM SKUPINAMA. DOK SE GORNJA SKUPINA KREĆE, DONJA ČEKA NA ZAKLONJENOM MJESTU. NA POVIK "KAMEN" ILI "U ZAKLON", AKO ZAKLONA NEMA, TREBA POGLEDATI GORE I STRELOVITO REAGIRATI KORAKOM U STRANU!



NE!

1-10

SIPAR



SIPAR JEDE CIPELE!

KROZ SIPAR ĆEMO VIŠE KLIZITI NO HODATI!

PRI SILASKU NE KORAČATI NOGOM SUVIŠE NAPRIJED, I ŠTO VIŠE SE OSLANJATI NA PETU. TEK KAD SE NOGA ZAJUSTAVI ČINIMO DRUGI KORAK.



KUGLAGER

AKO JE SIPAR NA TVRDOJ PODLOZI, NASTAT ĆE EFEKT "KUGLAGERA" T.J. KLIZANDE NA KAMENČIĆIMA KAO PO KUGLICAMA. POSLJEDICA: NESTABILNOST I VELIKA BRZINA, A NAJČEŠĆE PAD!

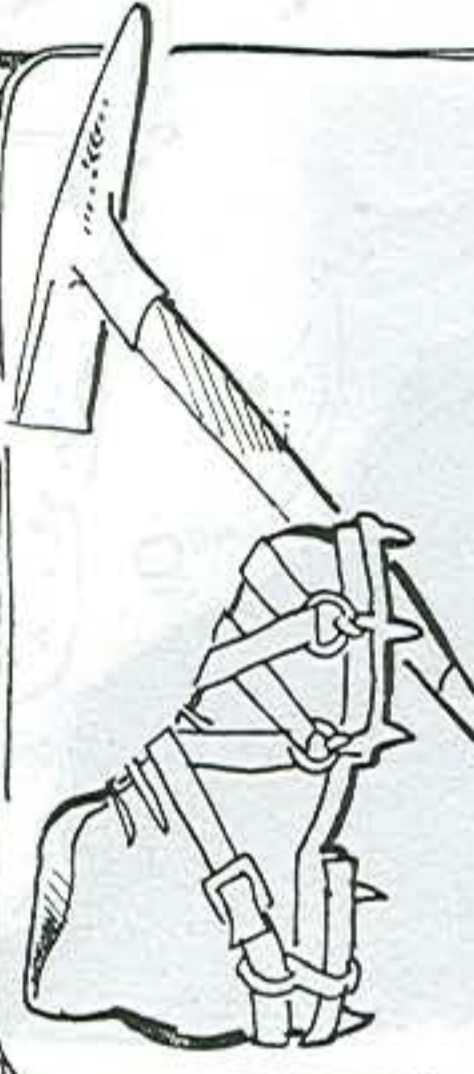
1-11

PRELAŽENJE PREKO SIPARA I SNJEŽIŠTA ZAHTIJEVA POSEBNU TEHNIKU. SIPARI SU OBIČNO NA PODNOŽJU KRŠLJIVIH STIJENA, SASTAVLJENI OD SITNOG I KRUPNOG KAMENJA, ŠTO UTJEČE NA PROPADANJE NOGE I BRZINU KLIZANJA. NIZ SIPAR ILI SNJEŽIŠTE NAJLAKŠE SE SILAZI UZ RUB, PRI STIJENI, GDJE OBIČNO IMA VEĆEG KAMENJA I PODLOGA JE STABILNIJA.

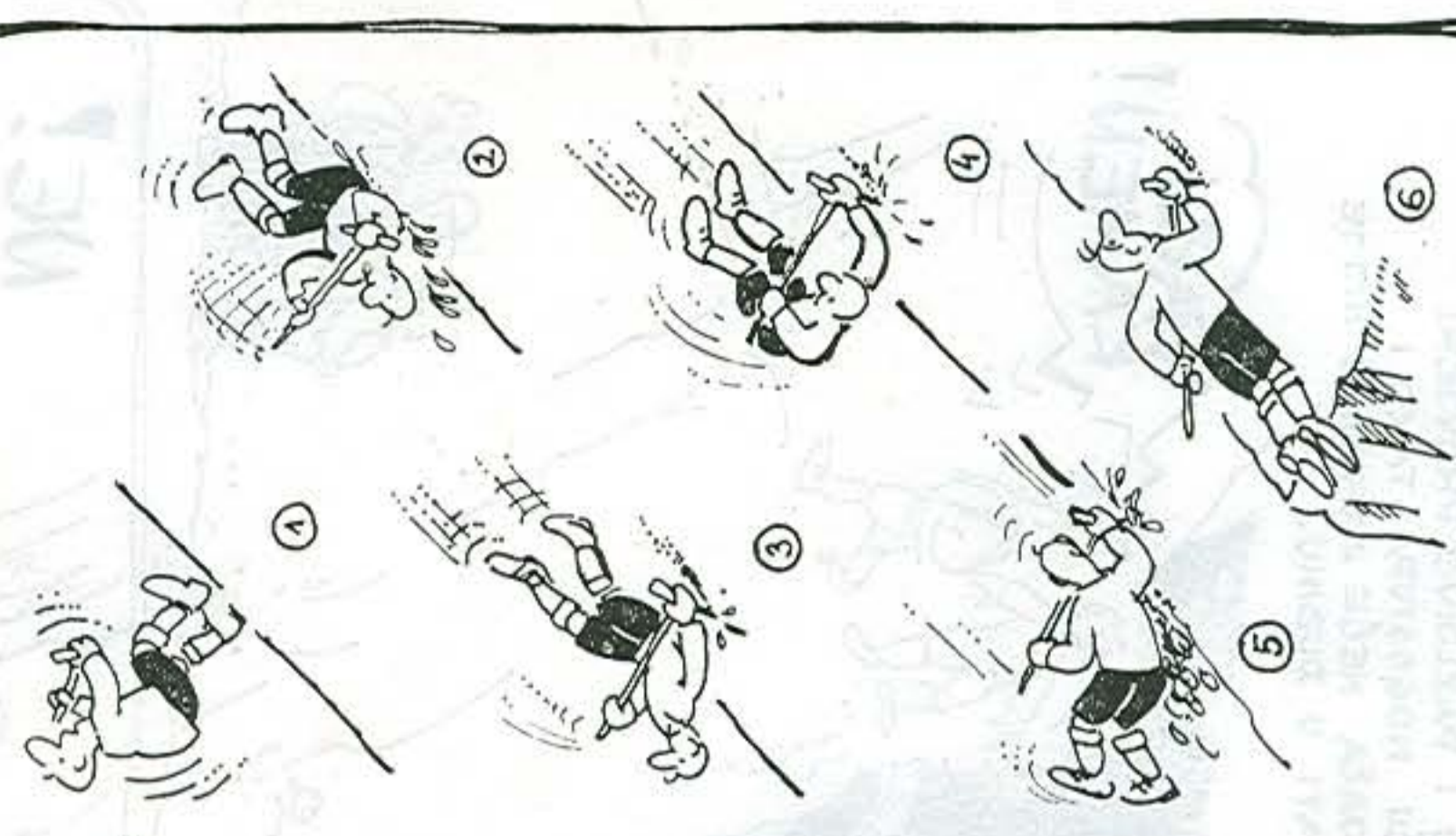


SNJEŽIŠTE

OPREZ NA SNJEŽIŠTU, JER SE POČETNIK LAKO OKLIZNE, A NA DNU SNJEŽIŠTA VREBA OPASNOST! SMIJE SE PRELAZITI SAMO KAD POVRŠINA NIJE ZALEĐENA, DAKLE, U PODNE ILI POPODNE JER JE TADA MOGUĆE STVARANJE NOGOSTUPA. LOŠ JE OBIČAJ OTKLIZATI SE PO TURU, JER SE BRZINA NE MOŽE KONTROLIRATI, A NA ZAVRŠETKU MOŽDA ČEKA STIJENA ILI DUBINA.



AKO PREPOSTAVLJAMO DA ĆEMO PRELAZITI SNJEŽNE ILI ZALEĐENE STAZE, PONIJET ĆEMO PEREZE (METALNI ZUPCI) KOJE SPREČAVAJU KLIZANJE, I CEPIN KOJI ĆE NAM POSLUŽITI ZA ZAJUSTAVLJANJE AKO SE IPAK OKLIZNEMO.



KOČENJE CEPINOM I POSTIZANJE POLOŽAJA POTRBUŠKE JEDNA JE OD OSNOVNIH PLANINARSKIH VJEŠTINA!
1-12

NE ZABORAVI SKINUTI DEREZE!

