



# SEMINAR VARNE HOJE V ZIMSKIH RAZMERAH

Okrešelj, 22. februar 2020

Tudi letos bo GRS postaja Celje izvedla seminar varne hoje v zimskih razmerah. Seminar je namenjen gornikom, planincem, turnim smučarjem, alpinistom oz. vsem obiskovalcem gora v zimskem obdobju.

Spoznajte nevarnosti snežnih plazov, naučite se ustrezno uporabljati zaščitno opremo, preizkusite iskanje zasutih s pomočjo plazovnih žoln, spoznajte ustrezno ukrepanje v primeru nesreče v snežnem plazu, ter se naučite pravilno hoditi s cepinom in derezam ter v primeru zdrsa pravilno ustaviti s cepinom.

## Program tečaja:

**9:00** – Predavanja - Zavetišče GRS na Okrešlju:

- snežni plazovi in druge nevarnosti v gorah pozimi
- ugotavljanje nevarnosti plazov, preizkusi trdnosti snežne odeje, presoja nevarnosti
- zaščitna oprema (lavinski trojček, nahrbtniki z zračnimi blazinami)
- ukrepi ob nesreči v snežnem plazu, tovariška pomoč in iskanje zasutih
- lavinske žolne - vrste, načini iskanja zasutih, nudenje prve pomoči zasutim...

**11:00 - 11:45** - Odmor

**12:00** - Praktično delo na terenu (nad Okrešljem):

- preizkusi trdnosti snežne odeje - preizkus delovanja plazovnih žoln
- tovariška pomoč in iskanje zasutih s plazovno žolno
- sondiranje, prikaz reševanja zasutih s pomočjo lavinskih psov
- odkopavanje zasutega, nudenje ustrezne prve pomoči
- hoja z derezami in ustavljanje s cepinom

**16:00** - zaključek tečaja

Praktično delo bo na snegu, zato ne pozabite na primerna oblačila, obutev in opremo.

**Kotizacija:** 25 € za člane PZS oz. 50 € za nečlane PZS (v znesku je upoštevana organizacija in izvedba tečaja ter zavarovanje za nečlane PZS).

**Plačilo:** na TRR 0510 0801 5259 159 - koda namena: Seminar 2020 ali pred tečajem.

**Organizator:** Gorska reševalna služba Postaja Celje

Predavanja in vaje bodo vodili inštruktorji in gorski reševalci ter vodniki reševalnih psov Postaje Celje.

**Prijave:** do 19. 2. 2020 na: ales\_kovac@yahoo.com ali na 041 689 771

Organizator si pridržuje pravico do spremembe datuma ali lokacije glede na vremenske razmere.

**Vodja tečaja:** Aleš Kovač, inštruktor GRZS