

Univerza v Ljubljani

Naravoslovnotehniška fakulteta



**NAVODILA ZA VARNO DELO
UDELEŽENCEV NA TEREJSKIH VAJAH NA
ODDELKU ZA GEOLOGIJO UL NTF št.
003/2026**

1. UVOD

Izvedba študija na terenu (v nadaljevanju: delo na terenu ali terenske vaje ali teren) predstavlja določena tveganja, zato se izvajajo v skupinah z omejenim številom študentov, pri njihovi udeležbi pa je potrebna ustrezna osebna varovalna oprema, ki se razlikuje glede na tip terenskega dela (Priloga 1). V navodilih je po tematskih sklopih predstavljena zahtevana minimalna osebna varovalna oprema, ter kratki napotki in navodila, kako se obnašati v primeru določene nevarnosti, ki prežijo na prostem.

Delo na terenu predstavlja zahtevnejšo obliko študija na prostem. Za izvajanje veljajo posebni pogoji in pravila dela, saj je izvajanje zaradi svoje narave povezano z določeno stopnjo tveganja, zato je nujno upoštevanje pravil s področja varnosti in zdravja pri delu.

Učitelji delo na terenu izvajajo na prostem kot praktična izvedba predavanj na konkretnem primeru v naravi. Študenti so aktivno vključeni v delo in pod mentorstvom osvajajo veščine terenskega dela, ki so nujno potrebne za pridobitev kompetenc za poklice, ki se izvajajo v zahtevnih terenskih okoljih. Z manjšim številom študentov zagotavljamo bistveno večjo stopnjo varnosti in zdravja udeležencev pri delu na terenu. Upoštevajoč dejstvo, da so študentje osebe, ki praviloma še niso dosegle ustrezne stopnje strokovne izobrazbe, so neizkušeni in neosveščeni ter v večini primerov tudi neustrezno ali sploh niso usposobljeni glede varnosti in zdravja pri terenskem delu, se slednje izvaja v manjših skupinah, in sicer 10 študentov na skupino.

Delo na terenu se izvaja pri obveznem predmetu Terensko kartiranje v okviru univerzitetnega študijskega programa 1. stopnje GEOLOGIJA. Predstavlja eno izmed najbolj zahtevnih oblik terenskega dela v okviru navedenega študijskega programa. Geološko kartiranje zahteva izjemno intenzivno mentorsko delo, neposredno usmerjanje in stalno nadzorovanje posameznega študenta. Študenti so izpostavljeni delovanju v razgibanem in pogosto zahtevnem terenskem okolju (strma pobočja, izpostavljeni tereni, težko dostopna območja, različni vremenski pogoji itd.). Zaradi narave dela se morajo študenti med delom pogosto gibati samostojno ali v manjših skupinah, pri čemer opravljajo številne naloge, kot so določanje litostratigrafskih enot (jemanje vzorcev z geološkim kladivom, gledanje kamnin pod lupo, preverjanje reakcije z šibko HCl kislino), geoloških struktur (merjenje vpadov plasti in prelomnih ali razpoklinskih sistemov itd.), izdelava lastnih kartografskih zapisov, zbiranje vzorcev in številnih ostalih terenskih podatkov. To od profesorjev in mentorjev zahteva stalno strokovno pomoč, sprotno preverjanje pravilnosti ugotovitev ter opozarjanje na morebitne nevarnosti v okolju. V takšnih razmerah bi bilo večje število študentov na posameznega profesorja neobvladljivo in bi predstavljalo neposredno tveganje tako za varnost študentov, hkrati pa ne bi omogočalo ustreznega nadzora in mentoriranja. Večja skupina na zahtevnem terenu predstavlja večje tveganje za nesrečo, kot je tudi navedeno v Navodilu za varno delo študentov oddelka za geologijo na terenu (Jože Jazbec, 2022).

Terensko kartiranje se izvaja v manjših skupinah po 5 do 6 študentov. Zaradi zagotavljanja ustreznega nadzora in mentoriranja, skupino razdelimo na dve manjši podskupini po 2 do 3 študente. Delo poteka tako, da je v posameznem terenskem dnevu mentor ves čas prisoten le pri eni od podskupin, ki kartira na zahtevnejših oziroma potencialno nevarnejših predelih območja. Druga podskupina v tem času samostojno izvaja kartiranje na nezahtevnih območjih. Ob večernih urah se obe podskupini ponovno združita, mentor pa usmerja skupno analizo zbranih podatkov (fotografsko gradivo, skice, terenske meritve) in svetuje pri izdelavi skupne geološke karte. Naslednji dan se skupini zamenjata. Tako, da je mentor pri posamezni skupini prisoten vsak drugi dan. Takšna organizacija se izvaja v desetdnevnem trajanju predmeta. Manjše skupine študentov omogočajo bolj poglobljeno strokovno delo in pridobivanje konkretnih veščin, ki so nujne za poznejše samostojno delo na terenu, hkrati pa zmanjšuje možnost nesreč in nevarnih situacij na terenu.

Pri izvedbi terenskega kartiranja je bistveno, da imajo študenti na voljo lastna vozila oziroma vozila v okviru študijskih skupin. Terensko kartiranje se izvaja na obsežnem območju, ki pogosto obsega tudi

več, kot 15 km², kar pomeni, da so posamezne delovne skupine prostorsko močno razpršene. V primeru petih skupin to pomeni, da se mora delo izvajati istočasno na različnih, tudi zelo oddaljenih delih kartirajočega ozemlja. Za mentorja oziroma pedagoga je takšno območje z lastnim prevozom neobvladljivo, saj z dvema avtomobiloma (dva profesorja) ni mogoče zagotoviti pravočasnega nadzora nad vsemi skupinami. Neposreden dostop do skupin je nujen tako z vidika varnosti kot tudi z vidika sprotne strokovnega usmerjanja in pomoči. V primeru nesreče ali nujne situacije lahko skupina hitro zapusti teren in se poveže z mentorjem (ali pa v najslabšem primeru pride do reševalne postaje).

2. VELJAVNOST NAVODIL

Navodila veljajo za vse študente in zaposlene na Oddelku za geologijo ter za zunanje udeležence (vsi navedeni subjekti v nadaljevanju: udeleženci), ki se udeležijo dela na terenu, ki lahko potekajo v kamnolomih, rudnikih, gradbiščih in brezpotjih ipd., ne glede na to, ali so terenske vaje del študijskega procesa, ali potekajo v sklopu raziskovalnih projektov, lastnega raziskovalnega dela ali drugače.

3. POGOJ ZA SODELOVANJE UDELEŽENCEV NA TERENU

Sodelujejo lahko le udeleženci:

- Ki so podpisali Izjavo o seznanitvi z Navodili za varno delo udeležencev na terenskih vajah na oddelku za geologijo UL NTF št. 003/2026. Izjava se podpiše v dveh izvodih. En izvod prejme udeleženec, medtem ko se drugi izvod hrani v arhivu UL NTF.
- s primerno zdravstveno in fizično kondicijo. Udeleženec mora obvezno pred odhodom na teren seznaniti odgovorno osebo o morebitnih zdravstvenih težavah. V primeru predhodnih zdravstvenih težav (bolezni, jemanje predpisanih zdravil,..) ali poškodb, ki bi lahko vplivale na varnost in zdravje udeleženca na terenu, je udeleženec dolžan pred začetkom dela na terenu predložiti zdravniško mnenje, s katerim lahko utemelji sodelovanje na terenu.
- ki niso pod vplivom alkohola, drog in drugih prepovedanih opojnih substanc. V primeru suma, da je udeleženec pod vplivom alkohola, drog ali drugih prepovedanih opojnih substanc ima odgovorna oseba nalogo in dolžnost, da takemu udeležencu prepove sodelovanje na terenu.
- ki imajo predpisano osebno varovalno opremo, ki jo morajo nositi ves čas.

Prav tako je potrebno upoštevati naslednje:

- prepovedano je na teren nositi alkohol, droge ali druge prepovedane opojne substance;
- kajenje v kamnolomih, rudnikih in gradbiščih je dovoljeno le na zato določenih mestih, medtem ko je potrebno na brezpotjih izvesti vse ukrepe, da ne pride do požara;

Udeleženci morajo dosledno upoštevati navodila odgovorne osebe na terenu. V primeru kršenja navodil ima odgovorna oseba nalogo in dolžnost, da ga opozori. V primeru nadaljnjega neupoštevanja pa takemu udeležencu prepove nadaljnje sodelovanje na terenu.

4. OSTALI POGOJI ZA IZVEDBO TERENSKEGA DELA

- Za izvedbo terenskega dela je potrebno spremljati tudi vremensko prognozo ter planirati delo glede na vremensko prognozo.
- Odgovorna oseba terenskega dela mora imeti s seboj tudi komplet s prvo pomočjo, ki naj vsebuje:

Št.	Vrsta opreme	Količina
1.	Žepna dihalna maska	1
2.	Zaščitne rokavice (nitril)	1
3.	Zaščitna (alu) folija	1
4.	Škarje	1
5.	Trikotna ruta	1
6.	Prvi povoj tip 3	2
7.	Krep povoj 5m x 8cm	1
8.	Sterilna gaza 1m ²	1
9.	Sterilna gaza 1/4m ²	2
10.	Lekosilk ali leukoplast	1
11.	Komplet samolepilnih obližev	1
12.	Elastični povoj	1
13.	Paracetamol 500mg tablete	10
14.	Aspirin direct 500mg tablete	5

- Udeleženci se morajo obleči ustrezno glede na vremenske razmere. Za daljše delo na terenu po brezpotjih morajo imeti v nahrbtniku še rezervna oblačila, dežni plašč, vsaj 1 L navadne vode, malico, baterijsko svetilko in piščalko. Prav tako priporočamo, da imajo s seboj tudi mobilni telefon s polno baterijo.

5. PREVOZ NA DELO NA TERENU

Za dostop na teren se mora uporabljati organiziran prevoz. V izjemnih primerih, kadar število mest na organiziranem prevozu ne zadošča ali ko je dostop z avtobusom ali kombijem onemogočen, je dostop na teren mogoč tudi z osebnim avtomobilom. V primeru izvajanja terenskega dela pri predmetu Terensko kartiranje se lastni prevoz zaradi specifičnega načina izvedbe vaj, uporablja tudi v primeru manjšega števila udeležencev.

V tem primeru se mora upoštevati naslednje ukrepe:

- voznik mora imeti veljavno voziško dovoljenje ,
- vozilo mora biti tehnično brezhibno in registrirano,
- voznik mora imeti sklenjeno zavarovanje avtomobilske odgovornosti (AO) in zavarovanje voznika in potnikov (AO+ ali drugo enakovredno zavarovanje),
- voznik mora dosledno upoštevati cestno prometne predpise ter,
- voznik ne sme voziti pod vplivom alkohola, drog in drugih substanc.

V primeru lastnega prevoza morata tako voznik kot sopotniki podpisati izjavo v prilogi 2.

6. NAVODILA ZA DELO NA TERENU

6.1 Aktiven kamnolom

Pri izvedbi vaj v aktivnem kamnolomu se je potrebno predhodno povezati z odgovorno osebo kamnoloma, ki tudi pričaka udeležence vaj. Vsi udeleženci morajo dosledno upoštevati navodila, ki jih poda odgovorna oseba kamnoloma.

Pri tem je potrebno predvsem upoštevati naslednje:

- nošenje predpisane osebne varovalne opreme, ki jo zahtevajo predpisi v kamnolomu,

- dosledno upoštevati dovoljene poti za gibanje,
- dosledno upoštevati dovoljena mesta, kjer se lahko izvajajo vaje.

Pri nahajanju v kamnolomu je potrebno obvezna uporaba spodnje osebne varovalne opreme:

- varovalna čelada,
- odsevni jopič,
- terenski čevlji z gumastim narebričenim podplatom,
- varovalna očala (potrebno uporabljati, ko se uporablja geološko kladivo).



Varnostna čelada mora biti izdelana v skladu s standardom **EN 397**



Odsevni jopič mora biti izdelan v skladu s standardom **EN 471**



Nepremočljivi terenski čevlji z gumastim narebričenim podplatom



Varovalna očala mora biti izdelana v skladu s standardom **EN 166**

6.2 Neaktiven kamnolom

Pred izvedbo vaj v neaktivnem kamnolomu je potrebno pridobiti dovoljenje lastnika za vstop v območje kamnoloma. Pred samo izvedbo vaj morata lastnik kamnoloma in vodja vaj s strani fakultete opraviti ogled in določiti varne poti za gibanje in mesta, kjer je dovoljeno izvajati vaje. Vodja vaj s strani fakultete pred vstopom v kamnolom vse udeležence seznanji z navodili z osnovnimi ukrepi, ki jih je potrebno dosledno upoštevati in sicer:

- nošenje predpisane osebne varovalne opreme,
- dosledno upoštevati dovoljene poti za gibanje,
- dosledno upoštevati dovoljena mesta, kjer se lahko izvajajo vaje.

VSTOP V NEAKTIVNE KAMNOLOME BREZ IZVEDBE ZGORNJIH UKREPOV NI DOVOLJEN!!!!

Pri nahajanju v kamnolomu je potrebno obvezna uporaba spodnje osebne varovalne opreme:

- varovalna čelada,
- terenski čevlji z gumastim narebričenim podplatom,
- varovalna očala (potrebno uporabljati ko se uporablja geološko kladivo).



Varnostna čelada mora biti izdelana v skladu s standardom **EN 397**



Nepremočljivi terenski čevlji z gumastim narebričenim podplatom



Varovalna očala mora biti izdelana v skladu s standardom **EN 166**

6.3 Gradbišče

Pri izvedbi vaj na gradbišču se je potrebno predhodno povezati z odgovorno osebo gradbišča, ki tudi pričaka udeležence vaj. Vsi udeleženci morajo dosledno upoštevati navodila, ki jih poda odgovorna oseba gradbišča.

Pri tem je potrebno predvsem upoštevati naslednje:

- nošenje predpisane osebne varovalne opreme, ki jo zahtevajo predpisi na gradbišču,
- dosledno upoštevati dovoljene poti za gibanje,
- dosledno upoštevati dovoljena mesta, kjer se lahko izvajajo vaje.

Pri nahajanju na gradbišču je potrebno obvezna uporaba spodnje osebne varovalne opreme:

- varovalna čelada,
- odsevni jopič,
- terenski čevlji ali škornji z gumastim narebričenim podplatom,
- varovalna očala (potrebno uporabljati, ko se uporablja geološko kladivo).



Varnostna čelada mora biti izdelana v skladu s standardom **EN 397**



Odsevni jopič mora biti izdelan v skladu s standardom **EN 471**



Nepremočljivi terenski čevlji z gumastim narebričenim podplatom ali delovni škornji izdelani v skladu s standardom **EN 20347**



Varovalna očala mora biti izdelana v skladu s standardom **EN 166**

6.4 Rudniki

Pri izvedbi terenskih vaj v rudniku se je potrebno predhodno povezati z odgovorno osebo rudnika, ki tudi pričaka udeležence vaj. Vsi udeleženci morajo dosledno upoštevati navodila, ki jih poda odgovorna oseba rudnika.

Pri tem je potrebno predvsem upoštevati naslednje:

- nošenje predpisane osebne varovalne opreme, ki jo zahtevajo predpisi v rudniku,
- dosledno upoštevati dovoljene poti za gibanje,
- dosledno upoštevati dovoljena mesta, kjer se lahko izvajajo terenske vaje.

Pri nahajanju v rudniku je potrebno obvezna uporaba spodnje osebne varovalne opreme:

- varovalna čelada
- terenski čevlji z gumastim narebričenim podplatom ali škornji z gumastim narebričenim podplatom,
- varovalna očala (potrebno uporabljati, ko se uporablja geološko kladivo).



Varnostna čelada mora biti izdelana v skladu s standardom **EN 397**



Nepremočljivi terenski čevlji z gumastim narebričenim podplatom ali delovni škornji izdelani v skladu s standardom **EN 20347**



Varovalna očala mora biti izdelana v skladu s standardom **EN 166**

6.5 Kraške jame, brezna, strme stene in opuščeni rovi

Samostojen obisk kraških jam in brezen ni dovoljen, z izjemo udeležencev, ki so ustrezno usposobljeni za samostojno jamarsko delovanje in imajo ustrezno potrdilo o opravljenem usposabljanju, v skladu s Pravilnikom o usposobljenosti za samostojno jamarsko delovanje. V primeru udeležbe oseb, ki tega potrdila nimajo, mora vodja terena poskrbeti za ustrezno varnost in pridobiti spremstvo za to usposobljenih jamarjev, ki določijo pogoje za obisk jame ali brezna.

V strmih stenah lahko opravljajo delo le udeleženci, ki imajo opravljeno ustrezno usposabljanje PZS.

Pri delu je potrebno obvezna uporaba spodnje osebne varovalne opreme:

- alpinistična čelada, ki ustreza standardu SIST EN 12492,
- osebna plezalno varovalna oprema, ki mora biti brezhlebna in pregledovana v skladu z navodili proizvajalca
- Udeleženci morajo imeti naglavno luč, da imajo proste roke.

Obisk opuščenih in nevarovanih rudniških rogov ni dovoljen.

6.6 Delo na terenu ob cestah in železniških progah

Vodja terenskih vaj mora oceniti tveganja in v skladu s tem izpeljati terenske vaje. Terenske vaje se izvedejo ob ustrezni signalizaciji z obvezno uporabo odsevnega jopiča in primerno vidno postavitvijo varnostnega trikotnika.

6.7 Brezpotja

Za izvajanje terenskega dela na brezpotjih mora vodja opraviti ogled in določiti varne poti za gibanje in mesta, kjer je se bodo izvajale terenske vaje. Vodja pred pričetkom vse udeležence seznanji z osnovnimi ukrepi, ki jih je potrebno dosledno upoštevati.

Pri tem je potrebno tudi upoštevati osnovne navodila, ki so:

- **IZVAJANJE TERENSKIH VAJ OB PREPADNIH OBMOČJIH NI DOVOLJENO!**
- Udeleženec se med terenskimi vajami ne sme oddaljiti od skupine toliko, da izgubi stik z ostalimi.

- Pri samostojnem terenskem delu so se udeleženci dolžni izogibati območjem, kjer po lastni presoji ocenijo območje za nevarno, tudi, če jih na to ni opozoril vodja terenskih vaj. Plezanje po prestrmih in prepadnih območjih **je strogo prepovedano**.
- Pri gibanju po območjih, kjer je možna sprožitev kamenja in drugih objektov je potrebna še posebna previdnost. Vsako namerno proženje **je strogo prepovedano!** V primeru sprožitve je potrebno ostale udeležence opozoriti z glasnim klicem.
- Na območjih, kje je možna sprožitev kamenja se je potrebno izogibati hoji neposredno pod oziroma nad drugimi udeleženci terenskih vaj.
- Ves čas je potrebno opazovati okolico ter poslušati - padanje kamenja se večkrat napove z bobnenjem.

Pri izvajanju terenskega dela na brezpotjih je potrebna obvezna uporaba spodnje osebne varovalne opreme:

- varovalna čelada (na področjih, kjer je možnost padanje kamenja),
- terenski čevlji z gumastim narebričenim podplatom,
- pohodne hlače,
- nepremočljiva jakna,
- varovalna očala (potrebno uporabljati, ko se uporablja geološko kladivo).



Varnostna čelada mora biti izdelana v skladu s standardom **EN 397**



Nepremočljivi terenski čevlji z gumastim narebričenim podplatom



Varovalna očala mora biti izdelana v skladu s standardom **EN 166**

6.8 Delo na vodi in rečnih brežinah

Za izvajanje dela na terenu na vodi (v čolnih, na platformah ipd.) mora imeti vsak udeleženec svoj rešilni jopič in nepremočljive terenske čevlje z gumastim narebričenim podplatom ter rokavice, v primeru slabega vremena (predvsem dežja in valov) pa tudi zaščitno nepremočljivo jakno, nepremočljivo pokrivalo za glavo in nepremočljive hlače.

Za izvajanje ob rečnih brežinah mora imeti vsak udeleženec svoj rešilni jopič.

7. KRATKI NAPOTKI in NAVODILA, KAKO SE OBNAŠATI V PRIMERU DOLOČENE NEVARNOSTI, KI PREŽIJO NA PROSTEM

7.1 Obnašanje med nevihto na prostem

Če vas je nevihta presenetila na prostem, pazite:

- da se **ne** nahajate na najvišjih delih hriba ali gore,
- **ne** zadržujete se v večjih skupinah ljudi,
- **ne** naslanjate se na stene,
- najboljši položaj je čepeči, roki pri tem objameta kolena, nogi sta čim bolj skupaj,

- v nobenem primeru se **ne** uležite,
- izogibajte se bližine osamljenih dreves ali skupine dreves, vrhov, razglednih stolpov, električnih drogov, telefonskih vodov, anten in podobnega. Počepnite in se oddaljite vsaj 3 metre od dreves. Bolje je, da ste mokri, kot da iščete zavetje pod nizkimi in gostimi vejami,
- odstranite se od kovinskih ograj in mrež.

7.2 Obnašanje pri srečanju z medvedom

- **Če se bi srečanju z medvedom raje izognili**, je še najboljše, da se zanesemo na njegova čutila. Najprej nas bo najverjetneje zavohal, a ker lahko veter naš vonj odnese v drugo smer, poskrbimo tudi za to, da nas bo slišal. **Glasna hoja, petje in žvižganje** ga bo zagotovo opozorilo na našo prisotnost, v temi pa ga bo prepodil tudi močan snop svetlobe iz baterijske svetilke
- **Če medveda srečamo na daljši razdalji**, se moramo umiriti in se izogibati sunkovitim gibom, ki nam v očeh živali dajejo videz napadalca. Če je medved od nas oddaljen 30 ali več metrov, je najboljše obstati na mestu in mu dovoliti, da nadaljuje svojo pot. Tudi če medved hodi v vašo smer, je najboljše da obstanete in ga z zvokom opozorite na svojo prisotnost. Navadno se medvedi v tem primeru umaknejo, izjemoma se lahko medvedka z mladiči rjoveče zapodi v našo smer, a se tudi v tem primeru od mladičev ne oddalji. Zato je najboljše, da se takrat, ko se ukvarja z mladiči **pričnemo počasi umikati**, ko se zopet obrne proti nam, pa moramo obstati.
- **Če se znajdemo v medvedovi neposredni bližini**, je mirno ravnanje še bolj pomembno, a zaradi strahu navadno tudi veliko težje. Mirno kri nam lahko ohrani misel, da medved ni krvoloč in da se je srečanja verjetno ustrašil prav tako kot mi. Prav zato se moramo **izogibati vsem nenadnim kretnjam in gibom**, ki bi ga lahko še bolj prestrašila, saj bi v tem primeru lahko resnično napadel. Umakniti se moramo mirno in hitro.
- **Srečanja z medvedkami, ki vodijo mladiče**, so lahko najbolj nevarna, vendar je izid srečanja tudi v tem primeru še najbolj odvisen od našega obnašanja. Če se bo medvedka počutila ogroženo in bo pričela z navidezni napadi, moramo za umik počakati do trenutka, ko se bo obrnila k mladičem. **Umik mora biti pazljiv**, pred tem pa morate preveriti tudi, ali se kateri od mladičev ne nahaja v smeri vašega pobega. Veliko težav lahko povzročijo tudi radovedni mladiči, ki se ljudi ne bojijo in si nas želijo pogloblje ogledati. Takrat se je najboljše od njih čim hitreje umakniti.

7.3 Obnašanje pri srečanju s kačo ali z ugrizom kače

Na področju Slovenije živi okoli 14 vrst kač, vendar sta le dve strupeni - modras in gad.



Modras je sive barve in lahko zraste do 1 m v dolžino. Glava je srčaste oblike z značilnim rožičkom nad nosnicama. Po sredini hrbta se mu vije temnejša linija, ki poteka od glave do repa, imenovana tudi Kajnov znak. Modrasa najdete na južnejših, kamnitih kraških terenih – seveda na prisojnih legah.



Gad se nahaja po celotni Evropi. Dolg je okoli 60 do 80 cm, ima cikcak linijo vzdolž telesa.

Če kača ugrizne, je najvažneje, da se prepričate katera vas je **ugriznila**. Zapomnite si, da imajo strupene kače trikotno srčasto glavo, nestrupene pa ne. Naše strupene kače imajo tudi debelo telo, nestrupene pa so tanke. V vsakem primeru si, če je le možno, oglejte kačo, ki vas je pičila, če je mrtva, pa jo odnesite s seboj v bolnišnico. Pod nobenim pogojem pa se ne podajte v lov za njo, saj je velika verjetnost ponovnega ugriza.

Če vas ugrizne nestrupena kača je rano potrebno izprati s čisto vodo ter namazati z antibiotično kremo ter zaščitite ugriz. Preverite tudi kdaj ste bili nazadnje cepljeni za tetanusu - če je minilo več kot 5 let, se je potrebno ponovno cepiti.

Če mislite, da vas je ugriznila strupena kača morate strogo mirovati, noge ali roke, kjer imate ugriz pa nikakor ne premikajte, imobilizirajte jo okoli 10 cm nad mestom ugriza, obvežite srednje močno - toliko, da ne prekinete cirkulacije. Potreben je takojšen prevoz v bolnišnico. Protistrup se prejme intravenozno pod strogim zdravniškim varstvom, saj lahko povzroči hujše alergijske reakcije.

Torej izogibajte se visoke trave, rok in nog ne vtikajte v nepregledne luknje ali trato, pustite kače na miru, ter bodite glasni, da imajo kače čas zbežati pred vami na varno.

7.4 Obnašanje pri alergiji na čebelji pik

V katerih primerih ob alergijski reakciji ne smemo čakati?

Če vidimo, da je reakcija burna, da poteka hitro, da se že v nekaj minutah pojavijo srbenje kože – sprva na lasišču, dlaneh in podplatih, nemir, kihanje in koprivnica, temu pa sledijo še otekanje, občutek strahu, hripavost, »cmok v grlu«, vrtoglavica, bruhanje, driska, kašelj, dušenje, krči, izguba zavesti, gre za hudo sistemsko alergijsko reakcijo, tj. za anafi laktično reakcijo, ki lahko ogrozi življenje.

V tem primeru je odločilno pravočasno, hitro in pravilno ukrepanje.

Edino zdravilo, ki lahko ustavi razvoj anafilaktične reakcije, če je dano v pravilnem odmerku in ob pravem času, je adrenalin. Zato je ključna točka priporočil prav predpis adrenalinskega avtoinjektorja (EpiPen, Anapen). Hkrati z adrenalinom mora bolnik dobiti tudi natančna navodila o tem, kdaj in kako naj uporabi samoinjektor.

Prva pomoč po piku

- Takoj odstranite želo, če je to ostalo v koži. Pri tem pazite, da ne stisnete strupnega mešička, saj je v njem še vedno strup.
- Če se pojavi oteklina, si pomagamo s hladnim obkladkom (npr. kamen,..).

- Če se stanje poslabšuje, moramo poiskati zdravniško pomoč.

Alergiki

- Takoj odstranite želo, če je to ostalo v koži. Pri tem pazite, da ne stisnete strupnega mešička.
- Takoj po piku zaužijte tablete iz seta: antihistaminik in kortikosteroid.
- Pripravite adrenalin.
- Takoj se odpravite do najbližjega zdravnika ali pokličite zdravniško pomoč (na tel. št. 112).
- Če se kljub tabletam antihistaminika in glukokortikoida začne razvijati hujša sistemska alergijska reakcija (izrazito dušenje ali občutek izgubljanja zavesti), si adrenalin vbrizgajte v mišico v zunanem zgornjem kvadratu stegna.
- Če težje dihate, se usedite, sicer ležite.
- Če se uležete, dvignite noge od tal, tako da bodo te višje od ravni prsnega koša. S tem boste povečali pritok

7.5 Zaščita pred klopi in obnašanje, ko dobite klopa

Aktivnost kloпов je odvisna od zunanje temperature. Če je ta nižja od 5 do 7 °C, klopi mirujejo. Pri nas so klopi aktivni od pomladi do pozne jeseni. Veliko jih je do nadmorske višine 600 m, v višjih legah pa jih je manj. Zgornja meja, kjer jih še najdemo, je 1600 m.

Zaščitite se

- Obvezno je celjenje proti klopnemu eningoencefalitisu. V primeru, da se udeleženec ne želi cepiti mora podati izjavo, da prevzema morebitna tveganja sam.
- Oblecite oblačila iz gladkih materialov, ki klopom onemogočajo, da bi se oprijeli, ter poskrbite, da je čim več kože pokrite (dolge hlače, škornji, kapa).
- Oblačila naj bodo svetla, da klopa prej opazimo.
- Za zaščito odkritih delov telesa so v lekarnah in drogerijah na voljo pripravki, ki odganjajo mrčes (repelenti).
- Ko se vrnete domov, je nujno, da si natančno pregledate telo (kožne gube, uhlje, dimlje, pazduhi) in oblačila.

Če ste dobili klopa

- Primate ga s pinceto in ga nežno zavrtite v smeri urinega kazalca, da klopov oprijem popusti (zelo uporabne so pincete za odstranjevanje kloпов pri psih, ki jih kupite v trgovinah za male živali). Na ta način boste odstranili celega klopa.
- Z vodo in milom si dobro umijte roke in področje kože okrog klopovega ugriza.
- Če klopa niste v celoti odstranili, se posvetujte z zdravnikom. S čimprejšnjo odstranitvijo klopa namreč bistveno zmanjšamo možnost okužbe.

Obiščite zdravnika, če se pojavijo:

- izpuščaj,
- mrzlica,
- bolečine v mišicah,
- bolečine v sklepih in vnetje,
- zatekle bezgavke,
- podobni znaki kot pri gripi.

8. NAVODILA, ČE SE IZGUBIMO NA NA BREZPOTJU

Osnovni napotki:

- Najbolj pomembno je ohraniti mirno kri.
- Če se le da, se vrnimo po poti po kateri smo prišli. Zato je zelo pomembno, da opazujemo okolico ter, da se ne oddaljujemo od skupine.
- Če to ni mogoče, preverimo, če je kdo v bližini. V ta namen nam bo najbolj prav prišla piščalka, ki je veliko bolj slišna, kot naš glas.
- Če smo bolj izkušeni, se lahko orientiramo s pomočjo kompasa in karte, če tega nimamo pa s pomočjo sonca.
- Če smo zašli v težek teren, ali pa, da sploh ne vemo kje smo, je najbolje da ostanemo kjer smo in pokličemo na pomoč. Če imamo s seboj mobilni telefon, pokličemo vodjo terenskih vaj. Če je nedosegljiv, **pokličemo številko za klic v sili 112**.
- Tudi, če mobilnega telefona nimamo, je najbolje ostati kjer smo. Kmalu nas bodo pogrešili in organizirali iskalno akcijo. Ko čakamo na pomoč, se zavarujemo pred mrazom, soncem in padajočimi skalami. Tu nam bo prišla prav vsa vsebina našega nahrbtnika!

9. Fotografiranje

Fotografiranje je sestavni del dela na terenu, saj omogoča dokumentiranje geoloških izdankov, meritev in opazanj v naravi. Pri tem je pogosto potrebno, da je na fotografiji prisoten tudi študent, ki služi kot merilo za velikost ali razmerje v prostoru. Vendar pa je treba ob tem dosledno spoštovati pravico do zasebnosti, varovanje osebnih podatkov ter osebno dostojanstvo vseh udeležencev. Vsaka fotografija, na kateri je določljiv (prepoznaven ali kako drugače določljiv) posameznik, predstavlja osebni podatek. Zato je za vsako objavo takšnih fotografij, zlasti na družbenih omrežjih in drugih javno dostopnih medijih, nujno pridobiti predhodno soglasje vseh oseb, ki so na posnetku prepoznavne. Takšna praksa ni pomembna le zaradi pravnih določil varstva osebnih podatkov, temveč tudi zaradi krepitve medsebojnega spoštovanja, zaupanja in dobrih odnosov v skupini. Spoštljivo ravnanje pri fotografiranju in objavljanju fotografij zagotavlja, da se študenti in mentorji v terenskem okolju počutijo varno, vključeno in obravnavano z ustreznim spoštovanjem.

10. VELJAVNOST NAVODIL

Navodila je potrdil predstojnik oddelka za geologijo in pričnejo veljati po sprejetju na senatu Oddelka za geologijo.

Po sprejetju se objavijo na spletnih straneh UL NTF.

V Ljubljani: 4.5.2026

Predstojnica Oddelka za geologijo:

Izr. prof. dr. Mirjam Vrabec