



Федерација на планинарски спортови во Македонија
Macedonian Mountaineering Sport Federation

11 Октомври 42, 1000, Скопје, Република Македонија

+389 2 3 165 540, contact@fpsm.org.mk, <http://www.fpsm.org.mk/>,

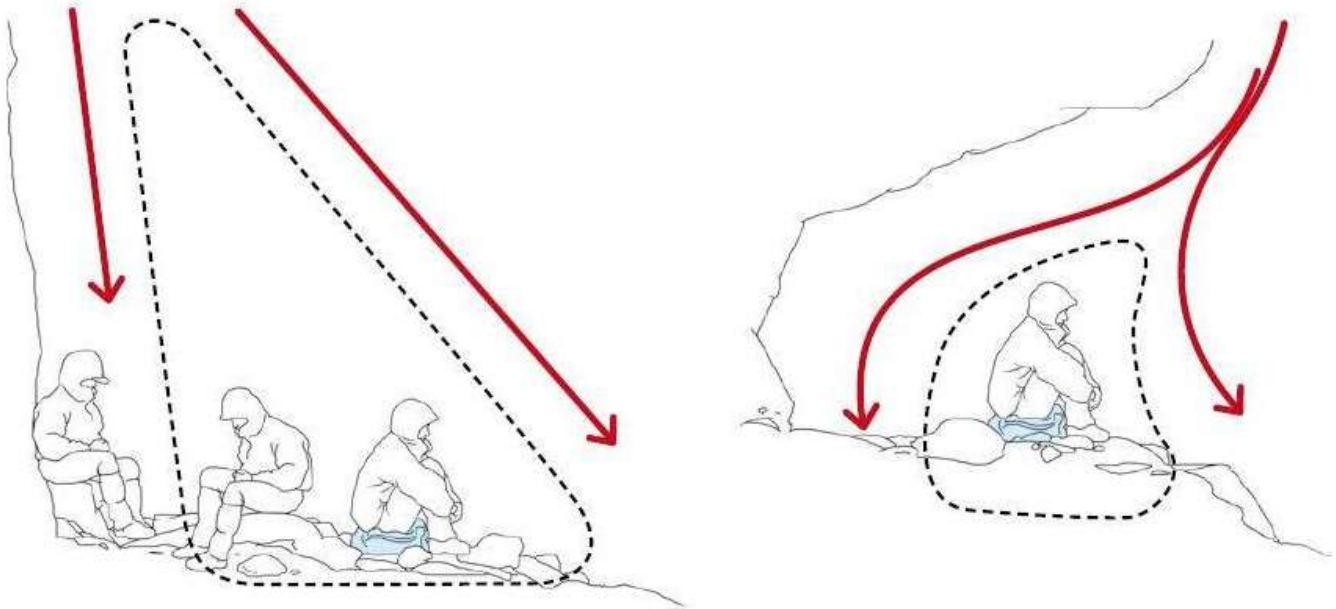
ПРИ НЕВРЕМЕ НА ПЛАНИНА

Заштита од удар на гром на планина нема и затоа треба да се преземат сите мерки да не се најдете во ситуација да ве зафати невреме на планина. Ако одите на планина направете го тоа што порано во текот на денот и после пладне вратете се во долината или во планинарска куќа, бидејќи невремето на пролет и лето најчесто се случува во попладневните часови. Ако ве зафати невреме на планина:

- Веднаш оддалечете се од гребените, од самотните врвови и од метални осигурувалишта поставени низ планината (клинови, сајли, скали ...).
- Отстранете ги сите метални предмети од вас и оставете ги на подалечно и сигурно место, бидејќи после невремето ќе ви бидат потребни. Ако шлемот има метални делови, извадете го и ставете го подалеку од вас.
- Седнете врз капата од ранецот, ставете ги нозете во ранецот и облечете се со дополнителна заштитна облека.
- Седите што понаведнати.
- Избегнувајте движење блиску до осамени, изложени предмети (дрва, карпи) и внимавајте и самите да не бидете премногу изложени.
- Со телото не допирајте ја карпата бидејќи по неа може да се „спушта“ громот.
- Ако се наоѓате во јама или дупка, тогаш најсигурно место е средината на јамата, дупката.
- Не движете се по терен каде што често удираат громовите: искршени дебели дрва, ископани падини, црвенкасти карпи (кои содржат метал), влажни карпести жлебови и канали низ кои што тече вода.
- Ако сепак слегувате во текот на невремето, најдобро е растојанието меѓу планинарите да биде околу 20-тина метри.
- Најсигурно од удар на гром е на каменит сипар при што клечите или седите врз ранецот.

ВАЖНИ НАПОМЕНИ

- Следете ја временската прогноза и почитувајте го кажаното при планирање на планинарските акции.
- Запознајте се со временските и климатските карактеристики на планината и врвот кои што ќе ги искачувате.
- Опремете се соодветно на временската прогноза и почитувајте го временскиот план.
- „Што порано, тоа подобро“, вели народната поговорка. Невремето најчесто се случува во попладневните часови.
- Внимавајте на развојот на средно - високите заоблени облаци, бидејќи нивната појава претпладне е најава за невреме во попладневните часови.
- Ако чувствувате влага во воздухот, те. нејасно се гледа во далечина (воздухот е матен), и влажноста се зголемува, голема е веројатноста дека ќе се случи невреме.
- Ако се подготвува невреме, оддалечете се од изложените места и најдете заветрина.
- При убаво време и погодни временски услови, секој врв е лесно пристапен.



Удар на гром и заштита од гром. Извор: Petzl



Најдобра положба на телото во случај на планина да не изненади невреме.

ФПСМ во соработка со PZS, јуни 2018.