



Федерација на планинарски спортови во Македонија
Mountaineering Sport Federation of Macedonia

11 Октомври 42, 1000, Скопје
Република Македонија
11 Oktomvri 42, 1000, Skopje
Republic of Macedonia

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

ЗА СИГУРНА ПОСЕТА НА ПЛАНИНИТЕ

Во летните месеци има најмногу посетители низ планините. Тоа се убави, но и опасни месеци за планинарење. Силно сонце, невреме, јак ветер, дожд, град. Затоа сите посетители на планините треба да бидат подготвени за сите прилики.

Им препорачуваме на посетителите на планините да се зачленат во локалните планинарски друштва и со помош на регистрирани планинарски водичи во ФПСМ (Федерацијата на планинаски спортови во Македонија) да ги посетуваат планините. Во планинарските друштва ќе ги добиете сите потребни информации и совети за планините, за потребната опрема, облека и обувки, како и за состојбата на патеките и за очекуваната временска прогноза.



Пред почеток на планинарската акција запрашајте се:

- Дали сум физички и психички подготвен/ - а за акцијата?
- Дали објавата / поканата за планинарската акција е детална и искрена со информации кои ги објаснуваат реалните прилики на планината.
- Каква е временската прогноза? Дали патем има планинарска куќа, засолниште?
- Каква е патеката (во која насока треба да се движам: север, југ, запад, исток)? Направете скица на патеката, изрчунајте колку време ви треба за секој дел од патеката.
- Дали во ранецот имам се што ми треба за акцијата?
- Каков е теренот по кој ќе се одвива акцијата? Дали теренот е стрмен, има карпи, трева, шума?
- Дали имам алергија, хронична болест или други здравствени проблеми на кои треба да внимавам и за кои треба да биде известен водичот?

Ранец

Во ранецот на секој планинар, независно од типот на планинарската акција, треба да има: алуминиумска фолија или голема црна или бивак вреќа, торбичка прва помош, челна светилка и резервни батерии, мобилен телефон со полна батерија, хартија и молив (пенкало), свеќа и кибрит ставени во водонепропустлива кесичка, како и храна „Железна резерва“ (храна со долго траење и високоенергетски богата, лесна за носење и со мал волумен). Планинарите треба да носат и топла облека, капа и ракавици, бидејќи во текот на летните месеци временската прогноза брзо се менува. Планинарите треба да внимаваат на состојбата на планинарските патеки кои поради променливото време можат да бидат непроодни. Повеќе информации за планинарските патеки може да се добијат од локалните планинарски друштва каде што се наоѓаат планините, или во Федерацијата за планинарски спортови во Македонија (www.fpsm.org.mk).

Планинарска опрема за самообезбедување и останата техничка планинарска опрема се носи по потреба, во зависност од планинарската акција. Опремата треба да знаете да ја употребувате.



Известување

- Известете ги вашите блиски, партнери, пријатели за планот на акцијата и кога треба да ве очекуваат назад.
- Оставајте информации и записи во планинарските куќи за насоката на движење на вашата акција.
- Оставете информации (контакт информации и информации за акцијата) на видливо место во возилото со кое сте дошле.

Употреба на мобилен телефон

Мобилните телефони се корисни уреди, но за остварување на повици, а не за навигација и ориентација во просторот. Најсигурни средства за ориентација, во секоја временска прилика, а кои не се ни полнат, ниту празнат, се компасот и мапа од теренот низ кој се одвива планинарската акција. Чувајте го полниот мобилен телефон за повици во итни ситуации, а за ориентација користете ги компасот и мапата. Снабдете се со мапи од теренот на кој ќе се одвива планинарската акција од вашите матични планинарски друштва. Научете како се употребуваат компас и мапа во вашите матични планинарски друштва.

- Колку сте подалеку од градовите и селата, толку повеќе се троши батерија за барање на сигнал низ планина. Дополнително, поради пониските температури низ планина, батеријата на мобилниот телефон побрзо се троши.
- Тргнете на планина со полн мобилен апарат. По можност носете резервна батерија. Не користете апликации додека сте на планина.
- Ставете го мобилниот телефон во водонепропустливи кесичка и на топло место.
- Во случај на несреќа повикајте го бројот 195 (Центар за управување со кризи). Бројот може да го повикате и без внесување на заштитен пин за влез во мобилниот телефон.
- Ако не можете да остварите повик, испратете СМС порака на бројот 195.
- Во вашиот мобилен телефон впишете итни броеви од ваши блиски или пријатели кои вие би сакале да бидат повикани во случај на несреќа. Обележете ги тие броеви со ICE1 - Петар, ICE2 - Марија (ICE = In Case of Emergency – во случај на несреќа).

Напомена: мобилните апликации не се замена за компас и мапа!



Во текот на планинарската акција

- Тргнете порано во текот на денот.
- Движете се со темпо кое му/-и одговара на најспориот учесник/-чка.
- Изберете безбедни места за одмор.
- Употребувајте соодветна опрема за обезбедување на несигурни места (шлем, појас, дерези ...).
- Ако поради непредвидени околности не може да продолжите со акцијата (невреме, срушена патека, снег ...), вратете се. Планината ќе биде на истото место и следниот пат.
- Соодветно облечете се за планинарската акција. Избегнувајте памучна облека.
- Групата не треба да се раздвојува до крајот на планинарската акција.



Ако се загубите, останете мирни и обидете се да се вратите до последната ознака која сте ја приметиле на патеката. Потоа побарајте следна ознака, или познат дел од патеката и внимателно вратете се по патеката по која сте дошле. Ако се стемни или има магла во планината, и ако не сте животни загрозувани (повреда, силен студ ... ако немате потреба од храна или вода) обидете се да направите засолниште од опремата што ја имате и од растенијата во околината. Облечете ја облеката што ја имате во ранецот, седнете врз ранецот во засолниште од дрвја, гранки, карпа, позитивно размислувајте и следното утро најдете решение за проблемот. Повеќе информации за изработка на засолништа може да се добијат во вашето матично планинарско друштво.

Напомена: во текот на ноќта или во магла не продолжувајте во непознато, туку обидете се да направите засолниште, да ја зачувате батеријата на мобилниот телефон и да го повикате бројот 195!



Ако во планина ве зафати невреме, веднаш оддалечете се од гребени и врвови, од осамени дрва, подалеку од црвени карпи (кои содржат железо), извадете ги металните направи од вас (ставете ги настрана, бидејќи подоцна може да ви затребаат). Облечете заштитна облека (јакна, капа, ракавици, заштита од дожд), седнете на капата од ранецот, а нозете ставете ги во ранецот. Не допирајте ја карпата со вашето тело, бидејќи по неа се „движат“ громовите. Најсигурна заштита од громови е ако направите засолниште врз каменит сипар, ако седиме врз ранец. Ако треба да се движиме надолу, растојанието меѓу учесниците треба да биде 20-тина метри.

Насоки за реакција после несреќата

- Обидете се да останете мирни и смирете ги учесниците.
- Заштитете се прво себе си и потоа повредениот од непосредни опасности.
- Дајте помош во рамките на своето знаење и способности.
- Повикајте го бројот 195 (Центар за управување на кризи) и дајте им ги следните податоци:
 - Кој повикува
 - Каде и што се случило
 - Кога се случило
 - Колку повредени има и со какви повреди
 - Каква помош ви треба.

Кога ќе дојде помош

- Почитувајте ги насоките на водичот на спасувачката екипа. Останете смирени и не бидете агресивни. Можеби утре вам ќе ви биде потребна помош.
- При спасувањето најдете безбедно место за вас и за другите учесници.
- Ако дојде хеликоптер, не давајте знаци кои не ги познавате. Не движите се во близина на хеликоптерот без да добиете соодветни насоки. Ставете ја опремата во ранецот, или на појасот, бидејќи разлетаната опрема може да го оштети хеликоптерот.
- Ако се наоѓате во алпинистичка насока, престанете со искачувањето / слегувањето и почитувајте ги насоките на спасителите.
- Не објавувајте фотографии од настраданите низ социјалните мрежи. Тоа е неетички.





Да, ми треба помош
од хеликоптер

Не, не ми треба помош
од хеликоптер

Меѓународна ознака за помош која се употребува ако во близина нема спасители.

Треба да знаеме дека со искачување на врвот, сме изминале само половина од патот. Целта не е врвот, туку безбедното враќање дома.

Ви посакуваме сигурно чекорење низ планините.

ПЗС, ФПСМ

Јули, 2018