



## 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 посетителите на планините треба да бидат подготвени за различни услови. Им препорачуваме на посетителите на планините да се зачленат во локалните планинарски клубови и да ги посетуваат планините со помош на регистрирани планинарски водичи на ФПСМ. Во планинарските клубови ќе ги добијат 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?
- Каков е теренот по кој ќе се одвива акцијата? Дали теренот е стрмен, има карпи, трева, шума? Во која насока треба да се движам: север, југ, запад, исток? Направете скица на патеката, израчунајте колку време ви треба за секој дел од патеката.
- Дали во ранецот имам се што ми треба за акцијата?
- 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, независно од типот на планинарската акција, треба да има: алуминиумска фолија или голема црна или бивак вреќа, торбичка за прва помош, челна светилка и резервни батерии, 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. 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 и пријатели за акцијата и кога треба да ве очекуваат назад.
- Оставете информации (контакт информации и информации за акцијата) на видно место во возилото со кое сте дошле.

## Во текот на планинарската акција

- Тргнете што 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 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. Информации за изработка на засолништа може да добиете во вашиот планинарски клуб. **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 пренесуваат громовите. Најсигурна заштита од громови е ако направите засолниште врз каменит сипар, ако седите врз ранец. Ако треба да се движите 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.

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.**

**ФПСМ**