

## ЗЛАТНИ ПРАВИЛА ЗА ПЛАНИНАРИ ПОЧЕТНИЦИ



Советите од UIAA MedCom (Медицинската Комисија при UIAA) се однесуваат на не многу технички и високогорски теми. Напротив, тие претставуваат општи препораки кои треба да им помогнат на почетници кои немаат искуство во планинарењето, а сакаат да пешачат и да се искачуваат во височините. Овие информации се публикувани во документот UIAA MedCom No: 1: 4x4

### Пред тргнување на планинарење

1. Прилагодете ги вашите цели и активности на вашата тековна здравствена состојба и (степен на) физичка подготвеност.
2. Погрижете се на најдобар можен начин да ги третирате евентуалните хронични болести. Бидете сигурни дека имате доволни количини од лековите кои редовно ги користите за целото времетраење на активностата и носете си резервни количини, во случај на губење на дел од лековите или непланирано продолжување на престојот.
3. Во случај на двоумење во врска со вашето здравје, консултирајте се со лекар.
4. Носете ја со себе потребната лична медицинска опрема и научете да ја употребувате пред почетокот на планинарењето. Обезбедете си патничко и здравствено осигурување соодветно на планираните активности.

## Пред тргнување на турата

1. Проверете ја локалната метеоролошка прогноза, распрашајте се за состојбата на патеката кај локалното население или стручните служби, доколку ви се на располагање, и испланирајте ја турата во согласност со метеоролошките прилики и временските ограничувања.
2. Пријавете ја турата или искачувањето пред тргнување и тоа: целта на движењето, патеката, и планираното време на враќање.
3. Не заборавајте да ги понесете основните работи: доволно храна и течности (вода, чај, изитонични напитки и сл.), резервна облека, основна опрема за опасни ситуации, прва помош, очила за сонце, капа или марама за главата.
4. Запишете ги телефоните на најблиската спасувачка служба.

## За време на турата

1. Движете се поспоро во првите 30 минути за да му дозволите на телото постепено да се загрее.
2. Одморете, јадете и пијте, доколку има услови, на секои 2-3 часа. Препорачливо е да јадете по малку, а да пиете доволно течности, иако не сте гладни или жедни. Препорачлива е храна богата со комплексни јагленхидрати (бисквити, енергетски плочки од житарици, суви овошја и сл.). Немојте да пиете алкохол пред да завршите со пешачењето за тековниот ден.
3. Децата и постарите имаат помалку физички резерви од останатите па им треба повеќе одмор, и почесто конзумирање пијалоци и храна во однос на другите.
4. При искачување над 2,500m, а посебно над 3,000m, доколку теренот дозволува, пожелно е да се преспива на места со висинска разлика не поголема од 300-500m во 24 часа. Доколку се совладува поголема надморска височина меѓу две преспивања, пожелно е да се преспие две ноќи по ред на иста надморска височина секој трет ден од искачувањето. Доколку е можно, пожелно е да се спие на надморска височина помала од највисоката достигната во тој ден.

## Во случај на незгода

1. Во случај на влошување на времето, тргнете се од врвови и сртови, напуштете ја фератата, не стојте под високи дрвја или бандери, посебно за време на луња и грмотевици. Не се кријте во мали пештери или под стреи.
2. Повредени и болни луѓе не смеат да бидат оставени сами (**Забелешка:** јазичната бариера е фактор на ризик! Потребно е оној кој останува со пациентот да го владее неговиот јазик). Извршете ја потребната интервенција над пациентот, заштитете го од студ и во најлош случај повикајте помош.
3. Доколку некој од учесниците не се чувствува добро во било кое време од турата размислете навреме (!) како ќе се вратите. Ако сте болни на голема височина, доколку нема друга позната причина, најверојатно симптомите се поради височината. Не продолжувајте со искачувањето, а доколку се чувствувате многу болни или состојбата ви се влошува, почете со спуштање веднаш.
4. Постојано следете ја вашата позиција на карта или користете GPS навигација. Познавањето на вашата точна позиција ќе помогне спасувачките служби брзо да ве пронајдат во случај на итност.

## За понатамошно читање

Оваа статија е последна во Серијата истражување на обемната и суштински важна архива на UIAA MedCom со [препораки за престој во височините](#).

Превел: Николчо Петров, регистриран Планинарски водичи при ФПСМ, Категорија А1 и Категорија Б1.