



## Федерација на планинарство на Северна Македонија Mountaineering Federation of North 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](mailto:contact@fpsm.org.mk)



### ОРГАНИЗИРАЊЕ НА ПЛАНИНАРСКИ АКЦИИ ВО ЗИМСКА СЕЗОНА

Во планините важат други законitosti отколку во долините и тие што сакаат да ги посетуваат планините, треба да ги познаваат тие законitosti и да им се прилагодуваат. Во продолжение се дадени насоки за побезбедно планинарење во зимски услови.

#### ЗА ПЛАНИНАРСКИТЕ ВОДИЧИ регистрирани при ФПСМ

##### Пред почеток на акцијата треба да се запрашате:

- Дали имам лиценца од ФПСМ за организирање зимска акција и со кои планинарски водичи кои имаат таква лиценца можам да соработувам?
- Каква е временската прогноза? Дали е најавен снег? Дали е најавен ветер со брзина над 40 км/ч или 11 м/с? **Во тој случај не ја организирајте акцијата!**
- Имам ли направено скица и профил на патеката?
- Имам ли во ранецот се што ми е потребно за денешната акција?
- Водичот секогаш треба да има:
  - Компас и мапа од регионот, инсталирана GPSTOSMS апликација на мобилниот телефон, мобилен телефон со полна батерија (и надворешен полнач), радио станици и по можност ГПС уред (силна препорака).
  - Торбичка за прва помош и алуминиумска фолија.
- Зависно од планинарската акција, водичот треба да има:
  - Дрезети, цепин, шлем, појас, водичко јаже (30 м., 8 мм.).
  - 5 карабинери со матица HMS крушкаст облик, 2 помошни јажиња (дебелина 4 – 6 мм, должина 4 м.), 3 гуртни (должина 80 см и 120 см.)

##### Напомени

- Водичот е должен, уште на почетокот на акцијата, на сите учесници да им даде јасни и прецизни инструкции во која насока да се движат по компас, во случај, ако од која било причина, останат сами во планината.
- При организирањето на планинарски акции со големи групи во текот на зимската сезона треба строго да се почитуваат препораките на ФПСМ.



## ЗА ПЛАНИНАРИТЕ

### Што треба да знаете ако во зимски услови учествувате во планинарска акција?

- Снегот ги покрива и патеките и маркациите.
- Температурите се пониски, деновите пократки, има помал број луѓе низ планините, има опасност од лавини, и, опасности од лизгање.
- Околностите во планините брзо се менуваат и треба да поседувате опрема која ќе ви помогне во тие услови.

### Пред почеток на акцијата треба да се запрашате:

- Дали сум подготвен (психички и физички)? Дали акцијата е за мене?
- Каква е временската прогноза? Дали е најавен снег, силен ветер?
- Дали имам облека и обувки што ќе ме штитат од силен ветер, студ и врнежи?
- Дали во текот на акцијата ќе поминеме покрај планинарска куќа или покрај засолниште?
- Имам ли во ранецот сè што ми е потребно за акцијата?
- Колку часа се потребни за да ја поминам целата патека? Стрмен ли е теренот?

### За тие со пократко планинарско искуство во зимски услови.

- Вклучете се во планинарските друштва и движете се низ планините под водство на планинарски водичи регистрирани во ФПСМ.
- Почитувајте ги советите и предупредувањата. Почитувајте ја постапноста при движење низ планини (од полесни кон потешки акции, од пократки кон подолготрајни акции), изберете патека или врв соодветни на вашето знаење, физичка и техничка подготовка.
- Почитувајте го правилото (кое не важи за акции со планинарски водичи): **никогаш не одите по патеки и кон врвови по кои не сте оделе во суви услови.**
- Сите учесници на акциите треба да имаат функционален компас, како задолжителна опрема, посебно на зимски тури, како и на други акции со ризик од намалена видливост.
- Во зима, никогаш не одите сами низ планините.
- Низ планините треба да бидете соодветно опремени, а опремата треба да знаете да ја употребувате.
- Пред почеток на зимската сезона практично пробајте ги дерезите и цепинот, запирањето на падови со цепин на падини со безбеден завршеток.
- Изберете патеки соодветни на вашите психофизички способности.
- Проверете ја временската прогноза за планината низ која ќе се движите.
- Известете ги своите блиски за текот на вашата планинарска акција.
- Не заборавајте дека најголемата одговорност за вашата безбедност ја имате вие.

