



Федерација на планинарство на Северна Македонија  
Mountaineering Federation of North Macedonia



## ЗА БЕЗБЕДНА ПОСЕТА НА ПЛАНИНИТЕ ВО ЗИМА

### БИДЕТЕ ПОДГОТВЕНИ И ОДГОВОРНИ

Колку што посетата на планините во зимскиот период може да донесе радости и убави моменти, толку може да биде опасна, ако сте неподготвени и неодговорни.

- Во зима, никогаш не одите сами низ планините.
- Подгответе се за ниски температури, пократки денови, затворени планинарски домови, помал број луѓе низ планините, опасност од лавини, и секако, опасности од лизгање.
- За зимски акции потребни ви се добри зимски чевли, гамаша за заштита од снег, заштитна јакна од ветар и студ, топла долна облека, заштита од сонце, резервна облека, и доволно топли течности и храна.



- 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.** Во текот на зимата околината е променета, патеките и маркациите се покриени со снег.
- Задолжително носете цепин и дерези. **Ако на нозете имате дерези, во рацете треба да имате цепин** (планинарските стапчиња се прикачуваат на ранецот).
- Проверете дали се отворени планинарските куќи.
- Проверете ја временската прогноза за планината низ која ќе се движите.
- Известете ги своите блиски за текот на вашата планинарска акција.



Употребата на дерези и цепини во зимски услови е задолжителна. Градските дерези кои се наменети за движење по замрзнати тротоари и патишта не се соодветна опрема за планинарски акции. На планинарските чизми треба да ставите дерези со 12 заби.

Нека не ве заведуваат убавите фотографии на социјалните мрежи и на интернет. Тие што ги поставиле можеби имаат повеќе искуство и кондиција од вас. Добро подгответе се за секоја акција и приберете што повеќе информации за планираната акција.



#### НАПОМЕНИ

- Зачленете се во планинарско друштво, бидејќи под водство на искусни планинарски водичи на ФПСМ ќе се здобиете со основно знаење за побезбедно движење низ планините.
- Прочитајте повеќе информации за безбедно движење низ планини на интернет страната на ФПСМ <http://www.fpsm.org.mk/>
- Информирајте се за временските прилики на интернет или преку медиумите.
- Информирајте се за состојбата на планинарската патека по која планирате да се движите во вашето планинарско друштво.

**Ги молиме сите посетители на планините да ги почитуваат правилата, бидејќи движењето низ планина со несоодветна облека и опрема во зимски период е опасно.**

Федерација за планинарство на Северна Македонија

<http://www.fpsm.org.mk/>