



Федерација на планинарски спортови во Македонија
Mountaineering Sport Federation of Macedonia
Federata e Sporteve Alpiniste në Maqedoni

DUHET TË JENI TË PËRGATITUR DHE TË PËRGJEGJËSHËM
PËR VIZITË PA RREZIK NË MAL

Po aq sa gjatë dimrit vizita në mal mund tju sjellë gëzime dhe momente të bukura, po aq mund të jetë e rrezikshme nëse nuk jeni të përgatitur dhe të përgjegjshëm.

- Kurrë në dimër mos shkoni vet në bjeshkë
- Përgatituni për temperaturat e ulëta, ditët e shkurtra, shtepitë alpiniste të kyçura, numrin e njerëzve në mal të zvogëluar, rreziku nga orteku, dhe natyrisht, rreziku nga rrëshqitja.
- Gjatë aksioneve dimërore ju nevojiten këpucë të mira dimri, gamashitë për mbrojtje nga bora, xhaketë kundër erës dhe të ftohtit, mbathje të ngrohta, mbrojtja nga rrezet e diellit, rroba rezervë, si dhe sasija e mjaftueshme e pijeve të ngrohta dhe ushqim.



- Respektoni rregullën (e cila nuk vlen në aksionet me guida malor): **asnjëherë mos i përdorni kalesat dhe mos shkoni në male në të cilat nuk keni shkuar në kushtet e thata.** Gjatë dimrit mjedisi ndryshon, kalesat dhe markimet janë të mbuluara me borë.
- Patjetër duhet të keni sëpatë për akull dhe krampone. **Nëse kramponet i keni mbath, sëpata për akull duhet te mbahet në dorë** (shkopinjte për bjeshk varen në ruksak).
- Kontrolloni nëse shtepitë alpiniste janë të hapura.
- Kontrolloni parashikin e kohës për malin të cilin dëshironi ta vizitoni
- Informoni të afërmit tuaj për detajet e lëvizjes tuaj në mal.



Përdorim i kramponëve dhe sëpata për akull në periudhën e dimrit është e domosdoshme. Kramponët për përdorim në qytet, të parapara për lëvizje në trotuare dhe rrugë të ngrirë nuk janë pajisje të përshtatshme për ne mal. Në këpucët alpinistike duhet të vëndosen kramponet me 12 dhëmb.

Mos lejoni fotografitë e bukura ne rrjetet sociale dhe në Internet t'ju mashtrojnë. Personat që i kanë bërë këto ndoshta kanë më tepër përvojë dhe formë fizike se ju. Përgatituni me vëmendje për çdo akcion dhe mblidhni sa më tepër informata për aksionin e planifikuar.



VËREJTJE

- Anëtasohuni në shoqatë bjeshkatore/alpiniste, të udhëhequr nga guida alpiniste të FSAM me përvojë do përfitoni njohuri bazë për lëvizje më të sigurt në mal.
- Për më tepër informata në lidhje me lëvizjen e sigurt në mal, na vizitoni në faqen tone të Internetit <http://www.fpsm.org.mk/>
- Informohuni për motin në Internet ose nëpërmjet të mediave
- Informohuni në shoqatën bjeshkatore/alpiniste, në të cilën jeni anëtar, për gjendjen e kalesave malore në të cilat dëshironi të lëvizni.

Luten gjith vizitorë në mal ti respektojnë rregullat, pasi që lëvizja në mal gjatë dimrit me veshmbathje dhe pajisje të papërshtatshme është e rrezikshme.

Федерација на планинарски спортови во Македонија
Mountaineering Sport Federation of Macedonia
Federata e Sporteve Alpiniste në Maqedoni
<http://www.fpsm.org.mk/>