



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

11 Октомври 42, 1000, Скопје
Република Македонија
11 Октомври 42, 1000, Скопје
Republic of Macedonia

+389 2 3 165 540
<http://www.fpsm.org.mk/>
contact@fpsm.org.mk

LËVIZJE NË MAL GJATË SEZONIT DIMËROR

Në bjeshkë në fuqi janë zakonet të ndryshëm nga ato në luginë. Njerëzit të cilit dëshirojnë t'i vizitojn malet duhet t'i njohin këto zakone dhe tu përshtaten. Në vijim, disa udhëzime për alpinizëm më të sigurt gjatë dimrit.

Nëse nuk keni eksperiencë, më së miri është, gjatë dimrit, në mal të shkoni me guida alpiniste të regjistruar në Federatën e Sporteve Alpiniste në Maqedoni (FSAM)

Ç'ka duhet të dini në rast se gjatë dimrit merrni pjesë në aksione alpiniste?

Mjedisi është i mbuluar me borë edhe në këtë rrast lëvizja në male ndryshon. Nëse në pyll ende mundeni të ecni duke i ndjekur markimet, në rrafshinë kjo nuk është e mundshme. Bora i mbulon markimet edhe kalesat.

- Në rrethanat dimërore duhet të jeni të përgatitur për temperaturat e ulëta, ditët më të shkurta, shtepijat bjeshkatore të mbyllura, numri i zvogëluar i njerëzve në mal, rreziku nga orteku edhe, natyrisht, rreziku nga rrëshqitja. Gjithë këto duhet të respektohen jo vetëm gjatë aksionit por edhe gjatë zgjedhjes së kalesës ose majës së malit, si dhe gjatë përgatitjes dhe përzgjedhjes së pajisjeve.
- Duhet të keni kujdes nga streat të borës të formuara në shkrepin e malit nga era e fortë. Duhet të lëvizni disa metra larg shkëmbit, në anën e cila "nuk është e goditur nga era".
- Rrethanat në mal shpejt ndryshojnë edhe mund të jenë ndryshe nga e pritura ose e parashikuara. Prandaj duhet të posedoni pajisje për ndihmë në këto rrethana.
- Ecni me vëmendje, vazhdimisht duke i kontrolluar kalesat.

Para fillimit të aksionit duhet t'a pyetni veten:

- Jam i përgatitur (psiqikisht dhe fizikisht)? A më përshtatet ky aksion?
- Ç'ka thotë parashikimi i kohës? Koha e keqe edhe dukshmëria e zvogëluar munden shumëfish t'a ngadalsojnë lëvizjen. Posedoj veshmbathje të cilat do të më mbrojnë nga era e fortë, nga i ftohti, dhe nga reshjet? Nëse gjatë aksionit do të kalojmë afër shtëpisë bjeshkëtare ose afër ndonjë strehimi?
- Ka rrezik nga orteku? Si është bora?
- Nëse i kam në ruksak gjithë sendet që më nevojiten në aksionin e sotëm? Si duket kalesa në të cilën do lëvizim? Përgatiteni skicën e kalesës, ndajeni në disa pjesë edhe planifikoni ku do të shpëlodheni. Përpuni t'a mbani mend rrugën.
- Sa orë më nevojiten për t'a kaluar shtegun? Është tereni i rrëpirtë?
- Reziqet me të cilat do qasem?
- Shpejtësia e lëvizjes?
- Zgjedheni aksionin të përshtatshëm me përgatitjen e juaj fizike dhe psiqike, posedoni dhe zotëroni pajisjet e duhura.

Çfarë pajisje ju duhen?

- Në aksione dimërore keni nevojë për të gjitha pajisjet të cilat i përdorni gjatë tre sezonet e tjera. Gjithashtu, ju nevojiten këpucë të mira dimri, gamashitë për mbrojtje nga bora, xhakët kundër erës dhe të ftohtit, mbathje të ngrohta, mbrojtja nga rrezet e diellit, roba rezervë, si dhe sasija e mjaftueshme e pijeve të ngrohta dhe ushqim.
- Patjetër, sëpata për akull dhe kramponet (kapësa metalike). Me gjith atë se në fillim rrethanat nuk janë të tilla, gjatë dimrit kushtet ndryshojnë me lartësinë si dhe me kohën, dhe duhet të keni sëpatë për akull edhe krampone. **Nëse kramponet i keni mbath, sëpata për akull duhet të mbahet në dorë** (shkopinjë për bjeshkë varen në ruksak).

- Pajisja e domosnoshme i ashtuquajtura „treshi i ortkut“: transmetues orteku, sonda për ortek edhe lopata për ortek. Transmetuesi i kyçur vendoset përreth belit, përfund shtresës e sipërme të teshave (kontrolloni në shtëpi punën e tij), kurse sonda edhe lopata vendosen në ruksak. Para fillimit të periudhës dimërore, është e domosdoshme të bëhet rikujtimi i mënyrës së përdorimit të transmetuesit me lokimin në praksë të një tjetër transmetues orteku të mbuluar me borë.
- Nëse nuk e zotëroni përdorimin e pajisjes, ajo nuk ju ndihmon edhe mund të jetë e pasigurt. Pra, është me shumë rëndësi të mësoni dhe t'a përsëritni dijeninë tuaj në praktikë.

Ç'ka rekomandojmë personave që nuk kanë përvojë në aksione dimërore?

- U rekomandojmë të kyçen në shoqata bjeshkatore/alpiniste edhe të lëvizin në mal nën udhëheqje të guidave alpiniste. Nënshtroni pyetje guidave alpiniste, këshillohuni me ata, tregoni haptas për eksperiencat alpinistike dimërore e juaja. Guida alpiniste e FSAM do t'ju rekomandojë aksione sipas eskepiencës tuaj.
- Rekomandojmë krijim të eksperiencës në krahë të shoqatave bjeshkatore/alpiniste edhe shkollave alpiniste.
- Respektoni këshillat dhe vërejtjet. Respektoni nivelin e lëvizjes në bjeshkë (të lehta deri tek të rrënda), zgjidhni kalesin ose majën e malit sipas ditorisë që e keni edhe përgatitjes fizike dhe teknike.
- 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.

Nuk është keq ti njihni këto udhëzime::

- Kurrë në dimër mos shkoni vet në bjeshkë
- Në bjeshkë duhet të jeni të përgatitur edhe të dini t'i përdorni pajisjet
- Para se të fillon periudha dimërore, në praktik provoni kramponet edhe sëpatën për akull, parandalimin e rrëximit në akull me përdorim të sëpatës për akull
- Para se të fillon periudha dimërore, kontrolloni pajisjet teknike, ndërtoni baterijat e transmetuesit orteku
- Zgjedhëni kalesat sipas gjendjes e juaj psikofizike
- Gjatë përgatitjes për aksion, keni parasysh ditët e shkurta në dimër
- 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.

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.
- Përgatituni me vëmendje për ç'do aksion dhe mbliidni sa më tepër informata për aksionin e planifikuar.

Mbani mend, hypja në majë të malit është gjysma e rruges. Synimi është pa rrezik të ktheheni në shtëpi.

VËREJTJE E RËNDËSISHME Mos shkoni në aksione për të cilat mendoni se nuk mund ti përballoni ose janë jashtë mundësive tuaja. Më mirë është të nënçmoheni se sa t'a mbiçmoni veten, në këtë mënyrë do të përfitoni rezervën e cila ngadonjherë mund të vendose “të jesh apo mos të jesh”. Për disa aksione, të cilat ndoshta janë tepër të lodhëshme për ju, mos ju vije keq për lekët që do t'i jepni për udhëtim të organizuar ose me guidë alpinistem që do t'ju çojnë dhe do t'ju zbresin nga mali në mënyrë më të sigurt, Nëse pas kësaj venosni që jeni të aftë, në vijim mund t'i përsëritni këto aksione vetëm ose me shoqërinë e juaj. Por së pari, mos nxitoni edhe mos u përpiqni të dëshmoni aftësinë e juaj. Nëse ndonjëherë ktheheni duke mos e mbërirë në pikën e dashur, mos u brengosni, malet mund përsëri t'i vizitoni. Në rast se diçka ju ndodhë, ndoshta kurrë përsëri nuk do të mundeni t'i vizitoni.

E përpiloi: Goran Nikoloski

Literatura e përdorur

- Nasveti za varnejše gibanje v gorah v zimskih razmerah, 15 januara 2015, во издание на Горската служба на спасување на Република Словенија
- Основи на движење низ планина, Бојан Полак.