



ПОСЛЕДНА ПРОВЕРКА

- Дали ја проверивте временската прогноза?
- Дали имате облека за влажно и ветровито време?
- Дали имате доволно храна и пијалок?
- Дали имате мапа и компас/GPS?
- Дали споделивте информации за вашата тура?

Кога ќе оидете на планинарење, корисните го делете подолу за да ги најдете деталите за вашата посојта и ги оставите на лицејето за контакт. Но, не заборавајте, постојат ситности во контакт со истото лице, за да ги споделивте информациите за вашето враќање.

Кратки информации за турата

Име и презиме: _____

Адреса: _____

Датум: _____

Детали за рутата? (Наведете област, планина, име на врвот, местото што е цел на вашето планинарење.)

Број на лица во групата: _____

Регистрација на возила: _____

Мобилен телефонски број: _____

Дали и каде планирате да останете, престојувате или преспите? _____

Време во кое треба да се јавите на одговорно лице за контакт доколку е така договорено?

За итни случаи да се алармира Центар за управување со кризи (ЦУК) на телефон 195

Следете ги правилата

Дел од македонските планински региони, се во приватна сопственост.

За среќа, поголемиот дел од сопствениците на земјиштето не се спротивставуваат планинарите да поминуваат низ нивниот имот, се додека со тоа не го попречувате нивното право на приватност или други законски норми.

Сите планинари треба да ги следат овие едноставни правила:



1. Да се почитуваат луѓето кои живеат и работат во селата, приватната сопственост, обработливото земјиште и сите рурални средини.
2. Паркирај внимателно, не блокирај и не попречувај влезови - патеки.
4. Користете само добро поставени и бележани патеки.
5. Доколку е можно, да се побара дозвола, пред да се преминува преку приватен имот.
6. Доколку носите куче со себе што треба биедо под контрола и не го пуштајте слободно.
7. Избежнувајте оштетување на оградите и ѕидови; Доколку постојат порти за влез и почеток на планинска патека користете ги.
8. Оставете ги сите порти како што се најдени при влез (отворени или затворени).
9. Заштитете го животинскиот свет, извориште на вода, растенијата и дрвјата.
10. Движете се во средината на патеката и не газете по вегетацијата на рабовите.
11. Земете го вашиот отпад назад дома. Дури и биоразградливиот предмет можат да поминаат години додека се разградат.
12. Избежете ги сите можни ризици за предизвикување на пожар.
13. Не правете врева.
14. Дејата да се во близина и да се следат за време на пешачењето.

Забелешка: Патеки во Македонија се главно подготвени во соработка со сопствениците на земјиштето. Но не се работи за патеки во сопственост и уредени со договор.



Федерација на планинарски соработки на Македонија

ДВИЖИ СЕ

БЕЗБЕДНО



НИЗ
МАКЕДОНСКИТЕ
ПЛАНИНИ

Македонија изобилува со множесѝво ѝрекарсни ѝредели а ѝланинарењето е еден од најдобриѝте начини ѝтие ѝредели и да ѝи доживееѝте, да бидеѝте ѝоздрави и ѝоблиски до ѝприродата.

Посѝојатѝ одредени ризици ѝри активносѝиѝте во ѝланинаѝта, и ѝоѝребно е да се ѝреземаѝ некои едносѝавни мерки на ѝреѝѝазливосѝ, за да нема никакви ѝроблеми.

Посѝои мношѝво на неозначени ѝланински ѝаѝеки низ шуми, ѝасиѝѝа, ѝланински врвови и долини, национални ѝаркови и доколку не сѝе искусни во чиѝање ѝоѝоѓравски маѝи или немаѝе GPS уред со ѝреѝходно вчиѝани ѝаѝеки, ѝобезбедно е да се осѝане на веќе означениѝе ѝланинарски ѝаѝеки.

Бидеѝте ѝодгоѝвени за ѝроменливи временски услови. Можно е силно сонце, силен веѝар и обилни дождовида ви се случатѝ во еден ден.

Ако имаѝе било каков сомнеж во врска со вашеѝо здравје, консулѝирајѝте се со вашиоѝ маѝичен лекар, ѝред да ѝревземеѝе активносѝ која може да биде физички најорна.

Чекор 1: Изберете внимателно

- Дали сакате енергично пешачење или повеќе лежерна низинска прошетка?
- Колку долго, време сакаш да пешачиш?
- Изберете патека која одговара на сите во вашата група
- Консултирајте планинарски водич
- Побарајте совет од локалното население за вашата патека
- Дали постои патека од националната мрежа или друга бележана патека во близина?
- Може да се добијат книга или карта водич, која дава опис за патеката и областа на посета?
- Дали имате детална карта на регионот? (1: 50.000 или подетални).



НАПОМЕНА: Ако не сѝе сигурни за чиѝање на картата и корисѝењето комѝас за да се движѝте, да се држѝте сѝроѓо до бележани ѝаѝеки.

Чекор 2: Планирањето е клучен фактор за безбедност

- Проверете ја временската прогноза и планот за пешачење
- Оставете доволно време - најмалку еден час за секој 4 километри
- Додај екстра време за било какви тешки делови за пешачење, одмор, ручек и фотографирање
- Треба да знаете кое време ќе се стемни. Планирајте да ја завршите својата прошетка пред зајдисонце
- Побезбедно е да не одиш да пешачиш сам
- Оставете детали за вашите планови кај некого и не заборавајте да контактирате со тоа лице подоцна, за да се каже дека сте се вратиле безбедно.



Паѝекиѝе во Македонија кои се уредени имаат црвено бели маркаци (кнефелцова маркација црвен круѝ со бел средина, или земни лентѝови црвено бели маркаци).

Чекор 3: Облека и опрема

- Секогаш да се носи водоотпорна јакна
- Да се носат високи планинарски чевли погодни за нерамен терен
- Да се носи доволно храна и течности
- Мобилен телефон може да биде корисен во итен случај, но не треба да се смета на нив како главна помош заради лошата покриеност во одредени региони.
- Дополнителни предмети потребни за пешачење на планина:
 - Мапа и компас, со знаење за да се користат
 - Топла облека, плус капа и ракавици, се од суштинско значење во текот на годината
 - Водоотпорни навлечни панталони, свирче, комплет лична прва помош и висока енергетска храна.



Најчесѝа ѝовреда на ѝланиниѝе е на ѝлуждоѝ или долниоѝ дел на ногаѝта. Обично е резулѝат од едносѝавно лизѓање или ѝаѓ. Доколку се носат удобни високи ѝланинарски чевли за ѝешачење со добра ѝоддршка на ѝлуждоѝ и солиден ѝон ризикуѝ од ѝовреда е значѝелно ѝомал.

Чекор 4: Време на прошетка

- Чувајте ја вашата мапа на рака, за да пратите каде се наоѓате
- Ако сте во група, да се остане заедно и да внимаваш за другиот
- Избегнувајте стрмен терен и непотребни ризици
- Бидете свесни и за другите на патеката, особено ако се движите на потесни патеки
- Запомнете, вие сте одговорни за вашата безбедност
- Не брзај, направи пауза и што е најважно да уживаш!



Информирај се за ѝромени во временскиѝе услови, ако ѝтие се вложуваатѝ, бидеѝте ѝодгоѝвен да ја ѝромениѝе руѝаѝта или ѝак да се враѝиѝе назад.

Чекор 5: Ако нешто тргне наопаку

- Ако мислите дека сте изгубени, погледни во она што е околу вас, размисли за тоа како сте стигнале до таму, а потоа погледнете во мапата и обиди се да ја утврдиш твојата локација.
- Ако ви треба помош во итни случаи, побарајте ја на телефон 195.
- Однесувајте се кон повредените најдобро според вашата способност и да ги згрижите на топло и што е можно поудобно.
- Уверете се дека другите членови на групата, исто така, се безбедни доколку потрае неколку часа за да пристигне помош.



Содржината на овој флаер е единствена одговорност на Федерација на планинарски спортови на Македонија и на ниту еден начин не може да се смета дека ги одразува гледиштата на Цивика мобилитас, Швајцарската агенција за развој и соработка (SDC) или организациите што ја спроведуваат.