

## 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 не одговорни.

- 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, опасност и од лизгање.
- За зимски акции потребни ви се добри зимски чевли, гамашни 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 одете по патеки и кон врвови по кои не сте оделе во сурови 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 не соодветна облека и опрема во зимски период е опасно .