

ЗА ВАШАТА СИГУРНОСТ В ПЛАНИНАТА

ПРАКТИЧЕСКИ СЪВЕТИ КЪМ ТУРИСТИТЕ



В навечерието на зимния сезон Планинската спасителна служба (ПСС) при Българския Червен кръст (БЧК) отново напомня на туристите и любителите на зимните спортове някои основни правила за поведение в планините.

Дългогодишният опит на ПСС показва, че причините за нещастията в планините най-често са комбинирани, но в повечето случаи се свеждат до следните субективни фактори:

- недостатъчна предварителна подготовка (организация, физическа подготовка, технически знания и умения);
- неподходящи за сезона и терена екипировка и съоръжения;
- неподходяща тактика съобразно конкретните терени и метеорологични условия, синоптичната прогноза, състоянието на участниците и др.;
- самонадеяност, подценяване на обективни фактори;
- психологическа бариера за вземане на адекватни решения, свързани с изчакване, връщане, прекратяване на прехода при рязка промяна на условията в планината.

ПЛАНИРАНЕ И ПОДГОТОВКА

- Набавете си туристическа карта;
- Проучете маршрута, направете необходимата консултация;
- Съставете план за движение в зависимост от терена и метеорологичните условия и проучете пътища за аварийното му напускане;
- Съобразете се със сложността на зимната обстановка и се съобразете с по-късия зимен ден!
- Информирайте Вашите близки, приятели и колеги за графика на движение! Съобщете го в базите и постове на ПСС при БЧК и в хижите, през които минавате. Ако обстоятелствата са наложили промяна, при първа възможност подайте информация!
- Ако не сте сигурни във вашите знания и възможности, потърсете услугите на планински водач.

МЕТЕОРОЛОГИЧНА ОБСТАНОВКА

- Проверете метеорологичната прогноза преди да тръгнете в планината и бъдете готови да промените или да се откажете от предварителния план, ако времето стане неподходящо;
- Следете информацията в сайта на ПСС при БЧК (www.pss-bg.bg) за състоянието на терена в планините;
- Информирайте се за състоянието на ски-пистите и за работата на лифтовите съоръжения.



ОБЛЕКЛО И ОБУВКИ

- Носете удобни обувки, подходящи за планински преходи;
- Носете дрехи с ярки цветове, достатъчно топли, изработени от ветро- и водозащитни материали;
- Носете резервни топли дрехи, шапка и ръкавици.

ЕКИПИРОВКА

- Вземете с Вас най-необходимите лекарства, както и превързочни материали от първа необходимост за оказване на долекарска медицинска помощ.
- Набавете си кремове с висок слънцезащитен фактор и очила, които да Ви защитят от ултравиолетовото лъчение;
- Полезно е да имате карта и компас.
- Независимо от условията, носете свирка, челник (фенерче), резервни батерии, изолиращо фолио.
- През зимата е необходима подходяща екипировка за придвижване – снегоходки и котки.
- Ако правите ски преход, ползвайте правилно регулирани ски-автомати.

МОБИЛНИ ТЕЛЕФОНИ

- Не разчитайте единствено на мобилния телефон да Ви помогне при непредвидена ситуация. В планините не навсякъде има добър обхват!
- **Подавайте сигнал за помощ на телефон 112!**
- След като веднъж сте се свързали с ПСС, дръжте телефона си включен и в обхват, за да може отново да се свържем с Вас.
- Не провеждайте излишни разговори – пестете батерията! Говорете кратко. Мобилният телефон може да Ви помогне в критична ситуация. Допълнителна външна батерия ще е полезна.
- **Инсталирайте си безплатното мобилно приложение на ПСС**, както и други полезни приложения, свързани с безопасността в планините.

ХРАНА И ТЕЧНОСТИ

- Освен храната, която обичайно носите, вземете и шоколад, фурми или други сладки неща, които бързо възстановяват енергията. Дори Ви е самите да нямате нужда от тях, те могат да са от полза на някой друг.
- Обезводняването може да бъде сериозен проблем. Обичайният прием на течности за възрастен организъм при преход в планината е 2,5/3 литра на ден.
- Вземете по-голям обем течности. Колкото повече личен опит натрупвате, толкова по-точна ще става преценката на нуждите от течности на Вашето тяло при различни условия.
- Изотонични и други спортни напитки съдържат добър баланс от соли и въглехидрати, необходими за възстановяването на захарите, солите и минералите, които губим при потенето. Това може да намали или избегне мускулните крампи.
- **Въздържайте се от употреба на алкохол!**



УЧАСТНИЦИ В ГРУПАТА

- Обявете ръководител на групата! Дори в приятелска компания, трябва да има водач.
- Участниците в групата трябва да са с близка физическа и техническа подготовка, от значение е и психологическата съвместимост.
- Големите групи не са желателни. Много често съставът им е разнороден, групата става трудно подвижна.
- При наличие на деца и по-слабо подготвени участници, техните възможности определят поведението на цялата група.
- **Тръгвайте на път само когато сте здрави!** Поддържайте целогодишно добра физическа кондиция!

ПОВЕДЕНИЕ ПРИ ДВИЖЕНИЕ

- **Не се движете сами в планината!**
- Не бързайте излишно и почивайте;
- Постепенно увеличавайте натоварването и надморската височина;
- При поява на неразположение направете почивен ден или слезте на по-ниска надморска височина.

ОПАСНОСТ ОТ ИЗГУБВАНЕ

- Движението при мъгла, силен вятър и снеговалеж, особено в откритите части на планината трябва да става по маркировката. GPS устройствата са изключително полезни.
- **Не разкъсвайте групата!**
- В случай, че не сте сигурни къде се движите, слезте по безопасен път в гористата част на планината и организирате принудителен бивак!
- Не допускайте паника и разногласия! **Вслушвайте се в разумните съвети!**

ОПАСНОСТ ОТ ИЗМРЪЗВАНЕ

- Осигурете си сухи дрехи, шапки и ръкавици;
- При умора не спирайте напълно, намалете темпото, но не лягайте и не сядайте на снега;
- При възможност поемайте повече топли течности и калорична храна;
- При загуба на чувствителност на различни части на тялото разтривайте внимателно до възстановяване на чувствителността, и то само със суха дреха.

ЛАВИННА ОПАСНОСТ

- При наличието на нов сняг, стръмен терен, вятър и подходяща температура, съществува опасност от падане на лавини. Скиорите, сноубордистите и туристите трябва да са запознати с правилата за преминаване в лавиноопасни участъци;
- Задължително е използването на лична лавинна екипировка (лавинен уред, лопата и сонда). Препоръчително е да носите каска и airbag раница;
- Трябва да се знае, че лавиноопасни улеи и склонове има и в по-ниските гористи райони на планините. Обикновено те са обозначени със специализирана маркировка.



ПЛАНИНСКА ЗАСТРАХОВКА

- Не забравяйте, че оказването на помощ в планината е скъпо струваща дейност;
- Направете си ПЛАНИНСКА ЗАСТРАХОВКА. При нежелан инцидент тя ще помогне както на Вас, така и на Планинската спасителна служба при БЧК;

ПСС при БЧК денонощно е в готовност да оказва помощ в планините на всеки пострадал, независимо дали има планинска застраховка или не.

ЛЮБУВАЙТЕ СЕ НА ЗАОБИКАЛЯЩАТА ВИ ПРИРОДА, НО И Я ПАЗЕТЕ!

Опаковките и хранителните отпадъци, стъклените буркани и бутилки прибирайте в подходящи торбички и ги връщайте обратно за изхвърляне в градски условия. Пазете горските насаждения и редките растителни видове!

08.12.2020 г.

Този материал се издава от дирекция ПСС при БЧК.