



### Преди да тръгнете в планината

- ▶ Изберете маршрут и средство на придвижване (пеша, със ски, със снегоходки, с колело) според личния си планинарски опит, способности и физическа подготовка (не се надценявайте, движете се с умерено темпо, не се претоварвайте).
- ▶ Съберете детайлна информация за метеорологичната обстановка, състоянието на снежната покривка и лавинната опасност, съществуващата маркировка. Зимно време не тръгвайте при намалена видимост (мъгла) и обилен снеговалеж.
- ▶ Известете свой близък за гения и часа на тръгването и на завръщането си, както и за избора от вас маршрут.
- ▶ Заредете мобилния си телефон, но не разчитайте единствено на него, тъй като в планината не винаги има обхват.
- ▶ Не тръгвайте сам, особено ако нямате опит в планината.
- ▶ Направете си планинска застраховка.

### Какво да предвидите за прехода

- ▶ Съберете подробна информация за трудността и особеностите на маршрута, вариантите за напускането му. Имайте готовност да промените маршрута си или да се върнете обратно в случай на възникнали трудности като влошаване на времето, стръмен и опасен склон/препятствие, лавинна опасност, настъпила умора, съмнение за правилността на следваната посока.
- ▶ Тръгнете с добри обувки (високи, предпазващи глезените, непромокаеми, с добър грайфер) и подходяща екипировка (топли и непромокаеми дрехи в ярки цветове, видими от далечно разстояние).
- ▶ Преди всяко излизане в планината щателно прегледайте личната си и специализирана екипировка (обувки, котки, ски, снегоходки, щетки, лавинни уреди, челници).
- ▶ Свикнете да тръгвате рано за планина.
- ▶ Ако нямате достатъчно опит, потърсете съвет от професионалистите в планината и наемете квалифициран планински водач или инструктор.

### Какво да не забравяте

- ▶ Достатъчно вода/топли течности и енергийни храни.
- ▶ Екипировка за променливо време с дъжд и сняг, съобразена с продължителността на прехода (ако потегляте на неколкодневен поход, спалният чувал и шалтето са повече от необходимост), както и ръкавици, шапка, челник, слънчеви очила, крем против изгаряне...
- ▶ Аптечка за оказване на първа помощ, свирка, джобно ножче, спасително фолио.
- ▶ Зареден мобилен телефон и телефонните номера за спешна помощ (ПСС-центра **088 14 70, 02/ 963 20 00**; регионалните отряди на ПСС; **Тел. 112**).
- ▶ Туристическа карта на района и компас, с който умеете да си служите.

## По време на прехода

- ▶ Следвайте само маркирани маршрути.
- ▶ Поемайте достатъчно течности, не се преуморявайте, следвайте собствения си ритъм на движение.
- ▶ В снежни условия не се отклонявайте от следвания маршрут по оставени преди вас следи, водещи в неизвестна посока.
- ▶ Движете се само по светло.
- ▶ При силно намалена видимост (особено през зимата) най-добре не се движете и по възможност изчакайте на подходящо място подобряване на атмосферните условия.

## Бъдете особено предпазливи с децата!

- ▶ Децата могат да изчерпят всичката си енергия и да се изтощат напълно съвсем неусетно, без да дават признаци на умора.
- ▶ Ако носите съвсем малки деца в раница, продължителното обездвижване, което това предизвиква, може да утежни някои условия и да доведе до измръзване, общо преохлаждане или претопляне, изгаряне, слънчасване, дехидратация.
- ▶ Грижете се децата да са адекватно екипирани и ги предпазвайте от слънцето, вятъра и студа.

## При нещастен случай

- ▶ Позрижете се за вашата безопасност и за безопасността на пострадалия, окажете му първа помощ, завийте го и го изолирайте от вятър и влага, успокойте го. Обадете се на **ПСС-центра** **088 1470, 02/ 963 2000** или на **Тел. 112** и им съобщете следното:
  - точното място на нещастния случай (маршрут, надморска височина...)
  - какъв е инцидентът и броят на пострадалите,
  - сериозност на случая (безсъзнание, видими травми и наранявания, дишане, сърдечна дейност...),
  - предприети действия за оказване на първа помощ,
  - името и телефонния си номер

За повече информация посетете [www.planini.eu](http://www.planini.eu) и [www.pss.bg](http://www.pss.bg).

**И помнете:** В планината кошче за боклук е собствената ви раница!

С подкрепата на:



[www.adventuresport-bg.com](http://www.adventuresport-bg.com)

**EXTREME SPORT**

[www.extreme-bg.com](http://www.extreme-bg.com)



[www.alpibg.com](http://www.alpibg.com)



[www.stenata.com](http://www.stenata.com)

**RED ROCK**  
CLIMBING AND OUTDOOR EQUIPMENT

[www.redrockbg.com](http://www.redrockbg.com)

