

За приятно и безопасно пребиваване в планината

Съветите са за приятното и безопасно пребиваване в планината към хората, които нямат богат опит, но се интересуват от планините и пешеходния туризъм.

Пребиваването в планината само по себе си, не е опасно. Опасно е несъобразяването с даденостите, метеорологичните условия, познанията за избрания маршрут, надценяване на физическата и психическата подготовка на туристите, липсата на самодисциплина, неподходящата екипировка.

Избягвайте да правите преходи в планината сами !

Самостоятелните излизания крият много повече рискове дори и за опитните туристи. Само един инцидент– напр. травма на крак поставя туриста в безизходна ситуация– изключително затруднено или невъзможно придвижване и липса на някой, който да потърси помощ.

Предварителна подготовка

Снабдете се с необходимата туристическа екипировка:

- туристическа раница (с носеща шина или самар);
- подходящи туристически обувки с груб и едър грайфер;
- удобно и практично туристическо облекло и чорапи - недебели, но ветроупорни яке, панталон или гащеризон. Препоръчително е да са и водоустойчиви. През студените месеци не се препоръчват трикотажни дрехи и джинси. Трикотажът пропуска вятъра, а джинсите стават ледено студени;
- топла връхна дреха – за почивките, вечерта и ранната утрин;
- дрехи и обувки за хижите – свободен избор, но без обувките от прехода;
- шал, шапка и ръкавици – носят се винаги, независимо от сезона;
- калци (гетри, калцуни, гамаши) – задължителен през зимните месеци атрибут.
- дъждобрани – за човека и за раницата. При валеж най-важното е да се запази сух багажа;
- специални високопланински или слънчеви очила - носят се независимо от сезона;
- добре подбрани кремове за лице с висок фактор на защита от слънчевото греене
- документи и пари;
- шише за вода– пластмасово;
- електрическо фенерче- с резервни батерии и крушка;
- туристически нож;
- лекарства от първа необходимост;

- храна - чистият въздух и физическото натоварване изострят апетита. Добре е храната да не е обемиста и тежка, да е трайна и висококалорична. Желателно е диетите за отслабване да се преустановят за периода на прехода. Изключително редки са случаите турист да се завърне от планината напълнял;
- карта, компас, пътеводител;
- въже;
- специфични принадлежности за зимни преходи – пикели, щеки, котки, карабинери, снегоходки, ледокоп, индивидуален лавинен уред, ако нямате такъв не забравяйте други помощни средства - лавинен шнур, лопатка, сонда
- мобилен телефон с добре заредена батерия, GPS;
- ако смятате да нощувате на палатка, проучете подробно задължителната екипировка за устройване на бивак;
- задължително си направете планинска застраховка.

Подреждане на раницата

Всичко се поставя в полиетиленови пликове. Откъм гърба се поставят меки материи (дрехи) и се внимава нищо да не убива. Във външните джобове на раницата се поставят вещи към които е необходим бърз достъп – дъждобран, сандвичи, карта, компас, фотоапарат. След като раницата се изпълни, ремъците се прогонват по такъв начин, че тя да стане възможно най-удобна. Необходимо е да се има предвид, че хлабавите ремъци водят до претърквания и охлузвания по кожата, а прекомерно стегнатите затрудняват кръвоснабдяването на ръцете и краката. Тежестта на раницата трябва да съответства на възможностите на туриста.

Избор на маршрут

1. Проучете добре дължината и времетраенето на маршрута (км и часове), денивелацията, наличие на трудни и опасни участъци, наличие на населени пунктове, хижи, заслони, водоизточници, основни ориентири (върхове, пътища, гори), възможности за излизане от маршрута (долини, коларски пътища, села), график на движение на транспортни средства, места за евентуално принудително бивакуване, осигуряване на храна, нощувки. Състоянието на терена (непосредствено преди тръгването -). Проучването се прави с помощта на карта, пътеводители, информация от хижи и ПСС, кроки и азимутна таблица, консултация с местни жители, попитни туристи, водачи, скици, схеми, фотоснимки и чрез личен оглед. Необходимо е да се съобразят физическите възможности с продължителността на преходите, метеорологичната обстановка, пресечеността на релефа и т.н. тоест с трудността на прехода. Планът следва да е едновременно предизвикателен - със забавни за участниците идеи и моменти и безопасен. Необходимо е да се мисли еднакво за оптималното удоволствие от похода и за неговата сигурност, като се отчитат постоянно възможностите на всеки участник.
2. Запознайте се с опасностите в планината и в района на преходите и причините, водещи до инциденти, за да може да ги откривате

своевременно. Не бъдете самонадеяни.

3. Ако нямате достатъчно опит, задължително избирайте добре маркирани маршрути маркировка. Най-сигурно и безопасно за всеки поход, изкачване или експедиция да имате опитен планински водач.

4. Преди тръгване задължително се осведомете за прогнозата за времето през конкретния период в региона на прехода от надеждни и сигурни източници- сайта на ПСС, специализирани метеорологични сайтове, телевизия. Не тръгвайте при явни признаци за разваляне на времето, 2-3 дни след обилен снеговалеж, в мъгла, при много ниски температури през зимата и при силно изразена лавинна опасност.

5. Имайте пред вид, че времето в планината търпи резки и неочаквани промени. Следете постоянно информацията на ПСС за състоянието и промените на времето Информирайте се за работата на лифтовите съоръжения и лавинната опасност.

6. Съобщете на близки и приятели за вашето намерение- точни дати на тръгване и връщане, места, където ще пребивавате. По време на преходи поддържайте често връзка поне с един свой близък.

Темпо, време и правила за придвижване в планината

В зависимост от физическата подготовка и опита на ден могат да се преодолеят до 25-30 км. При равен терен средната скорост на трениран пешеходец е около 4-5 км/ч. При големи денивелации това разстояние намалява. Известно е, че за един час с раница, в планината се преодоляват при изкачване около 300 м, а при слизане около 500 м денивелация.

1. Тръгвайте винаги рано сутринта, препоръчително е основната част на прехода да бъде преодоляна до обяд. През зимата е желателно дневният преход да завършва до 15 часа.

2. Напускане на изходен пункт по тъмно се допуска само при добро познаване на пътя, предстоящ дълъг дневен преход, опасност от измръзване /през зимата/, а при лошо време само при спасителна акция.

3. Движете се с умерено темпо. Бързото придвиждане (на откоси), комбинирано с по-чести и големи почивки предизвиква по-голяма умора отколкото умерения ход. Не бива да се усеща недостиг на въздух или да се стига до прекомерно учестяване на дишането. Желателно е, в началото на прехода, темпото на придвижване да е по-слабо, за да могат дихателната и сърдечно-съдовата системи да се приспособят към натоварването. Това правило важи и за първите минути от тръгването след направена почивка. При спиране – темпото постепенно намалява.

4. Не спирайте дишането си, когато се изкачвате. Избягвайте пеенето, крещенето и разговорите на висок глас. Тези действия смущават дишането, което допълнително е затруднено и от разрежения планински въздух.

5. Съобразявайте скоростта на придвижване с наклона на терена, с метеорологичните условия, както и с физическата си подготовка. При групови преходи темпото се съобразява с възможностите на най-слабо подготвените участници. Не трябва да се допуска разкъсване на групата.

6. Разпределете добре местата и времето за почивки.

- Първа почивка – прави се в рамките на десетина минути от тръгването и служи за прогонване на раниците и събличане на излишното облекло.

- Последващи почивки – почивки до десетина минутни, които се правят приблизително на 50 минути ходене. Това не е абсолютно правило, дадените времена зависят от атмосферните условия и сложността на терена.

- Едноминутни почивки – целта им е да се урегулира дишането, да се успокои пулса и да се поотпуснат пренатоварените мускулни групи. Правят се предимно при преодоляване на много стръмни участъци. При тези почивки раниците не се свалят, не се пуши и не се сяда.

Обедни почивки – по-продължителни почивки, които зависят от графика на придвижване и от метеорологичните условия. През зимата вместо една продължителна почивка, могат да се направят няколко по-кратки почивки за хранене /хранене "на крак"/

При летни преходи е препоръчително обедната почивка да се направи в най-горещите часове на деня.

7. Правилният режим на натоварване, хранене, пиене на вода и почивки по време на преход са от изключително значение за поддържане на нормалното функциониране на органите и системите в човешкия организъм. Обилното пиене на течности затруднява работата на сърцето и бъбреците, предизвиква обилно потоотделяне, при което количеството на редица ценни соли намалява. Не прекалявайте с консумирането на вода. Вода не се пие толкова поради появилата се жажда, колкото поради обстоятелството, че гърлото постоянно засъхва. За препоръчване е в такива случаи да се приема нещо, при което се получава обилно слюноотделяне – лимонов сок или кисели бонбони.

8. Не допускате съкръщаване на пътя за сметка на сигурността. Избирайте най-безопасния път в зависимост от конкретните условия- състояние на участниците в прехода, структура на терена / склонове, улеи, сипеи, ронливи скалисти участъци/, структура на снега през зимата, метеорологични условия.

9. Избягвайте слизане и изкачване по склонове и улеи с ронливи камъни и сложни участъци без абсолютна увереност в здравината на опорите и собствените си сили.

11. Не събаряйте камъни по склоновете.

12. Спазвайте предупредителните знаци в планината.

13. Не викайте безпричинно в планината. Особено през зимата това крие опасности от откъсването на лавини.

14. За по-голяма сигурност съобщавайте за вашите преходи в поделенията на ПСС. 15. Регистрирайте се в хижите по маршрута.

Техника на придвижване по различен терен.

Всеки туристически маршрут в планината обикновено преминава през различни видове терени- тревисти или заледени и заснежени склонове,

изкачвания и слизания с голяма денивелация, сипеи, високопланински реки, траверсиране и др. По различен начин се натоварват ставите и мускулите в човешкото тяло и когато се преминава даден терен с раница, особено и когато е по-тежка. Движението с раница предизвиква естествено привеждане стойката на тялото. Така се постига снижаване на центъра на тежестта. За да ви е наистина приятно в планината, да преодолявате различни по вид терени и препятствия по време на вашия преход с минимално натоварване и максимална сигурност е добре предварително да се запознаете с различните видове стъпки и техники в планинския пешеходен туризъм. Това може да направите от специализирана литература или от по-опитни туристи.

Туристическа маркировка

Всички туристически пътища, водещи до туристически, алпийски и други обекти, като: туристически хижи, туристически или алпийски лагери, водоизточници, върхове и планински била, пещери, природни феномени, архитектурно-исторически и етнографски обекти и др., в планините са обозначени със специална маркировка.

За да избегнете изгубване или отклоняване от набелязаната цел, преди да предприемете преходи е задължително да имате познания за туристическата маркировка.

В зависимост от това дали указва лятна или зимна пътека, тя бива два вида:

1. Лятна (лентова) – триивичест по хоризонтал квадрат с размери 10x10 см. Горната и долната ивици са бели (или жълти) и показват, че маркировката е туристическа (горските и ловните малкировки са двуивичести). Средната ивица е с различен цвят за различните маршрути. Места, където се срещат няколко маркировки с различен цвят представляват кръстовища на пътеки.

2. Зимна – метален кол на жълти и черни хоризонтални ивици. Поставят се на места с липсваща или намалена лавинна опасност. През зимата придвижването става единствено по зимните пътеки. При мъгла, това също е за предпочитане, защото коловете се забелязват по-лесно.

По подробно с видовете маркировка и маркировъчните знаци всеки начинаещ турист може да се запознае от Правилника за маркировката на туристическите пътища в Република България в сайта на БТС-
<http://www.btsbg.org/modules/icontent/index.php?page=28>

Ориентиране

1. С компас – буквите N, S, E, W са съответно север, юг, изток и запад.
2. По слънцето – при изгрев то е на изток, при залез е на запад, а в 12 часа - на юг.
3. По полярната звезда – тя се намира винаги на север.

Направление: север – юг:

- ◆ изходите на джамиите - ЮГ

- ◆ годишните кръгове на пъновете са по-развити (по широки) - ЮГ
- ◆ кората на дърветата е по-груба - СЕВЕР
- ◆ на боровете кората е по-светла - ЮГ
- ◆ иглолистните дървета имат повече смола - СЕВЕР
- ◆ мравуняците са разположени до самотни дървета - ЮГ и по-полегат е склона им - ЮГ
- ◆ в края на август зрелият слънчоглед гледа - ЮГ
- ◆ повече сняг се задържа по склонове - СЕВЕР
- ◆ мъхът по дърветата и скалите е разположен - СЕВЕР
- ◆ по обед слънцето - ЮГ
- ◆ полярната звезда – СЕВЕР

Направление: изток – запад

- ◆ олтарите на православните църкви гледат - ИЗТОК
- ◆ надгробните плочи на християните гледат - ЗАПАД
- ◆ слънцето изгрява – ИЗТОК, а залязва – ЗАПАД (всеки час слънцето се движи с 15°)

Предсказване на времето

Според температурата

Времето ще е хубаво когато- през деня е топло, а през ноща е студено; когато след дъжд е хладно; когато през нощта в гората е значително по-топло, отколкото в полето.

Разваляне на времето- когато навечер и през нощта е топло; когато след дъжд е топло.

Според атмосферното налягане:

- когато се повишава, времето ще е хубаво;
- когато се понижава предстои лошо време.

Според вятъра

Времето ще е хубаво- когато вятърът денем се засилва, а през нощта спира;
през деня в долината духа от долу на горе, а през нощта – обратното.
Разваляне на времето- привечер и през нощта вятърът се засилва.

Според небето

Времето ще е хубаво- когато небето е тъмносиньо и високо.
Разваляне на времето- когато небето е ниско, мътно, сивеещо.

Според облаците

Времето ще е хубавокогато - сутрин е ясно, през деня има купести облаци, които надвечер изчезват; купестите облаци се движат по посока на вятъра; при пръснати облаци;

Разваляне на времето- облачността привечер се уплътнява; облаците се движат срещу вятъра; при изгрев слънце се появяват купести облаци над планините, които изчезват и около 9 часа отново се появяват; слоесто дъждовни облаци; купестодъждовни облаци.

Според изгрева и залеза

Времето ще е хубаво, когато изгревът е лимоненожълт, златист, а залезът е в същите цветове и слънцето залязва в безоблачно небе

Разваляне на времето- когато изгревът и залезът са кървавочервени и слънцето залязва в облаци.

Според звездите

Времето ще е хубаво, когато звездите блестят слабо и стоят високо.

Разваляне на времето- когато блестят силно и стоят ниско. Небосклонът е обсипан със звезди.

Според сутрешната роса

Времето ще е хубаво, когато сутрин има голяма роса.

Разваляне на времето- когато росата сутрин е малка.

Според мъглата

Времето ще е хубаво, когато слиза по склоновете на планината.

Разваляне на времето- когато мъглата се изкачва се по склоновете.

Звук

Времето ще е хубаво, когато ясно се чуват звуците, издавани отдалеч.

Разваляне на времето- когато ехото се повтаря многократно.

Дим

Времето ще е хубаво, когато димът се издига се високо.

Разваляне на времето- когато се стеле ниско.

Според животните

Времето ще е хубаво, когато птиците летят високо.

Разваляне на времето- когато птиците летят ниско, врабците се къпят в пепелта, свраките и гарваните летят на ята, мравките се крият в мравуняка.