

Златни правила на туриста в планината

- Прочетете маршрута. Набавете си карта. Съставете план на движение, съобразете продължителността на преходите в светлото време на денонощието.
- Не тръгвайте, без да сте физически подготвени. Ако сте в група, подберете внимателно участниците.
- Задължително условие е да са с почти еднаква физическа и техническа подготовка и да притежават добра екипировка.
- Прочетете опасните зони и пътищата за аварийно напускане. Тръгвайте рано, за да завършите дневния преход по светло.
- Носете санитарна торбичка. Трябват ви кремове за лице с висок фактор и специални високопланински очила, които защитават от UV лъчи.
- Екипирайте се с компас, фенерче и резервни топли дрехи и обувки. Добре е да имате и предпазно фолио (найлон) в случай на принудителен бивак, както и калорични подсилващи храни (бонбони, шоколад).
- При мъгла, силен вятър и снеговалеж, особено в откритите части на планината, може да се изгубите. Затова се движете по маркировката. Вървете бавно, без разкъсване на групата. Ако не знаете къде се движите, слезте по безопасен път в горската част на планината.
- Откритите части на тялото измръзват не само при много ниски температури, но и при комбинация на нулеви и отрицателни температури със силен вятър и валеж на дъжд и суграшица. Затова: осигурете сухи дрехи, шапки и ръкавици.
- При умора не спирайте. Намалете темпото, но не лягайте и не сядайте на снега.