

## 10 Корисни совети за планинари почетници

1. Прилагоди ги своите цели и активности на моменталната кондиција. Секое претерување е опасно.
2. Исхраната базирај ја на комплексни јагленихидрати.
3. Пиј често, но не алкохол за време на тура. Алкохолот ја намалува силата и будноста, па затоа мора да се избегнува за време на тури и качување.
4. Првиот половина час оди полека за телото да се загрее.
5. Одмор, јадење и течности по можност да се конзумира секој половина час. Треба да се јаде малку и да се пие многу дури и кога не сте гладни и жедни (тогаш е поважно тоа).
6. Ако се појават знаци на замор и исцрпеност, одмори се подолго или разгледај ја можноста за откажување од турата. За време на одморот не јади само гликоза, туку и сложени, комплексни јагленихидрати. Доколку имаш знаци на сериозна исцрпеност, можно е да се работи за премрзнатост- хипотермија или за тешка исцрпеност- акутна планинска болест.
7. Децата и старите лица како и лицата кои што боледуваат од хронични болести можат да планинарат но со максимално внимание. Ако постои сомнеж консултирајте лекар.
8. На планинарење на височини над 2500- 3000мнв зголемувај ја висината на која што спиеш, не повеќе од 300мнв во 24 часа. Доколку е можно, не спиј на најголемата висина која си ја постигнал/а тој ден.
9. Дури и во најмалиот ранец има доволно простор за основна опрема. Никогаш не заборавај наочари за сонце, ракавици, капа, бивак вреќа, резервна облека, свеќи и кибрит, светилка и прва помош.
10. Барај совет од искусни локални познавачи на патеката, информирај се за климатските и временските промени пред почетокот на турата.