

ПРЕПОРУКЕ ЗА ПЛАНИНАРЕ

Планинарски савез је од почетка пандемије болести САРС-ков-2 позвао чланове планинарских организација - чланица ПСРС-а и љубитеље природе да се суздрже од активности које би могле допринијети ширењу вирусне инфекције. Такође, смо забранили све спотрске активности из календара Савеза у складу са одлукама Владе РС и Кризног штаба.

Очекујемо од кризног штаба дозволу спортских активности од 18.05.2020. а убрзо и укидање ванредног стања. Од данас је могуће и окупљање до 50 особа на једном мјесту уз мјере заштите (маске и дистанца).

Обавијест Министарства породице, омладине и спорта РС:

„Министарство породице, омладине и спорта обавијестило је све спортске савезе да ће, поштујући предложене мјере здравствених институција, те Института за јавно здравство Републике Српске, од 18. маја моћи да обављају активности које обухватају тренажни процес. У сарадњи са Институтом за јавно здравство Републике Српске смо израдили обавезне мјере које ће организатори тренинга морати поштовати у смислу реализације тренажних активности, а све с циљем заштите здравља свих учесника у спорту, те успостављања редовних активности спортских организација Републике Српске.

Обавезне мјере, које имају циљ да заштите сваког појединца у смислу смањења ризика од заразе као и ширења болести „ЦОВИД-19“ подразумевају поступак који спортисти морају поштовати приликом доласка на тренинг, за вријеме и после тренинга, процедуре које морају бити испоштоване приликом припреме спортских објеката и терена као и начин организације тренинга и обавезе које морају задовољити и проводити спортске организације за вријеме извођења тренажног процеса.

Обавезне мјере ће бити достављене свим спортским савезима како бисмо свим актерима у систему спорта оставили довољно времена да се припреме за нове услове рада и извођења тренинга. Овом приликом све спортске организације позивамо да буду стрпљиви, те максимално дисциплиновани и одговорни током реализације препорука приликом отпочињања спортских активности, те да наредну седмицу искористе за припрему како би од 18. маја кренули са радом уз поштовање свих прописаних мјера.“

Свим планинарима познато је да је физичка активност на отвореном важна за здравље појединца и зато је жеља за боравком и кретањем у планинама потпуно разумљива. Потребно је, међутим, имати у виду да опасности од ширења вируса нису престале те да сви морамо и даље одговорно примјењивати мјере, упутства и препоруке којима је циљ заштита здравља.

Препоруке Савеза:

1.- Многи планинарски домови отвориће своја врата од 18. маја 2020. под епидемиолошким условима какви се примјењују за све угоститељске и услужне објекте. Линк института за јавно здравље РС и услови за рад: <https://phi.rs.ba/index.php?view=clanak&id=974>

2.- Корисници планинарских објеката морају посебно водити рачуна о примјени свих хигијенских мјера, што због капацитета и техничких услова објеката представља посебан изазов. Поштујте правила домаћина, који треба да су јасно исписани на видљивим мјестима.

3.- Планинарске стазе могу бити у лошијем стању него у редовним околностима, јер је и активност маркациста проглашењем епидемије била ограничена. Распитајте се о најновијем стању стаза.

4.-Тамо гдје не постоје одговарајући услови за одржавање друштвених састанака, потребно је суздржавати се од већих окупљања (за сада је дозвољено до 50 особа), а витално функционисање планинарских организација, организовати преко телефона и интернета. Гдје постоје услови за одржавање друштвених састанака нужно је примјењивати стриктне хигијенске мјере, у погледу чишћења и провјетрања просторија, те дезинфекције руку. **Никако не користити у просторијама климе или слична гријања/хлађења, због заједничких филтера.**

5.- **Превозна средства за заједничка путовања не препоручујемо** (аутобуси, минибуси, комбији и сл.), не пружају повољне епидемиолошке услове за организацију излета, похода и експедиција. Због тога се препоручује подузимање излета у мањим групама, односно у друштву блиских особа, уз кориштење приватних малих возила за приступ до полазишта.

6.- Обавезно да имате маску и рукавице при руци.

7.- Такичења свих спортских дисциплина, непортебна окупљања и манифестације су још увијек забрањени. Очекујемо попуштања и ових мјера.

У циљу заштите здравља, у свим врстама планинарских и пењачких активности потребно је одговорно понашање:

- Пратите и примјењујте мјере, препоруке и упутства завода за јавно здравство. Линк института за јавно здравље РС и услови за рад:
<https://phi.rs.ba/index.php?view=clanak&id=974>
- Одаберите планинска одредишта и путеве које познајете. Избјегавајте захтјевне планинске стазе и високе планине, те све ризичније планинске активности.
- Приликом планинарења и пењања придржавајте се препоручене сигурне удаљености. Посебно водите рачуна о сигурносној удаљености на простору код планинарских објеката, на гребенима и врховима. Ако је на неком мјесту повећана гужва, причекајте да се простор очисти или потражите неко друго сигурно мјесто у близини.
- Избјегавајте руковање, загрљаје, пијење из туђе боце, једење из заједничке посуде и сличне врсте блиских контаката.
- У руксаку понесите заштитну маску и средство за дезинфекцију. Користите маску за нос и уста, ако се требате приближити особи на удаљеност мању од препоручене(2м).
- Гдје год је могуће перите руке, водите рачуна о хигијени и здрављу.
- Ако нисте потпуно здрави, останите код куће.

Подсјећамо основне упуте за сигурније посјеђивање планина:

- Сваки излет нужно је добро испланирати те прије одласка у планину прибавити провјерене информације.
- Планирајте у оквиру својих способности, знања и искустава. Пауза је била дуга, те је неопходно стећи кондицију.
- Не идите сами у планине. Никако и никада.
- План путовања повјерите својој породици или блиским особама, да би у случају несреће могли реаговати.
- У планине увијек идите с одговарајућом опремом. Руксак треба садржавати обавезну планинску опрему: прибор за прву помоћ, батеријску лампу и резервне батерије, мобилни телефон с пуном батеријом (искључује се пренос података, јер слаб сигнал брже

троши батерије), карту и компас, храну и довољно текућине (безалкохолна изотоничка пића или вода).

- Не заборавите на заштититу од сунца, вјетра и хладноће. Пратите временску прогнозу и излет прилагодите временским приликама на терену.

- Крећите се само маркираним планинским путевима означеним планинарским маркацијама. Суздржите се од кретања изван уређених путева. Ако се изгубите, вратите се истим путем, што је прије могуће и пронађите ознаке. Не упућујте се у непознато. Користите планинарски водич и планинарску карту подручја које посјећујете.

- Као што се односите према другима одговорно, не заборавите имати одговоран однос и према природи. Не остављајте смеће на путевима, код планинарских објеката или у планинама, већ га однесите кући и одложите у одговарајуће контејнере.

- Ако се догоди несрећа, останите прибрани и организујте пружање помоћи: процијените ситуацију и заштитите себе и жртву од непосредних опасности, пружите прву помоћ у оквиру својих знања и вјештина, назовите 121– представите се и пренесите сажету информацију шта се, гдје и када догодило. Слиједите оператера.

Планинарски савез РС