



PED Zavelim poziva Vas na



tradicionalni uspon

ZAVELIM 2021

Subota, 19. lipnja 2021



PROGRAM

- 09.00 okupljanje planinara i izletnika na izvoru Močila
- 09.30 polazak
- 12.30 sati dolazak na Kolakovac (kratki odmor)
- 13.30 Povratak
- 14.00 Ručak na izvoru Močila (Besplatna podjela ručka, piće uz pristupačne cijene)
- 15.30 Druženje uz sportske aktivnosti
- 18.00 Završetak skupa

Potrebna je odgovarajuće obuća i odjeća prilagođena vremenskim uvjetima. Svaki sudionik uspona sudjeluje na svoju vlastitu odgovornost, te PED Zavelim ne snosi nikakvu odgovornost. U slučaju loših vremenskih uvjeta uspon će se odgoditi o čemu će svi zainteresirani biti obaviješteni.

DOBRO NAM DOŠLI!



PREPORUKE

Svim članovima planinarske udruge poznato je da je tjelesna aktivnost na otvorenom važna za zdravlje pojedinca i zato je njihova želja za boravkom i kretanjem u planinama potpuno razumljiva. Planinarenje je u tom pogledu jedna od rijetkih aktivnosti koja se bez većih poteškoća može provoditi i u aktualnim epidemiološkim okolnostima. Tijekom dosadašnjeg trajanja epidemije većina posjetitelja planina pokazala je visoku razinu razumijevanja za mjere, uputa i preporuke nadležnih službi te ih se pridržavala. Građani trebaju imati u vidu da opasnosti od širenja virusa nisu prestale te da se svi trebaju i dalje odgovorno primjenjivati mjere, upute i preporuke kojima je cilj zaštita zdravlja

U cilju zaštite zdravlja, u svim vrstama planinarskih i penjačkih aktivnosti potrebno je odgovorno ponašanje:

Bilo bi nam drago da svoj dolazak potvrdite na navedene brojeve telefona ili putem maila, kako bi napravili što bolju organizaciju

Uz planinarsku opremu obavezno ponijeti hranu i piće za jednodnevni izlet.

Pratite i primjenjujte mjere, preporuke i upute zavoda za javno zdravstvo.

- Izbjegavajte rukovanje, zagrljaje, pijenje iz tuđe boce, jedenje iz zajedničke posude i slične vrste bliskih kontakata.

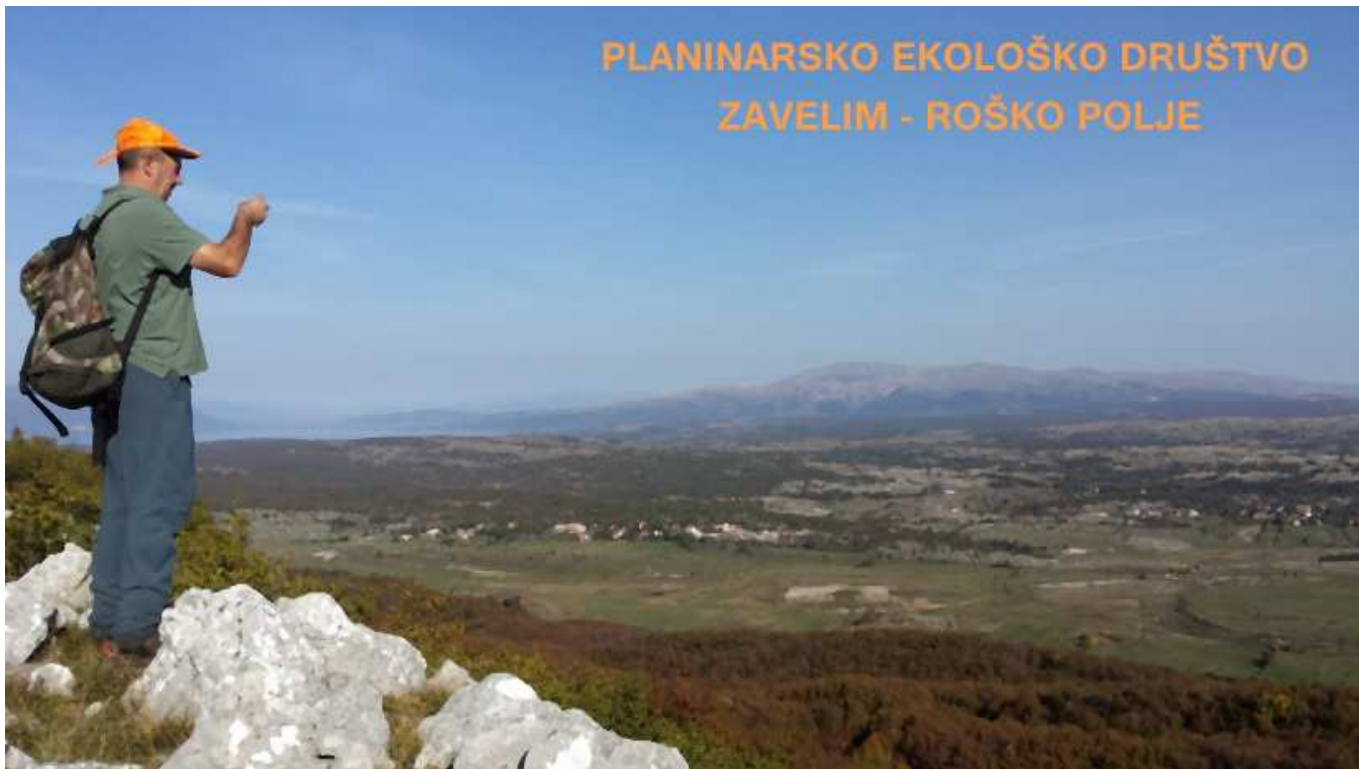


- Prilikom planinarenja i penjanja pridržavajte se preporučene sigurne udaljenosti. Ako je na nekom mjestu povećana gužva, pričekajte da se prostor očisti ili potražite neko drugo sigurno mjesto u blizini.
- U ruksaku ponesite zaštitnu masku i sredstvo za dezinfekciju. Koristite masku za nos i usta ako se zbog prve pomoći trebate približiti osobi na udaljenost manju od preporučene.
- Gdje god je moguće perite ruke, vodite računa o osobnoj higijeni i zdravlju.

U planine uvijek idite s odgovarajućom opremom. Ruksak treba sadržavati obaveznu planinarsku opremu: osobni pribor za prvu pomoć, baterijsku svjetiljku i rezervne baterije, mobilni telefon s punom baterijom (isključuje prijenos podataka, jer slab signal brže troši baterije), planinarski zemljovid i kompas, hranu i dovoljno tekućine (bezalkoholna izotonička pića ili voda).

**Ako niste potpuno zdravi,
ostanite kod kuće.**

PLANINARSKO EKOLOŠKO DRUŠTVO
ZAVELIM - ROŠKO POLJE



- Ne zaboravite na zaštitu od sunca, vjetra i hladnoće. Pratite vremensku prognozu i izlet prilagodite vremenskim uvjetima na terenu.

- Krećite se samo markiranim planinskim putovima označenim planinarskim markacijama. Suzdržite se od kretanja izvan uređenih putova. Ako se izgubite, vratite se istim putem što je prije moguće i pronađite oznake. Ne upućujte se u nepoznato. Koristite planinski vodič i planinarsku kartu područja koje posjećujete.

- **Kao što se odnosite prema drugima odgovorno, ne zaboravite imati odgovoran odnos i prema prirodi. Ne ostavljajte smeće na putovima u planinama, već ga odnesite kući i odložite u odgovarajuće kontejnere.**

- **Ako se dogodi nesreća, ostanite prisebni i organizirajte pružanje pomoći: procijenite situaciju i zaštitite sebe i žrtvu od neposrednih opasnosti, pružite prvu pomoć u okviru svojih znanja i vještina, nazovite 122 ili pošaljite kratku poruku na 123 – predstavite se i prenesite sažetu informaciju što se, gdje i kada dogodilo. Slijedite upute operatera i gorskih spašavatelja.**

- Ne dirajte lice rukama dok se penjete.

- **Nakon penjanja ruke operite sapunom ili ih dezinficirajte.**

VEDRO