

ОСНОВНА УПУТСТВА УЧЕСНИЦИМА ПЛАНИНАРСКИХ АКЦИЈА

ИНФОРМИСАЊЕ

1. Пре него што се одлучите да учествујете у неком планинарском излету, пажљиво прочитајте најаву акције и информишите се што више о самој акцији код организатора акције или водича

КОНДИЦИЈА

2. Морате бити кондиционо спремни за најављену акцију, одн. за 50% већи напор од предвиђеног

ОПРЕМА

3. Опрема коју носите треба да је прилагођена временским условима и условима терена на коме се акција изводи
4. Увек са собом носите батеријску лампу, пиштаљку, резервну суву пресвлаку као и минималну, али довољну количину хране и воде

ПОНАШАЊЕ

5. Будите спремни на непредвиђене околности (од изненадне кише и промене времена, до квара аутобуса, застоја у саобраћају, нечије повреде итд.) и размишљајте како у таквим ситуацијама можете бити од користи
6. У колони не губите оптичку везу са учесником испред вас, а ако се то догоди, морате стати и сачекати најближег помоћника у групи који има везу са водичем
7. Будите дисциплиновани и не правите инциденте. Контролишите своје понашање, бес, нервозу и сваки проблем решавајте са организатором или водичем
8. Не одвајајте се од групе без јављања водичу
9. Измирите на време своје финансијске обавезе према организатору да би организација акције била боља што ће и вама користити

ЗДРАВСТВЕНО СТАЊЕ

10. Ако имате здравствене проблеме, обавезно их саопштите организатору или водичу
11. Не конзумирајте алкохол и цигарете за време пешачења

ЕКОЛОГИЈА

12. Не остављајте отпатке у природи. Носите их са собом.