

NË RAST AKSIDENTI:

Rrini të qetë, mos kini frikë, qetësoni veten dhe të tjerët në grup.

Mbroni veten dhe të lënduarit nga çdo rrezik i menjëhershëm (nga rënia, rënia e gurëve, mbytja, i ftohti, lagështira, etj.) sa më shumë që të mundeni.

Jepuni ndihmën e parë të lënduarve sipas aftësisë dhe zotësisë tuaj.

Njoftoni menjëherë autoritetet kompetente me anë të **numrave telefonikë të kontaktit në rast aksidenti** në mal dhe ndiqni udhëzimet që merrni.

IN CASE OF ACCIDENT:

Stay calm, do not panic, calm yourself and others in the group.

Protect the injured and yourself from any immediate danger (from falling, falling rocks, choking, cold, humidity, etc.) the best you can.

Provide first aid to injured people in accordance with your abilities and capabilities.

Notify the competent authorities immediately using **contact telephone numbers in case of an accident** in the mountains and follow the instructions you receive.

Informacion për aksesin e shtigjeve:
Information about the accessibility of trails:

Federata Shqiptare e Alpinizmit
Albanian Mountain Federation
Tel: +355 42465760
+355 692093532
fshaltm@gmail.com

Informacion për Turistët:
Tourist Information:

Agjencia Kombëtare e Turizmit në Shqipëri
National Tourism Agency of Albania
www.albaniantourism.com
www.akt.gov.al
Tel: +355 42 260224
info@akt.gov.al

Parqet Kombëtare - National Parks
www.moe.gov.al

Informacion mbi shtegun ndërkufitar malor:
Cross boarder hiking trail:

www.peaksofthebalkans.com

 **MINISTRIA E TURIZMIT, KULTURËS
RINISË DHE SPORTEVE**

 **Albania**

 **Peaks of the
Balkans**



Të dashur miq!

Mirë se erdhët në Shqipëri, një vend për t`u zbuluar, me male mistike dhe natyrë të paprekur. Ju urojmë qëndrim të këndshëm dhe përshtypje të paharrueshme nga vendi ynë i bukur. Për rehatinë dhe sigurinë tuaj, më poshtë do të gjeni disa këshilla të rëndësishme që duhen mbajtur parasysh kur të ecni në këmbë dhe/ose me biçikletë.

*Shijoni Shqipërinë!
Zbulojeni vetë!*

Dear guest!

Welcome to Albania, the land of discovery, mystical mountains and untouched nature. We wish you a pleasant stay and a number of unforgettable impressions when hiking and biking in our beautiful country. For your comfort and security please find below some important tips that should be kept in mind when hiking and/or biking.


*Enjoy Albania.
Yours to discover!*

NUMRAT TELEFONIKË TË KONTAKTIT NË RAST AKSIDENTI NË MAL:

112	Shërbimi i Emergjencës dhe Sigurisë Civile
+ 355685004559 + 355673014559	Përkujdesje mjekësore/Theth Përkujdesje mjekësore/Valbona
112	Policia

CONTACT TELEPHONE NUMBERS IN CASE OF AN ACCIDENT IN THE MOUNTAINS:

Emergency and Civil Security Service	112
Medical care/Theth Medical care/Valbona	+ 355 685004559 + 355673014559
Police	112

 **BASHKOHU ME FUSHATËN
"MOS LI GJURMË" DUKE IU
PËRMBAJTUR PARIMEVE TË SAJ:**

1. Planifikoni përpara dhe përgatituni të qëndroni në natyrë
2. Udhëtoni dhe ngrini kampet në shtigje dhe zona të organizuara
3. Eliminoni mbetjet siç duhet dhe mos i lini ato natyrës
4. Lëreni vendin e qëndrimit siç e gjetët
5. Reduktoni në minimum përdorimin e zjarreve të hapura
6. Mos i shqetësoni kafshët e egra
7. Mendoni për përdoruesit e tjerë

 **JOIN THE CAMPAIGN
"LEAVE NO TRACE"
BY ADHERING TO ITS PRINCIPLES:**

1. Plan ahead and prepare to stay in the nature
2. Travel and camp on organized trails and surfaces
3. Dispose of waste properly and do not leave it to nature
4. Leave the place you stayed at as you found it
5. Reduce the use of open fires to a minimum
6. Do not disturb wildlife
7. Be considerate of other users

Të dashur eskursionistë dhe çiklistë!

Për një ecje të sigurtë dhe të rehatshme nevojitet informacion për shtegun e zgjedhur.

Ju lutem planifikoni qëndrimin në natyrë me kujdes:

Informo familjen, miqtë dhe pritësin ose pronarin lokal për detajet e qëndrimit tuaj në fshat.

Përpara se të niseni, kontrolloni gjithmonë parashikimin aktual të motit.

Kontrolloni vazhdimisht kushtet e motit gjatë qëndrimit në natyrë dhe kur të përdorni shtigjet e ngjitjes në mal dhe ecjes me biçikletë.

Kërkojini pronarit informacion shtesë për kushtet e motit lokal, si dhe rreziqet e veçanta.

Vlerësoni formën tuaj fizike dhe zgjidhni një shteg të përshtatshëm me vështirësi mesatare.

Filloni herët në mëngjes dhe planifikoni pak kohë për relaksim, shëtitje dhe kthim të sigurtë.

Gjithmonë kthehuni me ditë!

Filloni ngadalë. Zgjidhni një shpejtësi ecjeje të mirë dhe të moderuar. Bëni pushime mjaftueshëm, veçanërisht nëse ka fëmijë në grup.

Merrni me vete mjaft lëngje!

Rekomandohet të merrni ujë, çaj dhe lëngje natyrale dhe ushqime të ushqyeshme si bukë gruri, fruta të thata, arra, etj.

Merrni paisjet e përshtatshme për ecje në këmbë ose me biçikletë (këpucë, mbrojtëse, etj.). Merrni kapele dhe diçka për të mbrojtur lëkurën nga dielli!

Merrni gjithmonë telefonin celular.

Zgjidhni rroba të lehta dhe të ajrosura. Mos harroni veshje mbrojtëse për shiun dhe të ftohtin

Kutia e ndihmës së shpejtë duhet të jetë pjesë e paisjeve tuaja.

Kujdesuni për pjesëtarët e dobët ose të ngadaltë të grupit dhe përshtatjuni shpejtësisë së ecjes së tyre!

Tregojuni kërcënimet e mundshme personave të tjerë që takoni.

Respektoni dhe kujdesuni për natyrën. Evitoni zhurmat e panevojshme dhe mos lini plehra mbas.

Ndiqni shtigjet e shënuara dhe hartat e ecjes në këmbë dhe me biçikletë.

Kur keni dyshime, kthehuni mbrapsht



Dear hikers and bikers!

Information about the selected trail are required for the safe and comfortable hiking.

Please plan your stay in the nature carefully:

Inform your family, friends and the local host or the landlord about the details of your stay in the countryside.

Before you start, always check the current weather forecast.

Constantly monitor weather conditions during your stay in the nature and when using the mountain and biking trails.

Ask your landlord for some additional information on local weather conditions, as well as specific risks.

Assess your physical fitness and select an appropriate trail in terms of its relative difficulty.

Start early in the morning and plan some time for relaxation, sightseeing and safe return.

Always come back during the daylight!

Start slowly. Choose a moderate and good walking speed. Take enough breaks, especially if there are children in the group.

Bring with you and take enough fluids! It is recommended to take water, tea and natural juices and nutritious foods such as wholemeal wheat bread, dried fruits, nuts, etc.

Provide the appropriate equipment for hiking or biking (shoes, guards, etc). Bring a hat and something to protect your skin from the sun!

Always take your mobile phone.

Choose light and airy clothes. Do not forget the protective clothing for rain and cold.

First-aid kit should be part of your equipment.

Take care of the slower or weaker members of the group and follow the speed of their walk!

Point out any potential threat to other hikers and bikers you meet.

Respect and take care of nature. Avoid unnecessary noise and do not leave garbage behind.

Follow the marked trails and hiking and biking maps.

When in doubt, go back.

