

## NË RAST AKSIDENTI

Rini të qetë, mos kini frikë, mbani qetësin tuaj dhe të tjerëve në grup.

Sigurori veten dhe të lënduarit nga çdo rezik i menjëhershëm (rëzimi i gurëve, rëshqitjet e dheut, përmbytjet nga ujrat etj) sa me shumë që mundeni.

Jepni ndihmën e parë të lënduarit në bazë të aftësive tuaja.

Njofto menjëher autoritetet kompetente me anë të telefonit në rast të aksidentit dhe ndiqni me kujdes udhëzimet që merrni.

### NUMËRAT KONTAKTUES NË RAST TË AKSIDENTIT NË MALE

<b>112</b>	Shërbimi emergjencës
<b>+381 39 432 772</b>	Ndihma e parë në Pejë
<b>192</b>	Policia

### “MOS LENI GJURMË” PËRMBAJUNI PARIMEVE TË SAJA

1. Planifikoni përpara dhe përgatituni të qëndroni në natyrë.
2. Shtegtoni dhe ngrini kampet në shtigjet dhe zonat e organizuara.
3. Elimino mbetjet siq duhet dhe mos ia lini ato natyrës.
4. Lëreni vendin e qëndrimit ashtu siq e kenë gjetur.
5. Redukto në minimum përdorimin e zjareve të hapura
6. Mos i shqetësoni kafshët e egëra.
7. Mendoni për shfrytëzuesit tjerë.

## IN CASE OF ACCIDENT

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

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

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

Notify the competent authorities immediatly using contact phones numbers in case of an accident in mountains and follow instructions you receive.

### CONTACT NUMBERS IN CASE OF AN ACCIDENT IN THE MOUNTAINS

<b>112</b>	Emergency Service
<b>+381 39 432 772</b>	First Aid in Peja
<b>192</b>	Police

### “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

Informacion për qasjen në shtigjet malore  
Information about the accessibility of trails

Zyra për informata turistike - Pejë  
Tourism information office - Peja

Web: [www.pejaturism.org](http://www.pejaturism.org)  
Email: [pejaturism@yahoo.com](mailto:pejaturism@yahoo.com)  
[pejaturism@hotmail.com](mailto:pejaturism@hotmail.com)  
Tel: +381 39 423 949

Informata mbi shtegun ndërkufitar  
Information for cross border hiking trail

Web: [www.peaksofthebalkans.com](http://www.peaksofthebalkans.com)



**Komuna e Pejës**  
**Municipality of Peja**



*Të dashur vizitor të qytetit të Pejës. Mirë se erdhet në Pejë - aty ku mund të përjetoni gjithnjë bukuritë e kulturës dhe natyrës. Na lejoni që gjatë vizitës suaj t'ju shprehim qëndrim të këndshëm dhe relaksues duke i shijuar bukuritë e këtij qyteti turistik. Për sigurinë dhe rehatinë tuaj më posht do të gjeni disa këshilla të cilat janë mjaft të rëndësishme gjatë qëndrimit tuaj në malet tona.*

**Përfjeto Pejën!**  
**Zbulo Natyrën!**

*Dear visitors of Peja city. Welcome in Peja - place where you always can experience hidden treasures of culture and nature. Let us, during your visit to wish you a pleasant stay while enjoying the beauty of this tourist town. For your safety on below you will find some tips that are very important during your stay in our mountains.*

**Experience Peja!**  
**Discover Nature!**

# Të dashur Ekskursionit dhe Çiklistë!

**Për një ecje të sigurt dhe të rahatshme nevojitet informacion për shtegun e zgjedhur.**

Ju lutem planifikoni qëndrimin në natyrë me kujdes.

Informo familjen, miqtë dhe pritësin lokal për detajet e qëndrimit tuaj.

Para se të niseni kontrolllo gjithmon parashikimin aktual të motit.

Kontrolllo vazhdimisht kushtet e motit gjatë qëndrimit në natyrë e poashtu kur të përdorni shtigjet e ngjitjes në mal dhe ciklizmit.

Kërkoni nga pronari informacion shtesë për kushtet e motit lokal, si dhe rreziqet e veçanëta.

Vlerëso formën tuaj fizike dhe zgjidh një shteg të përshtatshëm me vështirësi mesatare.

Filloni herët në mëngjes dhe planifiko ca kohë për relaksim, shëtitje dhe kthim të sigurtë.

Planifikoni që mos tju zë nata gjatë ecjes.

Filloni ngadal. Zgjdhni një shpejtësi të ecjes të mirë dhe të moderuar. Bëni pushime të nevojshme, veçanërisht nëse keni fëmijë në grupin tuaj.

Merrni me vete sasi të mjaftueshme të ujit apo lëngjeve!

Rekomandohet të merrni ujë, çajë, dhe lëngje natyrale si dhe ushqime bukë gruri, fruta të thata, ara etj.

Merrni paisjet e përshtatshme për ecje apo për biciklizem (këpuc, mbrotje nga shiu, kapele, llamba dhe bateri rezerv etj) si dhe mbrojtëse për lëkur kundër djellit.

Sigurohuni që bateria e telefonit është e mbushur mjaft!

Kutin e ndihmës së parë duhet ta keni gjithmon me vete.

Kujdesuni për pjestarët e dobët ose të ngadalët të grupit dhe përshtatuni në shpejtësin e ecjes së tyre.

Nëse takoni - tregoni për rreziqet e mundshme gjatë shtegut.

Respektoni dhe kujdesuni për natyrën. Evitoni zhurmat dhe mos leni mbeturina pas.

Ndiqni shtigjet e sinjalizuara dhe hartat gjatë ecjes apo me biciklet.

Nëse shihni ndonjë ndryshim të pazakont, kthehuni pas.



# Dear Hiker 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 local host or landlord about the details of your stay in the countryside.

Before you start, always check the current weather forecast.

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

Ask your landlord for some additional information on local weather condition, as well as specific risk.

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

Start early in the morning and plan some times 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 food such as wholemeal wheat bread, dried fruits, nuts, etc.

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

Allways take your mobile phone with you!

Choose light and air clothes. Do not forget the protective clothing from the 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

