

6 ZASAD BEZPIECZNEGO PORUSZANIA SIĘ W GÓRACH



Wybierając się w góry, w szczególności latem, turyści często podchodzą do wyprawy dość lekkomyślnie. Zakładają sandały lub klapki, nie zabierają ze sobą wystarczającej ilości napoi, wyruszają na wymagające szlaki. Oto lista 6 zasad bezpiecznego poruszania się po górach.

1. Przygotuj się fizycznie



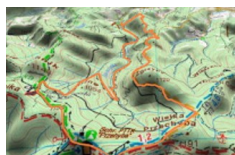
Zanim wyruszysz w góry, postaraj się przygotować fizycznie. Jeśli na co dzień w ogóle nie jesteś aktywny, kilka tygodni przed wyjazdem zacznij się ruszać - chodzić na spacer, jeździć na rowerze czy pływać. Dobre przygotowanie nie tylko poprawi Twoją kondycję, ale także zmniejszy ryzyko kontuzji.

2. Poszukaj informacji



Otwórz przeglądarkę i sprawdź informacje o paśmie górskim, w które wyruszasz. Jak przebiegają szlaki? W jakim są stanie? Jakie warunki atmosferyczne panują tam o tej porze roku? Czy występują jakieś zagrożenia, na które powinieneś się przygotować?

3. Zaplanuj trasę



Zaleca się, aby zaplanować trasy jeszcze przed wyjazdem. Sprawdź ich trudność i długość, a następnie dostosuj je do możliwości wszystkich uczestników wycieczki. Jeśli sam masz słabą kondycję lub wyjeżdżasz z osobą, która niedawno miała kontuzję kolana, nie porywaj się na wymagające trasy.

4. Sprawdź pogodę



Postaraj się zawsze przed wyjściem w góry sprawdzić aktualną prognozę i warunki atmosferyczne. Jest to szczególnie ważne, jeśli występują intensywne opady deszczu. Warto mieć też na uwadze zmienność pogody - najlepiej ubierać się na cebulkę, by w razie ściągnąć lub założyć ubrania.

5. Idź w grupie



Jeśli masz taką możliwość, idź w grupie. Jeśli nie, staraj się iść w niedalekiej odległości od grupki nieznanymi turystów. Chodzi o to, by w razie, gdybyś potrzebował pomocy ktoś był w pobliżu i mógł Ci jej udzielić lub wezwać odpowiednie służby.

6. Zabierz ekwipunek

W górach najlepiej sprawdzi się pojemny plecak, w którym powinieneś mieć:

- małą apteczkę,
- napoje i prowiant,
- mapę (i ewentualnie kompas),
- naładowany telefon komórkowy (z zapisanymi numerami alarmowymi),
- latarkę,
- dodatkową bluzę lub kurtkę, na wypadek zmiany pogody.



Obowiązkowym wyposażeniem będzie także odpowiednie obuwie i odzież, która ochroni Cię przed deszczem czy silnym wiatrem. Latem zalecane jest zaopatrzenie się w coś, co założysz na głowę (kapelusz, chusta, czapka z daszkiem) i kosmetyki do opalania.

Stosowanie się do tych 6 zasad pozwoli Ci na bezpieczne poruszanie się po masywach.

Koniecznym jest zapamiętać lub zapisać numery alarmowe -

numer ratunkowy w górach to **601 100 300 i 985.**



Dostępna jest także [aplikacja Ratunek](#), która umożliwi kontakt z lokalnym oddziałem GOPR lub TOPR, a także określa na mapie dokładną lokalizację poszkodowanego, skracając czas akcji ratunkowej.