Urlop w górach

Jeśli chcesz spędzić urlop w górach bez problemów, pamiętaj o kilku ważnych sprawach! W tym artykule dowiesz się: jak przygotować się do pieszej wycieczki w góry. Co powinieneś wiedzieć zanim ruszysz na szlak oraz gdy jesteś już wśród szczytów gór.



Ubranie i buty

Przygotuj wygodne buty i odpowiednie ubranie. Najlepiej, żeby buty miały grubą podeszwę. Weź ciepłą bluzę lub sweter i nieprzemakalną kurtkę.



Pogoda

Pogoda w górach szybko się zmienia. Gdy rano wychodzisz na wędrówkę może być ciepło i świecić słońce. Za chwilę może padać deszcz i wiać zimny wiatr. Pogodę możesz sprawdzić w przeglądarce Google. W pasku przeglądarki wpisz hasło „pogoda” i nazwę miejscowości w której się znajdujesz.

Możesz sprawdzić jak pogoda będzie się zmieniać w ciągu dnia. Dowiesz się jaka jest temperatura i czy będzie padać deszcz lub śnieg. Zawsze sprawdzaj pogodę przed wyjściem w góry.



W górach najlepiej ubierać się na cebulkę. To znaczy zakładać kilka warstw ubrania. Najpierw koszulkę z krótkim rękawem, na to bluzę i na to kurtkę. Jeśli będzie gorąco, zawsze możesz zdjąć cieplejsze ubrania.



Bezpieczeństwo

W czasie wędrówek po górach, zawsze poruszaj się po wyznaczonych szlakach turystycznych. Szlaki turystyczne pokazują, gdzie można chodzić. Każdy szlak jest oznaczony jednym kolorem. Na przykład żółtym, niebieskim, czerwonym lub czarnym.



Sprawdź na mapie lub przeczytaj w przewodniku jakie są szlaki w okolicy. Czy są długie i trudne. Na mapie zawsze jest napisane ile czasu zajmuje przejście kawałka szlaku. Warto przed wyprawą obliczyć ten czas. Wybierz taki szlak, który będziesz mógł przejść. Powiedz znajomym którym szlakiem będziesz wędrować. Gdybyś miał wypadek, będzie wiadomo gdzie Cię szukać. Szlaki turystyczne możesz sprawdzić i zaplanować na stronie internetowej: https://mapa-turystyczna.pl



Rzeczy które warto zabrać w góry

Kiedy idziesz w góry, spakuj do plecaka:

– apteczkę

– latarkę

– gwizdek. Jeśli się zgubisz, możesz nim gwizdać. Dzięki temu łatwiej będzie Cię znaleźć.

– naładowany telefon komórkowy z zapisanymi numerami ratunkowymi.

– mapę
– jedzenie (drugie śniadanie lub przekąskę)
– ciepłe ubranie



Najlepiej przed wyjściem w góry, pobierz na swój telefon aplikację Ratunek. Aplikacja Ratunek to specjalny program, którym wzywa się ratowników. Można przesłać im informację gdzie jesteś. Sprawdź czy umiesz korzystać z aplikacji. Dowiedz się co robić, żeby wezwać pomoc.

Aplikację możesz zobaczyć na stronie: https://play.google.com/store/apps/details?id=com.pagasolutions.emergencycall_pl&hl=pl