

Sprawdź pogodę i zaplanuj trasę

Sprawdź prognozę pogody dotyczącą miejsca, w które chcesz jechać. Warunki pogodowe determinują nie tylko ubiór, ale też czas w jakim przejdziesz wybraną trasę - w zimie, przy głębokim śniegu, powinno zakładać się czas przejścia dwa razy dłuższy niż podany na mapie. Warto też sprawdzić komunikaty GOPR-u, niektóre szlaki mogą być pozamykane np. z powodu lawin.



Zadbaj o bezpieczeństwo swoje i innych

- Zapisz w telefonie numery do GOPR-u
- Warto pobrać aplikację RATUNEK: po uruchomieniu w niej sygnał alarmowego twoja lokalizacja jest od razu wysyłana do najbliższej placówki
- Poinformuj swoich bliskich gdzie i na ile jedziesz
- Zadbaj o dodatkowe ubezpieczenia
- Jeśli możesz - nie idź sam
- Zaplanuj trasę tak, żeby być na miejscu przed zmrokiem
- Bądź gotów do udzielenia pomocy - miej apteczkę, zwracaj uwagę na inne osoby na szlaku



GOPR:985

Skompletuj ekwipunek

- ubiór odpowiedni do pogody
- jedzenie
- woda - powinno się pić conajmniej 2 litry dziennie! Odwodnienie powoduje znaczne osłabienie organizmu
- buty sięgające za kostkę
- apteczka
- latarka i zapasowe baterie
- kurtka przeciwdeszczowa
- plecak z pasem biodrowym
- naładowany telefon



Spakuj się wygodnie

- Zabezpiecz przed zmoknięciem dokumenty i pieniądze - najlepiej w foliowym worku
- Śpiwór również warto nosić w wodoodpornym pokrowcu
- Duże i ciężkie rzeczy spakuj na dno, ułóż wzdłuż pleców. Zadbaj o równomierne obciążenie plecaka, dzięki temu łatwiej będzie go nieść przez parę godzin wędrówki
- Na wierzchu niech zawsze będzie coś do picia, kurtka przeciwdeszczowa i apteczka



Zachowanie na szlaku

- Nie hałasuj, nie puszczaj głośno muzyki, nie krzycz - góry to dla wielu miejsce wyciszenia i relaksu. Daj im szansę na odpoczynek
- Nie śmieć
- Nie pal ognisk w niewyznaczonych miejscach
- Nie drażnij zwierząt - to one są mieszkańcami górskich ostępów, ty tylko gościem
- Zwracaj uwagę na innych - czasami wystarczy, że wezwiesz pomoc
- Kontroluj drogę i swoje tempo - jeśli droga okazała się za trudna lub za długa, zmień plany



Checklista - górska wycieczka

- wygodne buty za kostkę
- plecak z pasem biodrowym
- kurtka przeciwdeszczowa
- mapa
- latarka
- zapasowe baterie
- apteczka
- awaryjny polar
- czapka i rękawiczki
- woda
- herbatka w termosie -
na zimniejsze wędrówki
- batonik na czarną godzinę
- naładowany telefon



Górska wyprawa? Zrób to dobrze!

Praktyczny przewodnik dla początkujących wędrowców. Wskazówki pomagające przygotować się do weekendowej wycieczki!



Projekt „Halo, baza? Jesteśmy na szczycie”
realizowany w ramach Mikrograntów

Partnerzy:



Strefa
Kultury
Wrocław

Mikrogranty