

Wakacje w górach, czyli jak najlepiej przygotować się do pieszych wędrówek

Lato to czas pieszych wędrówek, także tych po górach. Aby każda taka wyprawa była bezpieczna dla nas i naszych bliskich, należy się do niej odpowiednio przygotować. Planując górską wycieczkę warto pamiętać nie tylko o prowiancie, odpowiednim ekwipunku i zdrowym rozsądku, ale także o wyposażeniu swojego smartfona w aplikację „Pomoc w Górach”, która w razie zagrożenia lub wypadku znacznie skróci czas dotarcia ratowników na miejsce zdarzenia.

Góry przyciągają wielu pasjonatów aktywnego wypoczynku., ale potrafią być też niebezpieczne. Dlatego, wybierając się na pieszą wędrówkę trzeba zaplanować każdy aspekt takiej wyprawy i być przygotowanym na wiele niespodziewanych sytuacji, takich jak chociażby nagła zmiana warunków atmosferycznych czy zmęczenie. Należy także rozsądnie dostosować własne siły i kondycję fizyczną, tak aby nie przecenić swoich możliwości. Odpowiednie przygotowanie do górskiej wyprawy jest ważne nie tylko z punktu widzenia naszego własnego bezpieczeństwa, ale także ze względu na bezpieczeństwo towarzyszących nam bliskich i innych turystów.

Ubierz się odpowiednio

Wybierając się na wędrówkę po górach nigdy nie możemy być pewni, że w ciągu dnia warunki atmosferyczne nie ulegną zmianie. Dlatego, niezależnie od pogody, warto włożyć do plecaka płaszcz przeciwdeszczowy lub ciepłą odzież, najlepiej termoaktywną. Ważną częścią wyposażenia jest także właściwe obuwie - powinno być wysokie, chroniące kostkę przed wyginaniem oraz wygodne.

Nie zapomnij o prowiancie i sprzęcie

Oprócz odpowiedniej odzieży, obuwia oraz zaplanowanej wcześniej trasy, warto również pamiętać o właściwym nawodnieniu i dostarczeniu organizmowi odpowiedniej dawki energii, Tutaj idealnie sprawdzą się kanapki lub inne słodkie przekąski, czyli wszystko to, co zawiera cukier i dodaje nam siły. Na górskich szlakach nie znajdziemy również koszy na śmieci, więc trzeba przewidzieć dodatkowe miejsce śmieci oraz odpadki. Należy również pamiętać, że nie we wszystkich schroniskach - chcąc kupić posiłek – zapłacimy kartą.

Dobór sprzętu jest sprawą bardzo indywidualną. Niektórzy turyści przy pokonywaniu górskich szlaków cenią sobie wsparcie w postaci kijków – są one sporą ulgą dla nóg, przerzucając ciężar wysiłku na ręce. Kijki przydają się również przy schodzeniu, szczególnie ze stromych, kamienistych szlaków. Latarka i odblaskowe elementy są koniecznością.

Bądź mobilny

Do listy niezbędnych rzeczy, które przydadzą się na górskich szlakach należy dodać także smartfon. Na wszelki wypadek warto zabrać ze sobą przenośną ładowarkę do telefonu, czyli power bank. Doskonałym uzupełnieniem będzie również mobilna aplikacja „Pomoc w Górach”, dzięki której wezwanie pomocy w razie zagrożenia lub wypadku będzie prostsze i szybsze, a ratownicy będą mogli z łatwością zlokalizować poszkodowanych.

Aplikacja co 10 minut przekazuje informację o bieżącym położeniu zalogowanego użytkownika wraz z jego danymi kontaktowymi, dzięki czemu ratownicy Grupy Beskidzkiej GOPR dokładnie widzą, co dzieje się z turystami na szlaku – dodaje Adam Bancarewicz, z Transition Technologies, firmy, która opracowała mobilną aplikację.

Aplikacja „Pomoc w Górach” cieszy się dużym zainteresowaniem turystów – od grudnia ubiegłego roku została pobrana przez ponad 7,5 tys. użytkowników. Można ją ściągnąć bezpłatnie z platformy App Store oraz Google Play.

- Planując górską wycieczkę należy pamiętać o takich cechach jak pokora, spokój oraz opanowanie w sytuacji zagrożenia ludzkiego życia lub zdrowia. Dlatego, apelujemy do wszystkich turystów o współpracę z nami i korzystanie z aplikacji w trakcie górskich wędrówek. Pozwoli nam to szybciej zlokalizować miejsce zdarzenia i zdecydowanie przyspieszyć akcję ratowniczą, podczas której liczy się każda minuta – mówi Jerzy Siodłak, Naczelnik Grupy Beskidzkiej GOPR.

O firmie Transition Technologies S.A.:

Transition Technologies to polska firma informatyczna, która nieprzerwanie od 1991 roku tworzy autorskie systemy informatyczne oraz nowoczesne rozwiązania techniczne dla krajowych i międzynarodowych klientów – na swoim koncie ma m.in. wdrożenia w Ameryce Południowej i na Bliskim Wschodzie. Firma specjalizuje się w rozwiązaniach dla wybranych sektorów rynku: energetyki, gazownictwa, przemysłu oraz biomedycyny. Firma swoją siedzibę ma w Warszawie, posiada też 7 ośrodków regionalnych w Polsce – w Białymstoku, Ostrowie Wielkopolskim, Łodzi, Kielcach, Koszalinie, Wrocławiu i Lublinie oraz przedstawicielstwo w Niemczech i filię w Stanach Zjednoczonych. Transition Technologies zatrudnia obecnie ponad 700 pracowników – od 2011 ich liczba została podwojona. Firma posiada status Centrum Badawczo Rozwojowego.

Kontakt dla mediów:

Anna Rasińska

Monday PR || Biuro prasowe Transition Technologies

anna.rasinka@mondaypr.pl

tel.: + 48 728 547 921