

## **Pięć przykazań turysty, czyli jak przygotować się do górskiej wycieczki?**

Jesień to idealny czas na piesze wędrówki po górskich szlakach. Turyści często wybierają ten kierunek, jednak co roku dochodzi też do niebezpiecznych wypadków. Potknięcia, wychłodzenia, czy zabłądzenia to przypadki, z którymi górcy ratownicy w sezonie muszą zmagać się na co dzień. Planując wyprawę, należy pamiętać o podstawowych zasadach, które zapewnią nam bezpieczeństwo i ułatwią interwencję.

Choć górską naturę przyciąga urokiem, słynie też z gwałtowności i niebezpieczeństwa. Nagła zmiana pogody, czy trudny do przejścia szlak, mogą przysporzyć problemów nawet doświadczonym turystom. Z tych względów o własne bezpieczeństwo, musimy zadbać sami. O czym pamiętać, by ograniczyć ryzyko do minimum?

### **1. Dobrze przygotuj się do wycieczki**

Przed wyprawą, należy szczegółowo zaplanować trasę, korzystając przy tym z map. Dobrze wiedzieć, że wbrew powszechnemu twierdzeniu, kolor szlaku ma się nijak do jego trudności. Kolory czerwony i niebieski przyjmuje się jako oznaczenie szlaków głównych. Żółty i czarny sygnalizują szlaki łącznikowe, a zielony rozumiany jest jako oznaczenie szlaku doprowadzającego do miejsc charakterystycznych. Niekiedy jednak od tych reguł zdarzają się odstępstwa. Część map od razu informuje jaki czas potrzebny jest do przebycia drogi. Dłuższe trasy, z reguły wymagają lepszego przygotowania fizycznego, mimo że wcale nie muszą być technicznie trudne do pokonania. Jeżeli nie mamy dobrej kondycji, długa wyprawa może skończyć się zwichnięciem, zawrotami głowy, a nawet omdleniem. Wybierając trasę należy więc kierować się rozsądkiem i mierzyć siły na zamiary. Pamiętajmy, by ustalić dokładnie ilość postojów, jak i czas odpoczynku.

Planując wycieczkę w górach, konieczne jest także śledzenie warunków pogodowych na bieżąco. Góry to miejsce, w którym pogoda może zmienić się bardzo szybko. Jeżeli nie jest korzystna, należy tego dnia zrezygnować z wyprawy. Znany i łatwy do przejścia szlak, podczas deszczu może stać się śliski i niebezpieczny. Dlatego też, gdy pogoda zaskoczy nas już na szlaku, nie bójmy się zawrócić. Sprawdźmy także, o której godzinie zachodzi słońce. Schodzenie za dnia jest zdecydowanie łatwiejsze i minimalizuje ryzyko upadku czy zabłądzenia.

### **2. Ubierz się odpowiednio**

Jeżeli chodzi o okrycie wierzchnie, funkcjonuje jedna zasada – „na cebulkę”. Lepiej pod kurtkę założyć koszulkę i rozpinany polar, zamiast jednego grubego swetra. Dzięki temu łatwo będzie zdjąć jedną warstwę, kiedy podczas marszu zrobi się za

ciepło lub założyć ją, kiedy pocujemy chłodny wiatr i to bez ryzyka przegrzania lub wyziębienia. Bez względu na porę roku, należy pamiętać też o nakryciu głowy i rąk. Zapasowe rękawiczki i skarpetki powinniśmy mieć także w plecaku.

Najważniejsza w doborze ubrań jest ich funkcjonalność. Tkaniny muszą pozwolić skórze oddychać, jednocześnie nie przepuszczając przy tym wiatru ani deszczu. Przy szerokim asortymencie sklepów, na pewno uda się wybrać coś, co będzie spełniało również nasze wymagania estetyczne.

Pomimo wysokich temperatur, na wyprawę w góry nie zakładamy sandałów. Obuwie musi mieć grubą podeszwę i zapewniać odpowiednie usztywnienie kostki. Nowe buty najlepiej rozchodzić przed wyjściem, żeby były zaoszczędzić sobie nieprzyjemnych otarć.

### **3. Korzystaj z technologii**

Naładowany smartfon to niezbędna rzecz w chwili gdy sprawy przybiorą nieoczekiwany obrót i potrzebna będzie nam pomoc. Najlepiej zapisać sobie numery alarmowe do górskiego pogotowia, żeby w stresowej sytuacji uniknąć dodatkowego szukania. Dobrze też na wszelki wypadek zaopatrzyć się w przenośny bank energii, który jest lekki, poręczny i zapewni nam ciągłość kontaktu ze światem. Należy też wyrabiać w sobie nawyk trzymania baterii w miejscu ciepłym tj. (kieszeń kurtki, kieszeń spodni). Na nic nam bowiem rozładowany powerbank czy bateria.

Świetnym pomysłem jest też wykorzystanie możliwości jakie oferują nam nowoczesne technologie. Dobry przykładem jest darmowa aplikacja „Pomoc w Górach”, opracowana przez firmę Transition Technologies. Aktualnie, aplikację pobrało już 10 tys. użytkowników. Pozwala ona na śledzenie położenia turystów, które zapisywane jest na portalu w stacji centralnej Grupy Beskidzkiej GOPR, a także na szybkie wezwanie pomocy w sytuacji, gdy dojdzie do niebezpiecznego zdarzenia.

*Już przed wyprawą możemy poinformować ratowników o planowanej trasie wycieczki, co w razie utraty sygnału, ułatwi poszukiwania. Aplikacja zapewnia też możliwość bezpośredniego kontaktu z ratownikami za pomocą jednego przycisku. Szybka reakcja może uratować niejedno zdrowie, a nawet życie w sytuacjach, kiedy liczy się czas. – mówi Miłka Raulin, najmłodsza Polka, która chce zdobyć Koronę Ziemi, od lat realizująca swój autorski projekt Siła Marzeń.*

### **4. Zabierz prowiant i apteczkę**

Choć na szlakach znajdują się schroniska, stanowiące ostoję dla głodnych i zmęczonych, nigdy nie należy wybierać się na górską wyprawę bez jedzenia i picia w plecaku. Niezbędne produkty to te, które zawierają węglowodany – w chwili odpływu sił, dadzą niezbędną energię. Na ciepłą herbatę w termosie i wodę mineralną, też musi znaleźć się miejsce. Odpowiednie nawodnienie jest kwestią kluczową przy wysiłku fizycznym, a ciepły napój ogrzeje w chłodny dzień.

Dobrze jest mieć przy sobie plastry z opatrunkiem na drobne skaleczenia, bandaż i chustę trójkątną, gdy przydarzy nam się większa kontuzja, a także folię NRC, która w ekstremalnych sytuacjach może uratować przed wychłodzeniem.

## 5. Powiedz innym

Kiedy planujemy wycieczkę górską, nie róbnmy tego w tajemnicy. O planach poinformujmy zaufaną osobę, która w razie potrzeby zawiadomi odpowiednie służby.

Pamiętając o tych kilku prostych zasadach, podczas górskiej wyprawy, zapewnimy bezpieczeństwo sobie i innym.

Więcej informacji o autorskim projekcie Miłki Raulin znajduje się [tutaj](#).

\*\*\*

### 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 8 ośrodków regionalnych w Polsce – w Białymstoku, Ostrowie Wielkopolskim, Olsztynie, Łodzi, Kielcach, Koszalinie, Wrocławiu i Lublinie oraz przedstawicielstwo w Niemczech i filię w Stanach Zjednoczonych. Transition Technologies zatrudnia obecnie ponad 800 pracowników. Firma posiada status Centrum Badawczo Rozwojowego.

### Kontakt dla mediów:

**Anna Rasińska**

Monday PR || Biuro prasowe Transition Technologies

[anna.rasinska@mondaypr.pl](mailto:anna.rasinska@mondaypr.pl)

tel.: + 48 728 547 921