Informacja prasowa

Warszawa, 27.04.2017 r.

Trekking w górach – majówkowe „must have”

Piękne, choć zmienne góry, są popularnym kierunkiem majówkowych wojaży. Dzika natura może jednak przeprowadzić turystom surowy egzamin, na który powinni przyjść dobrze przygotowani. Co zrobić, żeby zdać go na piątkę?

Kurtka i wygodne buty

Pogoda w górach słynie z gwałtowności i częstych zmian. Dlatego niezależnie od pory roku, idąc w góry zawsze powinniśmy pamiętać o zasadzie „na cebulkę”.

Pierwsza warstwa to bawełniana koszulka z krótkim rękawem, następna bluza lub polar, zapinane na suwak – wszystko po to, żeby każde okrycie łatwo było zdjąć, gdy jest nam ciepło lub założyć, gdy robi się chłodno. Do plecaka włóżmy też kurtkę przeciwdeszczową, na wypadek gdyby zaczęło padać. Przed estetyką wagę należy przykładać przede wszystkim do jakości materiałów – powinny dać skórze oddychać, lecz jednocześnie nie przepuszczać wody, ani wiatru.

Kluczową sprawą są buty do trekkingu. Dobry but to gwarancja komfortu stąpania po trudnym terenie, a także ochrona przed kontuzją. Obuwie trekkingowe powinno być całkowicie zakryte – pozwoli to uniknąć dostania się drobnych kamyków do wnętrza. Najlepiej też jeśli sięgać będzie ponad kostkę, która w ten sposób zostanie odpowiednio usztywniona. Co ważne, przy zakupie pamiętajmy, że buty turystyczne są o pół, a nawet o cały rozmiar większe do tych, które nosimy na co dzień. – mówi Miłka Raulin, najmłodsza Polka, która chce zdobyć Koronę Ziemi, od lat realizująca swój autorski projekt Siła Marzeń.

2000 kcal to za mało

Choć w pobliżu szlaków zwykle usytuowane są schroniska, w których można odpocząć i zjeść, w plecaku zawsze powinien znaleźć się prowiant. Żywność zabierana na górską wycieczkę, musi być bardziej kaloryczna niż zwykłe posiłki – ciągły marsz wymaga odpowiedniej dawki energii. W zależności od długości trasy, dzienna dawka kalorii, z 2000 kcal może wzrosnąć nawet dwukrotnie.

Jeśli chodzi o przekąski, świetnie sprawdzą się orzechy – doskonałe źródło białka i jeszcze większa dawka energii, niż sama czekolada. Dobrym wyborem będzie także mleko skondensowane oraz suszone owoce – smaczne i wysokokaloryczne.

Woda mineralna oraz termos z gorącą herbatą, której łyk potrafi postawić dodać otuchy w trudnych sytuacjach – to absolutny niezbędnik górskiego podróżnika.

Apteczka

Niskie góry i krótkie wycieczki to częsty pomysł na majowy weekend – na taką wyprawę też koniecznie należy zaopatrzyć się w apteczkę.

Na pierwszym miejscu pamiętać należy o lekach, które zażywamy na co dzień. Prócz nich, w zestawie podstawowym powinny znaleźć się: opaska elastyczna na kontuzje i zwichnięcia, bandaż, jałowa gaza oraz kilka plastrów z opatrunkiem – najlepiej różnej wielkości. Butelkę z wodą utlenioną zastąpią lżejsze i poręczniejsze gaziki dezynfekujące. Folia NRC, jest niezbędna w przypadku każdej niekomfortowej dla poszkodowanego sytuacji, chroni nie tylko przed wychłodzeniem, ale także przed przegrzaniem. Do apteczki dobrze wrzucić też tabletki przeciwbólowe oraz środek na zatrucia pokarmowe.

Należy pamiętać, że opakowanie, które posłuży nam za apteczkę, należy oznaczyć wyraźnym i widocznym czerwonym krzyżem. Dobrze też dołączyć kartkę z rozpiską dawkowania i przeznaczenia poszczególnych lekarstw.

Technologie ratują życie

Idąc w góry, zabierzmy ze sobą telefon komórkowy. Zapiszmy też numery alarmowe do GOPR-u, czy TOPR-u, żeby bez problemu mieć je pod ręką. Co więcej, pamiętajmy, że telefon musi być cały czas sprawny, dlatego bardzo dobrym rozwiązaniem jest powerbank, który posłuży nam jako zapasowe źródło energii elektrycznej. Urządzenie jest małe i lekkie, dlatego można mieć je zawsze przy sobie.

Użytkownicy smartfonów, powinni zainstalować specjalną aplikację, która może uratować ich zdrowie i życie. Przykładem jest aplikacja „Pomoc w Górach", która liczy sobie już ponad 13 tys. pobrań. Aplikacja śledzi lokalizację turystów i udostępnia ją na bieżąco do Grupy Beskidzkiej GOPR. Nawet w przypadku utraty sieci, czy rozładowania się baterii, ratownicy odczytają ostatni sygnał wysłany z naszego telefonu. – *Interfejs aplikacji jest bardzo czytelny – pomoc wzywamy poprzez naciśnięcie jednego przycisku. Wszystko dzieje się bardzo intuicyjnie, co ułatwia działanie w trudnej i stresującej sytuacji.* – dodaje Miłka Raulin.

Głowa na karku

W górach najbardziej przyda nam się zdrowy rozsądek i głowa na karku. Oceniajmy realnie swoje możliwości, szczególnie kiedy na wycieczkę zabieramy dzieci. Nieprzygotowani fizycznie do długich i trudnych wędrówek, planujmy odpoczynki i mierzmy siły na zamiary, a kiedy w drodze zastanie nas nagłe załamanie pogody – nie bójmy się zawrócić.

Pamiętając o tych kilku prostych zasadach, zapewnimy sobie bezpieczny i komfortowy wypoczynek.

***

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, 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.rasinka@mondaypr.pl
tel.: + 48 728 547 921