Bezpieczne wakacje w górach

Jednym z największych zagrożeń w górach jest zmieniająca się w szybkim tempie pogoda. Przed każdą górską wycieczką dowiedzmy się, jakie są przewidywane warunki atmosferyczne!

- **Zawsze pamiętajmy o naładowanej komórce z numerem GOPR – 601 100 300**.
- Najlepiej wyruszajmy już wczesnym rankiem.
- Zaplanujmy trasę, uwzględniając swoje umiejętności, pogodę oraz godzinę zachodu słońca.
- Sprawdźmy, czy na wybranym przez nas szlaku są jakieś schroniska, szałasy, leśniczówki itp., w których można się schronić, jeśli nagle zmieni się pogoda.
- Przed górską wędrówką spakujmy do plecaka mapę.
- Zabierzmy ze sobą: zapasowe skarpetki, czapkę, koszulę lub inne okrycie z długim rękawem, pelerynę, kurtkę lub płaszcz przeciwdeszczowy.
- **Pamiętajmy o prowiancie** – polecamy produkty z dużą zawartością węglowodanów, np. czekoladę lub baton energetyczny.
- Nie zapominajmy o okularach przeciwsłonecznych.
- Przed wyjściem w góry poinformujmy kogoś, gdzie się wybieramy, jakim szlakiem i o jakiej porze planujemy wrócić.

W razie nagłej zmiany pogody, szukajmy podstawowych oznaczeń szlaku turystycznego. Jest to prostokątny znak – kolorowy pasek, oznaczający kolor szlaku, pomiędzy dwoma białymi paskami. W Polsce mamy 5 kolorów szlaków:

- **czerwony** - szlak główny dla danych gór, zwykle prowadzi przez najwyższe i najciekawsze szczyty pasma;
- **niebieski** – trasy dalekobieżne, warto planować nimi wyprawy, gdy nie chcemy schodzić z gór i planujemy nocować w schronisku;
- **zielony** i **żółty** – krótkie szlaki, które zwykle krzyżują się z innymi szlakami;
- **czarny** – krótkie szlaki dojściowe.

Spacer do lasu lub na łąkę

Wchodząc do lasu, poruszajmy się po wydeptanych ścieżkach. Każde miejsce wygląda podobnie, więc łatwo się zgubić, chodząc na przełaj. Jeśli dostrzeżemy dzikie zwierzę, nie zbliżajmy się do niego. Jeśli to ono idzie w naszym kierunku, zatrzymajmy się i poczekajmy lub zróbmy powoli kilka kroków do tyłu. Nie rzucajmy się do ucieczki (zwierzę może ruszyć w pościg), nie patrzmy zwierzęciu w oczy ani nie pokazujmy mu zębów (odczyta to jako przejaw agresji).

- Nie dokarmiajmy dzikich zwierząt! To dla nich niezdrowe.
- Stosujmy preparaty przeciw komarom, kleszczom, szerszeniom oraz osom.

- Nie rozpalajmy ognisk w lesie i jego pobliżu.
- Jeśli zauważymy pożar – dzwońmy po straż pożarną. Nie podchodźmy do ognia.

Wyprawa rowerowa

- Starajmy się nie podróżować solo.
- Zawsze jeździjmy w kasku.
- Miejmy przy sobie apteczkę.
- Sygnalizujmy ręką kierunek, w którym chcemy jechać.
- Zwalniajmy na krętych drogach.
- Słuchajmy i obserwujmy, czy nie zbliża się do nas inny pojazd, czy nie nadjeżdża pociąg lub tramwaj.

Gdziekolwiek planujemy się wybrać, pamiętajmy o naładowaniu przed wyjściem telefonu lub noszeniu ze sobą przenośnej ładowarki typu power bank – tym bardziej, jeśli planujemy dłuższą wędrówkę, spacer, podróż. Dodatkowo zawsze miejmy w telefonie zapisane numery alarmowe, a także w odpowiedni sposób zapisane numery bliskich osób. Przed imieniem bliskiej osoby powinno znaleźć się słowo „ICE". Jest to znak dla ratowników medycznych, kogo poinformować w razie wypadku.

NUMER ALARMOWY 112