

Podstawą każdej górskiej wyprawy jest odpowiednie dobranie długości trasy oraz poziomu jej trudności do posiadanych umiejętności oraz kondycji. Informacje o stopniu trudności tras dostarczą nam mapy i przewodniki. Warto się z nimi dokładnie zapoznać - pomogą podjąć decyzję, w jaki rejon gór się udać i ile czasu zajmie trasa. Dobierzmy czas tak, by zejść z gór przed zmierzchem. Dodatkowo najlepiej założyć dwugodzinny zapas czasowy na nieprzewidziane sytuacje na szlaku.

Podczas planowania wędrowki zwróćmy również uwagę na prognozę pogody. Starajmy się wychodzić w góry możliwie jak najwcześniej. W lecie burze często występują po południu. Do tego czasu zdążymy już wrócić ze szlaku – zminimalizujemy tym samym ryzyko porażenia przez piorun. Będziemy mogli też spokojnie podziwiać widoki, wiedząc, że nie goni nasz zbliżający się zmierzch.

Pogoda w górach potrafi jednak często się zmieniać. Wychodząc na szlak w słoneczny poranek, nie wiadomo, czy nie będziemy wracać podczas ulewy lub we mgle. Warto odpowiednio się do tego przygotować. Najważniejsze są buty na sztywnej, odpornej na ślizganie podeszwie, wysoko sznurowane, chroniące kostkę. W plecaku powinna znajdować się kurtka przeciwdeszczowa. Dobrze jest zabrać ze sobą coś jedzenia i do picia, szczególnie latem. Wędrując w słońcu, pocimy się i tracimy duże ilości wody, której braki należy uzupełniać. By uniknąć udaru słonecznego nie zapomnijmy o nakryciu głowy. Warto mieć również ze sobą podręczną apteczkę, latarkę i zapalki.

Tuż przed wyjściem zostawiamy w miejscu pobytu wiadomość o trasie wycieczki i przewidywanej godzinie powrotu. Jeśli zmieniamy plany, nie zapomnijmy o tym powiadomić. Weźmy ze sobą telefon komórkowy z naładowaną baterią. W katalogu numerów telefonów koniecznie zapiszmy numery alarmowe: 601 100 300 oraz numer 985. Zgłaszając telefonicznie wypadek, zanim się rozłączymy, poczekajmy na potwierdzenie przyjęcia zgłoszenia.

Nigdy nie pozostawiamy poszkodowanego bez opieki. Starajmy się do momentu przyjazdu ratowników utrzymywać kontakt z poszkodowanym oraz udzielić mu pierwszej pomocy.

*Źródło: MSW*