

## **Odpowiednie przygotowanie i zdrowy rozsądek... czyli o tym, co warto zabrać w góry latem**

Kategoria: Styl życia

Opublikowano: sobota, 31, sierpień 2013 00:00

Dawid Kulpa

Odśrody: 1719

---

Aby z naszego letniego wyjazdu w góry pozostały miłe wspomnienia warto się do niego odpowiednio przygotować. Odpowiednie przygotowanie to połowa sukcesu. Druga połowa to zdrowy rozsądek.

Jak się więc spakować w góry, aby nie być na miejscu zaskoczonym brakiem jakiejś ważnej rzeczy?

### **Ochrona przed słońcem**

Ponieważ ośrodki górskie są zawsze wyżej poziomu morza, a więc bliżej słońca ochrona przed słońcem jest bardzo potrzebna. Jest więc bardzo ważne, aby zabezpieczyć się w olejki przeciwsłoneczne i do opalania.

### **Ochrona przed deszczem**

Mimo że pogoda jest zazwyczaj słoneczna musisz wziąć ze sobą płaszcz przeciwdeszczowy. W górach pogoda jest bardzo zmienna, nigdy nie wiesz czego się spodziewać. Nawet jeśli wychodzisz rano i jest pięknie i bezchmurnie, to po południu mogą zebrać się chmury burzowe.

### **Ubrania**

Spakuj się tak, aby móc się ubierać na cebulkę. W górach jest to idealny sposób na zabezpieczenie się na wypadek zimna, lub ciepła. W wyższych partiach gór jest dużo chłodniej niż w dolinach. Miej więc w plecaku cieplejszy sweter, płaszcz przeciwdeszczowy i czapkę. Pamiętaj o dobrych butach.

### **Odpowiednie buty**

W góry nie pójdziesz w tenisówkach ani w adidasach. Musisz więc zakupić buty odpowiednie w góry. buty – najlepiej wysokie, 3/4 i co ważne – rozchodzone!

### **Woda**

Zawsze miej przy sobie butelkę wody, aby uniknąć odwodnienia. Jest to bardzo często spotykana dolegliwość, i bardzo niebezpieczna.

### **Ubezpieczenie od nieszczęśliwych wypadków górskich.**

Jest to bardzo ważne, a dość często przeoczane. Jeśli na przykład skreślisz kostkę lub złamiesz nogę, jedynym zejściem z góry może być droga powietrzna, helikopterem Górskiego Pogotowia Ratunkowego. Jeśli nie masz ubezpieczenia wakacyjnego obejmującego tego typu sytuacje, musisz je wykupić osobno.

### **Poza tym zabierz:**

- apteczkę – nigdy nie wiadomo co nam (lub innym) się przytrafi
- jedzenie: batony, bakalie, kabanosy
- termos z kawą/herbatą – lepiej nosić, niż się prosić (lub przepłacać)
- mapę okolicy – zawsze warto wiedzieć gdzie się idzie
- chusteczki higieniczne
- latarkę
- folię termiczną
- mały ręcznik
- nóż
- naładowany telefon
- GPS
- kompas

## Odpowiednie przygotowanie i zdrowy rozsądek... czyli o tym, co warto zabrać w góry latem

Kategoria: Styl życia

Opublikowano: sobota, 31, sierpień 2013 00:00

Dawid Kulpa

Odśłony: 1719

---

- karimatę
- zapalniczkę
- gwizdek – alternatywna metoda wezwania pomocy

Możesz oczywiście zabrać więcej rzeczy, lecz pamiętaj o tych najbardziej potrzebnych!

*Źródło: [zabierzkoniecznie.pl](http://zabierzkoniecznie.pl) oraz [typy.pl](http://typy.pl)*