

## Aktywny wypoczynek - jak nie zgubić się w górach

Kategoria: Styl życia

Opublikowano: wtorek, 17, kwiecień 2012 00:00

Dawid Kulpa

Odśłony: 3981

---

Zbliża się weekend majowy a jest to idealny czas, który możemy wykorzystać na aktywny wypoczynek. Jedną z form aktywnego wypoczynku jest turystyka górską. Jednak gdy nie jesteśmy doświadczonymi turystami, lub gdy wybraliśmy trudny szlak łatwo możemy się zgubić. Jak zatem to tego nie dopuścić?

Poniżej przedstawiamy cenne wskazówki:

1. Przede wszystkim dokładnie zaplanuj wycieczkę.  
Powinieneś zaplanować wycieczkę tak, by zakończyć ją przed zmrokiem, gdyż po ciemku łatwiej się zgubić. Należy wychodzić jak najwcześniej i oczywiście być odpowiednio wyposażonym.
2. Zabierz ze sobą:  
Mapę z dokładnie zaznaczonymi szlakami, latarkę, zapas wody, izolacyjny koc ratunkowy, apteczkę, telefon z wpisanym numerem ratunkowym GOPR i TOPR (601 100 300), odbiornik GPS, ciepły sweter, kurtkę przeciwdeszczową, czapkę, rękawiczki, odpowiednie obuwie.
3. Poruszaj się tylko po znakowanych szlakach.  
Szlaki Polskiego Towarzystwa Turystyczno-Krajoznawczego (PTTK) oznakowane są trzema poziomymi pasami. Nie kieruj się oznaczeniami stosowanymi przez leśników (są to malowane na drzewach, wokół całego pnia pojedyncze lub podwójne białe albo niebieskie pasy, nie odnoszą się do szlaków).
4. Idąc szlakiem, bądź czujny.  
Szlak nie zawsze biegnie drogą a zdarzyć się może, że odejście szlaku w bok będzie słabo oznaczone. Jeżeli zgubisz szlak wróć tą samą drogą aż znajdziesz oznaczenie. Jeżeli to możliwe (np. zimą) wróć po własnych śladach.
5. Nie idź „na skróty”.  
Idąc na skróty bardzo łatwo się zgubić, zwłaszcza w nocy, gdzie zmylić Cię mogą światła widniejące w oddali. Dojście do nich może być niebezpieczne lub po prostu niemożliwe (kwestia ukształtowania terenu – skarpy, strome zbocza, przepaście itp.)
6. Gdy jednak zabłądzisz „na dobre”:  
Staraj się przekazać informację osobom, które mogą Cię szukać. Można również zadzwonić na numer alarmowy 997 bądź 112 by poinformować, o zaistniałej sytuacji. Najlepszym rozwiązaniem będzie jednak kontakt z GOPR/TOPR (numer to 601 100 300). Gdy natomiast zawiedzie telefon, można skorzystać z latarki i wysyłać sygnał SOS – trzy krótkie – trzy długie - trzy krótkie sygnały świetlne.

### **Zalecenie/uwaga:**

Samotna wycieczka w góry to bardzo zły pomysł zwłaszcza przy wyprawie na trudny i nieznany nam szlak, warto zatem namówić kolegę, koleżankę na wyjście, lub dołączyć się do większej grupy.

*Źródło: [zaradni.pl](http://zaradni.pl)*