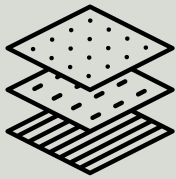


N I E Z B Ę D N I K

CO ZABRAĆ W GÓRY?

Odpowiednie przygotowanie do górskiej wycieczki to sprawa o niebagatelnym znaczeniu! Zależy od niego nie tylko nasz komfort i przyjemność z wędrowki, ale również bezpieczeństwo. Co zabrać, żeby mieć pewność, że jesteśmy gotowi na każdą sytuację, a jednocześnie nie dźwigać zbędnych kilogramów? Wygodne, sprawdzone obuwie trekkingowe i dopasowany plecak to podstawa.

A CO W PLECAKU?



WARSTWY

Strój w góry musi zapewnić nam ochronę przed niekorzystnymi i często bardzo zmiennymi warunkami atmosferycznymi. Parę niezależnych od siebie warstw zapewni nam możliwość reagowania na bieżąco i optymalnego dopasowania się do temperatury, wiatru i opadów.



EKWIPUNEK ZIMOWY

Czekan, raczki lub raki i lawinowe ABC to sprzęt, który pomoże nam bezpiecznie wędrować po górach zimą. Jednak samo zabranie sprzętu to mało – zanim wyruszymy w góry, nauczymy się z niego korzystać! Dobrze również mieć zapasową czapkę i rękawiczki.



MAPA

Tradycyjna mapa papierowa jest niezawodna w każdej sytuacji, nie „rozładuje się”, zawsze „ma zasięg” i można po niej wodzić palcem! Warto jednak zapoznać się ze specjalnymi aplikacjami na telefon, w których łatwo wyznaczyć dogodną drogę, łączny czas potrzebny do pokonania szlaku i sprawdzić przewyższenie.



UBEZPIECZENIE

Nie wszystko na szlaku da się przewidzieć, dlatego ruszamy w Tatry z ubezpieczeniem. Dotyczy to przede wszystkim strony słowackiej, gdzie akcja ratownicza z użyciem śmigłowca może nas kosztować nawet kilkanaście tysięcy euro.



PALIWO

Coś, co doda nam energii, gdy opadniemy z sił – kanapki, batony energetyczne, czekolada. Nie zapominajmy również o piciu – woda to podstawa, a zimą również termos z ciepłą herbatą.



NAKRYCIE GŁOWY

Latem czapka chroni nas przed słońcem i promieniowaniem UV, zimą zaś przed chłodem i wiatrem.



CZOŁÓWKA

Nawet jeśli nie planujemy powrotu po zmierzchu, góry bywają nieprzewidywalne, więc warto mieć przy sobie czołówkę.



NAŁADOWANY TELEFON

W telefonie zapiszmy numer do TOPR/GOPR i zainstalujmy bezpłatną aplikację Ratunek.