Bezpiecznie na górskim szlaku- niezbędnik odpowiedzialnego turysty

Lato to czas aktywności i wypoczynku wśród natury. Spędzając wakacje w górach warto pamiętać o kilku podstawowych, a jednocześnie niezwykle ważnych zasadach, których przestrzeganie sprawi, że wędrówki górskimi będą bezpieczne oraz pozostawią tylko dobre wspomnienia.

Turystyka górska to dyscyplina związana z aktywnością na łonie natury, trenująca całe ciało i umożliwiająca cieszenie się ruchem na świeżym powietrzu. Dużą zaletą turystyki pieszej jest to, że wymaga ona znacznie mniej wyposażenia niż na przykład wspinaczka i niepotrzebna jest tu jakaś specjalna wiedza techniczna. Dlatego wędrówki górskie są znakomitym uzupełnieniem innych sportów górskich, takich jak wspinaczka górska, wspinaczka skałkowa czy bouldering.

Żeby pewnie czuć się na wysokogórskich wędrówkach należy posiadać następujące predyspozycje fizyczne:

- Brak lęku wysokości. Szlaki górskie na dużych wysokościach są często wąskimi ścieżkami przebiegającymi nad urwiskami. Aby nie stracić równowagi lub doznać paraliżującego strachu, nie powinno się mieć lęku wysokości.
- Pewny krok. Ścieżki w górach są pokryte kamieniami i usypiskami, tak więc wyposażeni w solidne buty trekkingowe powinniście mieć pewny krok, aby szybko reagować na zagrożenie poślizgiem.
- Dobra kondycja. Strome podejścia i zejścia wymagają silnych nóg i dużej wytrzymałości. Dlatego postaraj się oceniać realistycznie swoją kondycję. W przypadku wątpliwości, zdecyduj się na nieco łatwiejszą trasę.

- Orientacja w terenie i umiejętność czytania mapy. W górach telefony komórkowe nie mają zasięgu lub jest on bardzo słaby. Żeby się nie zgubić i w razie potrzeby wyszukać trasę alternatywną, trzeba mieć dobrą orientację w terenie i umieć czytać mapy.

Ważne! Aby pierwsze kroki na górskich szlakach były udane, należy rozpocząć swoją przygodę od łatwych tras i powoli przechodzić do coraz trudniejszych. Na początek warto iść na kurs turystyki górskiej organizowany przez miejscowe szkoły, kluby turystyczne i sportowe, Polskie Towarzystwo Turystyczno-Krajoznawcze (PTTK) lub Uniwersytety Trzeciego Wieku. Jest to świetny sposób na zdobycie podstawowej wiedzy i możliwość skorzystania z praktycznych doświadczeń innych osób.

Sprzęt trekkingowy

Tak jak we wszystkich dyscyplinach outdoorowych, również do wędrówek górskich trzeba być dobrze przygotowanym, żeby spokojnie poradzić sobie w różnych sytuacjach. Należy zawsze zasięgnąć informacji o warunkach pogodowych i o trasie. Przydatne może być też przyswojenie sobie podstaw udzielania pierwszej pomocy.

Aby bezproblemowo spakować wyposażenie trekkingowe potrzebujesz dużego, wygodnego plecaka z pasem biodrowym i piersiowym, dzięki którym odciążysz swój kręgosłup i nie nadwyrężysz go ciężarem ekwipunku. Na dłuższą wędrówkę górską potrzebne będzie także następujące wyposażenie:

- Stabilne buty trekkingowe/górskie z wodoodpornego materiału, posiadające cholewką, antypoślizgową podeszwę i głęboki bieżnik
- Ubranie odporne na działanie czynników atmosferycznych; najlepiej ubierać się na cebulkę: przewiewna koszula, cienka bluza z polaru i kurtka przeciwdeszczowa
- Lekka bielizna na zmianę w przypadku dłuższych tras
- Skarpety ze wzmocnioną podeszwą

- Odpowiednia ilość prowiantu i wody (co najmniej 2 l dziennie na osobę)
- Zestaw pierwszej pomocy zawierający folię NRC i nr telefonu ratunkowego
- Krem z wysokim filtrem przeciwsłonecznym
- Latarka i scyzoryk
- Śpiwór na dłuższe trasy

Przy pakowaniu plecaka należy zachować odpowiednią kolejność. Wyposażenie trekkingowe, którego będzie używane rzadziej, kładamy na samym spodzie, a prowiant oraz zestaw pierwszej pomocy na samej górze, żeby mieć do nich szybki dostęp. Ciężkie rzeczy najlepiej pakować do plecaka od jego wewnętrznej strony (od strony pleców).

Staranne zaplanowanie trasy z przerwami i noclegami

W przypadku wędrówek wielodniowych – pozwoli zaoszczędzić wielu niepotrzebnych stresów i przykrych niespodzianek po drodze. Żeby ustalić, czy dana trasa jest odpowiednia dla ciebie, warto najpierw przyjrzeć się profilowi wysokościowemu szlaku, obliczyć jego długość i wyszukać możliwości noclegu po drodze (schroniska, zajazdy, mieszkania wakacyjne itd.). Do czasu wędrówki należy zawsze wliczać czas na przerwy oraz zaplanować godziny wymarszu i powrotu, żeby nie iść w ciemnościach.

Informacji o odpowiednich trasach turystycznych i szlakach górskich można zasięgnąć na miejscowych stronach informacji turystycznej lub na portalach poświęconych tematyce outdoorowej, jak rownież sięgnąć po klasyczny, papierowy przewodnik turystyczny lub zapytać miejscowych o odpowiednie trasy i wskazówki dotyczące tych szlaków, znane tylko wtajemniczonym.

Bezpieczeństwo w górach

Górskie szlaki w Polsce są znakowane zgodnie ze standardami Polskiego Towarzystwa Turystyczno-Krajoznawczego. Znaki

składają się z trzech pasów. Dwa zewnętrzne są białe, natomiast ten środkowy jest koloru czerwonego, niebiskiego, zielonego, żółtego lub czarnego. Kolory te nie oznaczają stopnia trudności szlaku.

Szlak czerwony to tzw. szlak główny. Na nim odnajdziemy najbardziej widowiskowe i najciekawsze miejsca regionu. Szlaki długodystansowe oznaczane są kolorem niebieskim. Natomiast zielony oraz żółty to szlaki krótkie. Czarna barwa na znaku informuje zaś o tym, że pójdziemy tzw. szlakiem dojściowym, najkrótszym z pozostałych dostępnych na danej trasie.

W Polsce kolory niebieski, czerwony i czarny służą również do oznaczania stopnia trudności, ale **wyłącznie** narciarskich tras zjazdowych. Jeżeli wybierasz się na wędrówki górskie za granicę, powinieneś wcześniej zasięgnąć informacji o spotykanych tam oznaczeniach stopni trudności tras.

Dalsze wskazówki bezpieczeństwa:

- Wyruszaj na wędrówkę górską tylko wtedy, gdy czujesz, że jesteś zdrowy i w dobrej formie.
- Zawsze zabieraj aktualną mapę regionu. Nawet jeżeli używasz mapy cyfrowej, dobrze jest zabrać ze sobą również wersję papierową. Mapy nie są ciężkie i pomogą ci, jeśli zgubisz swojego smartfona, a będziesz musiał wyszukać nową trasę.
- Poinformuj o wycieczce swoją rodzinę lub osobę odpowiedzialną za twój nocleg. Powiedz im, dokąd idziesz i kiedy mniej więcej zamierzasz wrócić. Poinformuj też o ewentualnych zmianach trasy. W ten sposób, w razie potrzeby osoby te będą mogły zareagować na dłuższy brak kontaktu z tobą i poinformują służby ratownicze, gdzie mniej więcej jesteś. Służby ratownictwa górskiego są dostępne pod europejskim telefonem alarmowym 112.
- Skoncentruj się na drodze, szczególnie gdy ścieżka jest bardzo wąska, i nie schodź ze szlaku.
- Jeżeli natkniesz się na dzikie zwierzę, zachowaj spokój

i wycofaj się powoli.

Na wędrówce górskiej może zdarzyć się, że będziesz musiał przejść przez ogrodzone pastwiska. Zamknij za sobą ogrodzenie, żeby wypasane zwierzęta nie mogły wydostać się poza nie.

Wędrówka górska z dziećmi

Żeby rodzinna wyprawa w góry udała się, powinieneś oczywiście dobrze zaplanować trasę i pamiętać o kilku rzeczach, aby dzieci podołały trudom wędrówki i czerpały z niej radość.

W zależności od wieku swoich podopiecznych, zaplanuj zawsze odpowiednią ilość przerw na odpoczynek i na relaksującą zabawę. Wybierz trasę dostosowaną do kondycji najsłabszego dziecka, którą w razie potrzeby możesz przedłużyć lub skrócić. Jeżeli nie masz pewności, z jaką trasą twoje dziecko sobie poradzi, rozważ następujące zalecenia

1 – 3 lata: Możesz zabrać nosidełko dla dzieci i zaplanować przerwy na relaksującą zabawę
3 – 6 lat: spacer przez 3 do 4 godzin, należy wybierać łatwe szlaki
6 – 10 lat: trasa do pięciu godzin marszu, dopuszczalne są strome podejścia i łatwa wspinaczka
10 – 14 lat: 6 do 7 godzin marszu

Te zalecenia mają charakter tylko orientacyjny, ponieważ to rodzic najlepiej zna swoje dziecko i potrafi najtrafniej ocenić jego kondycję. Również w tym przypadku dobrze jest zaczynać od łatwych tras i powoli zwiększać ich trudność i długość. Jeżeli chcesz wyruszyć z podopiecznymi na średnio trudne lub trudne trasy górskie, to musisz zaznajomić je z właściwym zabezpieczeniem podczas wspinania się na skały, żeby samodzielnie i przede wszystkim bezpiecznie mogli sobie poradzić z krótkimi odcinkami wspinaczkowymi.

Aby wędrówka z dzieckiem przebiegała bezpiecznie, należy stosować się do następujących wskazówek:

Przed wyruszeniem w drogę należy wyjaśnić zasady właściwego zachowywania i przypominać o tym podczas przerw, jeżeli to konieczne.
Pozwalać dzieciom na oddalanie się tylko na bezpieczną odległość i tylko w bezpiecznym terenie
Na podejściach idź za swoją pociechą, żeby ją asekurować
Na zejściach trzymaj malucha za rękę
Trudne przeszkody pokonuj samodzielnie i potem pomagaj swojemu podopiecznemu przy ich przechodzeniu
Na trudnych szlakach górskich należy zabezpieczyć dzieci liną (długość około 10 m)

Zatrzymując się od czasu do czasu i obserwując przyrodę z dziećmi sprawiasz, że nie męczą się tak szybko, i dajesz im okazję do niecodziennych przeżyć. Zwróć uwagę podopiecznych na ciekawą florę i faunę. Ale zachowujcie się spokojnie, żeby nie płoszyć zwierząt, starając się również nie szkodzić naturze.

Podczas górskich wycieczek bądźmy odpowiedzialni i pamiętajmy o bezpieczeństwie, ciesząc się wypoczynkiem i podziwiając piękno przyrody!

źr: https://www.c-and-a.com/pl/pl/shop/trekking/; fot. Paweł Trystuła