

Komunikat Państwowego Powiatowego Inspektora Sanitarnego w Limanowej dotyczący koronawirusa SARS- CoV-2 z dnia 14 lipca 2020 roku



K O M U N I K A T

Państwowy Powiatowy Inspektor Sanitarny w Limanowej informuje, że do dnia 14 lipca 2020 roku, godz. 09:00 wśród mieszkańców powiatu limanowskiego:

- 1. Potwierdzono 4 przypadki wystąpienia choroby COVID-19 – zgon z powodu COVID-19**
- 2. Potwierdzono 168 przypadków zakażenia koronawirusem SARS-CoV-2 w tym :**
 - ogółem 23 osób hospitalizowanych na oddziale zakaźnym – z tego aktualnie hospitalizowanych – 14 osób**
 - 145 osób z wynikiem dodatnim w kierunku SARS-CoV-2, w tym 48 osób w izolacji domowej**

– 105 osób wyleczonych

3. Poddano kwarantannie 171 osób :

– kwarantanna domowa na podstawie decyzji PPIS – 128

– kwarantanna instytucjonalna – 0

– kwarantanna domowa – graniczna – 43

4. Liczba zleconych badań – 1006

5. Liczba osób z wynikiem dodatnim – 172

Państwowy Powiatowy Inspektor Sanitarny w Limanowej zwraca się z prośbą o zachowanie spokoju, odpowiedzialność i przestrzeganie wszystkich higienicznych zaleceń Głównego Inspektora Sanitarnego i Ministra Zdrowia

(www.gis.gov.pl oraz www.mz.gov.pl)

„Przysmaki Kół Gospodyń Wiejskich” – konkurs

Powiat Limanowski jest jednym z organizatorów konkursu kulinarnego adresowanego do Kół Gospodyń Wiejskich z regionu pn. „Przysmaki Kół Gospodyń Wiejskich”. Konkurs zostanie przeprowadzony w formie online.

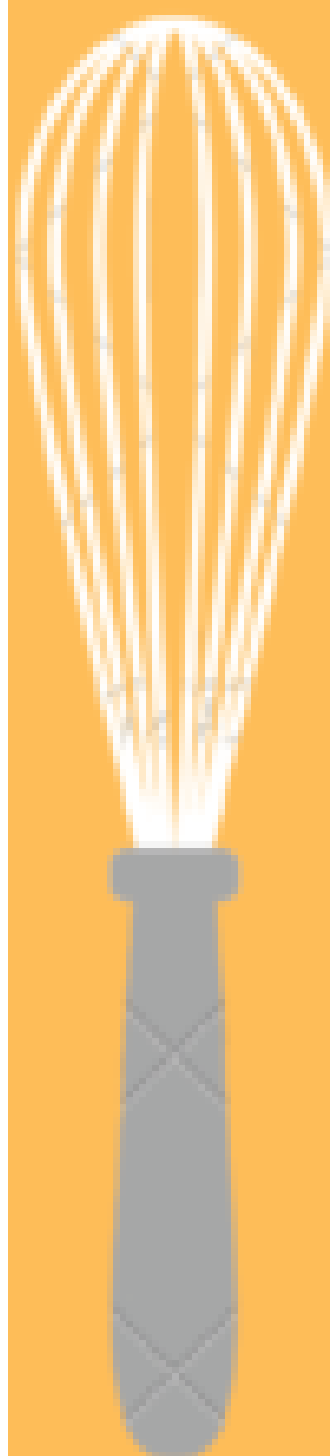
Każde z kół ma za zadanie przygotowanie jednej potrawy o charakterze regionalnym wraz z przepisem oraz genezą jej powstania. Na zwycięzców czekają atrakcyjne nagrody!

Zapraszamy do udziału!

W załącznikach udostępniamy regulamin i kartę zgłoszeniową konkursu

I POWIATOWY, WIRTUALNY KONKURS
POTRAW REGIONALNYCH

Przysmaki Kół Gospodyń Wiejskich



Zasady konkursu:

1. Przygotujcie wspólnie jedną potrawę o charakterze regionalnym.
2. Zapiszcie składniki potrzebne do jej wykonania oraz przepis.
3. Zdjęcia potrawy wraz z kartą zgłoszeniową przedyście na adres Gminnej Biblioteki i Ośrodka Kultury w Miedźwiedziu do 30 sierpnia 2020 r.

**Do wygrania atrakcyjne nagrody
!!!**



Kryształy Soli oraz Amicus Hominum – zgłoszenia w tegorocznej edycji plebiscytu trwają do końca lipca

Jeszcze do końca lipca br. można zgłaszać swoich faworytów do konkursów o Nagrodę Marszałka Województwa Małopolskiego dla najlepszych małopolskich organizacji pozarządowych „Kryształy Soli” oraz o Nagrodę Samorządu Województwa Małopolskiego dla Osób Działających na Rzecz Dobra Innych „Amicus Hominum”.

Regionalne wyróżnienia to doskonała okazja, by uhonorować osoby szczególnie aktywne społecznie, które poświęcają się dla innych, a także docenić zaangażowanie osób podejmujących różnorodne inicjatywy na rzecz walki z wirusem COVID-19. Nadesłane zgłoszenia będą, z całą pewnością, wyrazem uznania dla organizacji pozarządowych, które w sposób skuteczny i efektywny wspierają inicjatywy służące poprawie życia mieszkańców i rozwojowi wspólnoty lokalnej. Dodatkowo tegoroczną edycję „Kryształów Soli” wspiera Małopolska Agencja Rozwoju Regionalnego S.A poprzez ufundowanie nagrody finansowej w wysokości 10 000 zł dla Laureata Grand Prix 2020.

Termin nadsyłania formularzy zgłoszeniowych do konkursów upływa w dniu 31 lipca 2020 r.

Szczegółowe informacje dotyczące konkursów, w tym regulamin

oraz wzory formularzy zgłoszeniowych, dostępne są na stronie internetowej www.malopolska.pl/ngo , w tym [Nagroda Amicus Hominum](#) i [Nagroda Kryształowy Soli](#) oraz w Zespole Wspierania Inicjatyw Obywatelskich w Kancelarii Zarządu UMWM, tel. 12 61 60 121, 12 61 60 982.

źr.:UMWM Małopolska

Koncert Chóru Męskiego w hołdzie Świętego Jana Pawła II

W niedzielę, 12 lipca w Kościele pw. Wszystkich Świętych w Łososinie Górnej, odbył się koncert Chóru Męskiego działającego przy Bazylice Matki Boskiej Bolesnej w Limanowej. Koncert został zorganizowany przy współudziale finansowym Powiatu Limanowskiego w ramach cyklu koncertów w hołdzie Świętego Jana Pawła II z okazji 100. rocznicy Jego urodzin. W najbliższą niedzielę, tj. 19 lipca o godzinie 12:00 odbędzie się kolejny koncert. Tym razem Chór wystąpi w Bazylice Matki Boskiej Bolesnej w Limanowej.



Powstaną 4 miejsca widokowo – wypoczynkowe w powiecie Limanowskim!

W dniu 10.07. 2020 r. w Starostwie Powiatowym w Limanowej Zarząd Lokalnej Organizacji Turystycznej Powiatu Limanowskiego podpisał umowę z wykonawcą robót na realizację zadania pn. Zwiększenie atrakcyjności turystycznej i rekreacyjnej Powiatu Limanowskiego poprzez zagospodarowanie turystyczne punktów widokowych i wypoczynkowych.

Z ramienia zarządu umowę podpisała Pani **Agata Zięba** – Prezes Zarządu LOTu oraz **Elżbieta Młynarczyk** – Skarbnik LOTu, ze strony Wykonawcy umowę podpisał Pan **Jan Wojtas**.

Wartość podpisanej umowy z wykonawcą wynosi **236 151,78 zł**

Tego samego dnia przekazano stosownymi protokołami dokumentację budowlaną oraz plac budowy.

Projekt uzyskał dofinansowanie w wysokości **100%**.

W ramach złożonego wniosku planowane jest zagospodarowanie pod cele turystyczne 4 miejsc na terenie powiatu limanowskiego. Lokalizacje:

- Punkt Kanina
- Punkt Wysokie
- Punkt Zalesie
- Punkt Szczawa

Każdy z punktów zostanie odpowiednio utwardzony, wyposażony w elementy małej architektury (wiaty, ławostoły, kosze na śmieci, stojaki na rowery, ławki, tablice informacyjne oraz inne możliwe do realizacji elementy zagospodarowania turystycznego).

Po podpisaniu umowy i pozostałych dokumentów udano się do Szczawy i Zalesia w celu omówienia zakresu prac. W spotkaniu uczestniczyli **Jan Wojtas** – wykonawca robót, **Agata Zięba** – Prezes LOTu, **Władysław Sadowski** – Wójt Gminy Kamienica, **Grzegorz Franczyk** – inspektor nadzoru, **Łucja Jawor** – pracownik Gminy Kamienica, **Paweł Tokarczyk**, **Robert Surdział** – członkowie LOTu.

Po wizycie na terenie Gminy Kamienica wizytowano punkty widokowe w Kaninie i Wysokiem.

W spotkaniu uczestniczył **Jan Wojtas** – wykonawca robót, Starosta Limanowski – **Mieczysław Uryga**, Członek Zarządu Powiatu Limanowskiego – **Wojciech Włodarczyk**, Wójt Gminy Limanowa **Jan Skrzekut**, Zastępca Wójta Gminy Limanowa – **Wojciech Pazdan**, Inspektor nadzoru – **Andrzej Sułkowski**, **Paweł Tokarczyk**, **Robert Surdział** – członkowie LOTu.

Dla przypomnienia zakres prac:

Miejsce widokowe / wypoczynkowe nr 1 w miejscowości Zalesie

Wiata wolnostojąca na Zalesiu o powierzchni zabudowy 35 m² z utwardzeniem, wykonanie ogrodzenia drewnianego, wykonanie 6 wiat o powierzchni zabudowy 3,7 m² z utwardzeniem. Powstała infrastruktura zwiększy atrakcyjność turystyczną i rekreacyjną kompleksu sportowego w skład, którego wchodzi m.in. stadion piłkarski oraz narciarskie trasy biegowe wokół Góry Mogielica w Miejscowości Zalesie.

Miejsce widokowe / wypoczynkowe nr 2 w miejscowości Szczawa

Przełożenie bramy oraz ogrodzenia, utwardzenie terenu, doposażenie otoczenia pijalni wód mineralnych. Planowana inwestycja ma na celu zwiększenie atrakcyjności turystycznej i rekreacyjnej otoczenia pijalni wód mineralnych w Szczawie.

Miejsce widokowe / wypoczynkowe nr 3 w miejscowości Kanina

Budowa wiaty o wymiarach 7m x 3,70m z podłożem wewnątrz wiaty
Wyposażenie wiaty w ławostół, tablicę informacyjną, utwardzenie powierzchni gruntu, wyposażenie wiaty w stojak na rowery i kosz na śmieci.

Miejsce widokowe / wypoczynkowe nr 4 w miejscowości Wysokie

Budowa wiaty o wymiarach 7m x 3,70m z podłożem wewnątrz wiaty,
Wyposażenie wiaty w ławostół, wykonanie tablicy informacyjnej, ogrodzenia z żerdzi, utwardzenie powierzchni gruntu, wyposażenie wiaty w stojak na rowery i kosz na śmieci.

Zakończenie prac budowlanych zaplanowano na 30 listopada 2020 r.



Źródło: lotlimanowski.pl

Warsztaty z plastyki obrzędowej w ramach projektu pn. „Wszystko w Twoich rękach”

Warsztaty „Czerwone Korale” rozpoczęły realizację projektu finansowanego przez Powiat Limanowski pod nazwą „Wszystko w twoich rękach”. Jest to cykl warsztatów plastyki obrzędowej, który zostanie zwieńczony sierpniową wystawą prac oraz wycieczką do Sądeckiego Parku Etnograficznego i Miasteczka Galicyjskiego.

W ramach pierwszych warsztatów, które odbyły się 11 lipca br., uczestnicy przenieśli się w okolice Świąt Bożego Narodzenia i to sto lat wstecz. Warsztaty dotyczyły tradycyjnych ozdób choinkowych i dawnych dekoracji świątecznych. Żeby wejść w klimat świąt i cofnąć się w czasie, uczestnicy zadbali o scenografię i nastrój. Dzieci tworzyły cudeńka świąteczne. W trosce o absolutną zgodność z tradycją używane były tylko naturalne materiały: słoma, bibuła, orzechy, żołądź, wydmuszki, lniany sznurek, papier. Tłem warsztatów były opowieści o tradycjach świątecznych, potrawach i obrzędach.

Partnerzy projektu:

Starostwo Powiatowe w Limanowej

Stowarzyszenie Artystów „Pełna Skrzynia” w Pisarzowej

Warsztaty „Czerwone Korale”

Klub Kultury w Pisarzowej





**Komunikat Państwowego
Powiatowego Inspektora
Sanitarnego w Limanowej
dotyczący koronawirusa SARS-
CoV-2 z dnia 13 lipca 2020
roku**



K O M U N I K A T

Państwowy Powiatowy Inspektor Sanitarny w Limanowej informuje, że do dnia 13 lipca 2020 roku, godz. 09:00 wśród mieszkańców powiatu limanowskiego:

- 1. Potwierdzono 4 przypadki wystąpienia choroby COVID-19 – zgon z powodu COVID-19**
- 2. Potwierdzono 165 przypadków zakażenia koronawirusem SARS-CoV-2 w tym :**
 - ogółem 23 osób hospitalizowanych na oddziale zakaźnym – z tego aktualnie hospitalizowanych – 12 osób**
 - 142 osób z wynikiem dodatnim w kierunku SARS-CoV-2, w tym 48 osób w izolacji domowej**
 - 105 osób wyleczonych**
- 3. Poddano kwarantannie 162 osób :**
 - kwarantanna domowa na podstawie decyzji PPIS – 120**
 - kwarantanna instytucjonalna – 0**
 - kwarantanna domowa – graniczna – 42**
- 4. Liczba zleconych badań – 998**
- 5. Liczba osób z wynikiem dodatnim – 169**

Państwowy Powiatowy Inspektor Sanitarny w Limanowej zwraca się
z prośbą o zachowanie spokoju, odpowiedzialność i
przestrzeganie wszystkich higienicznych zaleceń Głównego
Inspektora Sanitarnego i Ministra Zdrowia

(www.gis.gov.pl oraz www.mz.gov.pl)

14. edycja Festiwału Muzyka Zaklęta w Drewnie ON-LINE

**Małopolska Organizacja Turystyczna zaprasza na 14. edycję
Festiwału Muzyka Zaklęta w Drewnie.**

Z uwagi na sytuację związaną z pandemią koronawirusa wszystkie
koncerty publikowane będą ON-LINE w każdą niedzielę od 12
lipca do 20 września o godz. 19.00 na kanale Szlaku
Architektury Drewnianej w Małopolsce:

<https://www.youtube.com/channel/UCe-gaj5-U0AAB9fNz40eWTA> .

Nagrania koncertów Muzyki Zaklętej w Drewnie będą odbywać się
w piątki o godz. 15.00 od 10 lipca do 18 września. O
możliwości uczestniczenia w wydarzeniach będziemy informowali
na początku każdego tygodnia poprzedzającego koncert.
Informacje udostępniane będą na fanpage Festiwału
www.facebook.com/MuzykaZakletaWDrewnie oraz stronach
www.drewniana.malopolska.pl i www.mot.krakow.pl

KONCERTY ON-LINE

14. edycja Festiwalu
na Szlaku Architektury
Drewnianej w Małopolsce

MUZYKA ZAKŁĘTA W DREWNI

12.07.2020, godz. 19.00 Inauguracja Festiwalu - KROKE

The Best Of Kroke

Transmisja koncertu z Bukowiańskiego Centrum Kultury „Dom Ludowy”

19.07.2020, godz. 19.00 Armonia Barocca, Joanna Radziszewska - sopran,

Marzena Biwo - skrzypce, Anna Firlus - klawesyn

Słowo wstępne - Mateusz Borkowski

Między Bogiem a Naturą, G. F. Händel - Neun Deutsche Arien

Transmisja koncertu z kościoła Matki Boskiej Różańcowej w Przydonicy

26.07.2020, godz. 19.00 Oskar Cenker

Transmisja koncertu z kościoła pw. św. Leonarda w Lipnicy Murowanej (UNESCO)

2.08.2020, godz. 19.00 Grohman Orchestra

KOCHAJMY

Transmisja koncertu z kościoła pw. św. Klemensa w Zawoi

9.08.2020, godz. 19.00 Paulina Bisztyga, Hanka Wójciak - śpiew

Konrad Ligas - akordeon, Jacek Długosz - gitara

Franciszka Kierc - taniec

Transmisja koncertu z dworu w Świdniku

16.08.2020, godz. 19.00 GG DUO, Gabi i Wojciech Gąsior

Moja Cisza

Transmisja koncertu z cerkwi pw. św. Paraskewy w Kwiatoniu (UNESCO)

23.08.2020, godz. 19.00 Monika Kowalczyk z Zespołem

Transmisja koncertu z kościoła pw. św. Michała Archanioła w Binarowej (UNESCO)

30.08.2020, godz. 19.00 Śrubki dzieciom

Michał Jurkiewicz - instrumenty klawiszowe, wokół, Staszek Plewniak - wokół, saksofon,

Sylwia Przetak - wokół, Mateusz Pliniewicz - skrzypce

Transmisja koncertu z kościoła pw. Świętych Apostołów Szymona i Judy Tadeusza w Łętowni

6.09.2020, godz. 19.00 Michał Salamon - piano, Miłosz Skwirut - kontrabas

Transmisja koncertu z cerkwi pw. św. Jakuba Młodszego w Powroźniku (UNESCO)

13.09.2020, godz. 19.00 Łukasz Jemioła - gitara, wokół, Urszula Czerniak - kontrabas

Transmisja koncertu z kościoła pw. św. Stanisława Biskupa i św. Barbary w Szyku

20.09.2020, godz. 19.00 Joanna Słowińska - śpiew, skrzypce, bęben obrzeczowy,

Stanisław Słowiński - skrzypce, Jasiak Kusek - piano, Justyn Małodobry - kontrabas

Transmisja koncertu z kościoła pw. św. Filipa i św. Jakuba w Sekowej (UNESCO)

Transmisje na
YOUTUBE
Szlaku Architektury
Drewnianej
w Małopolsce
w każdą niedzielę
o godz. 19.00

więcej informacji: www.drewniana.malopolska.pl | [www.fb.com/MuzykaZakletaWDrewnie](https://www.facebook.com/MuzykaZakletaWDrewnie)

Organizatorzy



Partner koncertu w Zawoi



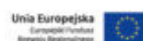
Partner koncertu w Binarowej



Partner medialny



Partnerzy



Dofinansowano ze środków Ministra Kultury i Dziedzictwa Narodowego pochodzących z Funduszu Promocji Kultury w ramach programu „Muzyka”, realizowanego przez Instytut Muzyki i Tańca.

Limanowa pamięta o ofiarach Rzezi Wołyńskiej

11 lipca 2020 r. w Bazylice Matki Boskiej Bolesnej w Limanowej w 77. rocznicę Rzezi Wołyńskiej, została odprawiona msza święta w intencji pomordowanych Polaków. Narodowy Dzień Pamięci Ofiar Ludobójstwa, dokonanego przez ukraińskich nacjonalistów na obywatelach II Rzeczypospolitej Polskiej, to święto obchodzone corocznie dopiero od 11 lipca 2016 r., kiedy zostało ustanowione na mocy uchwały Sejmu RP z dnia 22 lipca.

Ta ogromna zbrodnia ludobójstwa do dnia dzisiejszego skrywa wiele tajemnic. Niechętnie nadal mówi się jeszcze o liczbie ofiar, których mogło być blisko 100 tysięcy. Od 2013 roku Stowarzyszenie Kulturalno-Oświatowe Ziemia Limanowska jest głównym organizatorem Limanowskich obchodów. W tegorocznych uroczystościach liczną grupą była młodzież z jednostki Strzelca nr 2402 pod dowództwem Starszego Inspektora Stanisława Dębskiego. Wśród przedstawicieli władz samorządowych obecni byli: Czesław Kawalec Członek Zarządu Powiatu Limanowskiego, Marzena Gąsior Radna Powiatu Limanowskiego, Stefan Hutek Radny Powiatu Limanowskiego, Jan Skrzekut Wójt Gminy Limanowa. W uroczystościach uczestniczył także Waldemar Karaczyn Członek Zarządu Stowarzyszenia Kulturalno-Oświatowego Ziemia Limanowska. Po mszy świętej uczestnicy uroczystości udali się pod tablice katyńskie

zlokalizowane w północnej części Bazyliki Limanowskiej, gdzie pod symbolicznym krzyżem złożyli znicze pamięci.



Źródło: ziemialimanowska.pl

Bezpiecznie na górskim szlaku - niezbędny 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 znakomitą 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 nadwyreżysz go ciężarem ekwipunku. Na dłuższą wędrówkę górską potrzebne będzie także następujące wyposażenie:

- Stabilne buty trekkingowe/górskie z wodoodpornego materiału, posiadające cholewkę, 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 również 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, niebieskiego, 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