Bezpieczne wędrówki po górach

Pierwszym gościem najnowszego cyklu pt. „Bezpieczne wakacje”, realizowanego przez Miasto Czeladź, był przewodnik beskidzki Tomasz Biernat. Podczas rozmowy z rzecznikiem prasowym UM Jakubem Kubasikiem, opowiedział m.in. o tym jak przygotować się do wędrówek po górach.

Jak przygotować się do górskiej wycieczki?
Pamiętać, że to nie spacer po parku, tylko wyprawa, która wymaga pewnego wysiłku i przygotowania – nie tylko kondycyjnego, ale także dobrego, sprawdzonego obuwia i odpowiedniego stroju (ciepłego, przeciwdeszczowego). Warto zapewnić sobie również zapas wody oraz zastrzyk energii, czyli przekąski i posiłki, które zapobiegną opadaniu z sił.

Co, gdy na szlaku zakoczy burza?
Przede wszystkim zawsze należy sprawdzać prognozę pogody i uważnie obserwować niebo. Jeśli nie uda się jej uniknąć trzeba:

- szybko zejść jak najniżej ze szczytu
- przebywając na grani odizolować się od otoczenia (klęczenie na plecaku, zwijanie się w kłębek”)
- nie chronić się pod wysokimi drzewami
- uważać na pioruny uderzające w pobliżu i tzw. „napięcie krokowe”
- najlepiej wyłączyć telefon, aby uniknąć jego ewentualnego uszkodzenia

Jak wezwać pomoc w górach?
Można skorzystać aplikacji Ratunek lub zadzwonić do GOPR pod numer 601-100-300. Warto zatem pobrać apilkację na swój telefon i zapamiętać dziewięciocyfrowy numer. To może uratować zdrowie lub życie nie tylko nam, ale też spotkanym na szlaku turystom.

Wybierając się na górską wędrówkę koniecznie:

- sprawdź prognozę pogody
- dostosuj plan wyprawy do swoich możliwości, uwzgledniając warunki górskie
- przygotuj ekwipunek na okoliczność dynamicznie zmieniającej się pogody
- zabezpiecz zapas wysokoenergetycznego prowiantu i wody

Źródło: UM Czeladź