

## Bezpiecznie w górach

Tak mawiają najstarsi górale - *z górami śpasów ni ma* (z górami żartów nie ma). Warunki atmosferyczne potrafią zmienić się w ciągu godziny i to jest najważniejsze przykazanie każdego zdobywcy górskich szlaków. Wyruszając na wyprawę podczas pięknej, słonecznej pogody, nie wiecie, czy nie będziecie wracać wśród szalejącej burzy albo we mgle. Pogoda w górach jest bowiem równie nieokiełznana, jak one same.

**Dlatego wychodząc w góry, w miejscu pobytu zawsze zostawiamy wiadomość o trasie wycieczki i planowanej godzinie powrotu.** Zanim jednak wyruszyście w trasę przydadzą się przewodniki i mapy turystyczne do zaplanowania wycieczki. Trzeba bowiem poznać przebieg wybranego szlaku, sieć schronisk turystycznych w pobliżu trasy, oszacować czas marszu. Przyda się też informacja o lokalizacji szałasów, schronów, koleb i leśniczówek - stanowią schronienie w przypadku nagłej zmiany pogody.

Podstawą ekwipunku zdobywcy gór jest wygodne obuwie. W plecaku przede wszystkim powinien znaleźć się telefon komórkowy z naładowaną do pełna baterią i zapisanymi numerami **Górskiego Ochotniczego Pogotowia Ratunkowego - 601 100 300 oraz numerem alarmowym 985.**

Ponadto - pomimo, że to lato - zabieramy czapkę i rękawiczki, szalik, zapasowe skarpety (najlepiej wełniane - choć "szczypią" w nogi, to jednak nie ma lepszego sposobu na uniknięcie pęcherzy na stopach), koszulę i płaszcz przeciwdeszczowy. Nie zapominamy o podręcznej apteczce, latarce i zapalkach.

**Przed wyruszeniem na szlak, w książce adresowej swojego telefonu warto jeszcze zapisać kontakty ICE, z numerami telefonów osób, które należy powiadomić w razie wypadku.** Skrót ICE jest ogólnosięwiatowym symbolem ratującym życie. W razie potrzeby pozwala ratownikom na zadzwonienie pod wskazany numer i uzyskanie ważnych informacji o



poszkodowanym, takich jak grupa krwi, przyjmowane leki, choroby itp. Numery do osób mogących udzielić informacji na twój temat zapisz jako nazwy kontaktów ICE1, ICE2 itd.

Więcej na temat ICE możesz przeczytać na stronie internetowej [www.ice.bw.org.pl](http://www.ice.bw.org.pl)

Zanim jednak wyruszyście, czas na drugie przykazanie zdobywcy szczytów - **na wędrowkę w góry wychodź wczesnym rankiem. Pogoda, jeśli ma się zepsuć, najpewniej zrobi to wczesnym popołudniem.**

Wychodząc, nie zapomnij o nakryciu głowy. W górach łatwo o udar ciepły nawet w

pochmurne dni. A jak mawiają wspomniani już górale "*coby siły starczyło nada się i kropka moskola* (żeby sił starczyło przyda się i kawałek owsianego placka)". Kilka kanapek i cukierków oraz butelka z napojem w plecaku to doskonały pomysł!

I już na szlaku. Wędrujecie ochoczo, pogoda wymarzona, aż tu nagle:

**Burza** - ubieramy się cieplej, zakładamy płaszcz przeciwdeszczowy i kontynuujemy wędrowkę wśród huku grzmotów. Jeśli burza jest gwałtowna, siadamy na plecakach, okrywamy się przed deszczem i czekamy - górskie burze nie trwają długo. Ważne - w czasie burzy unikamy rosnących samotnie drzew i przewodów wysokiego napięcia, schodzimy ze szczytów i grani, oddalamy się od zbiorników wodnych, podnóża skalnych ścian i wejść do jaskiń - w tych miejscach pioruny uderzają najczęściej.

**Mgła** – na trasie pokonywanej pierwszy raz, jeśli to tylko możliwe, zwracamy do punktu wyjścia. Gdyby ktoś się odłączył od grupy, rada dla ratowników - we mgle głos często jest słyszany z zupełnie innej strony, niż dochodzi w rzeczywistości. Na wypadek, gdyby mgła utrzymywała się długo i groziła wam noc na szlaku, w plecaku macie komórkę z numerami GOPR.

**Wiatr** - wyiębia ciało i utrudnia oddychanie. Właśnie teraz przyda się szalik z plecaka do zasłonięcia ust i reszta ubrań, by się nie wychłodzić.

**Chłód** – odpowiedni ubiór o kluczowy problem każdego górskiego turysty. Zasada jest prosta - gdy jest zbyt ciepło, można coś z siebie zdjąć i schować do plecaka. Na wypadek chłodu trzeba mieć co z plecaka wyjąć! Dlatego idąc w góry nie zapominamy o zabraniu ciepłych ubrań.

Kolejne ważne przykazanie górskiego piechura: Koniecznie należy zwrócić uwagę, aby dopasować rodzaj szlaku turystycznego do własnych możliwości. Trasa powinna zostać tak dobrana, by była zgodna z kondycją, stanem zdrowia, wiekiem czy warunkami atmosferycznymi.

Każdą trasę należy planować w oparciu o dostępne przewodniki i/lub mapy turystyczne, szczególnie, gdy jest to rejon przez turystę nieznanym.

Podstawowe oznaczenie szlaku turystycznego to najczęściej prostokątny znak o wymiarach 90 x 150 mm, który składa się z trzech poziomych pasków. Dwa zewnętrzne paski są koloru białego, natomiast pasek środkowy jest w kolorze szlaku. W zależności od barwy możemy mówić o szlaku:



czerwonym

niebieskim

zielonym

żółtym

czarnym

Kolorem czerwonym oznaczone są szlaki główne. Prowadzą one najczęściej przez rejony najbardziej widowiskowe pod względem krajobrazowym oraz przyrodniczym.

Kolor niebieski są to trasy dalekobieżne, czyli te o sporych odległościach.

Kolorem zielonym oraz żółtym znakowane są krótkie trasy, łączone najczęściej z innym szlakiem.

Kolor czarny wyznacza krótki szlak dojściowy do miejsca, w którym poprowadzenie szlaku dalekobieżnego byłoby zwyczajnie nieciekawe czy też niekorzystne.



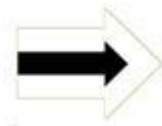
Znak początku (końca) szlaku. Jest on zarazem pierwszym jak i ostatnim znakiem szlaku. Ma kształt koła z kolorem szlaku pośrodku.



Znak skrzyżowania. Zmianę kierunku na szlaku sygnalizuje znak skrzyżowania 90 stopni. Są to trzy paski, z których wewnętrzny jest w kolorze szlaku



Znak skrzyżowania. Istnieje również znak skrzyżowania 135 stopni. Są to trzy paski, z których wewnętrzny jest w kolorze szlaku



Strzałka kierunkowa, również oznaczona kolorem szlaku.



Znak z wykrzyknikiem. W celu zwrócenia uwagi turysty na terenach trudnych orientacyjnie np. związanych z nagłą zmianą kierunku, stosuje się biały wykrzyknik, poniżej którego znajduje się znak podstawowy.

Tablica informacyjna. Na szlaku mapę orientacyjną stanowią białe tablice informacyjne z

kolorową, schematyczną siecią szlaków. Istotne jest, aby wszystkie tablice oraz drogowskazy posiadały znacznik PTTK tzn. Polskiego Towarzystwa Turystyczno-

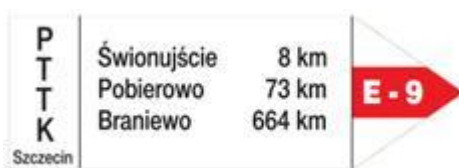


Krajoznawczego.

Drogowskaz szlaku z oznaczeniem koloru szlaku na strzałce. Na nim zaznaczona jest nazwa miejsca docelowego wraz z czasem przejścia lub z daną odległością. Obok znajduje się tablica z nazwą miejsca.



Drogowskaz szlaku międzynarodowego, na co wskazuje symbol/numer szlaku zaznaczony na strzałce.



### Szlaki spacerowe



Znak ścieżki spacerowej. Ma on kształt kwadratu i jest podzielony na dwa trójkąty, z których prawy górny jest biały, a lewy dolny w kolorze ścieżki spacerowej. W tym wypadku jest to szlak niebieski.



Znak zmiany kierunku szlaku spacerowego. W tym wypadku jest to szlak niebieski.

## Szlaki rowerowe



Znak podstawowy szlaku krajowego to kwadrat otoczony czarną obwódką to znak oznaczający podstawowy, krajowy szlak rowerowy. W kwadracie widnieje symbol roweru, a poniżej niego prostokąt w kolorze szlaku.



Znak początku (końca) krajowego szlaku rowerowego charakteryzuje koło w kolorze szlaku.



Znak zmiany kierunku szlaku rowerowego krajowego określają strzałki w kolorze szlaku.



Znak podstawowy szlaku międzynarodowego to kwadrat otoczony zieloną obwódką to znak oznaczający podstawowy, międzynarodowy szlak rowerowy. W jego górnej części umieszczony jest zielony symbol roweru oraz poniżej litera „R” oraz cyfra określająca numer szlaku.



Znak początku (końca) międzynarodowego szlaku rowerowego charakteryzuje kolo w kolorze zielonym wraz z literą „R” oraz cyfra określająca numer szlaku.

Znak zmiany kierunku międzynarodowego szlaku rowerowego określają litera „R” wraz z cyfrą określającą numer szlaku oraz strzałka kierunkowa w kolorze zielonym.



Tablica informacyjna z zaznaczoną siecią szlaków rowerowych. W legendzie są rysunki rowerów w kolorach szlaków wraz z nazwami miejscowości początku i końca szlaku.



### WAŻNE TELEFONY na Bezpieczne Wakacje.pl

**112** - Europejski Numer Alarmowy - w Polsce połączenia odbiera Straż Pożarna - 998 i Policja - 997

Telefony ratunkowe **nad wodą: WOPR** - 601 100 100 **w górach: TOPR** - 601 100 300 / 18 20 63 444 **GOPR** - 985 / 601 100 300

Grupy GOPR **Beskidzka** - 33 82 96 900 **Bieszczadzka** - 13 46 32 204 **Jurajska** - 34 31 52 000 **Karkonoska** - 75 75 24 734 **Krynicka** - 18 47 77 444

**Podhalańska** - 18 26 76 880 **Wałbrzysko-Kłodzka** - 74 84 23 414