



UNICORNS NA SZLAKU - GORCE I BESKID WYSPOWY

POZNAJ ZASADY NASZEGO WYJAZDU

KILKA SŁÓW OD NAS

Wycieczka w każde góry, bez względu na stopień Twojego przygotowania, zawsze wiąże się z pewnym ryzykiem.

Aby zminimalizować to ryzyko chcemy, abyście - jeszcze przed wyjazdem - przypomnieli sobie kilka zasad, które pomogą Wam w pełni bezpiecznie skorzystać z naszego wspólnego wyjazdu.

Naszym celem jest przede wszystkim integracja oraz dobra zabawa, a także – o ile warunki na to pozwolą - zdobycie trzech szczytów, którymi są:

- MOGIELICA (1170,2 m n.p.m.) – szczyt leżący w Beskidzie Wyspowym;
- TURBACZ (1310 m n.p.m.) – szczyt Gorców, czyli pasma górskiego leżącego w Beskidach Zachodnich;
- oraz LUBOMIR (903,6 m n.p.m.) – szczyt w Paśmie Lubomira i Łysiny.

Powyższe szczyty zaliczane są do tzw. Korony Gór Polskich i stanowią najwyższe szczyty ww. pasm górskich.

Każda wycieczka w góry stanowi obciążenie dla organizmu, które zależy m.in. od Twojego ogólnego stanu zdrowia, kondycji fizycznej czy warunków atmosferycznych w dniu wyjścia w góry.

W przypadku każdego z nas będzie to wyglądać inaczej, niemniej jednak, jeżeli nie będziesz czuć się na siłach w danym dniu, to nie musisz wychodzić w góry. Powyższe szczyty oraz zaplanowane trasy dojścia do nich są miejscami dosyć skaliste, mogą być mokre i śliskie oraz bywają miejscami strome, co należy uwzględnić decydując się na ich zdobycie.

PRZED WYJŚCIEM W GÓRY (1/3)

Przed wyjściem w góry:

- powinniśmy poinformować inną osobę, która nie wybiera się z nami w góry, o planie naszej wycieczki, a w szczególności o zaplanowanej przez nas trasie oraz przewidywanej godzinie powrotu;
- należy zadbać o pełne naładowanie smartphone oraz wyłączenie tych usług/programów, które nie będą nam pomocne w wędrowaniu szlakami górskimi. Chodzi tutaj przede wszystkim o to, co będzie nam zużywać niepotrzebnie energię w smartphone lub rozpraszać naszą uwagę [np. WiFi, NFC, Grindr (choć tutaj zdania są podzielone) oraz inne Social Media];
- w swoim smartphone dobrze jest mieć zapisany numer alarmowy GOPR/TOPR – 985, ogólnopolski numer ratunkowy +48 601 100 300 oraz międzynarodowy numer ratunkowy 112. W sytuacjach zagrażających Twojemu zdrowiu lub życiu zawsze możesz skorzystać z pomocy GOPR - Górskiego Ochotniczego Pogotowia Ratunkowego;
- na smartphone dobrze jest zainstalować ogólnopolską aplikację RATUNEK. Możecie tutaj skorzystać z następujących linków:

<https://gorydlaciebie.pl/wyprawy/aplikacja-ratunek/>

GOOGLE PLAY:

https://play.google.com/store/apps/details?id=com.pagasolutions.emergencycall_pl&pli=1

APPLE APP STORE

<https://apps.apple.com/pl/app/ratunek/id1147162181?l=pl> ;

- pamiętajcie również o naładowaniu Waszego smartwatch, o ile go posiadacie lub zabieracie ze sobą i chcecie zapisać swój trening związany z wyjściem na szlaki górskie;

PRZED WYJŚCIEM W GÓRY (2/3)

- najlepiej mieć również ze sobą powerbank oraz kabel z odpowiednimi końcówkami, który pozwoli nam naładować smartphone, kiedy zajdzie taka potrzeba;
- o ile to możliwe, powinniśmy mieć ściągnięte na nasz smartphone mapy oraz inne niezbędne do wędrówki górskiej materiały, z których będziemy mogli skorzystać w trybie off-line;
- jeżeli posiadasz jakiegokolwiek urządzenia, których użycie może okazać się niezbędne w związku z Twoim stanem zdrowia, to również zadbaj o ich działanie w co najmniej przewidywanym czasie wędrówki w górach;
- przed wyjściem na szlak górski sprawdzamy pogodę, a w szczególności czy nie zapowiadane są intensywne opady deszczu, burze oraz inne zjawiska atmosferyczne, które mogą nam zepsuć wędrówkę. Dobre wskazówki do sprawdzenia pogody znajdziesz pod adresem:
<https://gorydlaciebie.pl/jak-sprawdzic-pogode-w-gorach/>
- przed wyjściem na szlak górski zapoznajcie się z zasadami zachowania się w trakcie burzy w górach. Dobre wskazówki znajdziecie pod następującymi adresami:
<https://gorydlaciebie.pl/wyprawy/burze-w-gorach-jak-sie-zachowac/>
oraz tutaj:
<https://www.youtube.com/watch?v=Fw5yK5pkF0U>
- ogólne zasady bezpieczeństwa w górach zostały opisane przykładowo pod tym adresem:
<https://gorydlaciebie.pl/wyprawy/bezpieczenstwo-w-gorach/>
<https://gorydlaciebie.pl/wyprawy/abc-bezpieczenstwa-w-gorach/>
<https://gorydlaciebie.pl/bezpieczenstwo-w-gorach-o-czym-nalezy-pamietac/>

PRZED WYJŚCIEM W GÓRY (3/3)

- w góry, do naszego plecaka powinniśmy zabrać wszystko to co niezbędne i potrzebne do wędrówki górskiej. Nie zabieramy nic, co będzie nas niepotrzebnie obciążało. Przykładowe wskazówki w tym zakresie znajdziecie pod następującymi linkami:

<https://gorydlaciebie.pl/odkrywanie-szlakow-gorskich-o-czym-nie-mozna-zapomniec/>

<https://8a.pl/8academy/lista-rzeczy-na-wyjazd-w-gory/>

<http://walbrzyska.gopr.pl/ekwipunek/>

- dodatkowe materiały edukacyjne możecie znaleźć klikając w poniższe linki:

<https://climbe.pl/bezpieczenstwo-w-gorach/>

<https://gorydlaciebie.pl/kategoria/porady/>

<https://www.bezpieczniewgory.pl/>

<https://aktywnyturysta.pl/blog/abc-bezpieczenstwa-w-gorach>

<https://odpowiedzialniewgory.pl/porady-w-gory-latem/przygotowanie/>

<https://fundacja.gopr.pl/bezpieczenstwo/#h10-safety>

<https://gopr.org/poradnik>

- mapy wędrówek górskich wraz z oznaczonymi szlakami możecie zobaczyć na stronie Mapa Turystyczna, dostępnej pod linkiem:

<https://mapa-turystyczna.pl/>

GOOGLE PLAY:

https://play.google.com/store/apps/details?id=pl.mapa_turystyczna.app&hl=pl

APPLE APP STORE:

<https://apps.apple.com/pl/app/mapa-turystyczna/id1102153681?l=pl>

- prosimy Was o zapoznanie się wszystkimi prezentowanymi tutaj materiałami przed naszym wyjazdem. Jeżeli macie też jakieś własne przemyślenia lub chcecie się podzielić ciekawymi materiałami to prześlijcie linki na naszym dedykowanym czacie dla wydarzenia.