



## Poradnik dla wyruszających w góry

- 1) Przygotuj się do wycieczki (przełącz mapę, dojazd, oblicz trasę, sprawdź pogodę, zadbaj o kondycję)
- 2) Nie idź sam – znajdź kompana/kompanów na swoją wyprawę
- 3) Odpowiednio się ubierz (na cebulkę) i zabierz wygodne i sprawdzone buty (nie zupełnie nowe), osłaniające i usztywniające kostkę
- 4) Powiadom o swoim wyjściu i planach schronisko/rodzinę
- 5) Zabierz plecak (najlepiej wyposażony w pas biodrowy i piersiowy) – w plecaku schowasz ubranie jak zrobi się za gorąco, a ręce pozostaną wolne
- 6) Dobierz wyposażenie (w zależności od potrzeb i punktu 1):
  - kurtka przeciwdeszczowa/peleryna
  - komórka (naładowana do pełna; przy dłuższych trasach ładowarka i powerbank)
  - mini apteczka (plastry, jodyna, bandaż, chusta, tabletki przeciwbólowe, witamina C)
  - latarka lub czołówka (sprawdź baterie)
  - woda i jedzenie
  - scyzoryk, zapalniczka, kompas
- 7) Mogą się także przydać:
  - czapka i rękawiczki
  - termos (cały ze stali nierdzewnej) z herbatą
  - aparat fotograficzny
  - mała plandeka na której będzie można usiąść lub się pod nią skryć
  - papier toaletowy, chusteczki
  - kije trekkingowe
  - coś słodkiego (np. czekolada)