**Bezpieczna rodzina na szlaku**

**Góry – piękne, a zarazem niebezpieczne, szczególnie dla najmłodszych. Bez względu na to, czy planujemy wędrówkę jesienią, zimą, czy też w środku lata, nie warto lekceważyć rozmaitych zagrożeń. Nie tylko kaprysy pogody mogą nam bowiem pokrzyżować plany. Jak więc bezpiecznie wejść i zejść ze szczytu? Niżej kilka niezbędnych porad, które mogą nawet uratować życie nam i naszym pociechom.**

Chyba każdy słyszał „legendy” o turystach wspinających się na tatrzańskie szczyty w… klapkach albo o rodzicach, którzy utknęli na szlaku z dziećmi, bo zgubili drogę. Z tym że nie są to legendy, a prawdziwe historie. Statystyki zatrważają. Każdego roku dochodzi do mniej lub bardziej groźnych wypadków, także śmiertelnych i nierzadko zawinionych przez same ofiary. Wielu wędrowców nie przestrzega podstawowych zasad bezpieczeństwa. Czasem brakuje odpowiedniego przygotowania, kiedy indziej zawodzi sprzęt. Bywa jednak, iż za bardzo ponosi nas fantazja, chcemy pokazać dzieciom zbyt wiele i padamy ofiarą własnej lekkomyślności. Jak więc przygotować się do wędrówki? Czego się obawiać? I kto – w razie problemów – może nam pomóc?

**Na początek: rozsądek**

Przede wszystkim trzeba **racjonalnie ocenić własne umiejętności**. Jeśli wybieramy się w wysokie partie gór z najmłodszymi, warto zastanowić się, czy mamy odpowiednie doświadczenie. Nie bez powodu taterników czy himalaistów nazywa się zdobywcami, bo wejście na pewne wysokości wcale nie jest łatwe, a dla wielu – wręcz niewskazane. Niezbyt dobry pomysł to zabieranie zarówno dzieci, jak i osób starszych np. kolejkami, ponieważ szybkie zmiany wysokości mogą powodować niekorzystne zmiany w funkcjonowaniu organizmu. Bez wątpienia osoby z lękiem wysokości także powinny dobrze przemyśleć ewentualną wspinaczkę. W wyższych partiach zaleca się ponadto aklimatyzację, co wynika z konieczności przyzwyczajenia się do bardziej rozrzedzonego powietrza. Szczególnie niewskazane dla dzieci są partie powyżej 2000 m n.p.m.

**Planuj i sprawdzaj**

Niewątpliwie na wspinaczkę należy zabrać możliwie **aktualne i szczegółowe mapy** tudzież **przewodniki**. No i, oczywiście, **najlepiej trzymać się wyznaczonych szlaków**. Ich prawidłowe oznaczenie reguluje rozporządzenie Rady Ministrów z 6 maja 1997 roku w sprawie określenia warunków bezpieczeństwa osób przebywających w górach, pływających, kąpiących się i uprawiających sporty wodne. Przy okazji warto wspomnieć, że **kolory szlaków** (np. w Tatrzańskim Parku Narodowym) **nie odnoszą się do ich trudności**, co mogłyby sugerować barwy (czarny, czerwony, zielony, niebieski, żółty).

Ponadto koniecznym staje się **śledzenie ostrzeżeń przed lawinami**. A skoro o pogodzie mowa… W górach warunki atmosferyczną mogą zmieniać się szybko i diametralnie. Sprawdzenie najświeższej prognozy nie zawsze okazuje się przydatne, dlatego lepiej zabezpieczyć się dobrym ekwipunkiem.

**Rozgrzewka, czyli jak się ubrać**

Z pewnością wspomniane wcześniej klapki należy odradzić każdemu – nieważne, po jakich górach się wspina. **Buty powinny być dostosowane do panujących warunków**, o profilowanej mocnej podeszwie oraz wysokiej cholewie.

Ponieważ pogoda w górach jest zmienna, **warto zabezpieczyć się przed wiatrem, deszczem i zimnem**. Zasada ta obowiązuje wszystkich, bez względu na wiek. Nawet w sprzyjających warunkach mogą się przydać czapka czy rękawiczki. W sezonie jesienno-zimowym szczególnie dotkliwa może okazać się niska temperatura. Jak ubrać dzieci i siebie ciepło, ale tak, by nie musieć zbyt wiele dźwigać? Konkurencji nie ma gęsi puch. Niewiele waży, daje się łatwo skompresować, a do tego zapewnia ciepło. Dlatego puch wykorzystuje się do wypełnienia różnych części odzieży, od kurtek, przez rękawice, po swetry czy botki. Niestety wada tego materiału polega na tym, że mokry całkowicie traci swoje właściwości. Receptą na brak odporności puchu na wodą są różne syntetyki, np. włókna Primaloft.

**Gadżety w służbie bezpieczeństwa**

Niezbędnik rodziny na szlaku to, rzecz jasna, nie tylko odpowiednie obuwie i odzież. Przyda się też **plecak**, **prowiant**, **podręczna apteczka** (na wszelki wypadek), **latarka**, **mapa**, **kompas**, **zapasowa odzież**, **czekan** i **raki**. A do tego **telefon komórkowy z** naładowaną w pełni baterią oraz **numerami alarmowymi**. Jednolity ogólnoeuropejski nr telefonu dla MOPR, GOPR, TOPR i WOPR to 985. W ten sposób ratownicy będą powiadomieni szybciej niż w przypadku kontaktu pod nr ogólny, czyli **112**.

Jednak dla rodzin, wspinających się po niewymagających górach, bardziej przydatne mogą okazać się **gadżety, które… zabawią malucha**. Nawet jeśli wspólna wspinaczka wyda się dziecku interesująca, przy dłuższym pobycie może ono narzekać na nudę, zatem gry i zabawki również się przydadzą.

Oczywiście żaden gadżet nie zastąpi dobrego przygotowania ani rozsądku. A wystarczy przecież przestrzegać kilku reguł: nie wchodzić z dziećmi na zbyt wysokie szczyty, być odpowiednio poinformowanym o warunkach, mieć mapę oraz stosowny ekwipunek.

autor: Przemysław Kot /Veturo.pl