

Środa, 24.06.2020 Wakacje w górach

Posłuchaj piosenki [W gory](#)



- Pogadanka o zasadach wędrówek górskich

Dlaczego wychodząc w góry, w miejscu pobytu zostawia się wiadomość o trasie wycieczki?


Tak mawiają najstarsi górale - *z górami śpasów ni ma* (z górami żartów nie ma). Warunki atmosferyczne potrafią zmienić się w ciągu godziny. Wyruszając na wyprawę podczas pięknej, słonecznej pogody, nie wiecie, czy nie będziecie wracać wśród szalejącej burzy albo we mgle.

Dlatego wychodząc w góry, w miejscu pobytu zawsze zostawiamy wiadomość o trasie wycieczki i planowanej godzinie powrotu?

Zanim jednak wyruszyacie 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.

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**.

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. Zanim jednak wyruszyacie,



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 cieplny nawet w pochmurne dni. A jak mawiają wspomniani już górale "*coby siły storczyło 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, zawracamy 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.

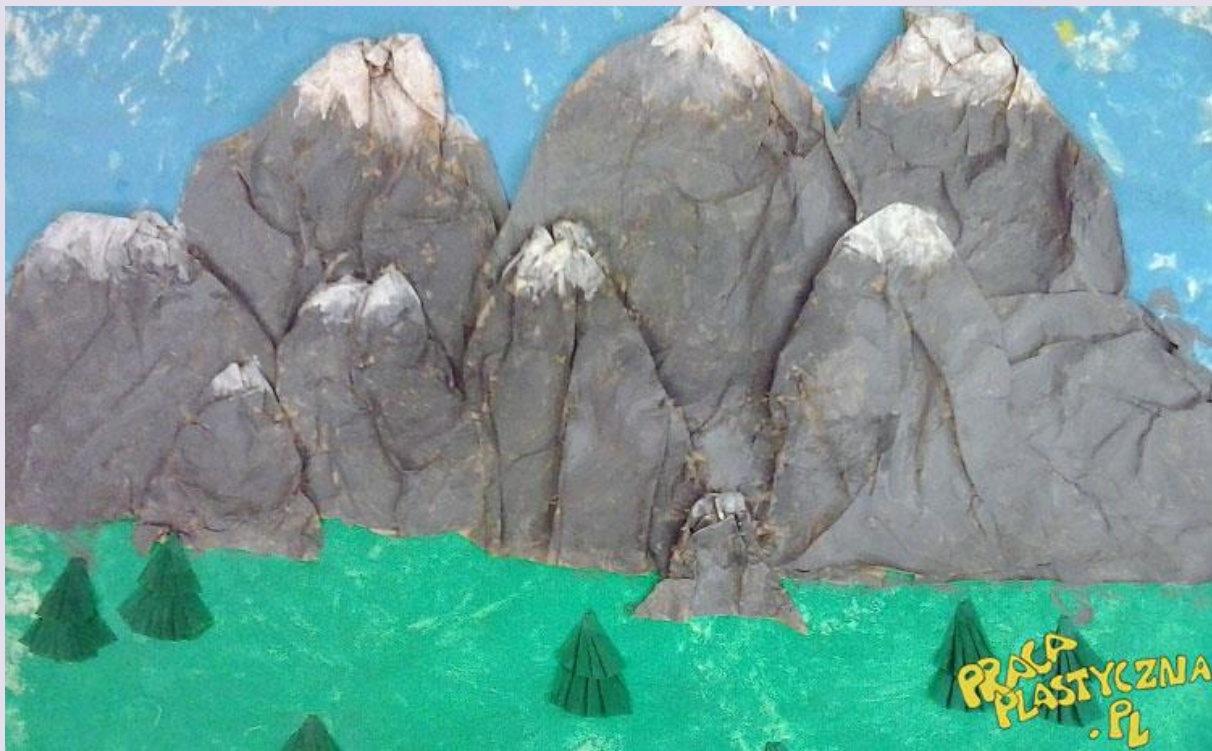
**Wiatr** - wyziębia ciało i utrudnia oddychanie. Właśnie teraz przyda się szalik z plecaka do zasłonięcia ust i reszta ubrań, by się nie wychłodzić.

**Chłód** – odpowiedni ubiór to 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.

Zachecamy do wykonania pracy plastycznej:





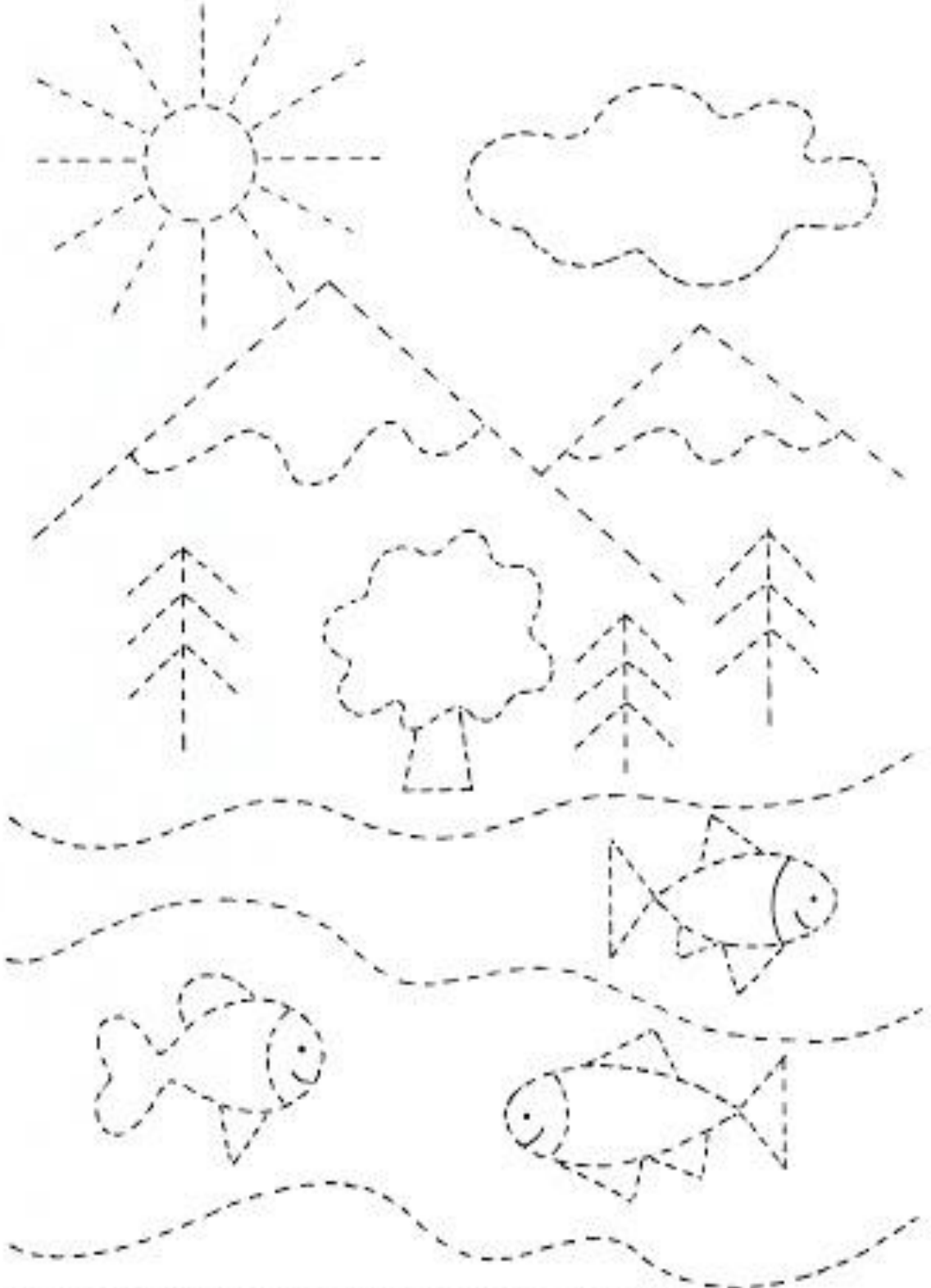
Powodzenia

# Karta 15



.....  
wzrą i rozwiną

Dokończ rysunek po przerywanych liniach prostych i falistych kolorowymi kroczkami.



Diagnostyka gęstości i kierunku przepływu krwi w naczyniach. Karty wypracowania. © by WSP 19 2014. Warszawa 2011