

Poradnik wędrownika

dla osób korzystających z usług
Szkolnego Schroniska Młodzieżowego
w Zarzeczcu

**Praktyczne wskazówki, jak uprzyjemnić sobie wędrowkę
oraz zadbać o bezpieczeństwo swoje i innych**



Z cyklu: nie ruszam się bez

- Dobrego humoru ☺
- **Dokumentów** – uczniowie i studenci pamiętają przede wszystkim o zabraniu legitymacji uprawniającej np. do uzyskania zniżki na bilet wstępu do parku
- **Pieniądza gotówkowego** (choć lubimy płatności elektroniczne – nie wszędzie jest to możliwe) – uwzględnijmy proszę dodatkowe koszty, takie jak bilet wstępu do parku, czy bilety za przejazd busem (nie oszukujmy się – lubimy spacerować, ale może nie drogą asfaltową z miejsca noclegu do parku) oraz inne nieprzewidziane sytuacje
- **Apteczki** – mamy nadzieję, że wszyscy będziemy w pełni zdrowia, ale warto pomyśleć o plastrach (również na odciski – choć o odpowiednich butach jeszcze wspomnimy), lekach przeciwbólowych, lekach na dolegliwości żołądkowo-jelitowe oraz innych medykamentach, które mogą poratować nas lub zapominalskich kolegów – w końcu przezorny zawsze ubezpieczony
- **Plecaka** – najlepiej nieprzemakalnego i lekkiego, który pomieści między innymi picie (może i mały termosik), przekąski, pelerynę przeciwdeszczową, ewentualnie lekką bluzę, dodatkową koszulkę oraz parę skarpetek (pamiętajmy o minimum zaopatrzenia, ale i o tym, żeby się nie przeciążyć). Plecak powinien mieć wygodne szelki i najlepiej pasek biodrowy
- Odpowiedniego ubioru - ... ale o tym na kolejnym slajdzie

Ubiór odpowiedzialnego wędrownika

1. Buty, buty i jeszcze raz buty – jakie?

- ▶ sportowe - podpowiadamy, nie chodzi nam o „halówki” (choć doceniamy każdego miłośnika gór – nawet bosego) – najlepiej buty górskie, powyżej kostki i takie, które wcześniej wypróbowaliście (choćby przechadzając się po domu)
- ▶ wygodne
- ▶ najlepiej jak najbardziej odporne na przemoknięcie – ale pamiętajmy, żeby zabrać więcej niż jedną parę

2. Ubiór – jaki?

- ▶ Wygodny pewnie nie będzie zaskoczeniem?
- ▶ Lekki i przewiewny – lepiej ubierać się warstwowo, niż w grube swetry, oraz pamiętać o ekstra parze koszulek i skarpetek do przebrania w schronisku. Bielizna termoaktywna daje o wiele większy komfort przy wysiłku – w każdej pogodzie. Pozostałe warstwy ocieplające i ich ilość dostosowujemy do pogody (gdy jesteśmy jej niepewni – przypominamy, że w górach nigdy nie możemy być pewni – wrzucamy dodatkową bluzę do plecaka). Podstawowe warstwy to koszulki z krótkim i długim rękawem, bluzy (najlepiej z zamkiem), spodnie elastyczne – nie ograniczające ruchów, lekkie i chroniące przed wiatrem. Warto jednak zabrać też dodatkowo coś ciepłego - na chłodniejszą pogodę bądź wieczorny odpoczynek – również czapkę, rękawiczki i chustkę bądź tzw. komin
- ▶ Nie zapomnijcie również o kurtce i pelerynie przeciwdeszczowej – nastrój możemy mieć słoneczny, pogodę niekoniecznie
- ▶ Ale jeśli będzie słonecznie, polecamy czapkę z daszkiem, krem z filtrem i okulary przeciwsłoneczne ☺
- ▶ Chcemy jeszcze zwrócić uwagę na skarpety – niby banalne, ale niejednemu zbyt krótkie skarpety w stosunku do wysokości buta przysporzyły kłopotów w postaci otarć skóry
- ▶ Jeśli posiadacie stuptuty – polecamy zabrać je ze sobą w przypadku błotnistych ścieżek

Technika marszu ma znaczenie

- Masz dobrą kondycję? To super 😊 Pamiętajmy jednak, że tempo należy dostosować do najwolniejszego wędrownika (nie lubimy stwierdzenia najslabszego – niektórzy po prostu bardziej podziwiają widoki)
- Bycie towarzyskim jest na miejscu – ale tak dosłownie, to jak stoimy w miejscu. Im więcej rozmawiamy w trakcie wysiłku, tym bardziej się męczymy. Nie chodzi o to, żeby panowała grobowa cisza, ale pamiętajmy, że przed nami długa droga
- Warto dobrze rozłożyć siły. Po rozgrzewce może wydawać nam się, że sprintem dotrzemy na szczyt (a w rzeczywistości sprintem za zakręt i koniec przygody), więc naprawdę ważne jest, żeby od początku do końca trasy trzymać się jednego tempa – z krótkimi przerwami na odpoczynek, jedzenie i picie
- Co do picia – częste, lecz małe łyżki wskazane. Najlepiej napoje niegazowane, w temperaturze pokojowej (chyba, że chodzi o herbatę – to rozumiemy) i dobrze nawadniające (woda mineralna, napoje izotoniczne etc.)
- Nie oddalajmy się od grupy, informujmy wzajemnie, jeśli musimy na chwilę wyskoczyć za drzewko 😊 i zwracajmy uwagę, jeśli ktoś obok nas trochę gorzej się poczuje

Nie zapomnijmy również o istocie przewodnika – jeśli komuś sama nazwa tego nie zasugerowała, to przypominamy: przewodnik, jak pasterz, zawsze z przodu prowadzi swoje stado :)

**Życzymy przyjemnych
oraz bezpiecznych wypraw!**

