**Na wyprawę w nieznane**

**Lato jest pod wieloma względami wyjątkową porą roku. Długie, upalne dni oraz ciepłe noce zachęcają do aktywnego wypoczynku. To właśnie latem uczniowie i studenci mają najdłuższą przerwę od zajęć, a osoby pracujące planują na ten okres urlopy. Lato kojarzy się również nierozerwalnie z podróżami. Piesze wycieczki po górach, wyprawy do lasu, czy wyjazdy nad morze mają swój nieodparty urok i sprawiają, że warto na nie czekać cały rok.**

**Tak daleko jak nogi poniosą**

Piesze wycieczki z plecakiem na plecach, samotne lub z rodziną albo w gronie przyjaciół, potrafią dostarczyć wielu niezapomnianych chwil. Jest w końcu tyle wspaniałych miejsc do odwiedzenia, tyle niezapomnianych widoków do podziwiania, a dzięki nim również wiele okazji do zachwytu.

Ruszając w drogę, trzeba mieć świadomość tego, jak ważne jest odpowiednie obuwie trekkingowe. Źle dobrane lub niewygodne buty staną się przekleństwem każdego turysty, już po kilku pierwszych kilometrach wędrówki. Bolesne otarcia, a nawet otwarte rany mogą skutecznie uniemożliwić dalsze poruszanie się.

Dlatego, aby uniknąć katastrofy, należy poświęcić sporo uwagi na wybór odpowiedniej pary butów. Obuwie powinno być dopasowane zarówno do stopy, jak i do warunków terenowych i pory roku. Ma to ogromne znaczenie szczególnie w przypadku wędrówek w terenie górskim, gdzie odpowiednie zabezpieczenie stopy, jest podstawowym warunkiem bezpieczeństwa.

**Co zapakować do plecaka?**

Wybierając się w podróż, należy bardzo dokładnie przemyśleć, co ze sobą zabrać. Jest to szczególnie istotne w przypadku pieszych wędrówek, gdy wszystko co zostanie spakowane, będzie musiało być noszone na plecach. Konieczny jest więc kompromis, pomiędzy tym co się chce zabrać, a tym co jest niezbędnie potrzebne, tak by nie obciążać się przeładowanym bagażem.

Spędzenie nocy w plenerze wymaga zabrania ze sobą namiotu oraz śpiworów. Przyda się również źródło światła w postaci lampy lub latarki turystycznej.

Po męczącej wędrówce, gdy przyjdzie pora na posiłek, nieocenione mogą okazać się kuchenki turystyczne oraz naczynia, w których będzie można przygotować i podać posiłek. Przydatnym akcesorium będzie butelka lub bidon posiadające zintegrowany filtr wody.

Pobyt na łonie natury wiąże się z koniecznością radzenia sobie z nielicznymi, aczkolwiek uporczywymi problemami. Jednym z nich są z pewnością owady. Aby zapewnić sobie chociaż częściową ochronę, należy zabrać ze sobą środki odstraszające przeciwko komarom i kleszczom, a także preparaty łagodzące skutki ugryzień i użądleń.

**Bezpieczeństwo na wycieczce - o czym należy pamiętać?**

Każda podróż wiąże się z pewnym ryzykiem. Aby je zminimalizować, należy pamiętać o kilku podstawowych zasadach

Udając się na wędrówkę po górach, należy pozostawić w miejscu pobytu, informację na temat planowanej trasy.

Pogoda w górach jest nieprzewidywalna, a wychłodzenie, obok upadku z wysokości, jest głównym zagrożeniem dla wszystkich udających się na szlak. Dlatego obok odpowiedniego obuwia, trzeba mieć przy sobie ciepłą kurtkę i długie spodnie.

Wybierając się na wędrówkę, warto mieć przy sobie telefon oraz pojemny power bank. W celu odpowiedniego zabezpieczenia urządzeń, należy umieścić je w wodoodpornych etui lub pokrowcach. O telefon można dodatkowo zadbać, umieszczając go we wzmocnionej obudowie.

Bardzo ważnym elementem wyposażenia każdego podróżnika są środki opatrunkowe oraz leki przyjmowane przez uczestników wycieczki. Przydatne będą również leki przeciwbólowe, a także środki na zatrucia pokarmowe.

*Pakując plecak na wycieczkę, dobrze jest upewnić się, że zabrało się wszystkie niezbędne rzeczy. Listę przydatnego wyposażenia, które warto mieć ze sobą, a także praktyczne porady dla turystów i podróżników znaleźć można w dziale “*[*Turystyka*](https://kalkuluj.pl/euslugi/sport_turystyka_i_hobby/turystyka)*” na Kalkuluj.pl.*