



Poradnik

Każda wycieczka w góry jest niezapomnianą przygodą. Poniżej przedstawiamy niezbędne informacje, które pomogą Ci w planowaniu i bezpiecznym przeżyciu górskiej przygody.

Warunki udanej wycieczki:

- dobre zaplanowanie trasy
- umiejętność czytania mapy
- tzw. zdrowy rozsądek
- niezbędne wyposażenie
- zdrowie i kondycja

Planując wyprawę nie zapomnij:

- dostosować trudność trasy do swoich umiejętności i kondycji (jeśli wędrujesz w grupie, trasę wycieczki dostosuj do możliwości najsłabiej dysponowanej osoby)
- uwzględnij czas na powrót do bazy, tak aby zejść z gór przed nastaniem nocy
- sprawdź wszystkie połączenia komunikacyjne, abyś bez przeszkód mógł powrócić na nocleg
- sprawdź prognozę pogody na czas planowanej wycieczki
- w okresie występowania burz tak dobierz trasę, abyś mógł bezpiecznie skrócić wędrówkę
- przed wyjściem w góry, w miejscu noclegu zgłoś trasę planowanej wycieczki i określ czas swojego powrotu
- jeśli pierwszy raz wychodzisz w góry skorzystaj z porad osób doświadczonych

Wychodząc na górskie szlaki zabierz ze sobą:

- odpowiednie obuwie do wędrówek górskich
- kurtkę przeciwdeszczową
- coś ciepłego (także latem gdyż pogoda bywa kapryśna)
- nakrycie głowy
- okulary przeciwsłoneczne
- plecak
- mapę terenu, przez który przebiega trasa wycieczki
- telefon komórkowy z wprowadzonym numerem ratunkowym w górach: **601 100 300**
- podręczną apteczkę
- coś do picia
- coś do jedzenia
- latarkę

Ponadto niezwykle przydatne są:

- kijki teleskopowe (ułatwiają sprawne poruszanie się)

- coś do siedzenia

W okresie zimowym nie zapomnij zabrać:

- ciepłe ubranie (najlepiej ubrać się na tzw. cebulkę)
- czapkę
- rękawiczki
- ochraniacze (stoptudy)

Uwagi klimatyczne dotyczące gminy Muszyna

WIOSNA

- rozpoczyna się w dolinach 11 do 15 dni wcześniej niż w szczytowych partiach gór

ZIMA

- przymrozki pojawiają się we wrześniu, występują także w maju, średnio w roku to około 138 dni
- pokrywa śnieżna ustala się przeciętnie w drugiej dekadzie listopada, a zanika pod koniec marca lub na początku kwietnia
- maksymalna wysokość pokrywy śnieżnej występuje przeważnie w lutym lub marcu, najmniejsza w kwietniu i listopadzie
- liczba dni z pokrywą śnieżną waha się od 113 do 125

OPADY DESZCZU

- najbardziej deszczowy miesiąc to lipiec, najmniej opadów występuje w zimie