



## WYPRAWA PIESZA

### Przygotowujemy się do wyprawy

- ustalamy termin
- ustalamy czas trwania (czy wyprawa trwa kilka godzin, jeden dzień, a może kilka dni z uwzględnieniem noclegów w wyznaczonych wcześniej miejscach)
- ustalamy miejsce startu i mety
- ustalamy trasę marszu
- opracowujemy szczegółowy program wycieczki:
- planujemy postoje
- planujemy przerwy na posiłki i krótką regenerację
- podczas wycieczki kilkudniowej organizujemy noclegi i ciepłe posiłki, określamy godziny porannego wymarszu i dotarcia na nocleg
- przygotowujemy listę rzeczy do zabrania (zarówno tych, o które mają zadbać organizatorzy ale i listę rzeczy, które mają być zabrane przez uczestników np. okrycie głowy czy śpiwory w razie wyjazdu kilkudniowego).

### Pamiętamy o tym, że:

- w czasie marszu jedna, wyznaczona wcześniej i odpowiednio przygotowana do tego osoba prowadzi grupę, a druga idzie na jej końcu
- uczestnicy powinni posiadać ubiór (szczególnie buty) odpowiedni do trasy marszu i warunków atmosferycznych;
- w mieście należy poruszać się po chodnikach, a w przypadku braku chodników lewą stroną drogi
- należy poruszać się w zwartej kolumnie
- w lesie należy poruszać się po oznakowanych szlakach turystycznych lub wyznaczonych do tego ścieżkach
- opiekun powinien znać teren ale mimo wszystko posiadać też mapę
- przed wyruszeniem w trasę uczestnicy powinni być poinformowani o zasadach poruszania się po drogach i po lesie;
- planujemy postoje, przerwy na posiłki i krótką regenerację
- zabieramy apteczkę
- pamiętamy o zabraniu zapasów wody.

**Uwaga: ustalając trasę i czas trwania wyprawy pieszej należy pamiętać o uwzględnieniu wieku i formy uczestników!**





**Wyjątkowy rodzaj pieszych wypraw, to wędrówki górskie, które są bardzo atrakcyjne, ale wymagają szczególnego przygotowania.**

### **Wyruszając na wycieczkę w góry....**

- należy dokładnie zaplanować trasę, uwzględniając wiek, a także płeć uczestników;
- na wędrówkę należy wyruszać wcześniej rano, aby przed zmrokiem dojść do miejsca noclegu;
- uczestnicy wycieczki powinni poruszać się wyłącznie po oznakowanych szlakach turystycznych;
- na terenach powyżej 1000 m n.p.m. wycieczkę prowadzi wyłącznie przewodnik górski lub przodownik turystyki górskiej, o którego trzeba wcześniej zadbać (organizatorzy muszą wcześniej go zorganizować!);
- należy pamiętać, że na terenie parków narodowych wycieczki prowadzą wyłącznie upoważnieni przewodnicy górscy - nawet wtedy gdy wysokość nie przekracza 1000 m n.p.m.;
- na początku (za przewodnikiem) ustawione są osoby słabsze kondycyjnie, a na końcu osoby najsilniejsze (w żadnym wypadku odwrotnie!);
- uczestnicy wyprawy górskiej powinni posiadać odpowiedni ubiór - buty sznurowane, kurtka (ze względu na zmienność pogody w górach oraz spadek temperatury wraz ze wzrostem wysokości);
- ekwipunek należy zabrać w plecaku gdyż jest to najwygodniejsza forma transportu.

