

## #NajważniejszeWrócić

### Niezbędnik turysty w Tatrach

Niezbędnik turysty w Tatrach to zestaw wskazówek od ratowników **Tatrzańskiego Ochotniczego Pogotowania Ratunkowego**, o których warto pamiętać wyruszając w góry. Wiadomości te zostały przedstawione w filmach z serii **#NajważniejszeWrócić**.

Nasi eksperci: Edward Lichota, Andrzej Marasek i dr hab. n. med. Sylwernusz Kosiński.



### Burza w Tatrach

- Najczęściej występuje w sezonie letnim, po południu.
- Oznaką burzy są chmury Cumulonimbus. To chmury typu pionowego, które mogą sięgać wysokości prawie 12 km. Można je rozpoznać po górnej części, która przybiera czasem kształt kowadła.
- Przed burzą zmienia się pogoda, pojawia się gwałtowny wiatr, ciemne chmury.

### Jak się zachować podczas burzy w Tatrach?

- Zejdź jak najszybciej z grani, ze szczytu.
- Weź pod uwagę, że zejście bywa trudniejsze niż wejście. Dlatego im wcześniej zaczniesz schodzić tym szybciej będziesz bezpieczny.
- Przeciwdziałaj wychłodzeniu.
- Jeśli nadal jesteś wysoko, a burza jest wokół Ciebie kucnij tak, aby dotykać powierzchni ziemi jak najmniejszą powierzchnią ciała. Zalecany jest również przysiad na suchym zwoju liny, plecaku.
- Unikaj cieków wodnych, mokrej liny, metalowych ułatwień wysokogórskich: klamer, łańcuchów, gdyż te podczas wyładowania będą przesyłać prąd.

Zastosuj **regułę 30/30**:








Jeżeli pomiędzy błyskiem a grzmotem jest mniej niż 30 sekund to znaczy, że burza jest blisko i warto poszukać schronienia

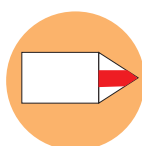
Jeżeli od ostatniego grzmotu minęło 30 minut oznacza to, że burza już się zakończyła



## Znaczenie kolorów szlaków turystycznych

Kolory szlaków turystycznych w polskich górach nie oznaczają ich trudności, tylko informują o charakterze szlaku.

-  kolor czerwony - szlak główny, najdłuższy
-  kolor niebieski - szlak dalekobieżny
-  kolor zielony - szlak prowadzący najkrótszą drogą do charakterystycznego miejsca
-  kolor żółty - szlak łącznikowy
-  kolor czarny - szlak krótki i jedyny doprowadzający do danego celu



## Subiektywny podział tras tatrzańskich ze względu na poziom trudności

Trasy łatwe należą do nich – tatrzańskie doliny, regle, polany, łatwo dostępne szczyty.

Dolina Kościeliska  
Dolina Małej Łąki  
Dolina Strążyska  
Nosal  
Polana na Stołach  
Rusinowa Polana i Gęsia Szyja  
Sarnia Skąta  
Ścieżka nad regłami  
Wielki Kopieniec  
Z Kuźnic do Murowańca

Dłuższe wycieczki o średnim stopniu trudności to trasy nieco oddalone już od schronisk, łatwo dostępne szczyty:

Kasprowy Wierch, Rakoń, Wołowiec, Ornak, Siwe Skąty, Czerwone Wierchy (Kopa Kondracka, Małotączniak, Krzesanica, Ciemniak), Kończysty Wierch, Starorobociański, Trzydniowiański, Suche Czuby  
Przełęcz Karb  
Przełęcz Liliowe lub Świnicka z Doliny Gąsienicowej  
Przełęcz Zawrat – od Doliny Pięciu Stawów i powrót tą samą drogą  
Szlak przez Świstówkę Roztocką łączący Dolinę Pięciu Stawów z Morskim Okiem



**Trasy trudne** wymagają dobrej kondycji i odporności na ekspozycję. Na trasie często spotkamy pomoce typu klamry i łańcuchy.

Kozia Przetęcz  
Mięszowiecka Przetęcz pod Chłopkiem  
Orla Percć  
Rysy  
Świnica  
Zawrat  
Żleb Kulczyńskiego



- Odcinek 1 - [Jak przygotować się do turystyki górskiej?](#)
- Odcinek 2 - [O czym pamiętać przed wyprawą w góry?](#)
- Odcinek 3 - [proste zasady aby bezpiecznie wrócić z wędrowki po górach](#)
- Odcinek 4 - [Co koronawirus zmienił w turystyce górskiej?](#)
- Odcinek 5 - [Idziesz w Tatry? Poznaj statystyki TOPR](#)

Materiał przygotowany w ramach akcji edukacyjnej #NajważniejszeWrócić. Projekt jest współfinansowany ze środków Ministerstwa Rozwoju w ramach projektu „W małopolskich górach bezpieczniej!”. Partnerami akcji są Tatrzańskie Ochotnicze Pogotowie Ratunkowe i Województwo Małopolskie.

