

Piotr, nasz PRZEWODNIK BESKIDZKI, przygotował dla Was listę, jak się ubrać i co wziąć na górską wycieczkę szkolną z [VIA CRACOVIA](#):

- **BUTY** - Włóż wygodne buty, najlepiej jeśli będą wyższe i usztywnią kostkę, koniecznie niech na podeszwie mają wyraźny protektor (tj. podeszwa nie jest płaska i nie będzie się ślizgać). Zimą i wczesną wiosną warto zaopatrzyć się w raczki - to są takie nakładki na buty z metalowymi wypustkami, które dają nam większą stabilność - warto je mieć na nieco trudniejszych trasach w większym nachyleniu. **WAŻNE!** Buty nie mogą być nowe, bo te na pewno Was obetrą. Jeśli planujecie więcej górskich wycieczek kupcie buty o numer większe, niż nosicie zwykle.
- **UBRANIE I WYPOSAŻENIE** - oczywiście zawsze stosowne do pory roku, prognozowanej pogody. W górach pogoda jest zmienna i nieco inna niż na nizinach, więc warto ubrać się na tzw. cebulkę, tj. niektóre elementy ubrania można zdjąć, gdy będzie za gorąco lub ubrać, jeśli będzie zimniej. Jeśli macie takie możliwości zaopatrzenie się w odzież funkcyjną, profesjonalną, czyli termiczną, oddychającą - to są cienkie ubrania, które reagują odpowiednio od pogody. Oczywiście nie jest to konieczne.
 - **LATEM** - konieczna jest **CZAPKA Z DASZKIEM i OKULARY SŁONECZNE** oraz **KREM Z FILTRAMI UV**, aby mieć komfort i nie ulec słonecznemu poparzeniu.
 - **ZIMĄ** - przydają się raczki i stuptuty (czyli ochraniacze na dolną część nogawek)
- **ZABEZPIECZENIE** - nie ważne jaka będzie prognoza, w górach pogoda zmienia się jak w kalejdoskopie. Dlatego zawsze warto mieć ze sobą: **PELERYNĘ PRZECIWDESZCZOWĄ** (i/lub parasol); **CZAPKĘ i RĘKAWICZKI** niezależnie od pory roku (oczywiście wiosną, czy latem, wystarczy bardzo cienka czapka - albo komin wielofunkcyjny i cienkie rękawiczki).
- **JEDZENIE i PICIE** - idąc w góry, szybko wytracamy energię, zatem warto mieć coś słodkiego - czekoladę, batonik oraz orzechy, słodkie owoce. Dodatkowo kanapka, gdy zgłodniejemy. Wiosną i latem **WODE** (może być z cytryną i miodem na przykład), zimą - słodka herbata w termosie (może być z imbirem na rozgrzewkę).
- **GDY WYDARZY SIĘ COŚ NIEOCZEKIWANEGO** - weź na zmianę **PODKOSZULEK i SKARPETKI**. Jeśli obetrą Cię buty lub wywrócisz się miej ze sobą kilka **PLASTRÓW**. Przydają się też nasączone i zwykłe chusteczki higieniczne. Można także mieć ze sobą woreczek na śmieci - w lesie, w górach nie ma koszy, **WSZYSTKIE ŚMIECI MUSISZ ZABRAĆ ZE SOBĄ (NAWET ZUŻYTE CHUSTECZKI HIGIENICZNE - PAMIĘTAJ O TYM!**
- **BAGAŻ** - wszystkie rzeczy, które bierzesz na wycieczkę trzeba spakować w jeden wygodny **PLECAK**, który nie będzie krępował ruchów.
- **PIĘNIĄDZE** - często na szczycie, do którego zmierzamy (jeśli nie są to wyczynowe, czy ekstremalne górskie wyprawy) znajduje się schronisko. Tu możemy sobie zrobić nagrodę i zamówić coś do jedzenia, albo kupić magnes, czy inną pamiątkę ;). Warto mieć ze sobą gotówkę, bo nie wszędzie jest zasięg internetowy i można płacić kartą lub blikiem.

Jeśli planujesz **WYCIECZKĘ SZKOLNĄ W GÓRY**, koniecznie zajrzyj [TUTAJ](#) - do propozycji, które przygotował Piotr - nasz przewodnik beskidzki lub zadzwoń 609 787 122 😊