

PODRÓŻUJ BEZPIECZNIE:-)

Drodzy Bursjanie, zbliża się majówka i związane z tym wyjazdy, potem przyjdą wakacje i znowu czekają Was kolejne podróże. Jedno jest ważne szczególnie - warto na miejsce dojechać bezpiecznie,



tak samo na miejscu przebywać i do domu wrócić w jednym, niepokierszowanym kawałku a po tych wszystkich wypadach zamieszkać w bursie – tradycja taka:-)...Nie mogę się tu skupić na wszystkich aspektach bo artykuł osiągnąłby duży rozmiar, powiedzmy XXXXXXXXXXL a wtedy kto by chciał to czytać? Nikt...no chyba, że ładne obrazki bym dodał a najważniejsze na czerwono napisał, tylko oczywiście nie za dużo;-). Zacznę więc od gór bo tam może Wam się stać największa krzywda z racji ukształtowania terenu a potem...zobaczycie:-)...

Zdecydowanie wędrowki po górach mogą się wiązać z dużym niebezpieczeństwem. Znam nawet osobiście osoby, które podczas wspinania się po górskich terenach, przeżyły spotkanie oko w oko z misiem tatrzańskim



No nie powiem to dość ekstremalne doświadczenie, ale i do takich niespodzianek trzeba być przygotowanym.

Najlepiej wówczas trzymając się zasad bezpieczeństwa w górach – jak najszybciej usunąć mu się z drogi i zniknąć z zasięgu jego wzroku. Istnieje wtedy szansa, że takowe spotkanie obędzie się bez przykrych i niepotrzebnych obrażeń.

Jakie jeszcze są zasady zachowania bezpieczeństwa w górach

- przede wszystkim trzeba się odpowiednio odziać. Pogoda w górach zmienia się jak w kalejdoskopie, więc trzeba być przygotowanym i na słońce i na zimno i



na deszcz. Ubiór na cebulkę sprawdzi się tu idealnie. po drugie przy każdym wyjściu w góry warto poinformować o tym naszego gospodarza, bądź wpisać się do specjalnej książki/zeszytu.

- warto także sprawdzić prognozę pogody, bo o ile mały deszcz po drodze nie będzie problemem, to już potężna burza, czy gradobicie to nie najlepsza pogoda na wspinanie się.
- wyjście w góry trzeba zaplanować, to znaczy wyruszyć na tyle szybko, by potem bez problemu zdążyć wrócić przed zmrokiem. Tak nie ma oświetlenia na górskich szlakach, to nie park.
- na wędrowaniu po górach trzeba wziąć poprawkę i zachować szczególną ostrożność. Udzielenie pomocy nie jest tu tak proste jak w mieście. Karetka nie dojedzie, a helikopter nie zawsze może wylądować.
- dobrze jest zapisać sobie **numer pogotowia górskiego GOPR** w telefonie.
- jeśli nie mamy doświadczenia, lepiej nie wspinąć się na niebezpieczne odcinki gór i do tego bez jakiegokolwiek zabezpieczenia oraz asekuracji.
- do plecaka pakujemy obowiązkowo **gwizdek oraz latarkę!** O których zapomniałem robiąc listę rzeczy, które trzeba mieć przy sobie...

Lista rzeczy które warto zabrać na wakacje, czyli tak zwana przedwyjazdowa, zazwyczaj się sprawdza. Człowiek nie musi za bardzo się wysilać, tylko po kolei odhacza zapakowane pozycje. Całkiem to niegłupie. Kurtki, ręczniki, mini apteczka, kosmetyki, tak by o niczym nie zapomnieć.

Lista przydatnych rzeczy do spakowania na wakacje i inne wyjazdy:

- ksero lub zdjęcie najważniejszych dokumentów – paszport, dowód osobisty, czy prawo jazdy (pomogą szybciej wyrobić nowe dokumenty),
- ksero lub zdjęcie biletów, też w przypadku zgubienia się przydadzą (trzymane z dala od oryginałów lub np. w chmurze),
- numery telefonu do zablokowania karty płatniczej w przypadku jej zaginięcia lub kradzieży
- numer alarmowy,
- adres ambasady, jeśli znajduje się w miarę blisko miejsca naszego pobytu,
- warto zupełnie bezpłatnie wyrobić sobie przed zagranicznym wyjazdem kartę EKUZ w naszym NFZ-cie,
- numer telefonu do ubezpieczyciela: zdrowotnego, samochodowego, każdego u którego mamy wykupioną polisę,
- warto zapisać sobie mapy gps np. w telefonie, tak by działały w trybie offline
- słownik offline też może być użyteczny,
- powerbank i jeszcze raz powerbank, będziemy uniezależnieni w razie czego od gniazdka z prądem,
- czasem przyda się rozeznanie godzin zamknięcia np. stacji benzynowych w obcym kraju.

A co jeśli planujecie wyjazd samochodem? Nie stresujcie się! Tym razem nie będziecie cierpieć z powodu bólu pleców czy choroby lokomocyjnej. Rozpoczniecie urlop w rewelacyjnym nastroju.

Pamiętajcie tylko o kilku ważnych zasadach bezpiecznego podróżowania.

1. Zadbajcie o kręgosłup

Jeśli na wysokości pasa Twój kręgosłup będzie dobrze podparty, możesz siedzieć nawet 10 godzin i nie odczujesz bólu pleców **Ustaw fotel prosto, a w wolną przestrzeń pośrodku pleców wsuń wałek ze zrolowanego swetra czy kocyka**. Dzięki temu utrzymasz prawidłowe wygięcie kręgosłupa krzyżowo-lędźwiowego. Cierpisz na dyskopatię? Kup sobie pas lędźwiowy. Podczas postojów rób kilkuminutowe spacerki, maksymalnie rozluźniając plecy.



2. Poprawcie krążenie

Długie siedzenie w autokarze lub samolocie powoduje, że krew nie może swobodnie płynąć z nóg w kierunku serca. Mięśnie nóg nie pracują i w efekcie krew zalega w naczyniach. To sprzyja groźnemu zakrzepowemu zapaleniu żył. Gdy się poruszamy, praca mięśni nóg ułatwia odpływ krwi z naczyń żylnych.

Włóż sportowe, luźne ubranie (unikaj ciasnej bielizny) i szerokie buty. Natomiast poprzedniego dnia i **tuż przed podróżą łyknij tabletkę aspiryny** (przeciwdziała tworzeniu się zakrzepów).

Podczas jazdy pociągiem co godzinę spaceruj po korytarzu, rób przysiady. Jeśli jesteś unieruchomiona, np. w autokarze, raz na 1,5–2 godziny rób ćwiczenia izometryczne, np. napinaj mięśnie łydek, licz do 6 i rozluźniaj. Tak samo ćwicz mięśnie ud.

3. Nie dajcie się chorobie lokomocyjnej

Nawet jeśli nigdy nie miałaś nudności w podróży, zawsze może zdarzyć się to pierwszy raz. Aby temu zapobiec zastosuj się do zasad bezpiecznego podróżowania. Wystarczy, że usiądziesz z przodu i będziesz patrzeć przed siebie. Natomiast unikaj rozglądania się na boki, nie czytaj podczas podróży. Na wszelki wypadek miej przy sobie aviomarin lub homeopatyczny środek przeciw chorobie lokomocyjnej (cocculine, avioplant).



4. Jedzcie tylko lekkie posiłki

Przed podróżą zjedz coś lekkostrawnego, co nie wywołuje wzdęć, np. jajecznicę. Unikaj mleka (lepiej jogurt), kapusty, fasoli, kalafiora, tłustego mięsa i kiełbasy. Nawet jeśli nie lubisz jadać w podróży albo chcesz zjeść w przydrożnym barze, na wszelki wypadek włóż do torby coś do przegryzienia. Przyda się, jeśli bar czy restauracja nie będzie budzić twojego zaufania.

Lepiej zapakuj kanapki z pełnoziarnistego pieczywa z plastrem pieczonego indyka lub schabu. Zaś do picia weź butelkę wody bez gazu. Unikaj słodkich napojów, sprzyjających wzdęciom.

5. Nie pijcie wody z niepewnych źródeł

Na przykład z kraników na postojach albo przy stacjach benzynowych. **Nawet woda ze studni często zawiera bakterie** – gdy ją wypijesz, możesz mieć biegunkę i ból brzucha.



Weź ze sobą kropelki do odkażania napojów, np. citrotravel. Zabierz w drogę kilka torebek smecty.

W przypadku bólu brzucha czy wzdęcia rozpuść ją w herbacie i wypij. Już po 30 min poczujesz ulgę.

6. Śpijcie w kołnierzu

Tak podróżują Japończycy, Francuzi, Amerykanie, a zwyczaj ten przyjmuje się i u nas. Co daje kołnierz? **Zapobiega bezwładnemu opadaniu głowy podczas snu.** A to może sprzyjać zwyrodnieniom kręgów szyjnych i bólom głowy.

Gdy czeka cię długa podróż i możesz sobie pospać, nadmuchaj kołnierz i włóż go przez głowę, tak by opierał się na twoich ramionach. Kupisz go w sklepie sportowym lub sklepiku ze sprzętem rehabilitacyjnym (cena ok. 10 zł).

7. Wrzućcie do torby coś do odkażania

Takim środkiem (np. nadmanganianem potasu – 2 zł) **zdezynfekujesz wannę, brodzik czy deskę klozetową w miejscu, w którym czeka cię nocleg.**

Mikroskopijny kryształek rozpuść w misce wody. Gdy uzyska ona różowe zabarwienie, polej nią urządzenia łazienkowe. Już po chwili będą czyste i bezpieczne. Uwaga! Woda tak odkażana nie nadaje się do picia.

8. Pamiętajcie o nakładce na toaletę

Chroni ona przed zakażeniami, np. zapaleniem cewki moczowej lub pęcherza, a także przed grzybicą lub bakteryjną infekcją dróg rodnych.

Pamiętaj również: nie siadaj na desce klozetowej w publicznym miejscu, jeśli nie masz nakładki. Nie korzystaj z toalety, w której nie działa spłuczka. Używaj chusteczek zapobiegających odparzeniom miejsc intymnych.

9. Pamiętajcie o nakryciu głowy

Często w podróży słońce mocno operuje przez szybę – naukowcy z USA udowodnili, że przenikają przez nią promienie ultrafioletowe.

Jeśli podróżujesz w słoneczny dzień, **posmaruj twarz najlepiej nie**



kremem z filtrem tylko jakąś naturalną oliwką, która zatrzyma już większość promieni.
Pamiętaj o nakryciu głowy, najlepiej w jasnym kolorze.

10. Nie zapomnijcie książeczki zdrowia, ewentualnie karty EKUZ

Może być ci potrzebna/e, jeśli zechcesz w podróży skorzystać z bezpłatnej pomocy lekarskiej.

Kolejny temat rzeka, ledwo, mówiąc kolokwialnie, liźnięty. Po raz kolejny będę się odwoływał do Waszego rozsądku, intuicji. Wypoczywajcie bezpiecznie. Zachęcam do ruszenia się z domu w jakieś piękne, odludne miejsce, gdzie nie ma zasięgu, gdzie nie ma wifi. Tam odpoczniecie, wyostrzą się Wasze zmysły, poziom energii pójdzie w górę, stan psychiki, ogólnie zdrowia i nie tylko będzie lepszy. Warto podróżować, warto pobudzić swoje zmysły pięknem przyrody, warto poznać nowych, ciekawych ludzi. Podróże kształcą, rozwijają, relaksują. Więc przygotujcie się dobrze i (bezpiecznie) podróżujcie w piękne, pełne dobrej energii miejsca. Zachęcam Was do tego serdecznie!

Arkadiusz Kędzior za: <https://bezpiecznewyjazdy.wordpress.com/2018/08/30/lista-rzeczy-ktore-warto-miec-przy-sobie/>, <https://bezpiecznewyjazdy.wordpress.com/2018/11/23/bezpieczenstwo-w-gorach/>, <https://polki.pl/po-godzinach/w-podrozy,zasady-bezpiecznego-podrozowania-porady-specjalistow,10001198,artykul.html>, kpalys.blogspot.com, justagnes.pl, wedding.pl,