5 lucruri pe care trebuie să le ai în rucsac atunci când mergi la munte

Au început deja să apară temperaturile de peste 30 de grade, așa că nu mai e mult până vom putea face și primele drumeții montane din 2016. În acest articol, încercăm să vă ”echipăm” cu câteva informații, sperăm noi de ajutor.

Mai jos, descoperim 5 lucruri pe care orice excursionist trebuie sau este foarte indicat să le aibă în rucsac atunci când pleacă la munte.

1. Pe munte, pot apărea multe situații neprevăzute, iar o mini-trusă medicală este mereu de ajutor. Două reguli trebuie urmărite: să ne asigurăm că apa nu ajunge în interiorul trusei și aceasta să fie dintr-un material care să protejeze produsele, unele dintre ele casante, din interior. Recomandăm să aveți în trusă calmante ca algocalmin, paracetamol, aspirina, antinevralgic; medicamente de digestie ca triferment, furazolidon, smecta; stimulente energice cum ar fi glucoza, calciul; medicamente pentru alergii cum ar fi claritina, flonidan etc.

Luati si unguente ca tetraciclina și diclofenac, primul pentru diverse răni care se pot infecta, al doilea pentru dureri și alte probleme musculare și articulare. Apa oxigenată, betadina, sprayul de arsuri, compresele sterile, fașa de tifon, fașa elastică, plasturii, penseta și rola de leucoplast completează această trusă a excursionistului.

Cei mai prevăzători pot adăuga și un ser antiviperin, care este însă dificil de procurat și cu o valabilitate redusă.

Toți însă trebuie să aibă grijă să ia la ei și o folie de supraviețuire. Această bucată de aluminiu a salvat o mulțime

de vieți pe munte.

2. Pe lângă problemele medicale, o altă mare problemă a călătorilor pe munte este întunericul. Din cauza situațiilor neprevăzute care apar în timpul unei ture montane ori din cauza calculării greşite a timpilor de deplasare, întârzierile la întoarcere fac deseori necesară deplasarea pe întuneric înspre baza muntelui. Astfel, este imperios necesară folosirea unor astfel de **lanterne** de înaltă performanță, în care poți avea cu adevărat încredere, datorită tehnologiei inovatoare folosite. Iar pentru că spațiul în rucsac e limitat, iar greutatea fiecărui lucrușor contează într-o tură montană, trebuie să știți că există lanterne cu performanțe bune (recomandarea noastră ar fi să aibă peste 500-700 de lumeni, pentru a fi capabile să ilumineze la peste 150 de metri depărtare) cu dimensiuni reduse și greutăți de circa 100 de grame.



O lanterna puternica, de peste 1000 de lumeni, aleasa de noi de pe acest site.

3. Hainele de munte care permit o bună respirație a corpului sunt obligatorii, însă mai importante s-ar putea dovedi

banalele ațe și ace de cusut și de siguranță. Ruperea hainelor este un accident frecvent pe munte, astfel încât aceste mărunte lucruri vă pot salva la greu.

4. Uneori, chiar dacă nu ne-am propus, e nevoie să facem focul pe munte. Ar fi bun un primus, însă nu toată lumea are așa ceva la el. Totuși, în orice bagaj are loc o brichetă și câteva lumânările de tip pastilă. Puteți lua și câteva pastile de aprins focul (găsiți, la folie, în zona de grădină din mai toate supermarketurile de la noi). Dacă nu sunt în folia de plastic în care le-ați cumpărat, aveți grijă să puneți aceste pastile într-o pungă, pentru a le proteja de umiditate.



5. Încheiem lista noastră cu un accesoriu foarte util, credem noi. Obișnuim adesea să facem sute de poze cu telefonul pe munte. Uneori, facem atât de multe încât descărcăm aparatul și uităm cât de mult avem nevoie de telefon în caz că avem nevoie de ajutor. Pentru a evita aceste situații, vă propunem să luați la voi un acumulator extern, iar, pentru ture mai lungi, și un încărcător solar.

Sursa: greatnews.ro