



PUTUJTE BEZPEČNE

prevencia je najlepšia ochrana
pred rizikom

www.svatomarianskaput.sk

PUTUJTE PRIPRAVENÍ



Putovanie je krásna vec pozdvihujúca dušu k výšinám. Netreba však zabúdať pri plánovaní aj samotnom putovaní na **bezpečnosť** a to, ako **chrániť** seba a svoje **zdravie**.

Pri výbere etapy **myslite** na **svoju fyzickú kondíciu, zdravotný stav** i **okolnosti**, ktoré môžu ovplyvniť vaše putovanie (napr. počasie).





ZACHOVAJTE POKOJ

Malé poranenie, nevoľnosť počas horúčav, nečakaná únava, či rýchla zmena počasia **nás môžu počas putovania prekvapiť**, no je dôležité zachovať pokoj.

Zhodnotte situáciu, malú ranu si ošetríte, trochu si odpočinite, napite sa vody, alebo nájdite nejaký prístrešok. (Nezabudnite si do batoha pribaliť lekárničku).

V prípade väčšieho problému **vyhľadajte pomoc, alebo zavolajte na tiesňovú linku**.

Tiesňová linka
na Slovensku: 112



AKO PREDÍŠŤ MOŽNÝM RIZIKÁM A KOMPLIKÁCIÁM

VHODNÁ OBUV

Pri plánovaní putovania je dôležité myslieť na prevenciu pred úrazmi. Zvoliť vhodné oblečenie a obuv.

Terén trasy Svätomariánskej púte si vyžaduje obuv so spevnenou podrážkou, ideálne so spevneným členkom. Vychádzková obuv by na niektoré úseky nemusela postačovať.

Keď zvolíte správnu obuv na putovanie, môžete tak predísť rôznym rizikám (ako napr. vyvrtnutý členok).



DOSTATOK TEKUTÍN

Počas teplých letných mesiacov potrebujeme **dbať na pitný režim**. Keď vynakladáme väčšiu námahu putovaním a potíme sa, pri nedostatočnom prísune tekutín hrozí ľudskému organizmu dehydratácia. Preto si potrebujeme **do batoha pribaliť dostatočné množstvo vody** ako aj jedlo, ktoré v prípade potreby dodá telu energiu.

PREDPOVEĎ POČASIA

Počasie je pri putovaní dôležité. Dá sa určitý čas **putovať aj v nepriaznivom počasí** (napr. v daždi), no prináša to so sebou určité riziká. Síce počasie je niekedy premenlivé a čistú oblohu môžu v okamihu vystriedať búrkové mračná, no i tak **je dobré skontrolovať predpoveď počasia pred putovaním**. Nech ste si istí, či je vôbec bezpečné putovanie začať.



NAČASOVANIE PUTOVANIA

Na putovanie vám odporúčame obdobie **od jari do jesene**. Putovať v zimných mesiacoch prináša so sebou riziká, na ktoré nie všetci pútnici môžu byť pripravení.

Doporučujeme vám tiež naplánovať si púť tak, **aby ste sa vyhli putovaniu v noci a po západe slnka**, kedy je náročnejšie sa orientovať a je ľahšie si nevšimnúť korene stromov, či trčiace kamene.

Taktiež **lesná zver býva v noci viac aktívna** a preto by bola väčšia šanca, že by ste na nejaké zvieratá mohli naraziť. **Neplánované stretnutie s diviakom, či medvedom by mohlo byť veľkým rizikom**. Pre väčší pocit bezpečia, hlavne na miestach s hustejším porastom si môžete na batoh zavesiť malé zvončeky. Prípadne pred samotnou púťou si môžete kúpiť špeciálny sprej proti medvedom.





PUTUJTE ZODPOVEDNE

Povzbudzujeme vás, aby ste sa počas putovania správali zodpovedne a nepodcenili prípravu. Odmenou vám bude skvelý zážitok bez zbytočných nepríjemností.



www.svatomarianskaput.sk