Z „białą laską” na górskim szlaku

Data publikacji: 2.07.2023 7:15

Każdy z nas ma wiedzę, że aktywne prowadzenie życia, spacery, wysiłek zapobiega powstawianiu większości chorób. Dotyczy to zarówno osób sprawnych jak również osób z niepełnosprawnością. Do takiego trybu życia można zaliczyć m.in. piesze wycieczki na górskie szlaki, których w naszych Beskidach nie brakuje. Coraz częściej na szlakach możemy spotkać również właśnie osoby z różnymi dysfunkcjami.

Fot: arc.ox.pl

Państwowy Fundusz Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych (PFRON) realizuje pilotażowy program „Dostępność ponad barierami”, którego celem jest m.in. rozwój i zwiększenie dla osób z niepełnosprawnościami dostępności produktów i usług, w tym dotyczących turystyki i rekreacji oraz wsparcie lokalnych inicjatyw, które służyć mają poprawie poziomu dostępności bazy i oferty turystyczno-rekreacyjnej dla osób o specjalnych potrzebach związanych z niepełnosprawnościami. Dzięki działaniom związanym z tym projektem osoby z niepełnosprawnością będą mogły korzystać z innowacji na pięciu szlakach w tym Beskidzkim Szlaku Turystycznym.

Zanim osoby nie tylko z niepełnosprawnością wyruszą na górskie szlaki powinny przypomnieć sobie parę zasad:

1. Wybierz szlak dostosowany do twoich możliwości i ograniczeń. Nie ma co od razu rzucać się na głęboką wodę. Dobierz szlak do swoich umiejętności i kondycji. Nie planuj od razu wejść na Rysy, jeśli dopiero zaczynasz przygodę z górami.
2. Odpowiednio się spakuj. Na szlak najlepiej wziąć wodoodporny plecak, do którego zapakujesz prowiant, wodę i apteczkę. Warto mieć również mapę, latarkę i scyzoryk, a także odzież wierzchnią w razie załamania pogody.
3. Dobrze mieć również powerbank W razie zgubienia drogi czy kontuzji, na pomoc może przyjść nam telefon – w razie gdyby się rozładował, niezbędny jest powerbank.
4. Nie zbaczaj ze szlaku!

W górach łatwo się zgubić. Jeśli stracisz zasięg i oznakowanie szlaku, jesteś zdany na mapę i własną intuicję. Lepiej iść wytyczoną ścieżką, by bezpiecznie wędrować do celu i z powrotem.

Stosując powyższe wskazówki, będąc osobą z dysfunkcją wzroku, postanowiłem wybrać się wraz z asystentką, na pierwszy raz na krótszy odcinek górski „Kubalonka – Stecówka – Wisła Czarne – Wisła Centrum”. Z uwagi na zmienne warunki pogodowe (mgła, drobny deszcz, słońce) wierzchnią odzież w trakcie wędrówki korygowaliśmy, przydatna była zarówno mapa jak również nawigacja w telefonie komórkowym. Na szlaku nie było dużego ruchu turystów ale mogliśmy uzyskać pomocy od spotkanych osób. Podczas przemieszczania się autobusem kierowcy przypominali z uwagi na dysfunkcję wzroku o zbliżaniu się do docelowego przystanku. Odległość, którą przebyliśmy nie była duża ale nie napotkaliśmy się na jakieś większe bariery architektoniczne, komunikacyjne czy informacyjne. Szlaki turystyczne są stale udoskonalane, oznakowywane aby również osoby z niepełnosprawnością mogły bezpiecznie się po nich poruszać.

AK