

A scenic view of a snowy mountain landscape seen through a rock crevice. The foreground on the left is a rough, brown rock face with a small patch of snow. The view through the opening shows a vast valley filled with dense evergreen forests. In the distance, snow-capped mountain peaks rise against a bright blue sky with scattered white clouds. The sun is high, creating a strong lens flare and casting long, soft shadows across the snow-covered slopes. The overall atmosphere is serene and majestic.

Gotowi w góry



Przygotuj się do wizyty w Tatrach!

Tatry są jedynym w Polsce obszarem o charakterze wysokogórskim. To unikalne miejsce, warte odwiedzenia i poznania, ale jednocześnie wymagające dla turystów. Aby wizyta w Tatrach była bezpieczna i aby pozostały po niej same dobre wspomnienia, warto się przygotować. Zachęcamy do przeczytania tego krótkiego przewodnika, zawierającego najważniejsze informacje pomocne w planowaniu wysokogórskich wędrówek.

Zanim wyjdiesz w góry

Pamiętaj, żeby zabrać ze sobą:

- ☒ **odpowiednie obuwie, przeznaczone do chodzenia po górach**
- ☒ **ubrania** dostosowane do różnych warunków atmosferycznych:
 - płaszcz lub kurtkę przeciwdeszczową
 - ciepłą bluzę albo sweter
 - czapkę i rękawiczki
 - okulary przeciwsłoneczne

**W górach nawet latem bywa zimno, a pogoda szybko się zmienia.
Przygotuj się na różne warunki!**

- ☒ **krem z filtrem UV**
- ☒ **latarkę** (najlepiej czołówkę)
- ☒ **apteczkę** – bandaż elastyczny, plaster, jałowe opatrunki, wodę utlenioną, chusteczki, folię termiczną (powinieneś ją mieć w apteczce samochodowej).
- ☒ zapisany w telefonie **numer ratunkowy do TOPR: 601 100 300 lub 985**

Pomoc Tatrzańskiego Ochotniczego Pogotowia Ratunkowego (TOPR) w Tatrach Polskich jest bezpłatna.

W Tatrach Słowackich za taką pomoc się płaci – polecamy wykupienie ubezpieczenia obejmującego koszty akcji ratunkowej z użyciem śmigłowca.

Planowanie wycieczek

Aby wyprawa w Tatry dostarczyła pełni wrażeń, warto wybrać trasę dostosowaną do możliwości i doświadczenia wszystkich uczestników wycieczki. Źródeł informacji na ten temat jest wiele: przewodniki, mapy, portale internetowe.

Możesz też skontaktować się z punktem informacji turystycznej Tatrzańskiego Parku Narodowego w Zakopanem:

ul. Chałubińskiego 44,
e-mail: infotur@tpn.pl,
tel. 18 20 23 300

Szczegółowe informacje istotne dla turystów odwiedzających Tatrzański Park Narodowy są zebrane na stronie:

tpn.pl/zwiedzaj/turystyka/turystyka-piesza

Aktualny komunikat turystyczny o warunkach na szlakach przeczytasz tutaj:

tpn.pl/zwiedzaj



Zadbaj o bezpieczeństwo na szlaku:



Wędruj tylko po oznaczonych szlakach.



Jeśli spotkasz dzikie zwierzę, spokojnie się oddal.
Zbliżanie się do zwierząt, dokarmianie ich, robienie im zdjęć z bliska jest niebezpieczne.



Jeżeli jesteś z dzieckiem, często odpoczywajcie,
aby uniknąć wyczerpania.



Nie zapominaj o ochronie przeciwsłonecznej
i piciu wody.



Wróć z wycieczki przed zmierzchem.

Pamiętaj!

Kiedy źle się poczujesz, będziesz bardzo zmęczony albo pogorszą się warunki pogodowe, nie wahaj się zawrócić.

W Tatrach z małym dzieckiem

W Tatrach są miejsca, do których można się wybrać z dzieckiem w wózku. Należy jednak pamiętać, że nie są to szlaki wyasfaltowane (z wyjątkiem czerwonego szlaku na Morskie Oko), więc wymagają od opiekunów wysiłku i czujności. Wózek musi być sprawny i stabilny, żeby łatwo było go prowadzić po nierównym podłożu. Lepiej sprawdzi się wózek z dużymi kołami.

Jeśli masz mniejsze dziecko, rozważ nosidło (do wypożyczenia w sklepach sportowych). Dzięki niemu będziesz mógł się wybrać na dłuższą wycieczkę. Zimą dobrym rozwiązaniem są sanki, przydatne podczas spacerów po dolinach.



Misja Tatrzańskiego Parku Narodowego

„Chronimy i pomagamy zrozumieć przyrodę i kulturę Tatr, umożliwiając doświadczanie ich przez obecne i przyszłe pokolenia”.

Przestrzegając zasad obowiązujących w Parku, pomagasz nam realizować tę misję.

Pamiętaj:



Nie zbieraj owoców ani roślin.
W Parku są pod ochroną!



Nie wchodź do rzek i stawów,
nie myj się w nich i nie płucz
naczyń.



W Parku nie ma koszy na śmieci
– odpadki musisz wynieść ze sobą.



Psów (nawet tych grzecznych i na smyczy)
nie wolno wprowadzać do Parku. Dzięki
zwierzęta wyczuwają zapach psa jako
drapieżnika i reagują stresem i ucieczką.



Nie hałasuj – to może niepokoić
zwierzęta żyjące w Parku.



Nie biwakuj, nie rozpalaj ognisk
i nie używaj otwartego ognia.

Bilety wstępu do TPN

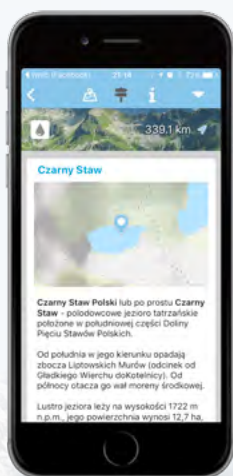
Za wstęp na teren TPN pobierane są opłaty – przeznaczone na tworzenie i utrzymanie infrastruktury edukacyjnej i turystycznej (wynajem przenośnych toalet, sprzątanie i remonty szlaków, wymianę oznakowań itp.) oraz na ochronę przyrody. Co ważne, 15% wpływów z tych opłat pomaga sfinansować działalność ratowniczą Tatrzańskiego Ochotniczego Pogotowia Ratunkowego.

Aktualny cennik biletów znajdziesz na stronie: www.tpn.pl/zwiedzaj/turystyka

Do zobaczenia na szlaku!

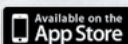


Pomocne darmowe aplikacje



Twój Tatrzanski PN

Aplikacja zawiera opisy, zdjęcia i mapy wszystkich szlaków w TPN, a także aktualne prognozy pogody, ostrzeżenia lawinowe i komunikaty turystyczne. Możesz też pobrać darmową mapę Tatr i Zakopanego – jej używanie nie wymaga dostępu do sieci komórkowej. Aplikacja pozwoli Ci na bieżąco sprawdzać, gdzie jesteś, oraz przysyłać dowolnej osobie informacje na temat Twojego położenia. Będziesz mógł również dokumentować swoje wycieczki i przeglądać statystyki podróży.



Ratunek

Aplikacja, która podaje dokładną (do 3 m) lokalizację osoby zgłaszającej wypadek i potrzebującej pomocy. Dzięki użyciu aplikacji ratownicy będą wiedzieć, gdzie się udać, więc pomogą szybciej i skuteczniej!

