

Foarte multe neplaceri si accidente se intampla din cauza echipamentului inadecvat. Avem mai jos cateva sfaturi despre cum trebuie sa ne alegem echipamentul ca sa ne simtim confortabil la munte.

<<Exista un principiu conform caruia, plecind la munte, se imbracau lucruri iesite prin uzura/estetica din uzul nostru cotidian. Azi imbracamintea turistica trebuie sa raspunda neaparat mai multor deziderate functional-estetice:

-sa fie usoara -termoizolanta

-sa se usuce repede dupa umezirea prin transpiratie/condens/ploaie

-sa fie confortabila, lejera -estetica, generind confort psihic-siguranta/optimism

-viu colorata pt. a constitui prin contrast necesara pata de culoare in imagini foto/video dar in egala masura sau in primul rind, pentru ca turistul ajuns in impas sa fie usor reperabil (costumele Congo/Kansas/Comando fiind total nerecomandate turistilor montani dar utile, vinatorilor/pescarilor pentru disimularea in mediu

**Materialele** sintetice, gen polartec, au inlocuit treptat bumbacul, cu mare capacitate de absorbtie dar rece, greu uscabil dupa umezire sau lina, ceva mai grea, calda dar iritanta prin frecare. Este de retinut ca la munte, datorita altitudinii, radiatiilor ultraviolete mult mai intense, sint recomandate **camasile/tricourile** cu mineca lunga, acestea protejind bratele/antebratele. O **esarfa** aplicata la git constituie nu doar un articol asortat, de moda, ci in primul rind un accesoriu vestimentar destinat protejarii de arsuri/umezeala/frig a cefei, preintimpinindu-se ulterioarele spondiloze cervicale cu consecinte multiple. Din aceleasi motive este recomandata purtarea unei

**palariaute**

impotriva soarelui, dupa ora 9,30-10 a.m. sau a unui

**fes/caciuli**

de lina/polartec pe vint/frig. Atunci cind sezonul e deosebit de rece si parcurgem etape de creasta, pe zapada si ultraviolete cumulate, directe/reflectate, e bine sa ne protejam obrajii/fetele cu obrazare/glugi (din lina, polartec, melana).

O deviza turistica spune, pe buna dreptate: pazeste-ti de frig miinile, ceafa, salele si picioarele! Senzatiile de frig se poate datora cel mai adesea oboselii treptat acumulate si nu in primul rind frigului/umezelii in sine. De aceea, indiferent de anotimp /sezon/perioada, turistul montan va avea in rucsac **imbracaminte uscata**/calduroasa/moale pt. schimb, un hanorac pt. vint, pelerina pentru ploaie . De retinut ca, chiar daca ar mai putea fi purtat pe munte, un tricou/chilot/ciorap transpirat/umezit, e bine de schimbat dupa efectuarea toaletei corporale, daca o baie nu e posibila macar stergerea corpului cu o cirpa/laveta umezita cu apa/roua/picaturile ploii ramase pe cort, zapada etc. Articolul de imbracaminte transpirat isi

pierde moliciunea, elasticitatea, calitatile termoizolante iar datorita sarurilor exudate acumulate in tesatura devine rigid, iritant pina la a produce rani epidermice extrem de dureroase, insidioase, obsedante, diminuante a randamentului individual. Protejati absolut toata imbracamintea/bagajele in general, prin introducerea lor in saci de polietilena inainte de-a le pune in rucsaci.

Asigurati-va **ciorapi** de schimb. De retinut ca se recomanda ciorapii 3/4 de lina sau polartec, nu din bumbac. Acestia dupa udare nu mai aluneca in bocanc, au tendinta de incretire si consecutiv duc la frecaturi, aparitia vezicilor cu exudat sau bataturi/exostoze. E bine sa incaltati de fiecare data doua perechi de ciorapi. Atentie, ciorapii grosi, taranesti, crosetati traditional din lina turcana/tigaie, datorita tesaturii grosiere, in ture ce depasesc 4-6 ore mers/zi se imprima initial in dermul labei piciorului apoi pot crea frecaturi/bataturi dureroase, jenante.

**Manusile** au cel putin doua roluri: de a ne mentine calde si de a ne proteja miinile la impactul cu roca/betele/pioletul etc. In turism se recomanda manusile din lina sau polartec; pentru a le proteja de umiditate/uzura prematura se recomanda supramanusi impermeabile, gen doc/relon etc. Excelente, mult mai calduroase, sint manusile cu un singur deget. Manusile din piele, chiar si cele imblanite, nu sint practice deoarece sint putin rezistente si se uda/sfisie repede. Cu succes dar si limitat, in functie de conditiile meteo obiective, se pot folosi manusile pentru ski alpin .

Mai ales iarna dar si in zilele cu insolatie/radiatie ultravioleta puternica, pentru a evita aparitia unor afectiuni oftalmologice, se recomanda purtarea **ochelarilor de soare**. Pe cei destinati turismului montan nu-i gasiti la tarabe ca si pe un oarecare chilipir! Cumparati-i numai de la mag. specializate! Ochelarii neadecvati sint la fel de nocivi ca si neprotejarea ochilor.

**Bocancii** trebuiesc procurati numai de la magazine specializate in turism montan. Ei trebuie sa fie usori, fiabili, cit mai impermeabili, cu aderenta buna pe sol/vegetatie/roca, suficient de inalti pentru a proteja gleznele de impactul lateral cu stinci/bolovani, gulerati impotriva patrunderii resturilor vegetale, semintelor ierburilor, particulelor de grohotis/sol, cu limba astfel pliata incit sa reduca accesibilitatea apei etc. De retinut neaparat: sireturile bocancilor nu se string foarte tare la plecarea in tura. Dupa aprox. 15-30 min, atunci cind circulatia sanguina a incalzit treptat piciorul, bocancul sufera o usoara dilatare. In acest moment se va trece la ajustarea bocancului, stringerea siretului astfel incit incaltamintea sa ne confere securitatea/confortul maxim. Actual bocancii se confectioneaza din texturi sintetice, asortati cu fete din piele velurata, impregnata/tratata sau nu, protejata anti-hidric sau nu cu folie aluminizata, GoreTex etc., mai rar din piele fata-box, bloc-plastic gen clapari cu ciorap detasabil etc. Talpa se profileaza in functie de tip/destinatie, ea putind fi elastica/rigida, permitind sau nu atasarea

coltarilor/schiurilor de tura. Tot mai frecvent talpile sint injectate/lipite si mai rar cusute, motiv pt. care surprizele pot surveni adesea dupa ture lungi, pe poteci cu arocament/stincarii. Talpa Vibram veritabila ne scuteste de astfel de evenimente. Fetele laterale, dinspre virf spre carimb, sint deseori protejate cu zone din cauciuc/plastic. Inconvenientul il constituie tendinta de neaerisire/transpiratie/umezire interioara excesiva, in schimb se limiteaza patrunderea umezelii exterioare. Bocancii cu talpa celulara injectata (asemanatoare pe sectiune unui fagure de miere) confera minim de greutate, maximum de termoizolatie si protectie antisoc a piciorului. Faptul ca bocancii cu fete velurate, indiferent de prestigiul firmei/marcii, ar fi hidroizolanti multumita diverselor inserturi/folii etc. constituie reclame lipsite de acoperire. E de retinut ca un bocanc bun (ideal) nu se uda la roua/bruma diminetii, dupa o ploicica sau traversarea unor zone cu zapada moale. Rezistenta la umiditate e covirsitoare in turele de creasta/traversari etc. de mai multe zile. Absorbtiia exagerata a apei conduce treptat la pierderea elasticitatii bocancului, la un disconfort deranjant, ranire. Dupa o zi de tura uscarea bocancilor, daca e posibil tratarea lor cu creme adecvate, impregnant-hidroizolante prelungeste service-period-ul, calitatile tintite de catre producator. Am insistat pe calitatea bocancilor fiindca o incaltaminte proasta conduce cel mai adesea la neimplinirea turei corelata cu amintiri dezagreabile.

**Hanoracele** din relon au avantajul protectiei impotriva vintului dar inconvenientul favorizarii transpiratiei in timpul marsului. Cele mai noi, de ex. confectionate din GoreTex, previn in buna masura asta. Pentru sezonul rece se recomanda vestele/pufoaicele, usoare, impermeabile, calduroase. Verile fierbinti au favorizat raspindirea serpilor veninosi in masivele montane, in speta a viperelor (am gasit vipere in caldarea nordica a vf.Toroioaga, pe Culmea Hotarului-Pietrosul Mare sau in caldarea nordica a vg.Gargalau). Viperele sint specifice zonei carpatice sud-vestice, in Retezat, Valea Cernei, Cheile Nerei etc.) motiv pentru care purtarea **pantaloni**

lor scurti nu este recomandabila. Cei tirolezi , 3/4 , sint practici dar impun combinarea cu sosete 3/4 . Exista pantaloni lungi, subtiri, elastici, cu un croi special care permite flexarea genunchiului/bazinului fara a induce tensionari nedorite/ruperea lor. O alta categorie de pantaloni sint confectionati dintr-un material mai aparte, elastic, lucios/hidrofugat la interior, dublat cu o plasa textila care impiedica alipirea la derm. Pentru sezonul rece se recomanda supra-pantalonii impermeabili la apa/vint, cu fermoar exterior, ceea ce permite imbracarea/dezbracarea lor fara descaltarea bocancilor. Pantalonii, hanoracele, pufoaicele, pelerinele se recomanda a fi procurate numai de la mag. specializate.>>

**Lucian Petru Goja**