

Porady medyczne:

- Podczas drogi DUŻO pij (ale unikaj wód typu Żywiec, które wypłukują z organizmu minerały). Postaraj się czasem wypić coś słodkiego.
- Nie jedz lodów, ogranicz spożycie owoców, a jeżeli już je zjadasz, to w żadnym wypadku nie popijaj wodą (u większości kończy się to biegunką).
- W przypadku kontaktu z zaroślami, krzewami uważaj na kleszcze, których unikniesz poprzez samokontrolę skóry.
- Zakładaj nakrycie głowy – nie lekceważ tego, bo bardzo nietrudno jest o przegrzanie czy udar.
- W miarę możliwości pij wapno (pomaga na asfaltówkę).
- Nie szarżuj – lepiej pojechać jeden etap niż nabawić się poważnego urazu.
- Zmieniaj miejsce w kolumnie grupy – staraj się nie chodzić cały czas przy środku ulicy lub jak najbliżej jej skraju (jezdnia jest pochyła, nogi pracują nierówno).
- Noś przewiewne ubrania, by zmniejszyć ryzyko poparzeń.
- Posypanie stóp talkiem zmniejsza ich pocenie.
- W razie problemów natychmiast zgłoś się do służby medycznej, jednak pamiętaj, że oni także pielgrzymują i mają prawo do odpoczynku – szanuj ich czas!