

# VADEMECUM PIELGRZYMA

Pielgrzymem Śląskiej Pieszej Pielgrzymki do Krakowa jest ten, kto za pośrednictwem strony internetowej [www.grom-milosierdzie.pl](http://www.grom-milosierdzie.pl) wypełnił formularz zgłoszeniowy, zaakceptował regulamin i uiścił ofiarę wpisową.

## **PIESZA PIELGRZYMKĄ**

Jest czytelnym znakiem wędrującego Kościoła, czyli wspólnoty w drodze uświęcenia się przez modlitwę i pogłębianie wiary. Zatem musi ją cechować duch modlitwy i ofiary oraz przykład, dobre świadectwo i porządek wewnętrzny. To również „Rekolekcje w Drodze”, na których pielgrzym bierze udział w codziennej Mszy Świętej, przyjmuje Komunię Świętą, czynnie uczestniczy w śpiewie, modlitwach, konferencjach i rozważaniach. W stosownych chwilach umie zachować milczenie. Zachęca się, aby jeszcze przed rozpoczęciem pielgrzymiej wędrówki skorzystać z Sakramentu Pokuty, aby od samego początku rozpocząć pielgrzymowanie z Chrystusem w sercu. Będzie również możliwość skorzystania z Sakramentu Pokuty w trakcie marszu na końcu grupy. Pielgrzymka to jedna wielka rodzina, dlatego zwracamy się do siebie BRACIE, SIOSTRO. I jak to w rodzinie, każdy troszczy się o bliźniego, zwracając szczególną uwagę na starszych, słabszych i małe dzieci. Drobne dolegliwości fizyczne i wszelkie niewygodności przyjmujemy w duchu chrześcijańskiej pokuty. Szczególną wdzięczność okazujemy tym, którzy nas goszczą na postojach, noclegach i na trasie.

## **CO ZABRAĆ ZE SOBĄ.**

Plecak - torba (ładowany na auto bagażowe)

Niezbędny ekwipunek:

- Świeża koszulka na każdy dzień z rękawem przykrywającym ramiona
- Ciepła odzież
- Spodnie, spódnica, sukienka zakrywająca kolana
- Dobre, wypróbowane, rozchodzone buty (**absolutnie nie nowe!**)
- Dobre obuwie zapasowe
- Prowiant na noclegi
- Śpiwór, karimata
- Kosmetyczka (w zależności od potrzeb), ręcznik

Plecak mały noszony w ciągu dnia:

- Kubek i łyżka
- Peleryna lub płaszcz przeciwdeszczowy
- Czapka lub chusta na słońce
- Krem z filtrem
- Skarpety w zapasie
- Butelka wody mineralnej, herbaty lub innego napoju nie alkoholowego
- Jedzenie na jeden dzień
- Dokument tożsamości i kartę usług medycznych
- Apteczka osobista (leki, które się zażywa)

## TRANSPORT BAGAŻU

Bezwzględnie każdy bagaż musi być podpisany imieniem, nazwiskiem i numerem kontaktowym uczestnika. Jeśli bagaż jest dwuczęściowy np. plecak i śpiwór należy solidnie związać ze sobą te przedmioty, (np. sznurkiem), aby tworzyły stabilną całość i nie zostały zagubione przy rozładowaniu bagażu na noclegach. Bagaż należy załadować do 15 min przed rozpoczęciem Mszy Świętej czy innego nabożeństwa. Dostęp do bagażu możliwy jest jedynie na noclegu.

## OPIEKA LEKARSKA

Opieką medyczną pielgrzymi zostaną otoczeni przez Służbę Medyczną. W miejscach noclegowych wieczorem będą czynne punkty medyczne, gdzie można się zgłaszać po pomoc. Zaleca się, aby pacjent był już umyty. O godzinach i dokładnych miejscach dyżuru punktu medycznego pielgrzymi będą informowani na bieżąco. Pielgrzym w swoim dziennym plecaku powinien również posiadać apteczkę pierwszej pomocy.

### Apteczka

- Środki opatrunkowe
- Plastry z opatrunkiem
- Igły jednorazowego użytku
- Talk
- Tabletki przeciwbólowe
- Maści, żele przeciwbólowe, przeciwzapalne na mięśnie i stawy
- Bandaże zwykłe, elastyczne oraz, jeśli ktoś potrzebuje, opaskę uciskową na kolana, staw skokowy

**Jeśli ktoś zażywa jakiegokolwiek leki koniecznie bierze je ze sobą!**

*Proszę również dołączyć informację (noszoną przy sobie), o jakiej porze i w jakich dawkach je zażywa.*

Bardzo ważna jest odpowiednia ochrona nóg, dlatego obuwie powinno być sprawdzone (sportowe, z grubą podeszwą), a na postojach dajemy odpocząć nogom poprzez zdjęcie obuwia i uniesienie nóg do góry i oparcie np. o murek. Należy również zaopatrzyć się w dobre skarpety. Również konieczna jest ochrona naszego organizmu przed nadmiarem słońca, dlatego obowiązkowo nosimy przeciwsłoneczne nakrycie głowy i pijemy dużo płynów, aby uniknąć udaru, odwodnienia lub przegrzania organizmu. W razie potrzeby udzielenia pomocy w szpitalu, każdy pielgrzym powinien mieć przy sobie aktualny dokument ubezpieczenia (Karta NFZ).

## WYŻYWIENIE

Na postojach należy się posilić i nawodnić organizm, w związku z tym w małym plecaku powinny się znajdować kanapki, woda, herbata, sok bądź inny napój bezalkoholowy, a także kubek i łyżka. Na niektórych postojach będzie możliwość zakupu artykułów spożywczych w sklepie.

## **NOCLEGI**

Ze względu na pokutny charakter pielgrzymki, trzeba liczyć się z noclegami w szkołach, świetlicach, bądź u rodzin w domach prywatnych.

Pielgrzym bezwzględnie zachowuje kulturę osobistą, daje dobry przykład, nie ma wymagań wobec gospodarzy, jest wdzięczny za gościnę, po sobie zostawia porządek, korzysta z miejsc przydzielonych przez gospodarzy zgodnie z ich przeznaczeniem, a po godz. 22:00 zachowuje ciszę nocną.

Zakazuje się również wspólnego nocowanie kobiet i mężczyzn niespokrewnionych w jednym pomieszczeniu.

## **ORGANIZACJA MARSZU**

Po zakończonej Mszy Świętej, nabożeństwie czy postojach grupa formuje się i podąża za krzyżem prawą stroną jezdni (zgodnie z kierunkiem jazdy), nie przekraczając środka jezdni, gdyż pielgrzymka jest grupą zorganizowaną zwaną kolumną (wyjątek stanowi trasa polnymi drogami). Dlatego każdego pielgrzymka obowiązuje przestrzeganie kodeksu ruchu drogowego. W czasie marszu kategorię zabrania się zmieniania grupy, przechodzenie na lewą stronę drogi, pozostawanie za grupą (wyjątek spowiedź w drodze, pomoc medyczna) lub pomiędzy grupami.

Należy bezwzględnie wykonywać polecenia służb porządkowych, odpowiedzialnych za porządek i bezpieczeństwo na pielgrzymce.

Na postojach i noclegach, a także w trasie zostawiamy po sobie porządek. Śmieci składujemy w wyznaczonych miejscach.

W przypadku naruszenia w/w przepisów pielgrzym może zostać pociągnięty do odpowiedzialności prawnej.