**Néhány általánosság a barlangtúráról:**

A Mátyás-­hegyi-­barlang átlaghőmérséklete 10-­12 C, vagyis tavaszi időjárásnak felel meg (​napsütés és szél nélkül ☺). Vagyis NEM kell túlöltözni, nem jégbarlangba megyünk és mozogni fogunk!

A túra során képzett barlangász fogja a csoportot kísérni. A túra tervezett időtartama 2­-3 óra.

A túra úgynevezett kiépítetlen barlangrészen fog vezetni, vagyis nem lesz világítás, járda, egyéb segédeszköz. A barlangot egy mesterséges tárón keresztül fogjuk megközelíteni, majd egy 8 méteres vaslétrán fogunk lemászni. Aki félősebb, tériszonyos, annak természetesen adunk kíséretet. Innentől a gyerekek kedvének és erőnlétének megfelelő útvonalon fogunk haladni. Ez azt jelenti, néhol sétálunk, néhol négykézlábazunk, fel­ és lemászunk majd sziklákon, de van, ahol hason kúszunk majd. Extrém szűkületekre és leküzdhetetlen szakadékokra nem kell számítani.

Amennyiben a sisakot és fejlámpát mi biztosítjuk, kérjük, hogy **​3 db új AAA elemet hozzon magával.**

A túrán való ​**részvétel feltétele a kitöltött és átadott “szülői nyilatkozat”​**. Ebben azért kérjük az esetleges betegségek, sérülések ismertetését, hogy a megfelelő információk birtokában tudjunk felelősséget vállalni a gyermekekért, és ha szükséges, ennek megfelelően tudjunk útvonalat választani. Pl. a cukorbetegség, asztma vagy egy frissen levett gipsz sem kizáró tényező, de több odafigyelést igényel részünkről. Kérjük ezt vegyék komolyan!

Érdemes egy kirándulásra, sportolásra “jól felkészített” gyermekkel érkezni: előtte egyen­-igyon rendesen, hogy legyen kellő energiája a túrára. Ételt csomagolni nem kell nekik, a barlangban nem eszünk, de utána biztos örülni fog valami harapnivalónak.

A barlangászat a hatályos magyar jogszabályok szerint “extrém sportnak” minősül, az itt szerzett sérülések ellátását az OEP nem finanszírozza. A túráért a túravezetők és segítők anyagi juttatásban nem részesülnek.

**Ajánlott öltözet:**

* **Lábbeli​:**
  + Gumicsizma ​(ez tapad a legjobban az agyagos talajon és könnyen tisztítható)
  + Ha nincs, akkor túrabakancs vagy zárt sportcipő, aminek recés a talpa és nem baj, ha koszos lesz
* **Ruházat​:**
  + Ha van ​kertésznadrág​, az a legjobb (nem csúszik az ember nyakába a pulóver)
  + Ha nincs, akkor ​kényelmes játszóruha​, ami nem probléma, ha koszos lesz a kúszás-­mászás során és kényelmesen, szabadon lehet benne mozogni, nem túl szoros
  + Ajánlott öltözet: hosszú melegítőnadrág/farmer, esetleg alatta egy vékonyabb harisnya, fentre póló+pulóver. Ha fázósabb a gyerek, hosszú ujjú póló vagy 2 póló a pulcsi alá, ha izzadós, akkor nyilván 1 póló + pulcsi.
  + Ami ​NEM ajánlott​: lányoknak “cicanadrág” önmagában (2-­3 órán át vékony harisnyában térdepelni a kövön nem jó dolog...).
  + Ami ​teljesen fölösleges​: drága “technikai” öltözet, esőkabát, síoverál, kamásli, esőnadrág, stb.
  + Ami tiltott:​ gyűrű, lógós fülbevaló, hosszú nyaklánc, egyéb ékszer, ami könnyen elhagyható vagy balesetveszélyes (egy sima fülbevaló nem okoz gondot)
  + Váltóruha ​szükséges, a barlangos ruha poros-­saras lesz
  + Zsebekben ne legyen semmi!

Egyéb "jótanácsok":

* Sisak alá a hosszabb hajúak szoktak kendőt tenni, hogy ne legyen a hajuk poros, de legalábbis befonják.
* Öltözni és a cuccainkat tárolni a barlang elején kialakított táróban fogjuk. Nagyobb értéket ne hozzon magával, de innen nem szoktak eltűnni dolgok.
* A táskának, kabátnak érdemes nejlonzacskót hozni, hogy a táróban ne legyen poros.
* Fényképezőgép, telefon: nem ajánljuk, ütődik, porosodik, zsebben balesetveszélyes