

Temat: Zasady bezpiecznego zachowania podczas wędrówek w górach

ZASADY BEZPIECZNEGO PORUSZANIA SIĘ PO GÓRACH

Przygotowanie przed wyjściem w góry:

- Przygotuj się fizycznie przed wyjazdem w góry.
- Zasięgnij informacji o masywie górskim, w który się wybierasz (przebieg szlaków i ich stan, warunki panujące w górach, ewentualne zagrożenia).
- Planuj trasy stosownie do możliwości i doświadczenia wszystkich uczestników wycieczki.
- Przed wyjściem zapoznaj się z aktualnie panującymi warunkami i prognozą pogody.
- Samotne wychodzenie w góry jest niebezpieczne
 - Jeśli to możliwe nie wychodź samotnie w góry, bezpieczniej iść w towarzystwie.

- Zabierz niezbędny ekwipunek !! Miej zawsze ze sobą:

- plecak
- odpowiednie do panujących warunków obuwie
- ubranie chroniące przed opadami i wiatrem
- zapasową ciepłą odzież
- podręczną apteczkę
- prowiant i napoje
- mapę i kompas
- latarkę
- telefon komórkowy - z naładowaną baterią i zapisanymi numerami alarmowymi
- w okresie zimowym czapkę i rękawiczki
- na trudniejsze szlaki zimą czekan i raki (niezbędne odpowiednie przeszkolenie)

Podsumowanie

1. W góry wyruszaj wcześniej rano i nigdy nie idź w nie sam.
2. Ubierz się „na cebulkę” by mieć strój pasujący do każdej pogody. Zadbaj o buty usztywniające kostkę.
3. Zawsze miej przy sobie naładowany telefon z wpisanym Górskim Numerem Ratunkowym 601 100 300 lub 985.