



Bezpieczny wypoczynek w górach

Wakacje zbliżają się do nas wielkimi krokami!

Poniżej znajdziecie film, który w krótki i jasny sposób przybliży Wam podstawowe zasady bezpieczeństwa obowiązujące w górach.

<https://www.youtube.com/watch?v=wS4SRvkvLio>

Jak bezpiecznie udać się w góry?

Poznaj najważniejsze zasady bezpieczeństwa w górach

Góry są piękne, jednak bez odpowiedniego przygotowania potrafią być niebezpieczne, dlatego tak ważne jest, aby dobrze przygotować się do wyprawy!

Przed wyjściem w góry

-  sprawdź aktualny komunikat meteorologiczny
-  wybieraj tylko wyznaczone szlaki górskie
-  dokładnie zaplanuj trasę biorąc pod uwagę:
 - czas przejścia od planowanego punktu do końcowego
 - lokalizację schronisk i obiektów, które mogą posłużyć za schronienie
 - stan szlaków turystycznych
 - godzinę wschodu i zachodu słońca
 - wysokość, na jaką będziesz musiał podejść
-  przygotuj odpowiedni sprzęt
-  pozostaw wiadomość o trasie wycieczki i przewidywanej godzinie powrotu
-  wyjdź jak najwcześniej rano, aby zdążyć dotrzeć na miejsce docelowe przed zmrokiem
-  jeśli planujesz dłuższą wędrowkę, popracuj wcześniej nad kondycją
-  nie wychodź samotnie w góry

Wielodniowa wycieczka

Na pierwszy dzień wybierz krótszy odcinek trasy, gdyż organizm wymaga zaadaptowania



Nie wyruszaj w góry, jeśli prognozy wskazują na silny wiatr, burzę, mgłę, duże opady śniegu, załamania i zmiany pogody oraz duże skoki temperatur

Ważne numery

Telefony ratunkowe

601 100 300
lub
985

Możesz zainstalować
bezpłatną aplikację Ratunek



Zeskanuj kod i pobierz aplikację

Ekwipunek

W TWOIM PLECAKU NIE MOŻE ZABRAKNAĆ:

- | | |
|--|--|
|  mapy i GPSu |  jedzenia i picia |
|  dokumentów identyfikacyjnych |  latarki |
|  naładowanego telefonu |  zapalniczki |
|  rzeczy ciepłych, przeciwdeszczowych i wiatroszczelnych |  apteczki |
| |  taśmy, sznurka scyzoryka |