

Zasady poruszania się w górach

1. Zaplanuj dokładnie trasę wycieczki biorąc pod uwagę kondycję i umiejętności jej uczestników i opiekunów
2. Pamiętaj, że powyżej 1000 m n.p.m. i na terenie Parków Narodowych grupy zorganizowane muszą korzystać z usług górskiego przewodnika turystycznego
3. Dobierz odpowiednią liczbę opiekunów w zależności od liczby uczestników, warunków terenowych i atmosferycznych
4. Zwróć baczną uwagę na wyposażenie uczestników a zwłaszcza buty, czapkę, rękawiczki i ciepłą odzież (np. skarpetki) oraz przy dłuższych trasach latarka, napój (np. termos z herbatą), kaloryczne jedzenie (np. czekolada)
5. Wychodząc w góry pozostaw wiadomość o dokładnej trasie i czasie trwania. Jeśli jesteś w stanie określ tzw. godzinę alarmową
6. Grupa powinna być wyposażona w co najmniej jedną apteczkę i folię NRC
7. Zasięgnij informacji w GOPR/TOPR na temat warunków terenowych i atmosferycznych
8. Poznaj zasady zawiadamiania i alarmowania GOPR/TOPR
9. Poinformuj wszystkich uczestników o celu wycieczki, planowanej trasie, jakimi szlakami i orientacyjnym czasie przejścia
10. Poinformuj uczestników wycieczki, że w razie rozłączenia się z grupą powinni w miarę możliwości poinformować opiekunów, miejsce zakwaterowania, GOPR/TOPR o miejscu swego pobytu
11. Jeżeli przechodzisz w pobliżu punktów ratunkowych GOPR/TOPR poinformuj ratownika o zamierzonej trasie przejścia. Nie zapomnij poinformować o bezpiecznym zakończeniu wyprawy
12. W górach pilnij by grupa trzymała się razem - wszystkie osoby w zasięgu głosu
13. Wyznacz prowadzącego i zamykającego wycieczkę - z pośród najbardziej doświadczonych i odpowiedzialnych osób - wszyscy uczestnicy powinni znajdować się między nimi
14. Dostosuj tempo marszu grupy do najłagodniejszych a nie do najsilniejszych
15. Co pewien czas zrób przerwę w celu odpoczynku i sprawdzenia kondycji
16. Pamiętaj, że warunki w górach zmieniają się błyskawicznie
17. Pamiętaj, że zimą nawet stosunkowo proste szlaki mogą być nie do przebycia
18. Pamiętaj, że lawiny to nie tylko Alpy i Tatry ale w Polsce również Karkonosze, Bieszczady i Babia Góra
19. Jeżeli masz jakiegokolwiek wątpliwości, nastąpił wypadek - zawiadom GOPR/TOPR - pomoc jest bezpłatna a ratownicy są dla Ciebie!
20. **Myśl!**