



1. Zanim wyruszysz w góry, oceń stan swojego zdrowia, zadbaj o swoją kondycję.
2. Skorzystaj z dostępnych opracowanych turystycznych map (Internetu), skontaktuj się z przewodnikiem górskim, z pracownikami schronisk i opracuj dokładny plan wycieczki.
3. Zapoznaj się z prognozą pogody dla regionu, po którym planujesz wycieczkę.
4. Pamiętaj o zabraniu odpowiedniej odzieży, a zwłaszcza butów.
5. Poznaj sygnały alarmowe obowiązujące w górach i weź apteczkę.
6. Przed wyjściem na szlak zostaw wiadomość o przebiegu trasy w schronisku, w szkole lub w domu.
7. Tempo marszu dostosowuj do możliwie najmniej sprawnego uczestnika wycieczki.
8. Nie zbaczaj z wyznaczonej (oznakowanej) trasy; trudniejsze części trasy (stromie, śliskie) pokonuj ze wzmożoną ostrożnością, w razie potrzeby z pomocą sprawniejszych uczniów.
9. W miejscach niebezpiecznych zachowuj szczególną ostrożność; nie zbliżaj się do urwisk, stromych zboczy itp.
10. Nie strącaj (nie rzucaj) kamieni, aby nie narazić innych turystów na niebezpieczeństwo.
11. Szanuj przyrodę, nie hałasuj, dbaj o porządek, w razie potrzeby usuwaj śmieci, obserwuj piękno krajobrazu, przestrzegaj obowiązującego regulaminu i zasad kultury turystycznej zarówno na szlakach jak i w schroniskach i innych obiektach.
12. O wszelkich sytuacjach zagrażających zdrowiu lub życiu uczestników wycieczki natychmiast powiadamiaj opiekunów, ratowników, zmień trasę wycieczki, a nawet rezygnuj z dalszej drogi w razie zmiany pogody na niekorzystne warunki.
13. Nie choć sam w góry.
14. Pamiętaj o tym, że w góry chodzi się dla przyjemności, a nie by udowodnić coś sobie, czy innym.
15. Bądź rozsądny.