

Bezpiecznie w górach



Wojewódzka Stacja
Sanitarно -Epidemiologiczna
w Poznaniu
Oddział Higieny Dzieci i Młodzieży

- 1 Planując wyjście w góry korzystaj z aktualnych map turystycznych lub przewodników.
 - 2 Aby bezpiecznie dotrzeć do celu planuj wycieczkę tak, aby wrócić przed zmierzchem.
 - 3 Zawsze należy mieć na względzie najstarszą osobę w grupie.
 - 4 W żadnym wypadku nie wolno zbaczać ze znakowanego szlaku.
 - 5 Zawsze poinformuj kogoś o trasie, którą zamierzasz iść.
 - 6 Gdy pogoda nie jest pewna, lepiej nie ryzykuj wyjścia na szczyty górskie.
 - 7 Na pierwsze wyjście nie wybieraj najwyższego szczytu, ponieważ brak aklimatyzacji może powodować zaburzenia w funkcjonowaniu organizmu.
 - 8 Zabierz niezbędny ekwipunek: plecak, odpowiednie obuwie, podręczną apteczkę, ubranie chroniące przed opadami i wiatrem, latarkę, telefon komórkowy.
 - 9 Nie wybieraj się w góry samotnie.
-