

BEZPIECZNI W GÓRACH

1. Poruszaj się wyznaczonymi szlakami i korzystaj z aktualnych map.



2. Zaplanuj trasę wędrowki tak, by zdążyć wrócić przed zmierzchem.

3. Wybierz wygodne obuwie i ubranie chroniące przed warunkami atmosferycznymi.



4. Zabierz ze sobą wodę, przekąski i podręczną apteczkę i pomocy.

5. Nie ryzykuj wyjścia w góry, gdy pogoda jest niepewna.



Wojewódzka Stacja Sanitarno-Epidemiologiczna w Opolu

