



**AKTYWNA
SZKOŁA**
z Ministerstwem Sportu i Turystyki

Bezpieczeństwo w górach

Wędrówki górskie to wspaniała forma aktywności,
ale pamiętaj o zasadach bezpieczeństwa!



Śledź alerty pogodowe

Zawsze sprawdzaj prognozę pogody przed wyjściem w góry. Nagłe załamanie pogody może okazać niebezpieczne.



Ochrona przed deszczem i słońcem

Zabierz ze sobą pelerynę przeciwdeszczową i krem z filtrem. Pogoda w górach jest zmienna.



Przekąski

Zabierz ze sobą lekkie, energetyczne przekąski. Dostarczą energii podczas długiej wędrówki.



Trzymaj się szlaków

Nie schodź z oznakowanych szlaków. Możesz się zgubić lub narazić na niebezpieczeństwo.



Dobre buty

Wybierz odpowiednie obuwie trekkingowe. Dobre buty zapewnią stabilność i komfort.



Znajomość terenu

Przygotuj się do wędrówki, zapoznając się z mapą terenu i planowaną trasą. Zorientuj się, gdzie znajdują się schroniska i punkty orientacyjne.



Zaplanuj odpowiednią trasę

Wybierz trasę odpowiednią do swojej kondycji fizycznej i doświadczenia. Nie przeceniaj swoich możliwości i nie wybieraj tras, które mogą być zbyt trudne.



Zabierz odpowiednie wyposażenie

Poza podstawowym ekwipunkiem, takim jak mapa, kompas, latarka, apteczka pierwszej pomocy, warto zabrać także koc termiczny, gwizdek ratunkowy i dodatkową odzież na wypadek zmiany pogody.



Unikaj samotnych wędrówek

Staraj się wędrować w grupie. W razie wypadku będziesz miał wsparcie i pomoc. Jeśli musisz iść sam, poinformuj kogoś o swojej trasie i planowanym czasie powrotu.



Uważaj na wysokość

Jeśli planujesz wędrówkę na dużej wysokości, daj sobie czas na aklimatyzację. Wysokość może powodować problemy zdrowotne, takie jak choroba wysokościowa.

Zawsze pamiętaj:

- Ochrona przeciwsłoneczna - pamiętaj o kremach z filtrem i nakryciu głowy.
- Pij dużo wody, aby uniknąć odwodnienia.
- Zachowaj czystość

Znaj numery alarmowe:

- numer alarmowy 112
- **601 100 300** - numer ratunkowy w górach (GOPR i TOPR)
- pogotowie ratunkowe 999
- straż pożarna 998
- policja 997

Pamiętaj, że góry wymagają szacunku i przygotowania. Bezpieczna wędrówka to udana wędrówka. Dbaj o swoje zdrowie i ciesz się pięknem górskich krajobrazów!

