

Strona znajduje się w archiwum.



POSTAW NA BEZPIECZEŃSTWO W GÓRACH

Data publikacji 05.08.2021

Pełnia lata to najlepszy okres wypoczynku i rekreacji w górach. Zaplanowałeś, aby podczas wakacji przemierzać górskie szlaki? Chcąc zapewnić sobie bez troski i bezpieczny wypoczynek oraz zapobiec wypadkom i problemom, pamiętaj, że ważne jest przestrzeganie kilku podstawowych zasad. Niech kręci nas bezpieczeństwo w górach!



- Każdą wycieczkę, nawet najprostszą, rozpocznij od przygotowania trasy wędrówki. Pamiętaj, aby wziąć pod uwagę szereg czynników, takich jak stopień trudności i długość trasy, poziom przygotowania i kondycji własnej oraz swoich towarzyszy, temperaturę i prognozę pogody.
- Wybieraj trasy o skali trudności odpowiadającej Twoim umiejętnościom i nigdy nie przeceniaj możliwości własnych i swoich kompanów. Nadmierne zmęczenie może prowadzić do niebezpiecznego spadku uwagi, a w konsekwencji wypadku na trasie.
- Zabierz ze sobą odpowiedni sprzęt i wyposażenie. Do plecaka zapakuj odpowiednie ubranie, jedzenie i napoje, apteczkę, latarkę i mapę topograficzną. Nie zapomnij o wzięciu naładowanego telefonu komórkowego.
- Przed wyjściem w trasę sprawdź prognozę pogody, przede wszystkim tę lokalną. Zwłaszcza w górach warunki pogodowe zmieniają się bardzo często.
- Podczas wędrówek w górach zawsze lepiej jest mieć towarzystwo, aby w razie trudności móc liczyć na wzajemną pomoc.
- Przed wyruszeniem na wycieczkę pozostaw wiadomość w pensjonacie, schronisku, na kwaterze – o celu wycieczki, o planowanej trasie i przewidywanym czasie powrotu. Informacje te mogą mieć fundamentalne znaczenie w nagłych przypadkach.
- W górach poruszaj się tylko oznakowanymi szlakami, stosuj się do tablic informacyjnych i poleceń przewodników górskich. Mogą Ci oni również towarzyszyć i przewodniczyć podczas wycieczek i wypraw. Nie wahaj się z nimi skontaktować!
- Nigdy nie podchodź do dzikich zwierząt oraz nie dokarmiaj ich. Nie zostawiaj również po sobie śmieci. Miejsce postoju czy biwakowania pozostaw zawsze czyste.

- W razie wypadku staraj się zachować zimną krew i zadzwoń na numer 112.

(Biuro Prewencji KGP)



PLIKI DO POBRANIA

Opis infografiki
24.5 KB