

ZANIM WYRUSZYSZ W GÓRY  
ZASTANÓW SIĘ, CZY POSIADASZ  
DOSTATECZNE DOŚWIADCZENIE.  
PRZED WYJŚCIEM PODDAJ  
OCENIE STAN ZDROWIA I SIŁY,  
SWOJE I WSPÓŁTOWARZYSZY,  
A W SZCZEGÓLNOŚCI DZIECI.

PRZYGOTUJ WCZEŚNIEJ DOKŁADNY  
PLAN WYCIECZKI, NAJLEPIJ  
UDAJĄ SIĘ IMPROWIZACJE...  
DOBRZE PRZYGOTOWANE,  
POCZYTAJ PRZEWODNIKI, MAPY,  
SKORZYSTAJ Z USŁUG  
INFORMACJI TURYSTYCZNEJ,  
WSKAZÓWEK,  
PRZEWODNIKÓW GÓRSKICH,  
GOSPODARZY SCHRONISK,  
MIEJSCOWEJ LUDNOŚCI.

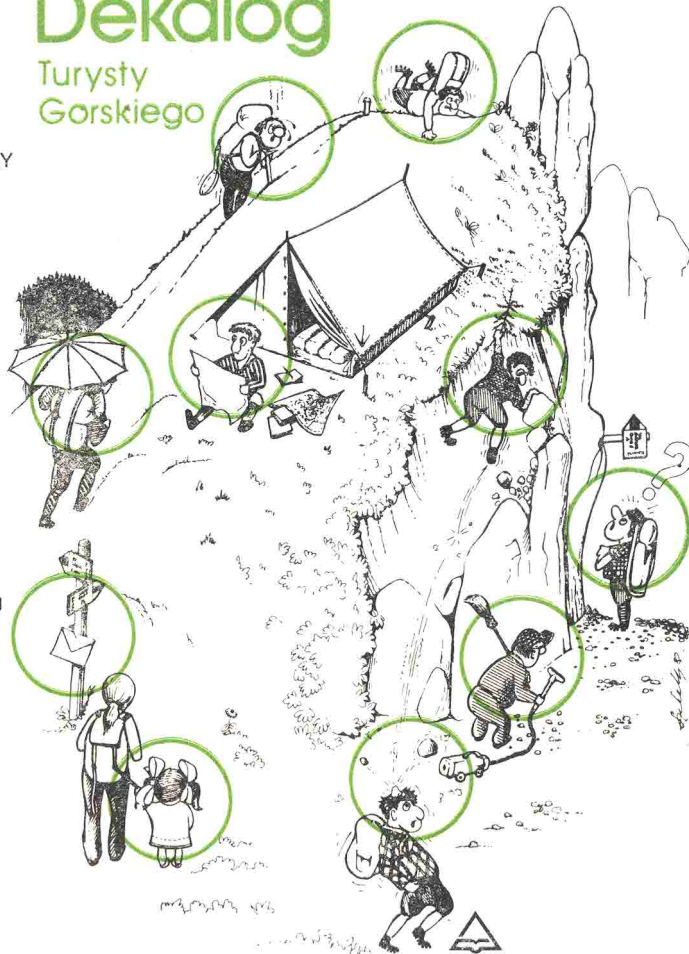
W GÓRACH SZYBKO I CZĘSTO  
ZMIENIAJĄ SIĘ WARUNKI  
ATMOSFERYCZNE, NIEZBĘDNA  
JEST ODZIEŻ CHRONIĄCA PRZED  
ZŁĄ POGODĄ I ZIMNEM  
ORAZ MOCNÉ, WYSOKIE BUTY  
NA PROFILOWANEJ PODESZWIE.

WYCHODZĄC NA WYCIECZKĘ  
POZOSTAW W DOMU, SCHRONISKU  
CZY U ZNAJOMYCH WIADOMOŚĆ  
O CELU I TRASIE WYCIECZKI  
ORAZ GODZINIE POWROTU.  
W TEN PROSTY SPOŚÓB  
ZABEZPIECZYSZ SOBIE SZYBKĄ  
POMOC W RAZIE WYPADKU.

SZYBKOŚĆ PORUSZANIA SIĘ  
DOSTOSUJ DO MOŻLIWOŚCI  
NAJMNIEJ SPRAWNEGO  
UCZESTNIKA WYCIECZKI.  
„POŻERANIE KILOMETRÓW”  
PROWADZI NIECHYBNIIE  
DO WYCZERPANIA, A POZA TYM  
OGRANICZA MOŻLIWOŚĆ  
PODZIWIANIA UROKÓW  
GÓRSKIEGO KRAJOBRAZU.

# Dekalog

## Turysty Górskiego



UWAŻAJ NA KAŻDY KROK –  
UPADKI ZDARZAJĄ SIĘ TAKŻE  
W ŁATWYM TERENIE.  
SZCZEGÓLNEJ ZWŁASZCZA  
OSTROŻNOŚCI WYMAGAJĄ  
TRUDNIEJSZE PARTIE TRASY:  
STROME, MOKRE I ZAŚNIEŻONE  
STOKI, PŁATY STAREGO ŚNIEGU.  
NIE ZBACZAJ ZE ZNAKOWANEGO  
SZLAKU – JEST ON ZWYKLE  
POPROWADZONY OPTYMALNIE  
ZARÓWNO POD WZGLĘDEM  
BEZPIECZENSTWA, JAK I WYSIŁKU  
NA POKONANIE TRASY.

NIE STRĄCAJ KAMIENI, GDYŻ  
NARAŻASZ INNYCH TURYSTÓW NA  
POWAŻNE NIEBEZPIECZENSTWO.  
MIEJSCA ZAGROŻONE PRZEW.  
SPADAJĄCE KAMIENIE  
PRZECHODŹ SZYBKO I UWAŻNIE.

DECYZJA ZAWRÓCENIA Z DROGI  
TO NIE HAŃBA,  
LECZ GŁOS ROZSADKU.  
NIE WSTYDŹ SIĘ ZAWRÓCENIA,  
GDY ZAŁAMIE SIĘ POGODA,  
NADEJDZIE MGŁA LUB GDY  
TRASA OKAŻE SIĘ ZBYT TRUDNA.

SZANUJ PRZYRODĘ.  
NIE HAŁASUJ,  
JEST TO NIEBEZPIECZNE.  
DBAJ O CZYSTOŚĆ I PORZĄDEK  
W GÓRACH, USUWAJĄC ŚMIECI  
DAJESZ DOWÓD SWEJ KULTURY.

A JEŻELI MIMO OSTROŻNOŚCI  
ZDARZY SIĘ WYPADEK – PRZED  
WSZYSTKIM ZACHOWAJ SPOKÓJ.  
POSZKODOWANEGO UŁOŻ  
W BEZPIECZNEJ POZYCJI,  
W WIDOCZNYM MIEJSCU I POD  
OPIEKĄ. PRZYJĘTYMI W GÓRACH  
SYGNAŁAMI WEZWIJ NA POMOC  
GOPR.