

## ZASADY BEZPIECZNEGO PORUSZANIA SIĘ PO GÓRACH

Przygotowanie przed wyjściem w góry:

- Przygotuj się fizycznie przed wyjazdem w góry.
- Zasięgnij informacji o masywie górskim, w który się wybierasz (przebieg szlaków i ich stan, warunki panujące w górach, ewentualne zagrożenia).
- Planuj trasy stosownie do możliwości i doświadczenia wszystkich uczestników wycieczki.
- Przed wyjściem zapoznaj się z aktualnie panującymi warunkami i prognozą pogody.
- Samotne wychodzenie w góry jest niebezpieczne. Jeśli to możliwe nie wychodź samotnie w góry, bezpieczniej iść w towarzystwie.
- Zabierz niezbędny ekwipunek !! Miej zawsze ze sobą:
  - plecak
  - odpowiednie do panujących warunków obuwie
  - ubranie chroniące przed opadami i wiatrem
  - zapasową ciepłą odzież
  - podręczną apteczkę
  - prowiant i napoje, mapę i kompas, latarkę
  - telefon komórkowy - z naładowaną baterią i zapisanymi numerami alarmowymi
  - w okresie zimowym czapkę i rękawiczki
  - na trudniejsze szlaki zimą czekan i raki (niezbędne odpowiednie przeszkolenie).

### TELEFONY RATUNKOWE W GÓRACH:

**985 ORAZ 601 100 300**

### APLIKACJA ALARMOWA NA TWÓJ TELEFON

Idziesz w góry? Zainstaluj aplikację Ratunek od GOPR!

WIĘCEJ INFORMACJI - <http://fundacja.gopr.pl/Aplikacja-RATUNEK> oraz

<http://www.ratunek.eu/#homePage>

JA + BEZPIECZEŃSTWO

DARMOWA APLIKACJA RATUNEK

Idziesz w góry? Pobierz darmową aplikację Ratunek. Aplikacja Ratunek połączy Cię z ratownikami górskimi i wyśle im Twoją lokalizację. Więcej informacji na: [www.ratunek.eu](http://www.ratunek.eu).

601 100 300.pl

plus

