

Zasady 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)