



Dziesięć zasad bezpiecznego zachowania się w terenie górskim:

1. Zawsze pieczołowicie zaplanować trasę wycieczki i wyposażenie (nie zapominaj o lekarstwach). Przy planowaniu należy wziąć pod uwagę kondycję fizyczną i psychiczną najsłabszej osoby w grupie.
2. Z wyprzedzeniem pozyskać jak najwięcej informacji o pogodzie, sytuacji śniegowej i lawinowej.
3. Przed wyjściem na wycieczkę przekazać komuś informacje o trasie i planowanym czasie powrotu. Tempo na wycieczce należy dostosować do najsłabszej osoby w grupie.
4. W odpowiedni sposób korzystać z mapy, znać rodzaje oznakowania szlaków turystycznych specyficzne dla danych gór.
5. Znać typy tablic ostrzegawczych i ich znaczenie.
6. Nie poruszać się poza oznakowanymi szlakami.
7. Mieć ze sobą apteczkę i w razie konieczności umieć udzielić pierwszej pomocy.
8. Znać numer pogotowia górskiego lub ratunkowego. Zawsze mieć przy sobie naładowany i włączony telefon komórkowy.
9. Znać zasady zachowania w przypadku zablądzenia, zejścia lawiny czy upadku z wysokości.
10. Nigdy nie lekceważyć gór i nie narażać na niebezpieczeństwo siebie i innych swoim nieodpowiedzialnym zachowaniem.