

# Bezpiecznie w górach



Wojewódzka Stacja  
Sanitarно-Epidemiologiczna  
w Poznaniu  
Oddział Higieny Dzieci i Młodzieży

- 1 Planując wyjście w góry korzystaj z aktualnych map turystycznych lub przewodników.
  - 2 Aby bezpiecznie dotrzeć do celu planuj wycieczkę tak, aby wrócić przed zmierzchem.
  - 3 Zawsze należy mieć na względzie najstarszą osobę w grupie.
  - 4 W żadnym wypadku nie wolno zbaczać ze znakowanego szlaku.
  - 5 Zawsze poinformuj kogoś o trasie, którą zamierzasz iść.
  - 6 Gdy pogoda nie jest pewna, lepiej nie ryzykuj wyjścia na szczyty górskie.
  - 7 Na pierwsze wyjście nie wybieraj najwyższego szczytu, ponieważ brak aklimatyzacji może powodować zaburzenia w funkcjonowaniu organizmu.
  - 8 Zabierz niezbędny ekwipunek: plecak, odpowiednie obuwie, podręczną apteczkę, ubranie chroniące przed opadami i wiatrem, latarkę, telefon komórkowy.
  - 9 Nie wybieraj się w góry samotnie.
-