

Dekalog Turysty Górskiego

I

Zanim wyruszysz w góry zastanów się, czy posiadasz dostateczne doświadczenie. Przed wyjściem poddaj ocenie stan zdrowia i sił, swoje i towarzyszy, a w szczególności dzieci.

II

Przygotuj wcześniej dokładny plan wycieczki, najlepiej udają się improwizacje... dobrze przygotowane. Poczytaj przewodniki, mapy, skorzystaj z usług informacji turystycznej, wskazówek przewodników górskich, gospodarzy schronisk, miejscowej ludności.

III

W górach szybko i często zmieniają się warunki atmosferyczne, niezbędna jest odzież chroniąca przed złą pogodą i zimnem oraz mocne wysokie buty na profilowanej podeszwie.

IV

Wychodząc na wycieczkę pozostaw w domu, schronisku czy u znajomych wiadomość o celu i trasie wycieczki oraz godzinie powrotu. W ten prosty sposób zapewnisz sobie szybką pomoc w razie wypadku.

V

Szybkość poruszania się dostosuj do możliwości najmniej sprawnego uczestnika wycieczki. „Pożeranie kilometrów” prowadzi niechybnie do wyczerpania, a poza tym ogranicza możliwości podziwiania widoków górskiego krajobrazu.

VI

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 bezpieczeństwa jak i wysiłku na pokonanie trasy.

VII

Nie strącaj kamieni, gdyż narażasz innych turystów na poważne niebezpieczeństwo. Miejsca zagrożone przez spadające kamienie przechodź szybko i uważnie.

VIII

Decyzja zawrócenia z drogi to nie hańba, lecz głos rozsądku. Nie wstydź się zawracania, gdy załamię się pogoda, nadejdzie mgła lub trasa okaże się zbyt trudna.

IX

Szanuj przyrodę, nie hałasuj, jest to niebezpieczne. Dbaj o czystość i porządek w górach. Usuwając śmieci dajesz dowód swojej kultury.

X

Jeżeli mimo ostrożności zdarzy się wypadek - przede wszystkim zachowaj spokój. Poszkodowanego ułóż w bezpiecznej pozycji, w widocznym miejscu i pod opieką. Przyjętymi w górach sygnałami wezwij na pomoc GOPR.

**KOMISJA TURYSTYKI GÓRSKIEJ
ZARZĄDU GŁÓWNEGO PTTK**