

## KODEKS TURYSTY GÓRSKIEGO

1. Zanim wyruszysz w góry, zastanów się, czy posiadasz dostateczne doświadczenie. Przed wyjściem poddaj ocenie stan zdrowia i siły, swoje i towarzyszy, a w szczególności dzieci.
2. 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.
3. 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.
4. Wychodząc na wycieczkę, pozostaw w domu, w schronisku czy u znajomych wiadomość o celu i trasie wycieczki oraz godzinie powrotu. W ten prosty sposób zapewnisz sobie szybką pomoc w razie wypadku.
5. Szybkość poruszania się dostosuj do możliwości najmniej sprawnego uczestnika wycieczki. „Pożeranie kilometrów” prowadzi niechybnie do wyczerpania, a poza tym ogranicza możliwość podziwiania uroków górskiego krajobrazu.
6. Uważaj na każdy krok – upadki zdarzają się także w łatwym terenie. Szczególnej 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.
7. Nie strącaj kamieni, gdyż narażasz innych turystów na poważne niebezpieczeństwo. Miejsce zagrożone przez spadające kamienie przechodź szybko i uważnie.
8. Decyzja zawrócenia z drogi to nie hańba, lecz głos rozsądku. Nie wstydź się zawrócenia, gdy załamię się pogoda, nadejdzie mgła lub trasa okaże się zbyt trudna.
9. Szanuj przyrodę, nie hałasuj, jest to niebezpieczne. Dbaj o czystość i porządek w górach. Usuwając śmieci, dajesz dowód swej kultury.
10. 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 (TOPR).