

BEZPIECZEŃSTWO W GÓRACH

8 KLUCZOWYCH ZASAD:

- dokładnie zaplanuj cel i trasę
- sprawdź prognozę pogody
- dobierz odzież i ekwipunek (np. woda, mapa, kompas, żywność, telefon, latarka, apteczka)
- naładuj telefon i powiadom innych, że wyruszasz w góry
- wyrusz z samego rana
- zabierz kompana
- zainwestuj w przydatny sprzęt
- wykup ubezpieczenia

WYPOSAŻENIE TURYSTYCZNEJ APTECZKI W GÓRACH:

- opatrunki
- bandaże
- plastry
- chusta trójkątna
- środek do odkażania ran
- koc ratunkowy (folia NRC)
- rękawiczki

PIERWSZA POMOC:

- oceń rodzaj i miejsce wypadku
- w razie potrzeby wezwij pomoc
- zabezpiecz miejsce wypadku. Jeżeli to niezbędne i możliwe usuń uszkodowanego z miejsca zagrożenia (spadające kamienie itp.)
- udziel pierwszej pomocy i zabezpiecz uszkodowanego przed pogłębieniem urazu, zapewnij komfort cieplny i wspomagaj go psychicznie.

NUMER ALARMOWY W GÓRACH (POLSKA) – 985 LUB 601 100 300