



Dekalog Turysty Górskiego

I

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.

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, 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.

V

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.

VI

Uważaj na każdy krok – upadki zdarzają się także w łatwym terenie. Szczególniej 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. Miejsce zagrożone przez spadające kamienie przechodź szybko i uważnie.

VIII

Decyzja zawrócenia z drogi to nie hańba, lecz głos rozsądku. Nie wstydz się zawrócenia, 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 swej 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.

IDŹ W GÓRY

czyli wycieczka z przewodnikiem górskim UIMLA



UIMLA

(Union of International Mountain Leader Associations)

Stowarzyszenie Międzynarodowych Przewodników Górskich Lider

synonim wiedzy, profesjonalizmu i bezpieczeństwa w górach

Profesjonalny przewodnik górski UIMLA ma uprawnienia do prowadzenia wycieczek w terenach górskich wszystkich państw Świata pod warunkiem przestrzegania lokalnych uregulowań prawnych.

Prowadzimy trekkingi w tereny górskie, na których nie występują lodowce i na szlaki nie wymagające użycia technik wspinaczkowych.

Przewodnik UIMLA potrafi doradzić, przygotować wyprawę i przeszkolić klientów biorąc odpowiedzialność za wyjście.

Jak znaleźć profesjonalnego przewodnika górskiego:

www.lider-przewodnik.pl

SPONSORZY I PARTNERZY



www.ajka-guide.pl

Wawer

GRUPA
TATRY

Akademickie Koło Przewodników Tatrzańskich im. M. Sieczki w Krakowie
Koło Przewodników Tatrzańskich im. Z. i W. Paryskich w Krakowie
Stowarzyszenie Przewodników Tatrzańskich im. K. Bachledy w Zakopanem

HONOROWY:

PATRONAT

MEDIALNY:

LESZEK DORULA
Burmistrz Miasta
Zakopane



PIOTR BĄK
Starosta Powiatu
Tatrzańskiego



OPM MAGAZYN
TURYSTYKI
GÓRSKIEJ

MAREK SOWA
Marszałek Województwa
Małopolskiego



Tatrzański
Park Narodowy

INFOGRAM
Zakopiański Informator