Powoli zbliża się lato, a zatem na szlakach górskich pojawią się tysiące turystów poszukujących kontaktu z górskimi krajobrazami i ich przyrodą. Jakże często jednak zapominamy o prawidłowym przygotowaniu do takich wędrówek, o czym świadczy statystyka wypadków, odnotowywanych m.in. na łamach „Wierchów”.

Przypominamy zatem zapisy *Dekalogu turysty górskiego*, które brzmią następująco:

## Dekalog Turysty Górskiego

1. Zanim wyruszysz w góry zastanów się, czy posiadasz dostateczne doświadczenie na pokonanie zaplanowanej trasy. 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.

Przeszukaj zasoby internetowe regionu, w który się udajesz. Wielu z tych, którzy tam byli dzieli się swoimi spostrzeżeniami.

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 planowanej godzinie powrotu. W ten prosty sposób zapewnisz sobie szybką pomoc w razie wypadku.

Zabierz ze sobą naładowany telefon komórkowy z wpisanym numerem ratunkowym **600 100 300** i zainstalowaną apką **RATUNEK**.

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 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 niezbędnego na pokonanie trasy.

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

8. Decyzja zawrócenia z drogi to nie hańba i wstyd, lecz głos rozsądku. Nie wstydź się zawrócenia, gdy załamie się pogoda, nadejdzie mgła lub trasa wycieczki 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 lub TOPR.

###### Komisja Turystyki Górskiej

###### Zarządu Głównego PTTK