

REGUŁY LEKCJI

Skup się na tym, co mówi nauczyciel.

Zapamiętaj najbardziej istotne treści lekcji

Uporządkuj stanowisko pracy.

Często sięgaj do materiałów źródłowych.

Nie krytykuj.

Angażuj się w zajęcia.

Jeżeli nie rozumiesz, pytaj.

Myśl zespołowo.

Nie prowadź rozmów na boku.

Interesuj się tym, co robi grupa.

Kontroluj swoje emocje.



DEKALOG TURYSTY GÓRSKIEGO



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.

I

Przygotuj wcześniej dokładny plan wycieczki, najlepiej udają się improwizacje ... dobrze przygotowane.

II

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 możliwość podziwiania uroków górskiego krajobrazu.

VI

Uważaj na każdy krok – upadki zdarzają się także w łatwym terenie. Zwłaszcza szczególnej ostrożności wymagają trudniejsze partie trasy: strome, mokre i zaśnieżone stoki, płyty 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 wstydź 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.

KOMISJA TURYSTYKI GÓRSKIEJ
Zarządu Głównego PTTK