

IDĄC W GÓRY MIEJ ZE SOBĄ



dokumenty
dowód osobisty lub paszport



naładowany telefon komórkowy



latarkę, najlepiej czołówkę,
zapasowy komplet baterii



mapę



apteczkę



ciepłe, nieprzemakalne ubrania
kurtkę, spodnie, czapkę i rękawice



bieliznę termoaktywną



zimowe obuwie i stuptuty



rakiety śnieżne, kijki trekkingowe



termos z gorącą herbatą, czekoladę



zegarek, kompas ew. GPS



gogle, okulary słoneczne



scyzoryk

TELEFONY SŁUŻB RATUNKOWYCH

- GOPR/TOPR **601 100 300** oraz **985**
- Aplikacja „Ratunek” **ratunek.eu**

PRZED WYRUSZENIEM W GÓRY

- sprawdź czy numery telefonów SŁUŻB RATUNKOWYCH masz zapisane w swoim telefonie. Zainstaluj przydatną aplikację „Ratunek”
- zapoznaj się z aktualną prognozą pogody
- o trasie wycieczki i terminie powrotu poinformuj rodzinę, najbliższych
- przed wyjściem ze schroniska wpisz się do książki wyjść, opisz planowaną trasę, zostaw nr telefonu

WEZWANIE POMOCY

Sygnał świetlny lub dźwiękowy nadawany alfabetem Morse'a



Śmigłowiec ratunkowy o potrzebie pomocy informujemy **podnosząc ramiona**



Jedno ramię podniesione drugie opuszczone informuje, że pomoc jest niepotrzebna

PARTNER

tel.: 32 706 17 00
www.rakiety.pl | www.kijki.pl

NIEZBĘDNIK POGROMCY GÓR



CO POWINIENIEŚ WIEDZIEĆ O RAKIETACH ŚNIEŻNYCH?

Rakiety to wynalazek starszy od koła. Przed wiekami były jedynym sposobem na pokonanie śnieżnych bezdroży, zapewniały zimową komunikację.

Rakiety dają komfort swobodnego spaceru po lesie i górach. Z rakietaми na nogach dotrzemy w miejsca niedostępne latem, śnieg wyrównuje zapadliska i rowy. Gdy lubimy jeździć na desce snowboardowej, to przy ich pomocy bez problemu wdrapiemy się na każdą górę, z której mamy ochotę zjechać.

Wszystkie informacje o zaletach, możliwościach zakupu lub wypożyczenia rakiет śnieżnych znajdują się na stronie www.rakiety.pl

OD KARPLI PO TSL SYMBIOZ



To rakieta naprawdę „kosmiczna”. Jest elastyczna, w każdych warunkach przylega ściśle do podłoża.

Umożliwia naturalny marsz zarówno w górach jak i na terenach nizinnych.

Firma TSL jest posiadaczem patentu dowodzącego autorstwa tego nowatorskiego rozwiązania.



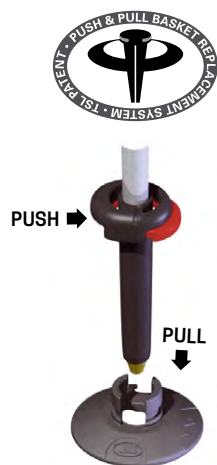
KLASYFIKACJA RAKIET

POZIOM TRUDNOŚCI TRASY

<p>Tatry</p>	<p>418/438 UP & DOWN GRIP</p>	<p>TSL SYMBIOZ ELITE</p>	<p>TSL SYMBIOZ EXPERT</p>
<p>Beskidy, Sudety, Bieszczady</p>	<p>305/325 EXCURSION</p>	<p>305/325 EXPEDITION</p>	<p>418/438 UP & DOWN</p>
<p>Góry Świętokrzyskie</p>	<p>217/227 ESCAPE</p>	<p>217/227 ESCAPE DECO</p>	<p>305/325 APPROACH EASY</p>
<p>Pogórze</p>	<p>302 FREEZE</p>	<p>510 TRAPPEUR</p>	

POZIOM TECHNICZNY I KOMFORT

KIJKI TREKKINGOWE



Kijki trekkingowe ważą od 240 do 300 gramów. Są bardzo trwałe, posiadają oryginalny system regulacji ich długości, rozety umożliwiające bezpieczny marsz w głębokim śniegu, „buciki” chroniące końcówki na twardym podłożu. Dodatkową zaletą jest wygodny sposób mocowania tych akcesoriów: **PUSH & PULL System**.

JAK DOBRAĆ KIJKI TREKKINGOWE?

Stojąc, w butach trekkingowych, zegnij ramię w łokciu pod kątem prostym. Zalecana długość kijka trekkingowego to odległość od podłoża do górnej krawędzi dłoni.

Pełny opis zalet kijków trekkingowych oraz kolekcji NORDIC WALKING na stronie www.kijki.pl