





























CO ZABRAĆ W GÓRY

EKWIPUNEK OBOWIĄZKOWY:

 buty	 plecak	 kurtka	 spodnie	 bielizna na zmianę
 nakrycie głowy	 prowiant	 apteczka	 mapa i kompas	 kosmetyczka
 latarka (najlepiej czołowa)	 gwizdek ratunkowy	 gotówka	 dokumenty	 worki na śmieci

EKWIPUNEK OPCJONALNY:

 rękawice	 termos	 stuptuty	 czekan	 lina i uprząż
 scyzoryk lub multitool	 karimata i śpiwór	 hamak lub namiot	 kuchenka turystyczna	 naczynia i sztućce
 kijki trekkingowe	 powerbank	 kask		

PRZYDATNE INFORMACJE

SYGNAŁ SOS

3 krótkie, 3 długie, 3 krótkie
- - - - -

SYGNAŁY DO ŚMIGŁOWCA

Czy potrzebujesz pomocy?



TAK

NIE

SYGNAŁ RATUNKOWY

6 sygnałów
co 10 sekund, minuta przerwy

NUMERY RATUNKOWE

GOPR/TOPR ogólny

985 112

RESUSCYTACJA

30 uciśnień,
2 wdechy

APLIKACJA RATUNEK



COMBAT
COMBAT.PL