

BEZPIECZEŃSTWO W GÓRACH

Przed wyjściem w góry :

- Przygotuj się fizycznie przed wyjazdem w góry.
- Zasięgnij informacji o masywie górskim, w który się wybierasz (przebieg szlaków i ich stan, warunki panujące w górach, ewentualne zagrożenia).
- Planuj trasy stosownie do możliwości i doświadczenia wszystkich uczestników wycieczki
- Przed wyjściem zapoznaj się z aktualnie panującymi warunkami i prognozą pogody.
- Samotne wychodzenie w góry jest niebezpieczne
- Jeśli to możliwe nie wychodź samotnie w góry, bezpieczniej iść w towarzystwie.

Miej ze sobą zawsze:

- plecak
- odpowiednie do panujących warunków obuwie
- ubranie chroniące przed opadami i wiatrem
- zapasową ciepłą odzież
- podręczną apteczkę
- prowiant i napoje
- mapę i kompas
- latarkę
- telefon komórkowy - z naładowaną baterią i zapisanymi numerami alarmowymi
- w okresie zimowym czapkę i rękawiczki
- na trudniejsze szlaki zimą czekan i raki (niezbędne odpowiednie przeszkolenie)



- ▣ **Zaplanuj** wyjście w góry. Poświęć trochę czasu, aby przygotować podstawowe informacje dotyczące czasu przejścia, trudności, **opisu trasy**, możliwości powrotu, itp.
- ▣ Zaopatrz się w **mapę**, przewodnik, lub inny opis trasy, który umożliwi bieżącą orientację w terenie. Zwykły (analogowy) **kompas** również może okazać się bardzo przydatny.
- ▣ Zaplanuj trasę odpowiednią do swoich **możliwości**, warunków zewnętrznych oraz pory roku. Jeżeli planujesz wycieczkę w większej grupie – dostosuj trasę do najslabszego uczestnika.

- ▣ Miej ze sobą **telefon** (z naładowaną baterią i zabezpieczony przed zamknięciem) z wpisanymi odpowiednimi **numerami alarmowymi**:
międzynarodowy numer alarmowy 112
POLSKA (TOPR/GOPR) 985 lub 601 100 300
SŁOWACJA (HZS) 18 300
CZECHY (ČR) +420 1210
SŁOWENIA (GRZS) 112
UKRAINA (ДСАРСТ (DSARCT) 01 101
RUMUNIA (O Salvamont – ANSMR) 0725826668
AUSTRIA 140
WŁOCHY 118
FRANCJA 112
SZWAJCARIA 1414
IRLANDIA 999 lub 112

- ▣ ICE (*In Case of Emergency, w nagłym wypadku*), kontakt do najbliższych nam osób, które powinny być poinformowane przez ratowników w pierwszej kolejności o wypadku lub mogą udzielić dodatkowych informacji o poszkodowanym np. o przyjmowanych lekach, przebytych chorobach, grupie krwi. Dwie formy:
 - ▣ numery zapisane jak nazwy kontaktów (ICE 1, ICE 2 ...) w **książce adresowej naszego telefonu**,
 - ▣ **karta ICE**: nazwisko, imię i telefon kontaktowy zapisany na karcie ICE (karta wielkości wizytówki, posiada zabezpieczenie przed zniszczeniem pola, w których można zapisać kontakt do 3 osób.

- ❑ W trakcie wyprawy bądź świadomy, **gdzie się znajdujesz** i czy masz zasięg telefonu (gdzie miałeś go ostatnio). Niestety, bardzo często wzywający pomocy nie są w stanie określić, gdzie się znajdują i wtedy ratownicy mają utrudnione zadanie – może to opóźnić i utrudnić akcję ratunkową.
- ❑ Wychodząc na wędrowkę nie zapomnij o poinformowaniu najbliższych osób o planowanej trasie. Ustal tzw. **godzinę alarmową** (godzinę "0"), czyli czas, po minięciu którego właściwa osoba poinformuje służby ratunkowe o ewentualnym problemie.
- ❑ Zabierz **apteczkę** dostosowaną do planowanej wyprawy. Jeżeli jest to spacer w łatwym terenie, wystarczą podstawowe środki opatrunkowe, ale jeżeli jest to dłuższa i wymagająca trasa trzeba pomyśleć o wyposażeniu jej w: bandaż zwykły, bandaż elastyczny, gazę, plaster na rolce, chustę trójkątną, wodę utlenioną, rękawiczki ochronne, aluminiową folię termiczną NRC i środki przeciwbólowe.

- ❑ Koniecznie należy zabrać **leki indywidualne** (jeżeli takie przyjmujemy) w przypadku alergików, cukrzyków, mających problemy z krążeniem, itp.
- ❑ Przed wyjściem sprawdź **prognozę pogody**. Sprawdź komunikaty dotyczące **zagrożenia lawinowego**. W wysokich partiach gór takie niebezpieczeństwo może wystąpić nawet w lecie. Dopasuj plan wyprawy do warunków. Jeżeli przewidywane są burze, to najlepiej zrezygnuj z wycieczki. Burza w górach jest jednym z najpoważniejszych zagrożeń.
- ❑ W góry wychodź **wczesnym rankiem**. Musisz mieć odpowiednią rezerwę czasową na powrót. Poza tym załamania pogody i bardzo niebezpieczne w górach burze pojawiają się zwykle popołudniu.
- ❑ Trzymamy się zasady: **razem wychodzimy – razem wracamy!** Nie rozdzielamy się w trakcie wycieczki.

- ▣ Jeżeli wychodzisz ze schroniska lub hotelu górskiego zostaw w książce wyjść notatkę o swojej trasie (nie dotyczy poruszania się po standardowym szlaku)
- ▣ **Ubezpieczenie** – szczególnie ważne, jeśli wybierasz się w Alpy, Tatry Słowackie lub jakiegokolwiek inne niż polskie góry. Koszt dziennego ubezpieczenia na wypadek akcji ratowniczej to kwota ok. **1 do 2 €**, a ewentualne koszty w przypadku akcji ratunkowej sięgają **od kilku do kilkunastu tysięcy euro**.

- ▣ Przygotuj właściwy ekwipunek. Przede wszystkim buty, szczególnie jeśli wybierasz się w wyższe partie gór. **Buty** powinny być na twardej, antypoślizgowej podszewie, dobrze trzymające kostkę. Zawsze trzeba mieć **okrycie** (kurtka, polar, softshell, itp.) na wypadek deszczu i ochłodzenia (pogoda pomimo prognoz potrafi nas niemiłe zaskoczyć).
- ▣ Szczególnie ważne, aby wziąć odpowiednią **ilość płynów** (najlepiej woda mineralna, napoje izotoniczne, ciepła herbata). Należy sprawdzić, czy na trasie są schroniska lub źródelka, gdzie można uzupełnić zapasy. Odwodnienie w górach jest bardzo częstą przyczyną poważnego w skutkach osłabienia. Oczywiście należy zabrać **coś do jedzenia** (kanapki, batony, owoce, itd.).

- ▣ Absolutnie **nie pij w górach alkoholu**, powoduje on, oprócz ogólnie znanych zaburzeń równowagi i refleksu, rozszerzenie naczyń krwionośnych, co prowadzi do szybkiego wychłodzenia organizmu lub problemów z krążeniem.
- ▣ I jeszcze jedna drobna uwaga: **nie śmiećmy!** wszystkie przyniesione ze sobą opakowania, butelki zabieramy z powrotem

Jak zachować się w razie potrzeby wezwania pomocy :

- ▣ Wezwanie pomocy – telefonicznie na numer ratunkowy lub za pomocą aplikacji RATUNEK, przy braku zasięgu sygnałem świetlnym lub głosowym wysyłanym 6 razy na minutę (co 10 sekund).
- ▣ Odpowiedź otrzymania wezwania – sygnał wysyłany 3 razy na minutę.
- ▣ Jeżeli sami usłyszymy sygnał wzywający pomocy, należy zawiadomić odpowiednie służby ratunkowe (numery alarmowe).
- ▣ Jeśli zachodzi taka konieczność, należy udzielić poszkodowanemu pierwszej pomocy przedmedycznej.

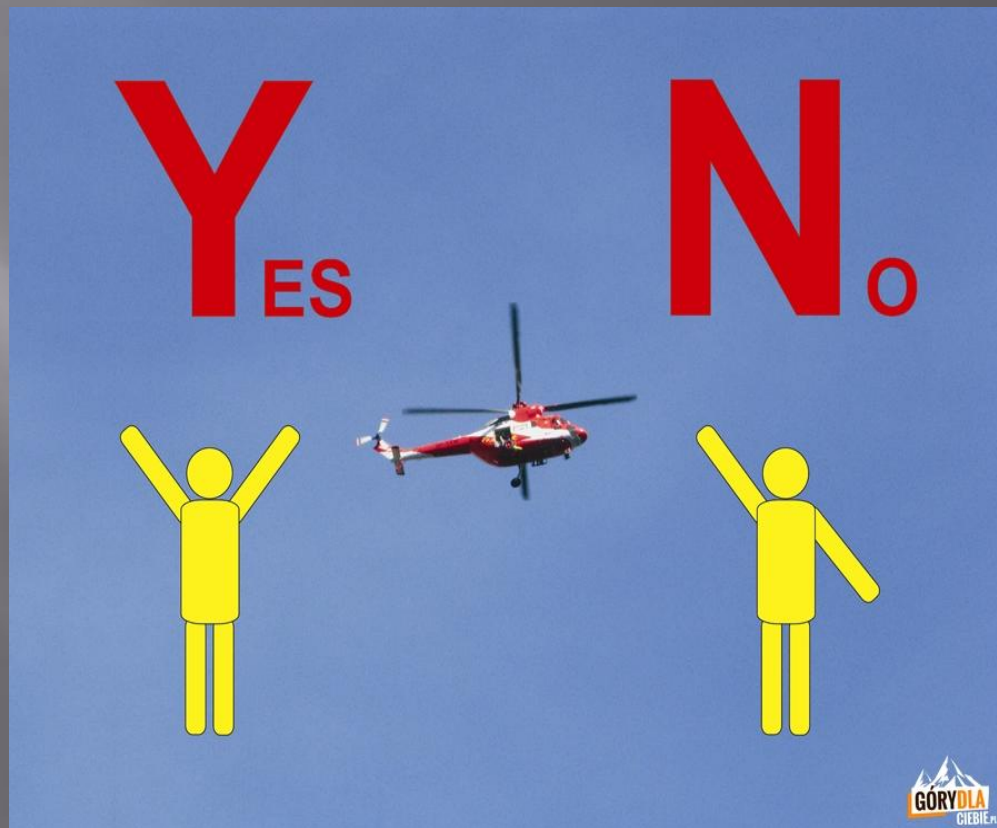
Jak wzywać pomocy jeśli nie możemy telefonicznie

- ▣ jakikolwiek sygnał optyczny (np. błysk latarki) lub akustyczny (np. wołanie) powtarzany 6 razy na minutę (co 10 sekund), po czym następuje jedna minuta przerwy. Odpowiedź o zrozumieniu sygnału, to taki sam sygnał lecz 3 razy na minutę, po czym 1 minuta przerwy.

Jak zachować się w razie przylotu śmigłowca :

Gdy pomoc jest potrzebna osoba powinna stanąć w pozycji wyprostowanej, z uniesionymi do góry rękami. Sylwetka powinna tworzyć literę „Y” (Yes).

Gdy pomoc jest niepotrzebna, jedną rękę unosimy do góry, drugą pozostawiamy spuszczoną wzdłuż tułowia.



DZIĘKUJEMY ZA UWAGĘ

Przygotowały:

E. Kasińska

M. Kitka

J. Drożdziel