

Zasady bezpieczeństwa w górach



Wybierając się w góry należy pamiętać o podstawowych zasadach bezpieczeństwa.

- Najważniejszą zasadą w górach jest zachowanie zdrowego rozsądku i rozwagi - gdy będziemy trzymać się tej zasady, powinniśmy uniknąć większości zagrożeń.
- Na bieżąco oceniamy trasę, pogodę, nasze możliwości, trudności na szlaku. To nie jest wstyd wycofać się z trasy. Robiliśmy to wielokrotnie.
- Po przyjeździe w wyższe góry (dotyczy to także Tatr i wysokości pow. 2000 m n.p.m.) pamiętajcie o aklimatyzacji czyli stopniowym przyzwyczajaniu organizmu do coraz większych wysokości i rozrzedzonego powietrza. W polskich górach dotyczy to głównie mniejszych dzieci. W zależności od wieku oraz wysokości powinna ona trwać od 1-2 do kilku dni.
- Dostosujcie trasę do możliwości maluchów! Układając trasę zaplanujcie liczne przystanki (dziecko nudzi się jednostajnym marszem pod górę) i dajcie sobie na pokonanie trasy więcej czasu niż przewidują przewodniki turystyczne.
- Planując jakąkolwiek dłuższą (np. kilkugodzinną) wycieczkę, tak dobierzcie czas przejścia na podstawie mapy bądź przewodnika, aby zejść na dół przed zmierzchem. Dodatkowo powinniście założyć co najmniej dwugodzinny zapas czasowy na nieprzewidziane sytuacje na szlaku. Pamiętajcie, że wycieczki z dziećmi trwają znacznie dłużej niż dorosłych.
- Warto mieć w zanadrzu zaplanowany wariant awaryjny, umożliwiający szybkie zejście w dół w razie niepogody lub złego samopoczucia małego piechura.
- Poinformujcie osoby Wam bliskie lub gospodarzy obiektu/schroniska o planowanej trasie, godzinie powrotu.
- Unikajcie wędrówek podczas deszczu lub bezpośrednio po nim – mokre skały i kamienie stają się śliskie, co może być przyczyną poślizgnięcia a w konsekwencji przykrej kontuzji.
- Jeśli macie ze sobą telefony komórkowe wpiszcie numery telefonów najbliższych placówek GOPR oraz ogólnopolski telefon alarmowy w górach 601 100 300, telefon do TOPR to 985.
- Zainstalujcie w telefonie aplikację "Ratunek" dostępną na smartfony.
- Przed wyjściem sprawdźcie prognozę pogody - są coraz dokładniejsze, naprawdę się sprawdzają - podczas ostatniego wyjazdu w Tatry prognozy sprawdzały się niemalże co do godziny - dzięki temu uniknęliśmy burzy na szlaku

Jak bezpiecznie udać się w góry?

Poznaj najważniejsze zasady bezpieczeństwa w górach

Przed wyjściem w góry

-  sprawdź aktualny komunikat meteorologiczny
-  wybieraj tylko wyznaczone szlaki górskie
-  dokładnie zaplanuj trasę biorąc pod uwagę:
 - czas przejścia od planowanego punktu do końcowego
 - lokalizację schronisk i obiektów, które mogą posłużyć za schronienie
 - stan szlaków turystycznych
 - godzinę wschodu i zachodu słońca
 - wysokość, na jaką będziesz musiał podejść
-  przygotuj odpowiedni sprzęt
-  pozostaw wiadomość o trasie wycieczki i przewidywanej godzinie powrotu
-  wyjdź jak najwcześniej rano, aby zdążyć dotrzeć na miejsce docelowe przed zmrokiem
-  jeśli planujesz dłuższą wędrowkę, popracuj wcześniej nad kondycją
-  nie wychodź samotnie w góry

Wielodniowa wycieczka

Na pierwszy dzień wybierz krótszy odcinek trasy, gdyż organizm wymaga zaadaptowania



Nie wyruszaj w góry, jeśli prognozy wskazują na silny wiatr, burzę, mgłę, duże opady śniegu, załamania i zmiany pogody oraz duże skoki temperatur

Ważne numery

Telefony ratunkowe

601 100 300
lub
985

Możesz zainstalować
bezpłatną aplikację Ratunek



Zeskanuj kod i pobierz aplikację

Ekwipunek

W TWOIM PLECAKU NIE MOŻE ZABRAKNAĆ:

- | | |
|--|--|
|  mapy i GPSu |  jedzenia i picia |
|  dokumentów identyfikacyjnych |  latarki |
|  naładowanego telefonu |  zapalniczki |
|  rzeczy ciepłych, przeciwdeszczowych i wiatroszczelnych |  apteczki |
| |  taśmy, sznurka, szczyrówka |

Postępowanie w razie wypadku

- ZABEZPIECZ MIEJSCE WYPADKU.** Oceń rodzaj wypadku, zapewnij bezpieczeństwo osobom znajdującym się w pobliżu, w razie zagrożenia przenieś poszkodowanego w inne miejsce.
- SPRAWDŹ STAN POSZKODOWANEGO.** Oceń przytomność, drożność dróg oddechowych oraz oddech osoby poszkodowanej.
- ZAWSZE POSTĘPUJ W ZALEŻNOŚCI OD STANU I OBRAŻEŃ**
- OBIEKTYWNE OCENI SYTUACJĘ** i w razie potrzeby nie zwlekaj z wezwaniem pomocy.

Telefon ratunkowy to: **985** lub **601 100 300**

Powiedz, co się stało i gdzie zdarzył się wypadek, ile jest poszkodowanych oraz kto wzywa pomoc. **Nigdy nie odkładaj pierwszego słuchawki!**

- CHROŃ ORGANIZM PRZED WYCHŁODZENIEM** i postaraj się nie pozostawiać poszkodowanego bez opieki