

# ZASADY BEZPIECZNEGO PORUSZANIA SIĘ PO GÓRACH



*Wybierając się w góry należy pamiętać o podstawowych zasadach bezpieczeństwa:*

- Najważniejszą zasadą w górach jest zachowanie zdrowego rozsądku i rozwagi - gdy będziesz trzymać się tej zasady, powinieneś unikać większości zagrożeń.
- Samotne wychodzenie w góry jest niebezpieczne. Jeśli to możliwe nie wychodź samotnie w góry, bezpieczniej iść w towarzystwie.
- Zabierz niezbędny ekwipunek !!! Miej zawsze ze sobą:

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



- Planuj trasy stosownie do możliwości i doświadczenia wszystkich uczestników wycieczki.
- Na bieżąco oceniamy trasę, pogodę, możliwości, trudności na szlaku. To nie jest wstyd wycofać się z trasy.
- Po przyjeździe w wyższe góry (dotyczy to także Tatr i wysokości pow. 2000 m n.p.m.) pamiętaj o aklimatyzacji czyli stopniowym przyzwyczajaniu organizmu do coraz większych wysokości i rozrzedzonego powietrza. Dostosuj trasę do możliwości!
- Planując jakąkolwiek dłuższą (np. kilkugodzinną) wycieczkę, tak dobierz czas przejścia na podstawie mapy bądź przewodnika, aby zejść na dół przed zmierzchem. Dodatkowo powinieneś założyć co najmniej dwugodzinny zapas czasowy na nieprzewidziane sytuacje na szlaku.
- Warto mieć w zanadru zaplanowany wariant awaryjny, umożliwiający szybkie zejście w dół w razie niepogody lub złego samopoczucia.
- Poinformuj osoby bliskie lub gospodarzy obiektu/schroniska o planowanej trasie, godzinie powrotu.
- Unikaj 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 masz ze sobą telefon komórkowy, wpisz numery telefonów najbliższych placówek GOPR oraz ogólnopolski telefon alarmowy w górach **601 100 300**, telefon do TOPR to **985**.
- Zainstaluj w telefonie aplikację "Ratunek" dostępną na smartfony.
- Przed wyjściem sprawdź prognozę pogody.





# PIERWSZA POMOC

## Postępowanie w razie wypadku

1. **ZABEZPIECZ MIEJSCE WYPADKU.** Oceń rodzaj wypadku, zapewnij bezpieczeństwo osobom znajdującym się w pobliżu, w razie zagrożenia przenieś poszkodowanego w inne miejsce.
2. **SPRAWDŹ STAN POSZKODOWANEGO.** Oceń przytomność, drożność dróg oddechowych oraz oddech osoby poszkodowanej.
3. **ZAWSZE POSTĘPUJ W ZALEŻNOŚCI OD STANU I OBRAŹEN**
4. **OBIEKTYWNIENIE OCEŃ 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 pierwszy słuchawki!**
5. **CHROŃ ORGANIZM PRZED WYCHŁODZENIEM** i postaraj się nie pozostawiać poszkodowanego bez opieki.

### JEŚLI POSZKODOWANY JEST NIEPRZYTOMNY ROZPOCZNIJ UDZIELANIE PIERWSZEJ POMOCY

1. **UDROŹNIJ DROGI ODDECHOWE** wykonując odgięcie głowy do tyłu jedną ręką umieszczoną na czole poszkodowanego i uniesienie żuchwy do góry drugą ręką.
2. **SPRAWDŹ ODDECH** obserwując ruchy klatki piersiowej i próbując wyczuć wydychane powietrze na skórze własnego policzka.
3. Jeśli poszkodowany przez 10 sekund wykonał mniej niż dwa wdechy, **WYKONAJ RESUSCYTACJĘ** – ułóż skrzyżowane dłonie na mostku i wykonaj 30 uciśnień klatki piersiowej, a następnie naprzemiennie 2 wdechy. Czynności te staramy się wykonywać w tempie 100-120 na minutę do momentu dotarcia pomocy lub powrotu właściwego oddechu.
4. Jeżeli pojawi się **PRAWIDŁOWY ODDECH** wykonaj pozostałe czynności ratunkowe w zależności od stanu poszkodowanego. Okryj poszkodowanego, aby się nie wychłodził i czekaj na przyjazd pomocy.

### Co zrobić, gdy burza złapie nas w terenie górskim?

1. Unikaj odsłoniętych przestrzeni, szczytów, grani, pojedynczych skał czy drzew
2. Oddal się od cieków wodnych (np. wody spływającej) oraz metalowych ułatwień (łańcuchów, drabinek), stanowiących doskonałe pole do przepływu ładunku elektrycznego
3. Będąc przy skałach, nie opieraj się o nie. Oddal się od skały o co najmniej metr
4. Jeśli jesteś na otwartej przestrzeni kucnij i złącz nogi razem. Jeśli to możliwe, odizoluj się od podłoża (np. plecak, torba, lina). Nie kładź się na ziemi!
5. Przebywając w grupie, w żadnym wypadku nie trzymajcie się za ręce. Należy rozproszyć się i pozostać w kilkumetrowej odległości od siebie, aby w przypadku ewentualnego porażenia ucierpiało jak najmniej osób
6. Usuń z ubrań wszelkie metalowe przedmioty (np. karabińczyki)

