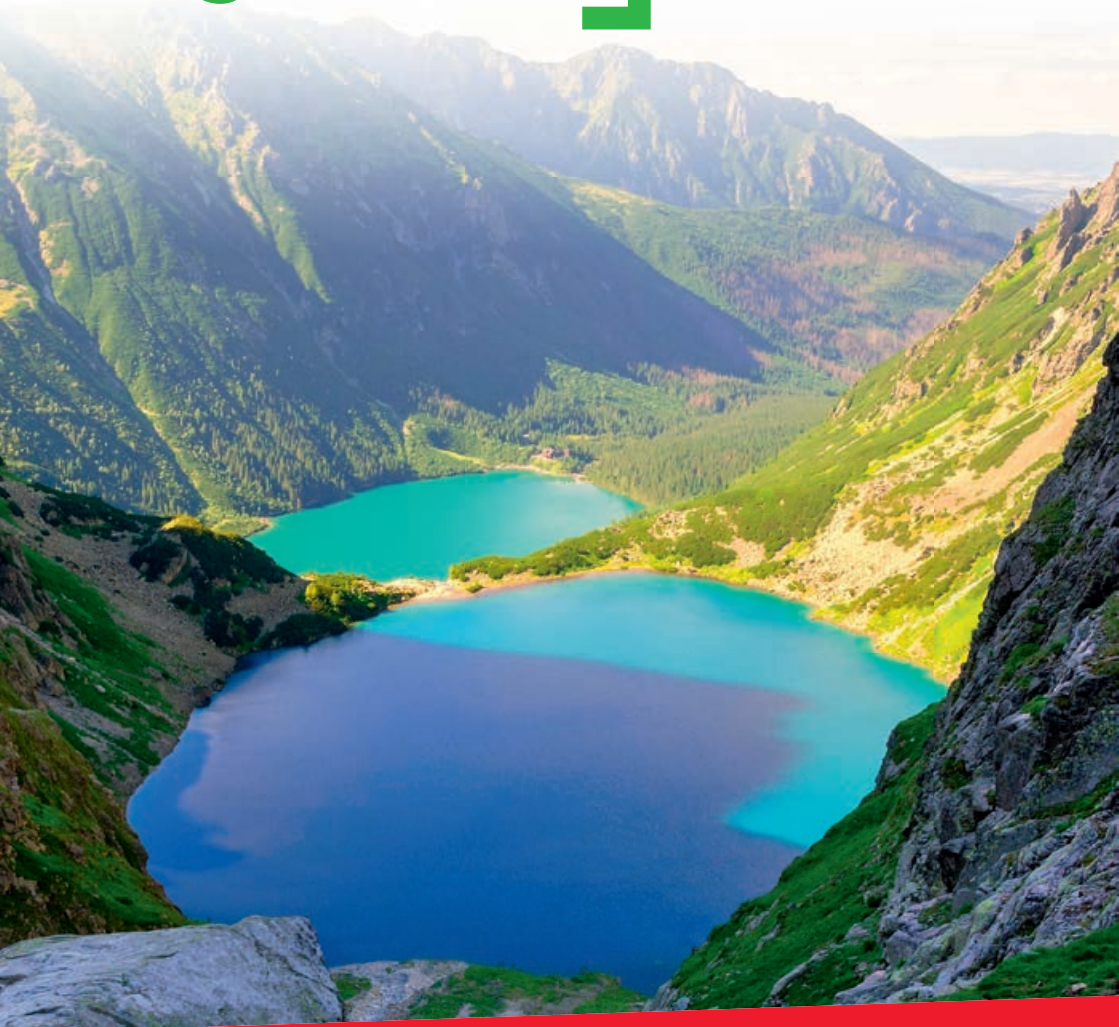


plus 

Bezpiecznie w górach



**Idziesz w góry? Pobierz
darmową aplikację Ratunek.**

Aplikacja Ratunek powered by Paga Solutions.

Burza w górach:

- + Przed wyjściem w góry sprawdź prognozę pogody.
- + Zaplanuj trasę tak, by wrócić w bezpieczne miejsce przed zapowiadany burzami.
- + Pamiętaj, że pogoda w górach może zmienić się gwałtownie i nie wszystko da się przewidzieć.
- + Korzystaj z aplikacji burzowych, obserwuj, czy nie nadciągają burzowe chmury.
- + Miejscem bezpiecznym jest tylko odgromiony budynek (schronisko) i samochód.

JEŻELI MIMO TO ZASTANIE CIĘ BURZA W GÓRACH:

- + Zachowaj spokój, zejść z grani i szczytów. Burze zazwyczaj nie trwają długo.
- + Unikaj cieków wodnych i sztucznych ułatwień, np. łańcuchów, pojedynczych wysokich drzew, konstrukcji stalowych itp.
- + Załóż ubranie chroniące przed deszczem i zimnem.
- + Siądź w pozycji kucznej, ze złączonymi stopami, najlepiej na plecaku lub karimacie, izolując się od podłoża w miejscu, gdzie nie ma ryzyka upadku z dużej wysokości.
- + Zabezpiecz telefon przed zamoknięciem – może być potrzebny do wezwania pomocy.
- + Kontynuuj zejście, kiedy będziesz pewny, że burza się oddaliła.
- + Jeżeli jesteście w większej grupie – rozproście się, by zmniejszyć ryzyko porażenia całej grupy – może trzeba będzie sobie wzajemnie pomóc.

Ponadto na szlakach wysoko-górskich, np. na Orlej Perci:

- + ZALECAMY UŻYWANIE KASKÓW I STOSOWANIE AUTOASEKURACJI.
- + NIE ZABIERAJ ZE SOBĄ ZBYT DUŻYCH I CIĘŻKICH PLECAKÓW (oddziel zdobywanie, np. Orlej Perci, od przemieszczania się do kolejnego schroniska).

PAMIĘTAJ, ŻE TWOJE ZACHOWANIE MA PODSTAWOWY WPŁYW NA BEZPIECZEŃSTWO TWOJE I POZOSTAŁYCH TURYSTÓW!

Jeśli wybierasz się w góry:

- + Sprawdź prognozę pogody.
- + Sprawdź, czy trasa, którą wybrałeś, jest otwarta dla ruchu turystycznego i czy jest stosowna do Twojej kondycji, wiedzy górskiej i górskiego wyposażenia.
- + Nie wybieraj się w góry samotnie.
- + **Ubiierz się odpowiednio do panujących warunków, pamiętając o odpowiednich butach. Zabierz do plecaka ciepłą, chroniącą przed wiatrem i nieprzemakalną odzież, czapkę, rękawice (nawet w ciepły letni dzień), słonną latarkę, folię NRC (koc ratunkowy), mapę, telefon komórkowy i apteczkę z podstawowym wyposażeniem.**
- + **Pozostaw komuś odpowiedzialnemu w miejscu Twojego pobytu informację, jaką trasę wybrałeś i kiedy planujesz powrót, przekaż również informację o ewentualnej zmianie planów.**
- + Pamiętaj, że kupując specjalistyczny sprzęt, nie kupiłeś umiejętności posługiwania się nim!
- + Zwracaj uwagę na tablice informacyjno-ostrzegawcze.
- + Gdy zgubisz szlak, jeśli to możliwe, zawróć.

Jeśli zdarzył się wypadek:

- + Oceń, czy jesteś w stanie bezpiecznie pomóc, tak aby nie stać się kolejną ofiarą.
- + Oceń stan świadomości poszkodowanej osoby oraz rodzaj obrażeń.
- + Przekaż informację do TOPR/GOPR, gdzie zdarzył się wypadek, ilu jest poszkodowanych i w jakim są stanie.
- + Osobie poszkodowanej udziel pomocy adekwatnie do jej stanu i własnych umiejętności.
- + Zabezpiecz miejsce wypadku oraz rannego przed powtórny urazem i utratą ciepła.
- + Do czasu przybycia ratowników nie zostawiaj rannego bez opieki.

Zapamiętaj numer ratunkowy w górach

601 100 300