

Burza w górach

5 Schowaj się w bezpiecznym miejscu, np. w schronisku. Miejscem bezpiecznym jest też samochód lub odgromiony (posiadający piorunochron) budynek.

4 Korzystaj z aplikacji burzowych. Obserwuj, czy nie nadciągają burzowe chmury.

3 Pamiętaj, że pogoda w górach może zmienić się niespodziewanie!

2 Zaplanuj swoją trasę tak, by zdążyć wrócić przed burzą.

1 Zawsze sprawdzaj prognozę pogody przed wyjściem w góry.

JEŻELI MIMO TO ZASKOCZY CIĘ BURZA W GÓRACH:

- Zachowaj spokój, zejź z grani i szczytów.
- Unikaj: potoków i strumieni, pojedynczych wysokich drzew, łańcuchów i innych stalowych elementów.
- Załóż ubranie chroniące przed deszczem i zimnem.
- Jeżeli nie zdążysz zejść do bezpiecznego miejsca, siądź na plecaku lub karimacie ze złączonymi stopami.
- Jeżeli jesteście w większej grupie – rozproście się, by zmniejszyć ryzyko porażenia całej grupy – może trzeba będzie sobie wzajemnie pomóc.
- Zabezpiecz telefon przed zamknięciem – może być potrzebny do wezwania pomocy. Zacznij schodzić, kiedy będziesz pewny, że burza się oddaliła.



Idziesz w góry? Pobierz darmową aplikację Ratunek.

Jeśli wybierasz się w góry:

1 Sprawdź prognozę pogody.

2 Sprawdź, czy trasa, którą wybrałeś, jest otwarta dla turystów. Wybieraj trasy, które dasz radę przejść. Jeżeli dopiero zaczynasz swoją przygodę z górami, zacznij od najłatwiejszych tras.

3 Nigdy nie wybieraj się w góry samotnie!

4 Pogoda w górach szybko się zmienia. Zawsze zabieraj ze sobą kurtkę. Ubieraj się odpowiednio do pogody i nie zapominaj o wygodnych butach.

5 Zabierz ze sobą ciepłe, chroniące przed wiatrem i deszczem ubrania, czapkę, rękawice, a także latarkę, mapę, telefon komórkowy i apteczkę z najważniejszymi rzeczami.

6 Zanim ruszysz w góry, powiedz bliskim lub znajomym, jaką trasę wybrałeś i kiedy planujesz wrócić. Nie zmieniaj zaplanowanej trasy wycieczki!

7 Czytaj uważnie tablice informacyjno-ostrzegawcze.

8 Jeżeli zgubisz się na szlaku, zawróć lub poproś kogoś o pomoc. Ważne, żebyś zawsze wiedział, gdzie jesteś.

NA SZLAKACH W GÓRACH WYSOKICH:

- ZAWSZE ZAKŁADAJ KASK.
- NIE ZABIERAJ ZE SOBĄ ZBYT DUŻYCH I CIĘŻKICH PLECAKÓW. Plecak spakuj odpowiednio – w zależności od tego, czy wybierasz się do schroniska, czy będziesz zdobywać szczyty. Zawsze planuj, co będzie Ci potrzebne podczas wycieczki.

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

JEŻELI WIDZISZ WYPADEK I KTOŚ POTRZEBUJE POMOCY:

- Postaraj się pomóc rannej osobie, ale tylko w bezpieczny sposób – tak, żeby i Tobie nie stała się krzywda.
- Sprawdź, czy osoba, która potrzebuje pomocy może z Tobą rozmawiać, zapytaj, czy się zraniła i jak możesz jej pomóc. Jeżeli nie odpowiada na pytania, mogła zaśląbnąć.
- Zadzwoń pod numer ratunkowy w górach 601 100 300 lub 985 i przekaz informację ratownikom TOPR lub GOPR o tym, co się stało. Pamiętaj, żeby powiedzieć, gdzie jesteś i ile osób potrzebuje pomocy.
- Poczekaj z raną osobą do czasu przyjazdu ratowników.

Zapamiętaj numer ratunkowy w górach

601 100 300