
BEZPIECZNIE W GÓRACH

Tekst poradnika:
Marcin Kądziołka /Grupa Krynicka GOPR/

Opracowanie:
Adrian Kacwin, Jerzy Kapłon /Grupa Podhalańska GOPR/

Opracowanie graficzne poradnika:
Zuzanna Stawowy **Joanna Dudała** **Bogumiła Cempa**







Poradnik wydano przez Stowarzyszenie Animatorzy Kultury

Animatorzy Kultury
STOWARZYSZENIE

ZAINSTALUJ BEZPŁATNĄ APLIKACJĘ RATUNEK.



DZIĘKI NIEJ:

- SZYBKO WEZWIESZ POMOC,
- RATOWNICY BĘDĄ ZNALI TWOJE POŁOŻENIE Z DOKŁADNOŚCIĄ DO KILKU METRÓW.

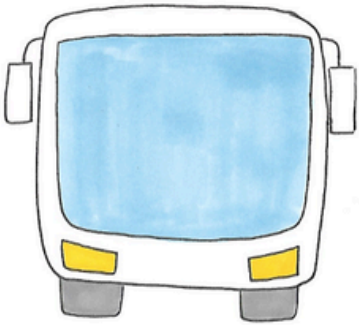
WIĘCEJ INFORMACJI NA WWW.RATUNEK.EU

Rysuj, Pani!
Rys. Ż. STANOWY

PRZED WYJŚCIEM W GÓRY ZAPLANUJ TRASĘ DOSTOSOWANĄ DO TWOICH MOŻLIWOŚCI.

NAWET W ŁATWYCH GÓRACH PRZYZWYCZAJAJ ORGANIZM DO WYSIŁKU.







SPRAWDŹ LOKALNĄ KOMUNIKACJĘ I MOŻLIWOŚCI SKRÓCENIA TRASY W RAZIE SYTUACJI AWARYJNYCH.

Rysuj, Pisuj!
Ogs. 2. STAHONY

PLANUJĄC WYCIECZKĘ W GÓRY
SPRAWDZAJ PROGNOZY POGODY
I KOMUNIKATY.



NAWET PRZY ŁADNEJ POGODZIE
NIE ZAPOMNIJ
O KURTCE
OD DESZCZU I WIATRU

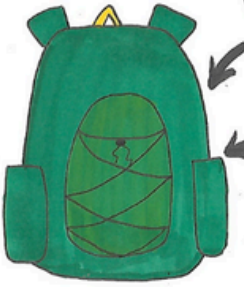
W GÓRSKICH
WĘDRÓWKACH
MOGĄ SIĘ PRZYDAĆ
KIJKI TREKKINGOWE



DO PLECAKA
WARTO SPAKOWAĆ:



PODRĘCZNĄ
APTECZKĘ



LATARKĘ

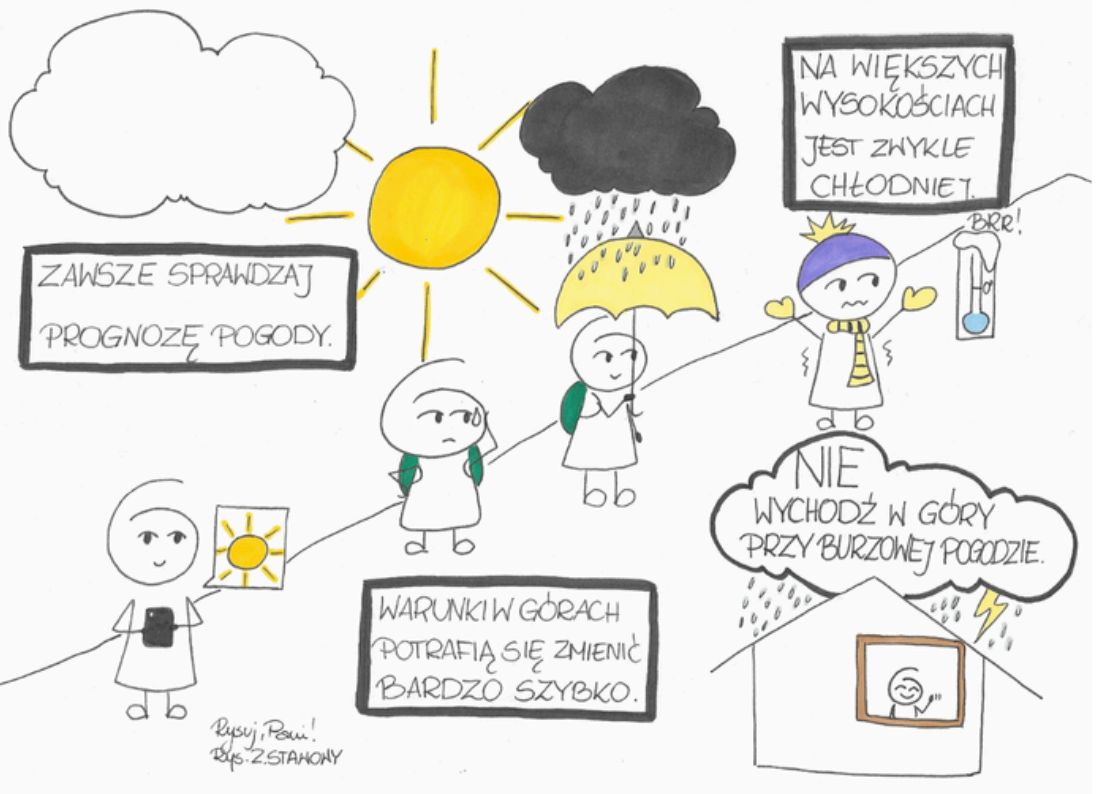




MAPĘ OKOLICY

Rysuj, Pow!
Rys. Z. STANONY

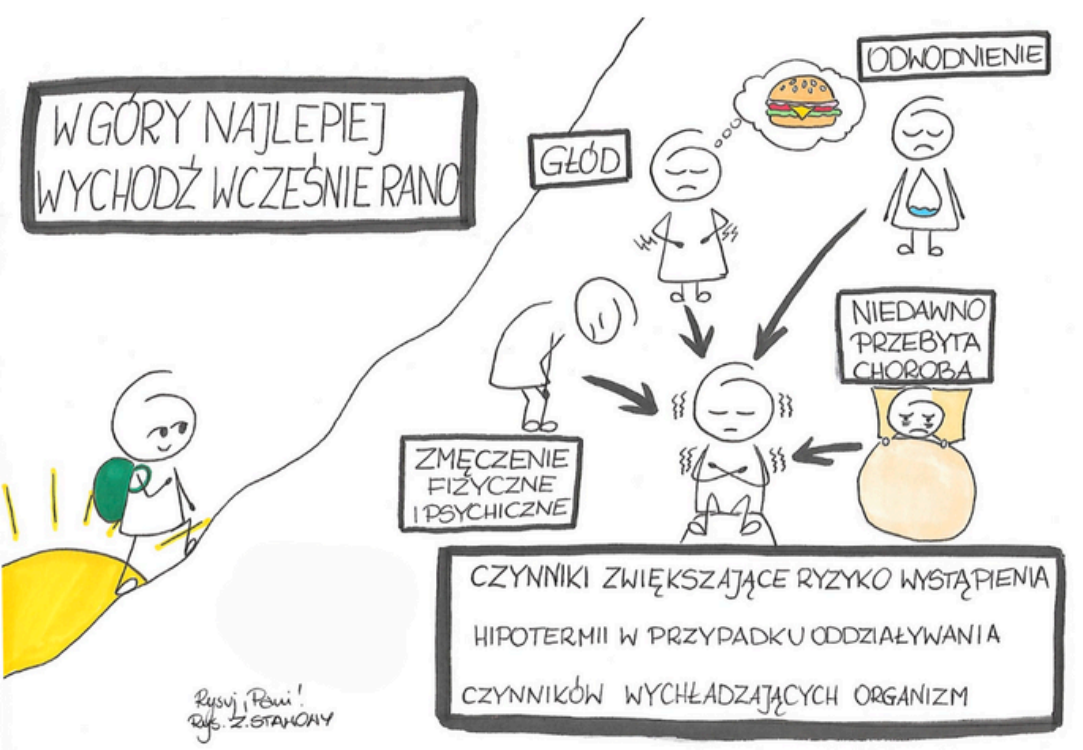

GOPR OSTRZEGA!
ZAWSZE SPRAWDZAJ POGODĘ PRZED WYJŚCIEM W GÓRY!
NO WEŹ NIE PĘKAJ! PATRZ JAK SŁOŃCE ŚWIECI!
NIE! POGODYNKA MÓWI CO INNEGO...
ILUSTRACJA DWUREK

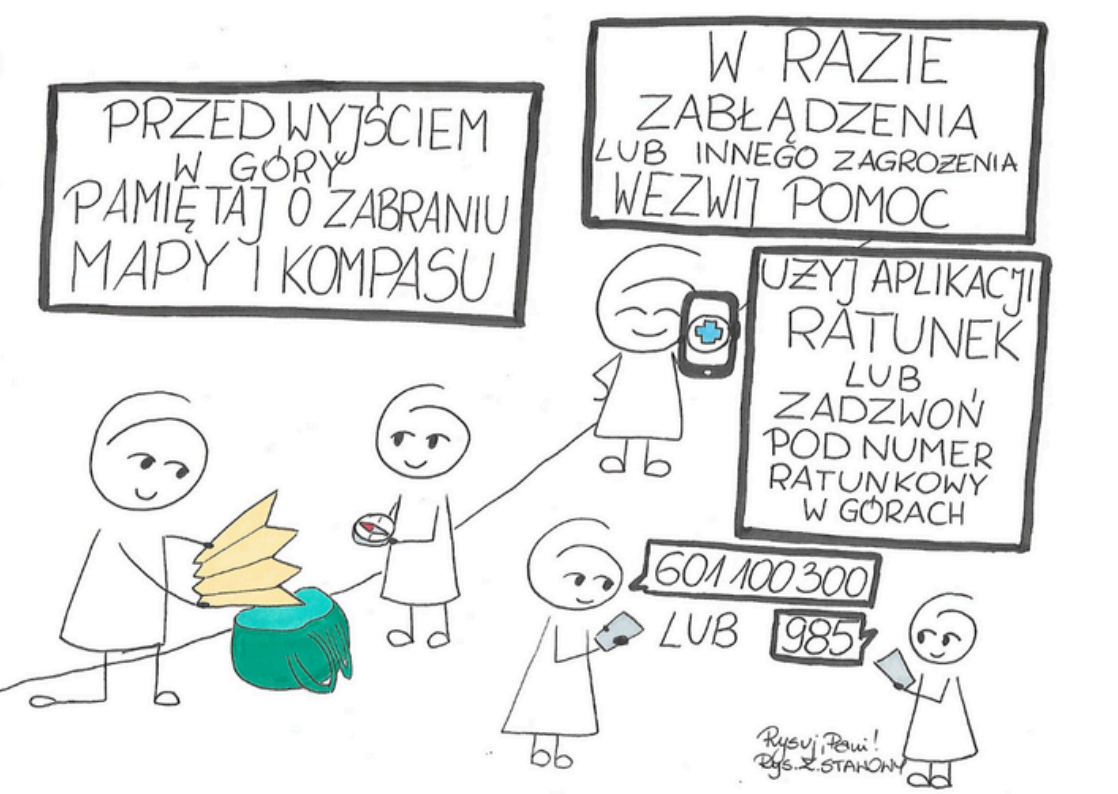

ZAWSZE SPRAWDZAJ PROGNOZĘ POGODY.
NA WIĘKSZYCH WYSOKOŚCIACH JEST ZWYKLE CHŁODNIEJ.
BRR!
NIE WYCHODŹ W GÓRY PRZY BURZOWEJ POGODZIE.
WARUNKI W GÓRACH POTRAFIĄ SIĘ ZMIENIĆ BARDZO SZYBKO.
Rysuj, Pisz!
Rys. Z. STAHONY


UBIERZ SIĘ ODPOWIEDNIO DO POGODY
W CIEPŁE DNI ZAŁÓŻ PRZEWIEWNY STRÓJ
W CHŁODNE DNI ZAŁÓŻ ODZIEŻ:
• CIEPLEJSZĄ,
• ODDYCHAJĄCĄ,
• CHRONIĄCĄ OD WIATRU.
PAMIĘTAJ O NAKRYCIU GŁOWY!
NIGDY NIE WYCHODŹ W NOWYCH BUTACH NA DŁUGIE WĘDRÓWKI
STOSUJ MOCNE I WYGODNE BUTY– ZAPEWNIAJĄCE PRZYCZEPNOŚĆ I DOBRZE TRZYMAJĄCE STOPĘ.
Rysuj, Pani! Rys. 2. STANOWY


NIEODPOWIEDNIE PRZYGOTOWANIE DO ZMIENIAJĄCYCH SIĘ W GÓRACH WARUNKÓW ATMOSFERYCZNYCH MOŻE DOPROWADZIĆ DO WYPADKU.
WIEDZĄC O NIEBEZPIECZEŃSTWIE- OSTRZEGAJ INNYCH
0°C
0°C
ZMIANA TEMPERATURY OTOCZENIA
WZROST SIŁY WIATRU
WZROST WILGOTNOŚCI
%
GWAŁTOWNY OPAD
CO MOŻE WPŁYNĄĆ NA ZMIANĘ NASZEJ TERMIKI?
Rysuj, Pani!
Rys. Z. STANOWY


GŁÓWNYM SPRAWCĄ
WYCHŁODZENIA W GÓRACH
(SZYBKIEJ UTRATY TEMPERATURY CIAŁA)
JEST WIATR.
LEKKI WICHEREK
WIEJĄCY Z PRĘDKOŚCIĄ 5 M/S
PRZY TEMPERATURZE 0°C
ODCZUJEMY JAKO -8°C
brr!
Rysuj, Pisuj!
Rys. Z. STAHONY


W GÓRY NAJLEPIEJ WYCHODŹ WCZEŚNIE RANO
GŁÓD
ODWODNIENIE
NIEDAWNO PRZEBYTA CHOROBA
ZMĘCZENIE FIZYCZNE I PSYCHICZNE
CZYNNIKI ZWIĘKSZAJĄCE RYZYKO WYSTĄPIENIA HIPOTERMII W PRZYPADKU ODDZIAŁYWANIA CZYNNIKÓW WYCHŁADZAJĄCYCH ORGANIZM
Rysuj i Pisz!
Rys. Z. STAŃCZAK


PRZED WYJŚCIEM W GÓRY PAMIĘTAJ O ZABRANIU MAPY I KOMPASU
W RAZIE ZABŁĄDZENIA LUB INNEGO ZAGROŻENIA WEZWIJ POMOC
UŻYJ APLIKACJI RATUNEK LUB ZADZWOŃ POD NUMER RATUNKOWY W GÓRACH
601 100 300
LUB
985
Rysuj, Pani!
Rys. Z. STAHONY

DOBRZE PLANUJ
TRASĘ SWOJEJ WYCIECZKI.



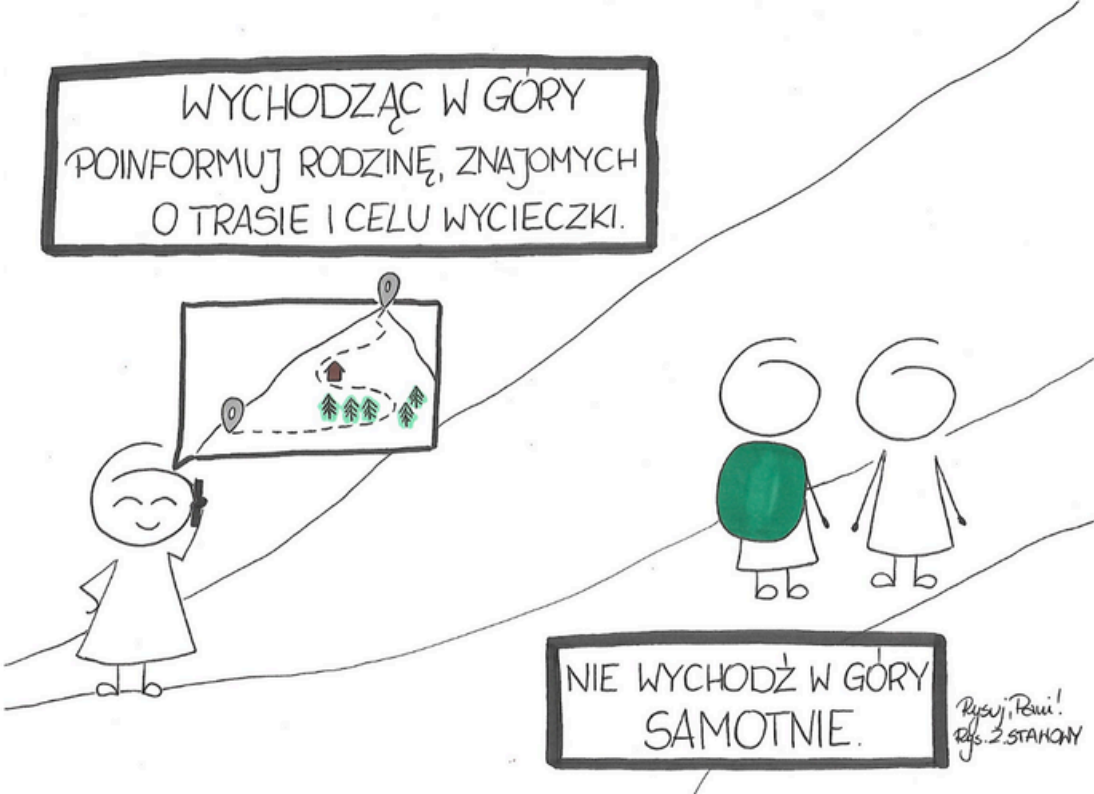
PAMIĘTAJ
O OBOWIĄZKOWYM
WYPOSAŻENIU
JAKIM JEST LATARKA CZOŁOWA





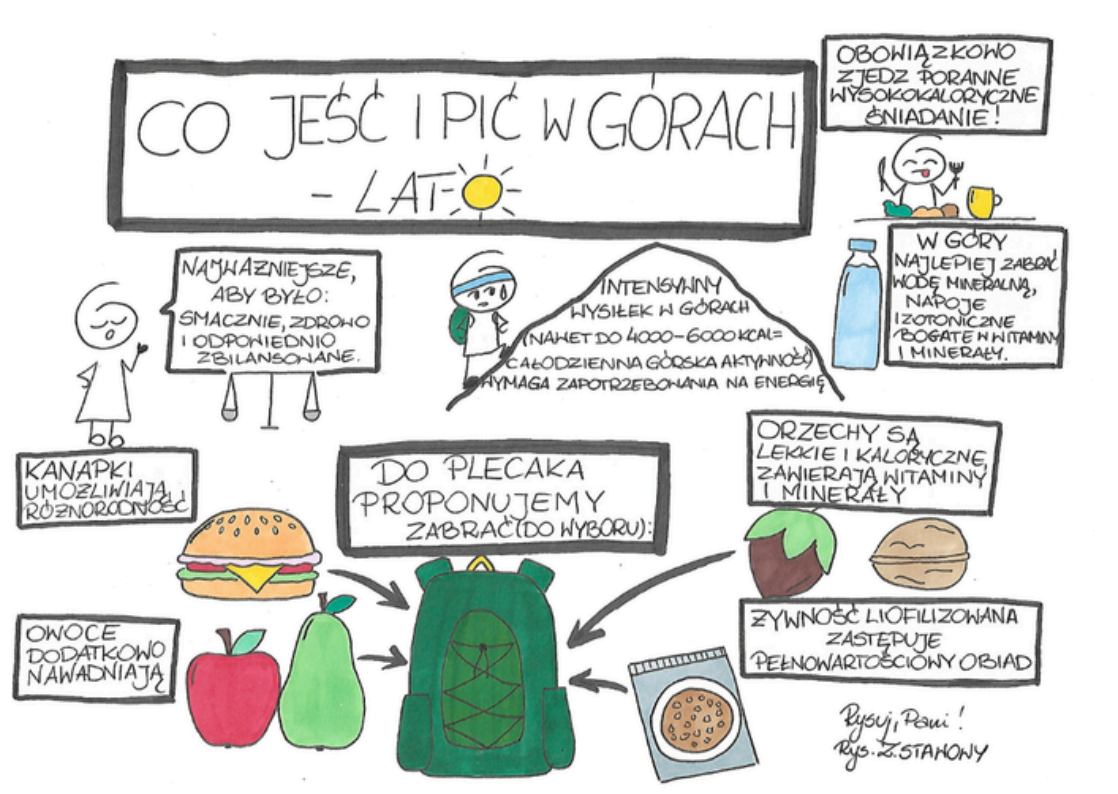
DZIEŃ
W GÓRACH
JESIENIĄ I ZIMĄ
JEST KRÓTSZY.

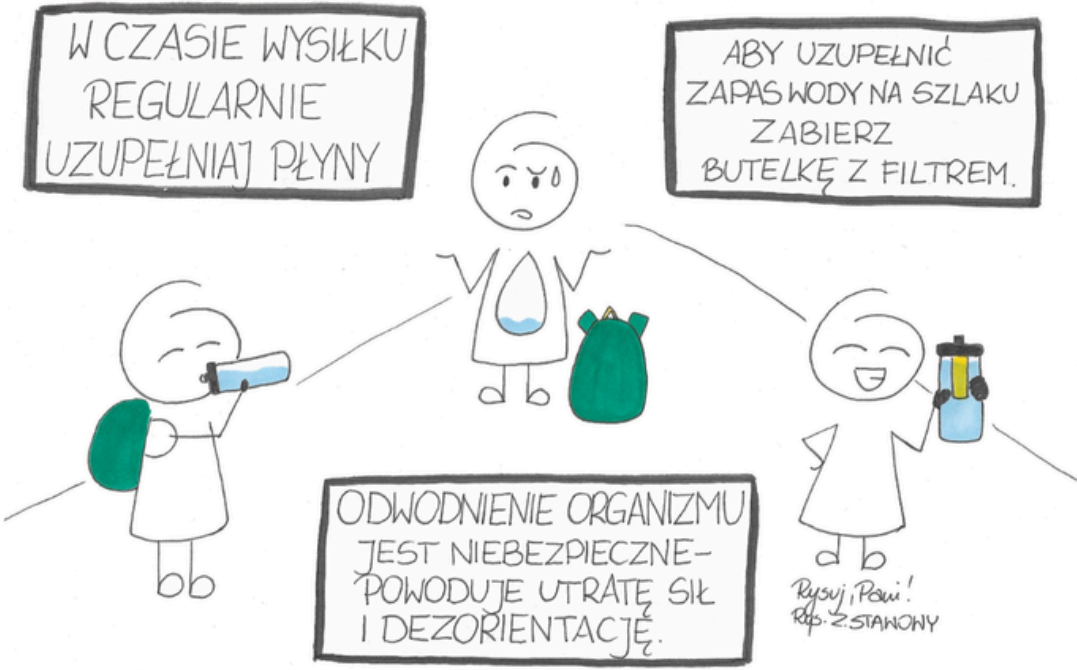
Rysuj, Pani!
Rys. Z. STAHONY


WYCHODZĄC W GÓRY
POINFORMUJ RODZINĘ, ZNAJOMYCH
O TRASIE I CELU WYCIECZKI.
NIE WYCHODŹ W GÓRY
SAMOTNIE.
Rysuj, Rysuj!
Rys. 3. STAHOVY


PAMIĘTAJ
O PODSTAWOWEJ ZASADZIE:
NIE SCHODZIMY
Z WYZNACZONYCH SZLAKÓW TURYSTYCZNYCH.
Czysto, Panie!
Rys. Z. STAHOVY


PAMIĘTAJ,
KOLOR SZLAKU
NIE OZNACZA
STOPNIA TRUDNOŚCI.
Rysuj, Rowi!
Pyk B. STAWNY

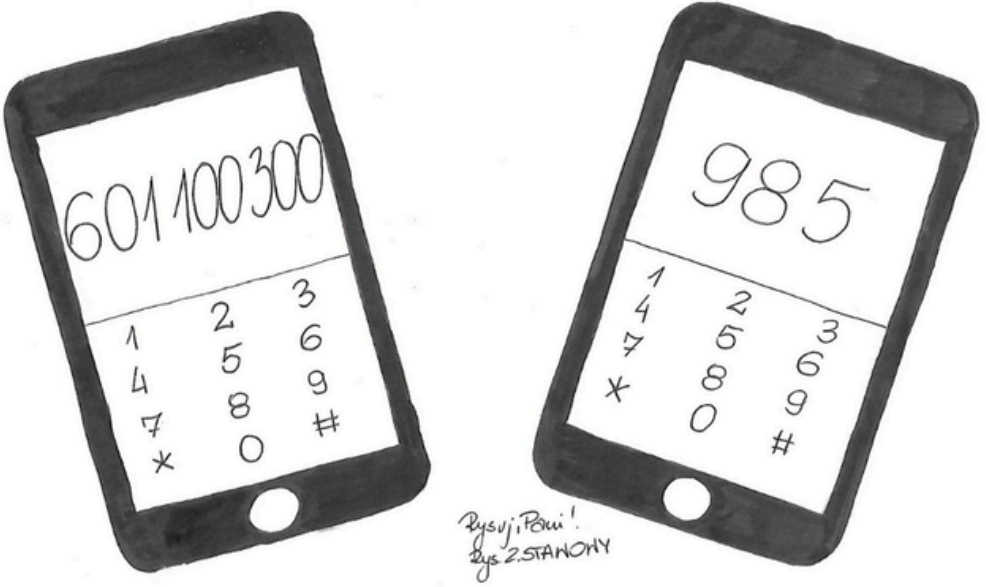

CO JEŚĆ I PIĆ W GÓRACH
- LATEM
OBOWIĄZKOWO ZJEDZ PORANNE WYSOKOKALORYCZNE ŚNIADANIE!
W GÓRY NAJLEPIEJ ZABRAĆ WODĘ MINERALNĄ, NAPOJE IZOTONICZNE BOGATE W WITAMINY I MINERAŁY.
NAJWAŻNIEJSZE, ABY BYŁO: SMACZNIE, ZDROWO I ODPOWIEDNIO ZBILANSOWANE.
INTENSYWNY WYSIŁEK W GÓRACH (NAWET DO 4000-6000 KCAL= CAŁODZIENNA GÓRSKA AKTYWNOŚĆ) WYMAGA ZAPOTRZEBOWANIA NA ENERGIĘ
KANAPKI UMOŻLIWIAJĄ RÓŻNORODNOŚĆ
DO PLECAKA PROPONUJEMY ZABRAĆ (DO WYBORU):
ORZECHY SĄ LEKKIE I KALORYCZNE, ZAWIERAJĄ WITAMINY I MINERAŁY
OWOCE DODATKOWO NAWADNIAJĄ
ŻYWNOŚĆ LIOFILIZOWANA ZASTĘPUJE PEŁNOWARTOŚCIOWY OBIAD
Rysuj, Pani!
Rys. Z. STAHONY


W CZASIE WYSIŁKU REGULARNIE UZUPEŁNIAJ PŁYNY
ABY UZUPEŁNIĆ ZAPAS WODY NA SZLAKU ZABIERZ BUTELKĘ Z FILTREM.
ODWODNIENIE ORGANIZMU JEST NIEBEZPIECZNE- POWODUJE UTRATĘ SIŁ I DEZORIENTACJĘ.
Rysuj, Pani!
Rys. Z. STAWONY


PROMIENIOWANIE SŁONECZNE MOŻE POWODOWAĆ
OPARZENIA
CZASOWE USZKODZENIE WZROKU
PRZEGRZANIE ORGANIZMU (UDAR CIEPLNY)
UDAR CIEPLNY MOŻE NASTĄPIĆ PRZY ZACHMURZONYM NIEBIE, KIEDY JEST WILGOTNO I GORĄCO.
LATEM UPAŁ JEST ODCZUWALNY NAJMOCNIEJ W MIEJSCACH OSŁONIĘTYCH OD POWIEWU WIATRU.
ZALECANE:
•NAKRYCIE GŁOWY,
•PRZEWIEWNA ODZIEŻ,
•KREM PRZECIWSŁONECZNY,
•OKULARY PRZECIWSŁONECZNE,
•NAWADNIANIE ORGANIZMU
ROZGRZANY ORGANIZM MOŻE ULEC PRZEZIĘBIENIU, NP. W CZASIE POSTOJU W ZACIENIONYM I WIETRZNYM MIEJSCU.
Rysuj, Pisz!
Rys. 2. STANOWY

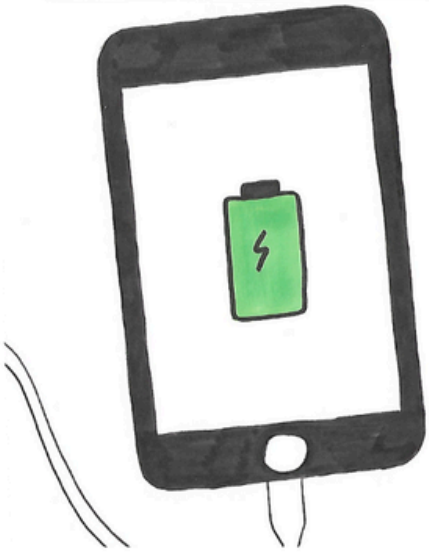

W RAZIE WYPADKU
BĄDŹ GOTÓW DO POMOCY,
ZACHOWAJ SPOKÓJ I WEZWIJ POMOC.
PRZEKAŻ RATOWNIKOM CO SIĘ STAŁO:
• PODAJ STAN I LICZBĘ OSÓB POSZKODOWANYCH LUB POTRZEBUJĄCYCH POMOCY,
• OKREŚL MIEJSCE, W KTÓRYM JESTEŚ.
NIGDY NIE ROZŁĄCZAJ SIĘ PIERWSZY.
NIE ZMIENIAJ MIEJSCA OCZEKIWANIA NA POMOC CHYBA, ŻE RATOWNIK, Z KTÓRYM ROZMAWIASZ, POLECI INACZEJ.
Rysuj, Pani!
Rys. Z. STANONY

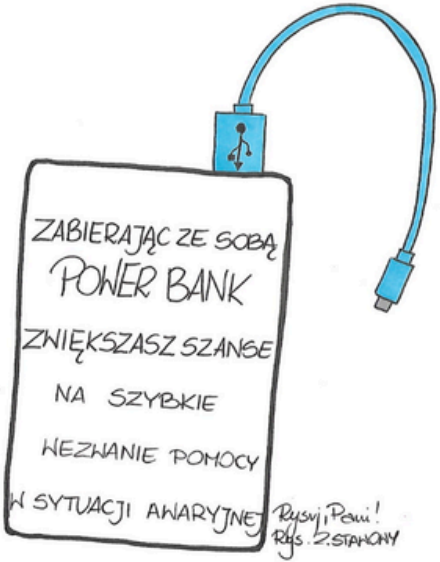
NUMERY RATUNKOWE W GÓRACH:



Rysuj i Pisz!
Rys 2. STANOWY

PAMIĘTAJ
O NAŁADOWANIU TELEFONU
I OSZCZĘDZANIU BATERII.





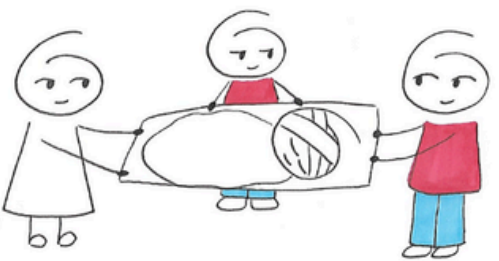
Rysuj, Pisz!
Rys. 2. STANOWY

W RAZIE WYPADKU W GÓRACH

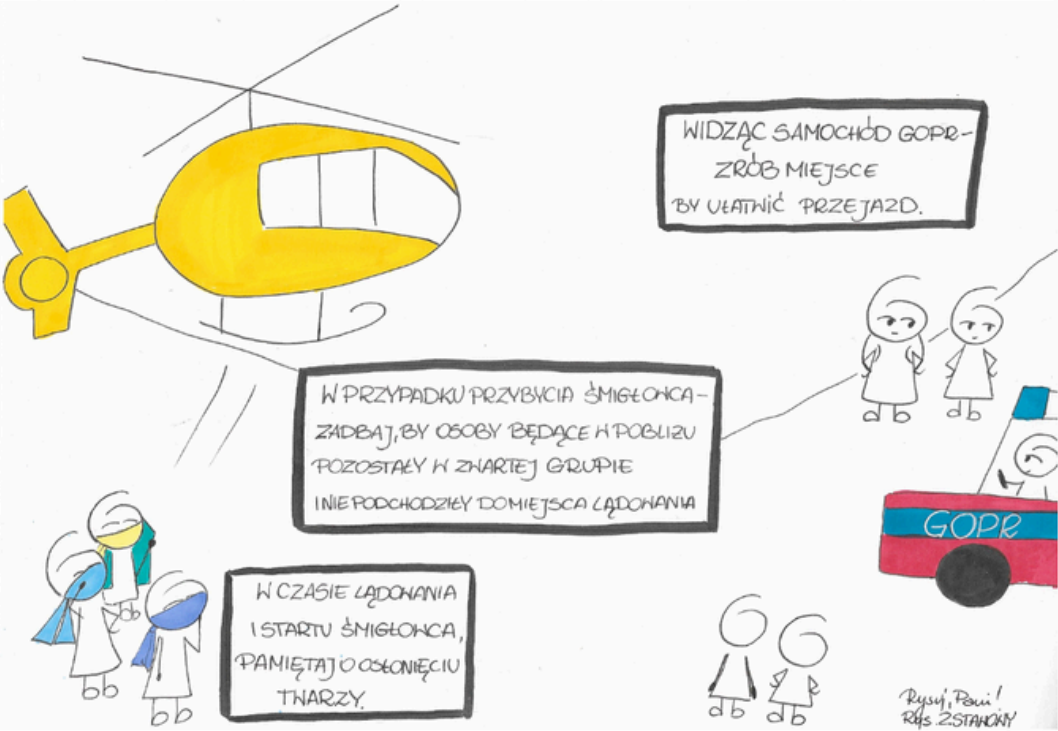
UDZIEL NIEZBĘDNEJ PIERWSZEJ POMOCY, ZABEZPIECZ I POZOSTAŃ PRZY POSZKODOWANYM DO CZASU PRZYBYCIA SŁUŻB RATUNKOWYCH.

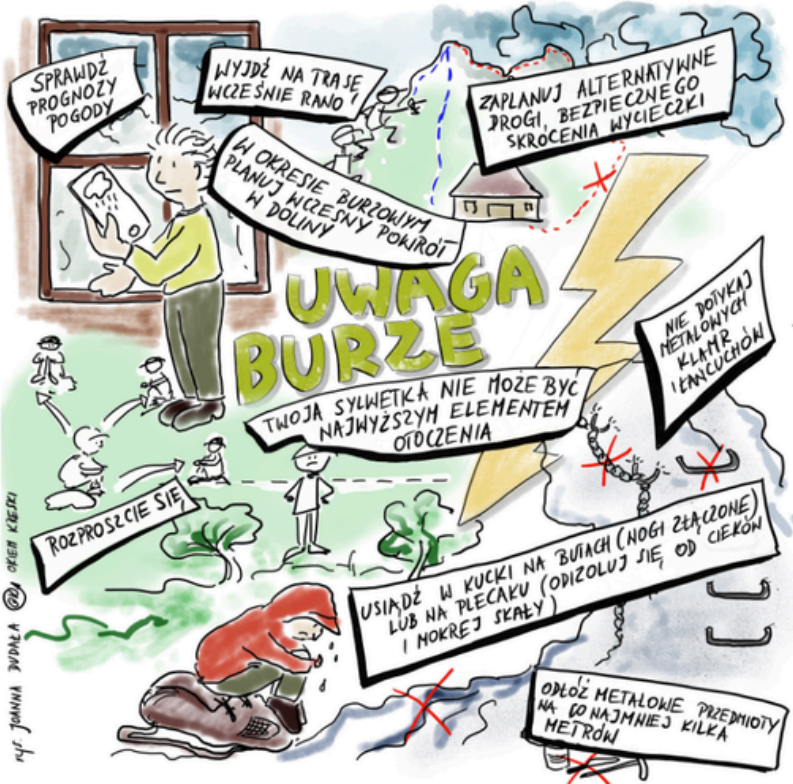


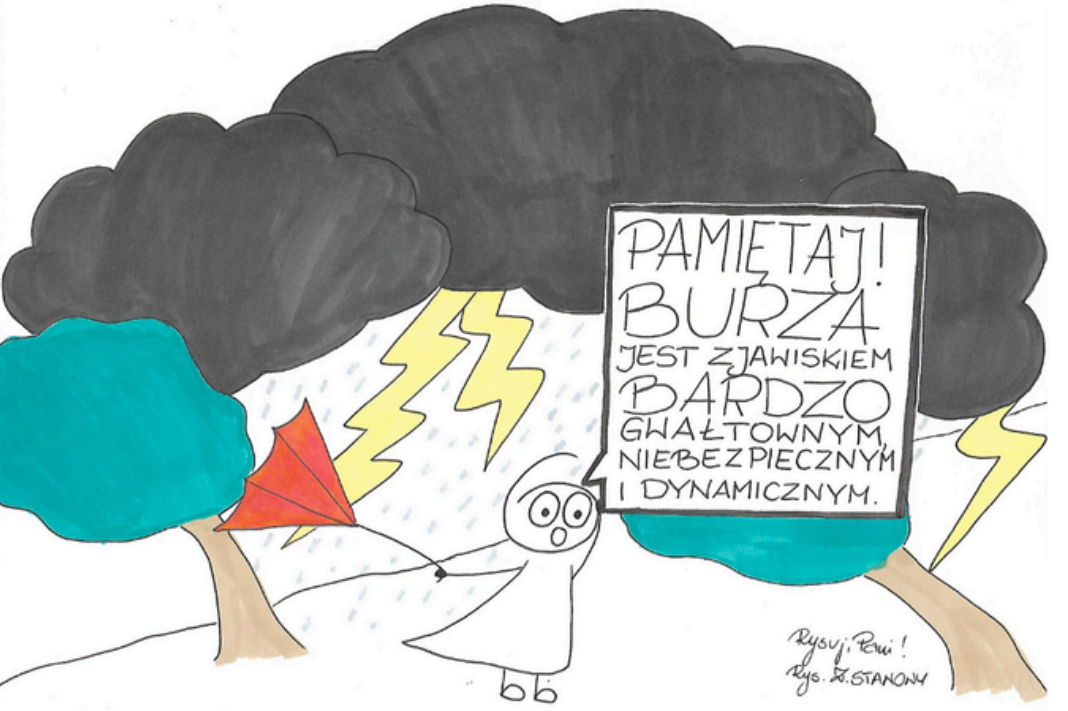
STOSUJ SIĘ DO ZALECEŃ RATOWNIKÓW. POMÓŻ IM W DZIAŁANIACH, JEŚLI O TO POPROSZĄ.



Rysuj, Pan!
Rys. P. STANOWY


WIDZĄC SAMOCHÓD GOPR-
ZRÓB MIEJSCE
BY UŁATWIĆ PRZEJAZD.
W PRZYPADKU PRZYBYCIA ŚMIGŁOWCA-
ZADBAJ, BY OSOBY BĘDĄCE W POBLIŻU
POZOSTAŁY W ZWARTEJ GRUPIE
I NIE PODCHODZIŁY DO MIEJSCA LĄDOWANIA
GOPR
W CZASIE LĄDOWANIA
I STARTU ŚMIGŁOWCA,
PAMIĘTAJ O OSŁONIĘCIU
TWARZY.
Rysuj, Pani!
Rys. ZSTANOWY


SPRAWDŹ PROGNOZY POGODY
WYJDŹ NA TRASĘ WCZEŚNIE RANO!
ZAPLANUJ ALTERNATYWNE DROGI, BEZPIECZNEGO SKRÓCENIA WYCIECZKI
W OKRESIE BURZOWYM PLANUJ WCZESNY POWRÓT
UWAGA BURZE
NIE DOTYKAJ METALOWYCH KLAMR I ŁAŃCUCHÓW
TWOJA SYLWETKA NIE MOŻE BYĆ NAJWYŻSZYM ELEMENTEM OTOCZENIA
ROZPROSZCZIE SIĘ
USIĄDŹ W KUCKI NA BUTACH (NOGI ZŁĄCZONE) LUB NA PLECAKU (ODIZOLUJ SIĘ OD CIEKÓW I MOKREJ SKAŁY)
ODŁÓŻ METALOWE PRZEDMIOTY NA CO NAJMNIEJ KILKA METRÓW
mgr JOANNA BUDAŁA
OPIEKA KLECKI


PAMIĘTAJ!
BURZA
JEST ZJAWISKIEM
BARDZO
GWAŁTOWNYM,
NIEBEZPIECZNYM
I DYNAMICZNYM.
Rysuj, Reni!
Rys. Z. STANOWY

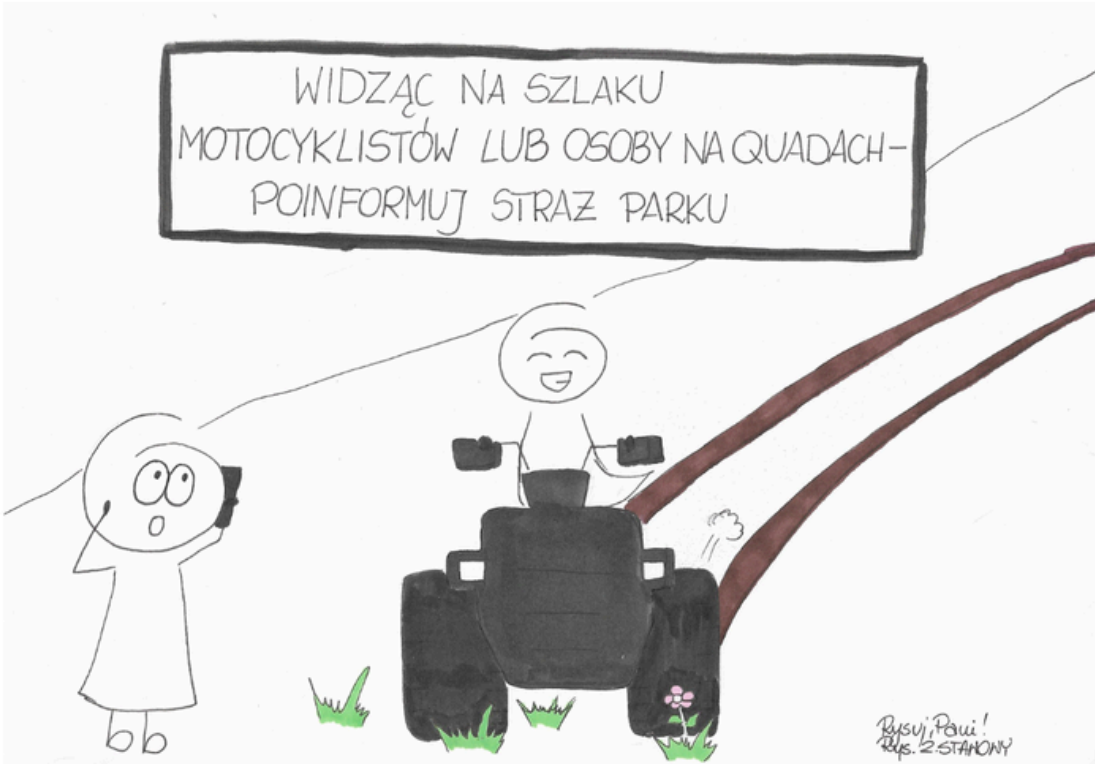
PAMIĘTAJ!
WIDZĄC DZIKIE ZWIERZĘTA-
ZACHOWAJ CISZĘ, SPOKÓJ
I WYCOFAJ SIĘ.



Rysuj, Pani!
Rys. Z. STANOWY

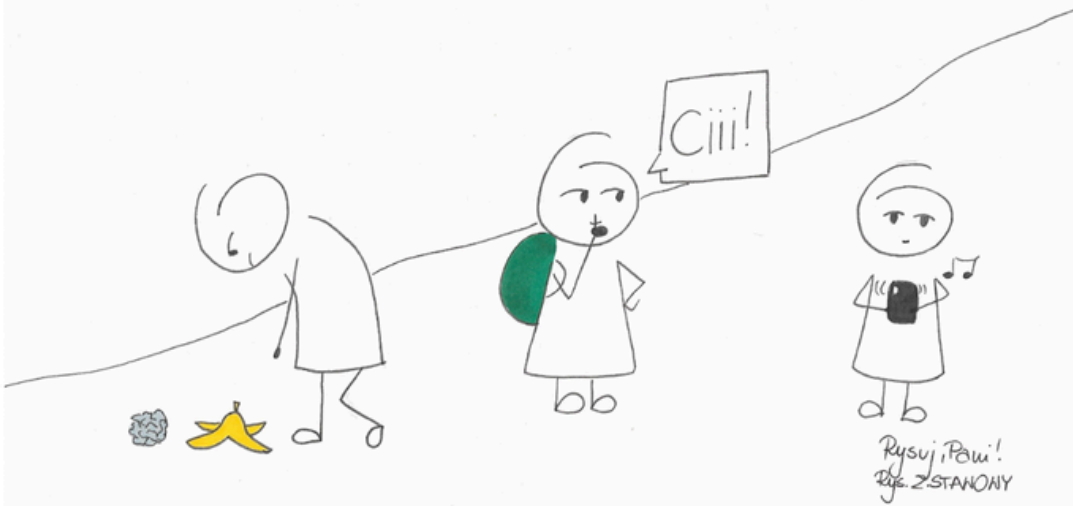

PAMIĘTAJ,
NIE DOKARMIAJ
DZIKICH ZWIERZĄT.
Rysuj, Baw!
Dyf. Z STAWOM


PAMIĘTAJ,
WIDZĄC ZAGROŻENIE POŻAREM
LUB OGIEŃ W LESIE - REAGUJ NATYCHMIAST
I POWIADOM ODPOWIEDNIE SŁUŻBY.
Rusuj, Rusi!
BOŚ Z STANOWY


WIDZĄC NA SZLAKU
MOTOCYKLISTÓW LUB OSOBY NA QUADACH-
POINFORMUJ STRAŻ PARKU
Rysuj, Pani!
Rys. 2 STANOWY

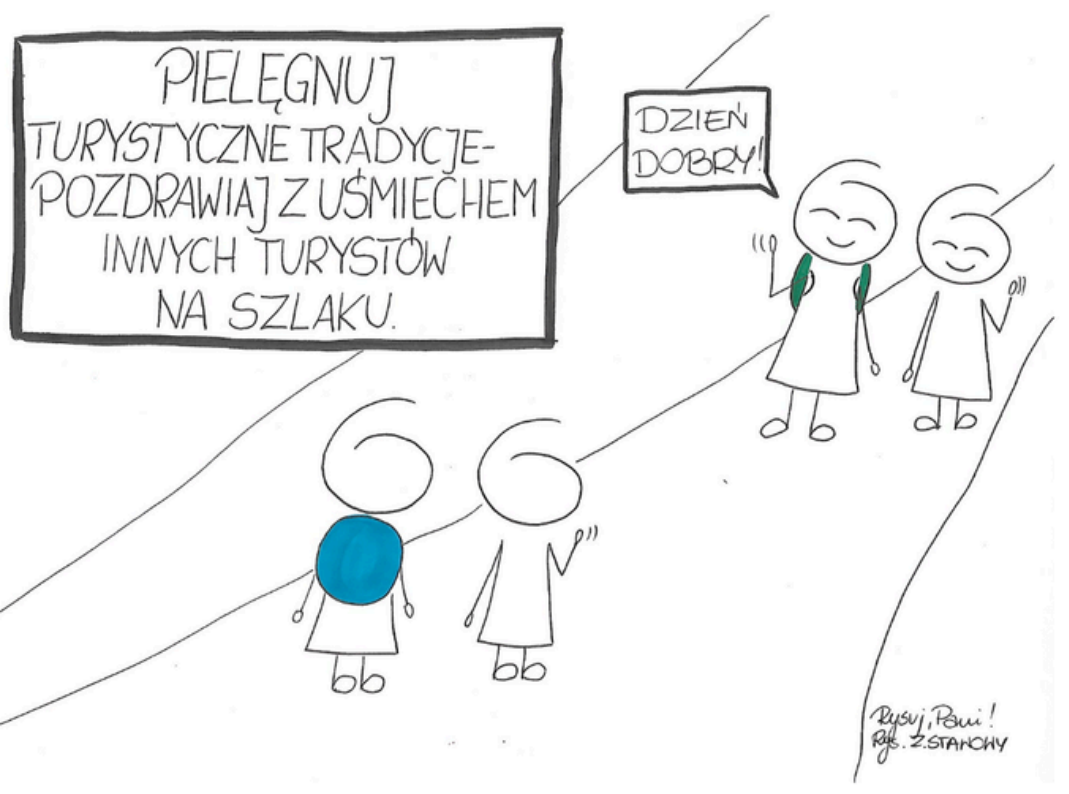

SZANUJ PRACĘ OSÓB PROWADZĄCYCH SCHRONISKA. ODWIEDZAJĄC SCHRONISKA- DBAJ O CZYSTOŚĆ.
Rysuj, Pani!
Rdp 2. STANOWY

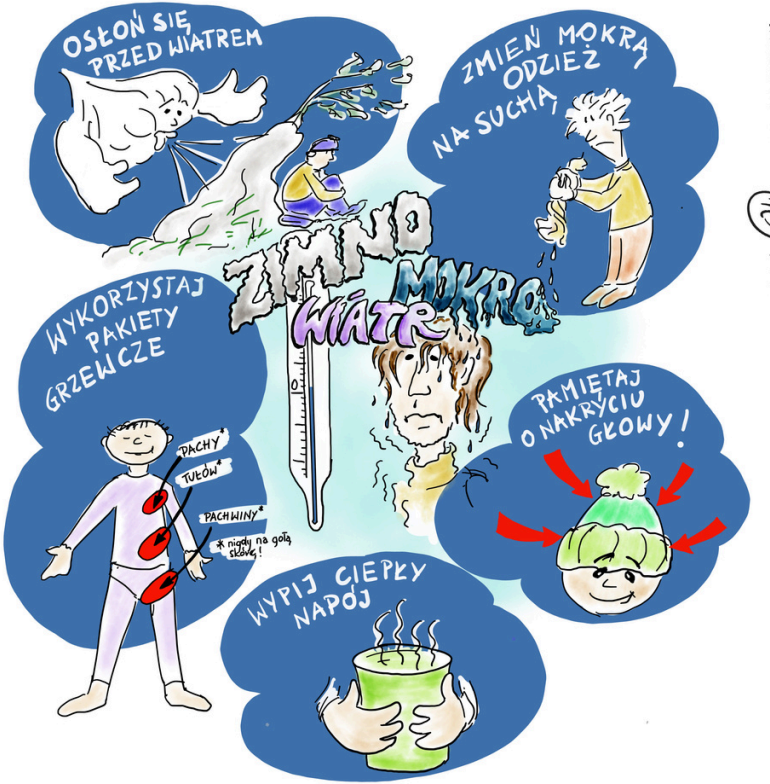
PAMIĘTAJ O TYM, ABY, BĘDĄC W GÓRACH,
POZOSTAWIĆ PO SOBIE PORZĄDEK
I NIE HAŁASOWAĆ.



Rysuj, Pani!
Rys. ZSTANOWY


PAMIĘTAJ, ŻE JESTEŚ GOŚCIEM W PARKU ZACHOWAJ CISZĘ NA SZLAKU
CIII!
Rysuj, Pani!
Rys. Z. STAHONY


PIELĘGNUJ
TURYSTYCZNE TRADYCJE-
POZDRAWIAJ Z UŚMIECHEM
INNYCH TURYSTÓW
NA SZLAKU.
DZIEŃ DOBRY!
Rysuj, Pani!
Rys. Z. STANCHY

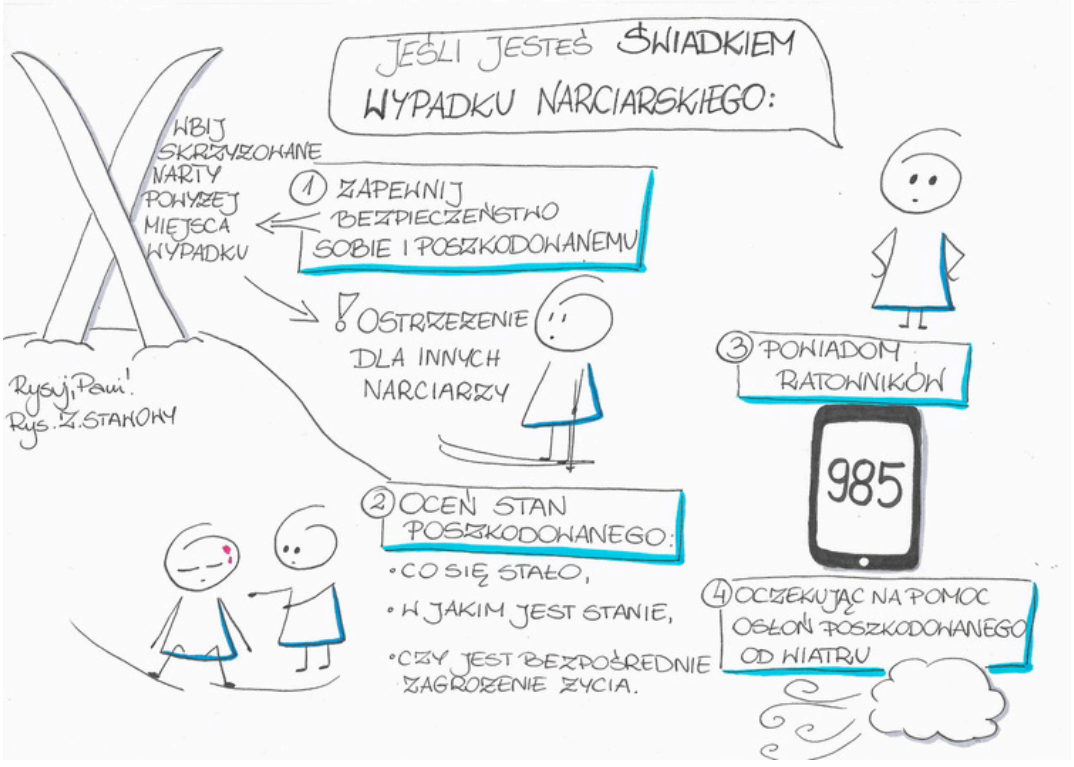

OSŁOŃ SIĘ PRZED WIATREM
ZMIEŃ MOKRĄ ODZIEŻ NA SUCHĄ
ZIMNO
MOKRO
WIATR
WYKORZYSTAJ PAKIETY GRZEWCZE
PACHY*
TUŁÓW*
PACHWINY*
* nigdy na gołą skórę!
PAMIĘTAJ O NAKRYCIU GŁOWY!
WYPIJ CIEPŁY Nnapój
JOANNA DUDAŁA OKIEM KRESKI

PAMIĘTAJ, ŻE ODPOWIEDZIALNOŚĆ ZA BEZPIECZNĄ ODLEGŁOŚĆ PODCZAS MANEWRU WYPRZEDZANIA PONOSI OSOBA, KTÓRA WYPRZEDZA



ryS. JOANNA DUDAŁA — OKIEM KRESKI


DBAJ O SWOJE BEZPIECZEŃSTWO
NATURALNY ŚNIEG
miękki puch
armatka śnieżna
SZTUCZNY ŚNIEG
mikro kostki lodu
rys. JOANNA DUDKIEWICZ
@ OKIEM KRESKI
SZYBSZA JAZDA
RYZYKO WYPADKU
PRAWDOPODOBIEŃSTWO URAZÓW GŁOWY
ZAŁÓŻ KASK!


JEŚLI JESTEŚ ŚWIADKIEM WYPADKU NARCIARSKIEGO:
WBIJ SKRZYŻOWANE NARTY PONIŻEJ MIEJSCA WYPADKU
1 ZAPEWNIJ BEZPIECZEŃSTWO SOBIE I POSZKODOWANEMU
OSTRZEŻENIE DLA INNYCH NARCIARZY
2 OCEŃ STAN POSZKODOWANEGO:
• CO SIĘ STAŁO,
• W JAKIM JEST STANIE,
• CZY JEST BEZPOŚREDNIE ZAGROŻENIE ŻYCIA.
3 POWIADOM RATOWNIKÓW
985
4 OCZEKUJĄC NA POMOC OSŁOŃ POSZKODOWANEGO OD WIATRU
Rysuj, Pani!
Rys. Z. STAHOVY


TRAKTUJMY
GÓRY
POWAŻNIE


Animatorzy Kultury
STOWARZYSZENIE