
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.

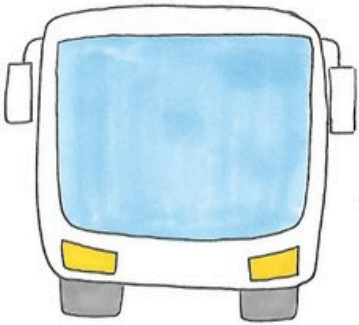
WIĘCEJ INFORMACJI NA WWW.RATUNEK.EU

Rysuj, Pani!
Rys. Ż. STANOWY

PRZED WYJŚCIEM W GÓRY ZAPLANUJ TRASĘ DOSTOSOWANĄ DO TWOICH MOŻLIWOŚCI.

NAWET W ŁATWYCH GÓRACH PRZYZWYCZAJAJ ORGANIZM DO WYSIŁKU.





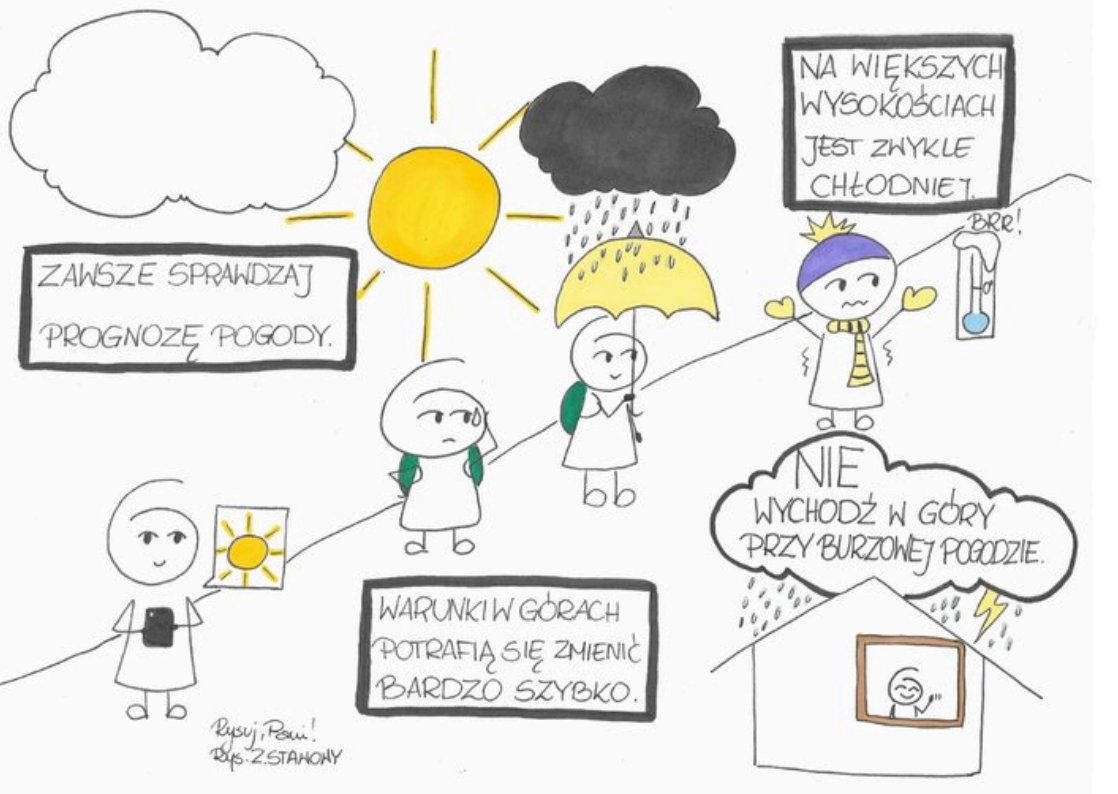


SPRAWDŹ LOKALNĄ KOMUNIKACJĘ I MOŻLIWOŚCI SKRÓCENIA TRASY W RAZIE SYTUACJI AWARYJNYCH.

Rysuj, Pisuj! Rys. 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, Pisz!
Rys. Z. STANCZYK

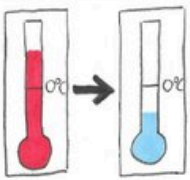

GOPR OSTRZEGA!
ZAWSZE SPRAWDZAJ POGODĘ PRZED WYJŚCIEM W GÓRY!
NO WEŹ NIE PĘKAJ! PATRZ JAK SŁOŃCE ŚWIECI!
NIE! POGODYNKA MÓWI CO INNEGO...
WYSZCZONIA DWUREK


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 STANOWY


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



ZMIANA TEMPERATURY OTOCZENIA

WZROST SIŁY WIATRU



GWAŁTOWNY OPAD



WZROST WILGOTNOŚCI



Rysuj, Pisuj! Rys. Z. STANOWY

CO MOŻE WPŁYNĄĆ NA ZMIANĘ NASZEJ TERMIKI?


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, Panie!
Rys. 2. 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 Pomi!
Rys. Z. STANOWY


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. STAHONN

DOBRZE PLANUJ
TRASĘ SWOJEJ WYCIECZKI.



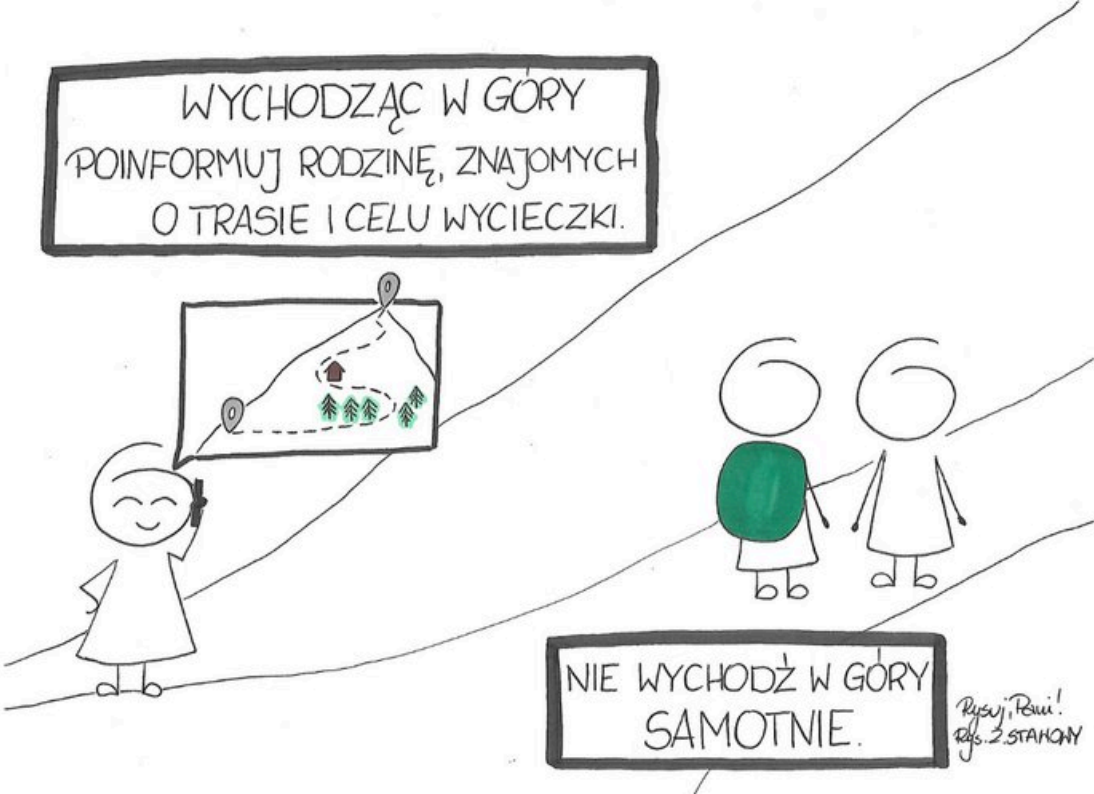
PAMIĘTAJ
O OBOWIĄZKOWYM
WYPOSAŻENIU
JAKIM JEST LATARKA CZOŁOWA





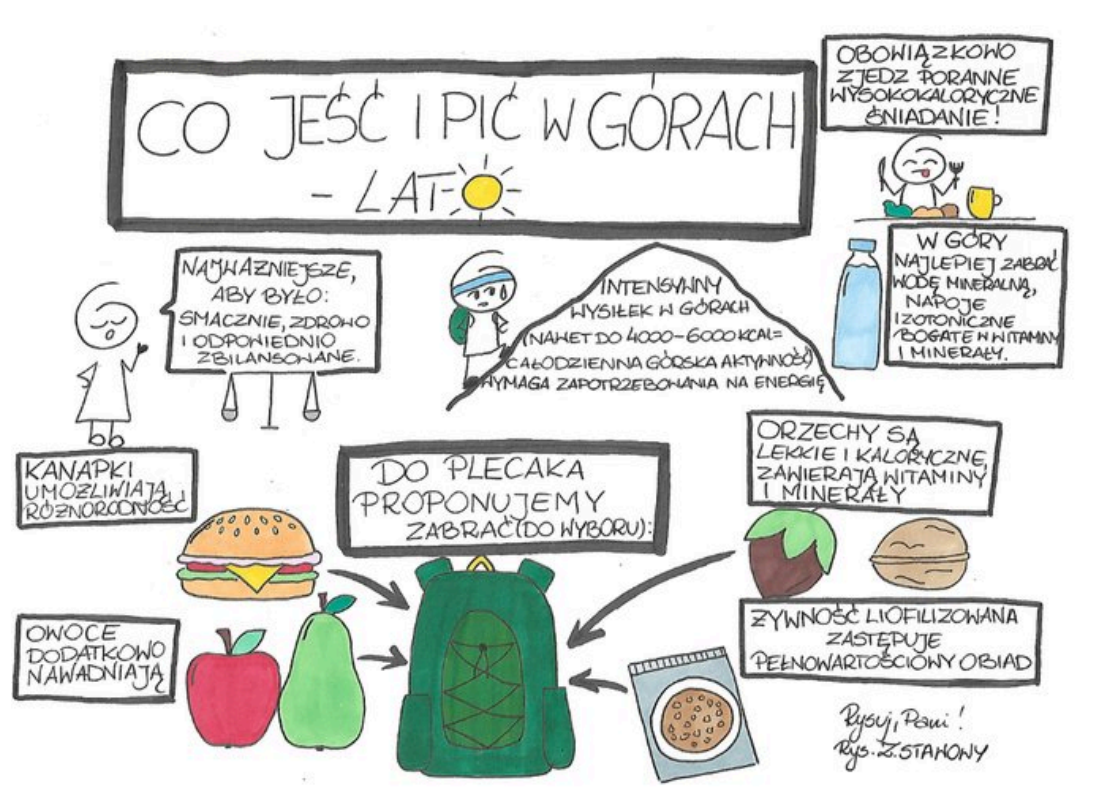
DZIEŃ
W GÓRACH
JESIENIĄ I ZIMĄ
JEST KRÓTSZY.

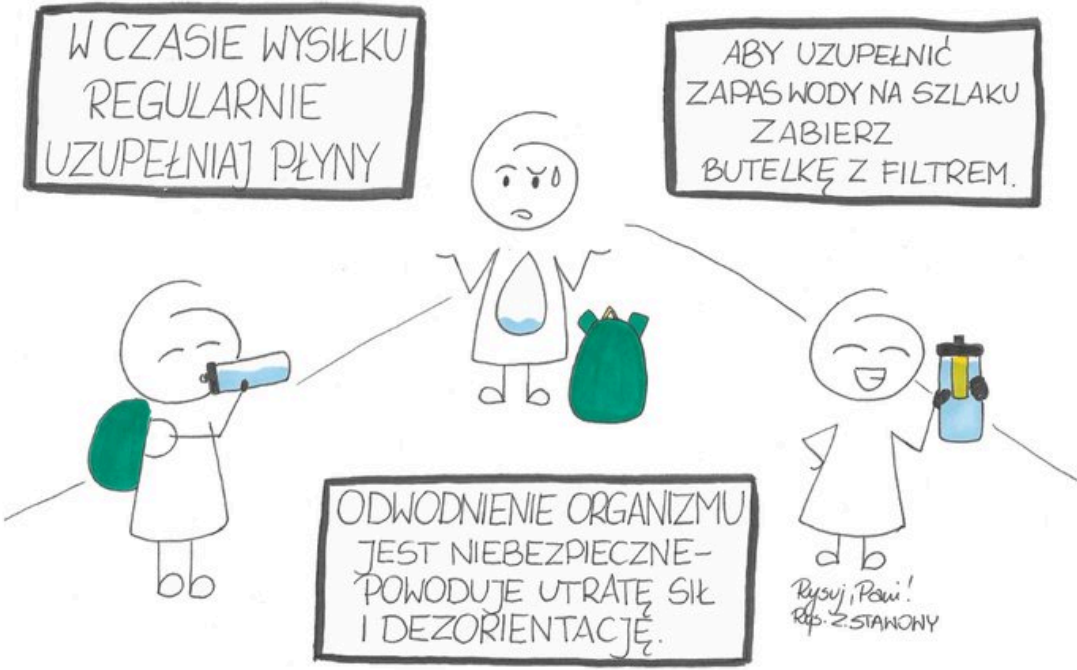
Rysuj, Pani!
Rys. 2. STANOWY


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!
Rafał B. STAWONY


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. STAMONY


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, Pokaż! 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. 2. STANONY

NUMERY RATUNKOWE W GÓRACH:

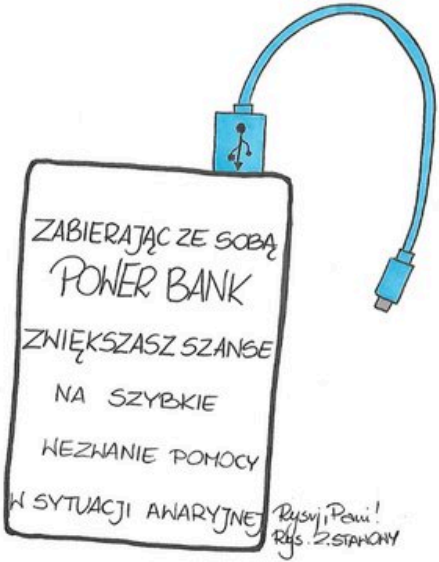




Rysuj, Pani!
Rys 2. STANOWY

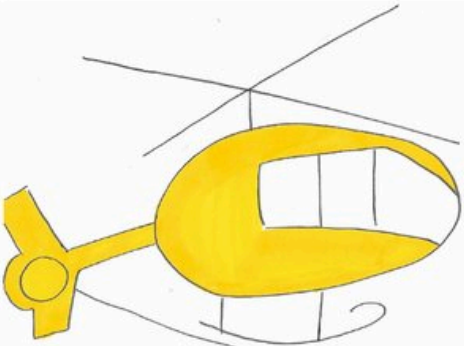
PAMIĘTAJ
O NAŁADOWANIU TELEFONU
I OSZCZĘDZANIU BATERII.





Rysuj, Pomi!
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. STANOM



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



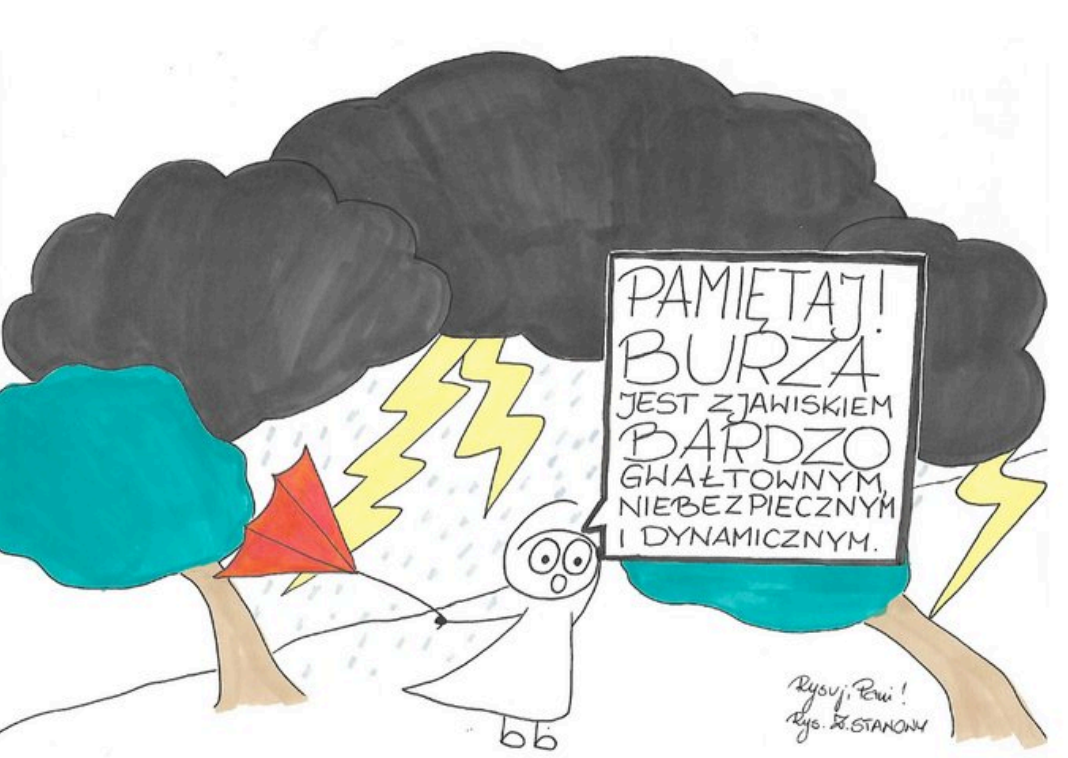


W CZASIE LĄDOWANIA
I STARTU ŚMIGŁOWCA,
PAMIĘTAJ O OSŁONIĘCIU
TWARZY.



Rysuj, Pani!
Rys. ZSTAWSKY


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
ilustr. JOANNA RYDZEŃ
tekst OLEK KRĘCKI


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

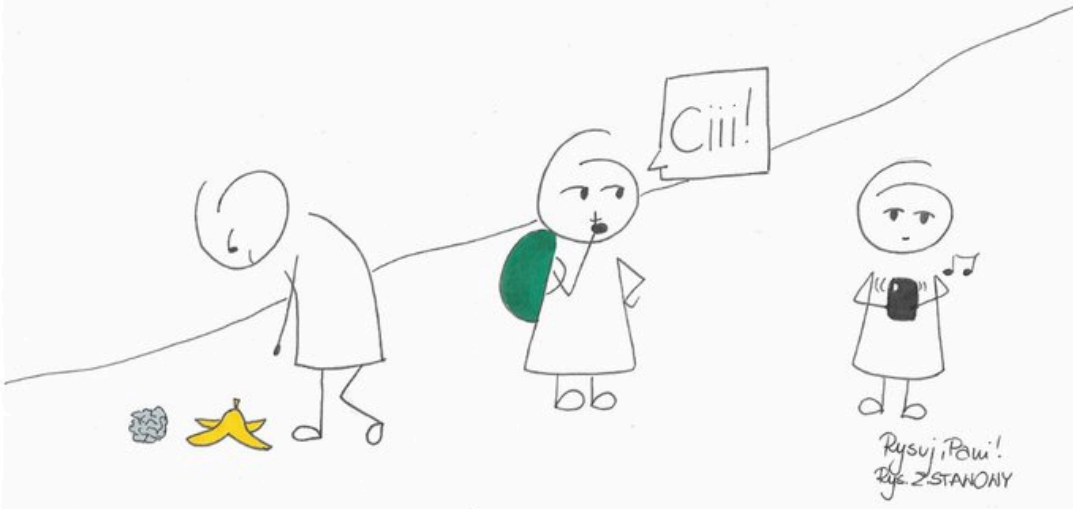

PAMIĘTAJ,
NIE DOKARMIAJ
DZIKICH ZWIERZĄT.
Rysuj, Baw!
Dyd. Z STAWOWY


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

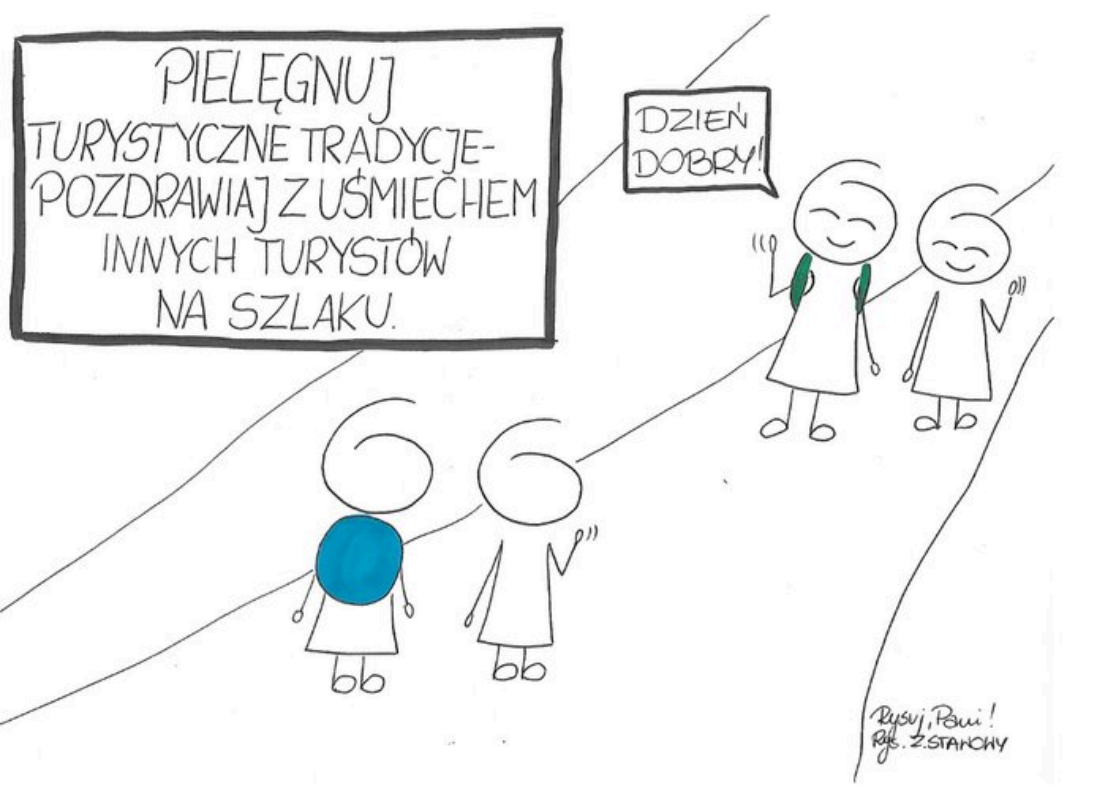

WIDZĄC NA SZLAKU
MOTOCYKLISTÓW LUB OSOBY NA QUADACH-
POINFORMUJ STRAŻ PARKU
bb
Rysuj, Pawi!
Rys. 2 STANOWY

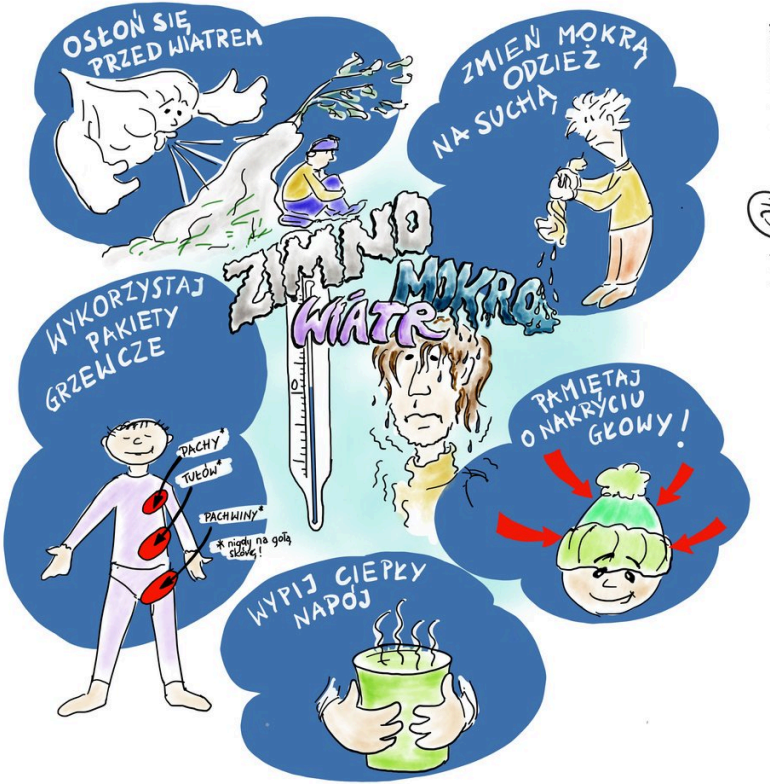

SZANUJ PRACĘ OSÓB PROWADZĄCYCH SCHRONISKA. ODWIEDZAJĄC SCHRONISKA- DBAJ O CZYSTOŚĆ.
Rysuj, Pani! Rdp 2. STANOWY

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




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


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



JOANNA DUDAŁA OKIEM KRESKI

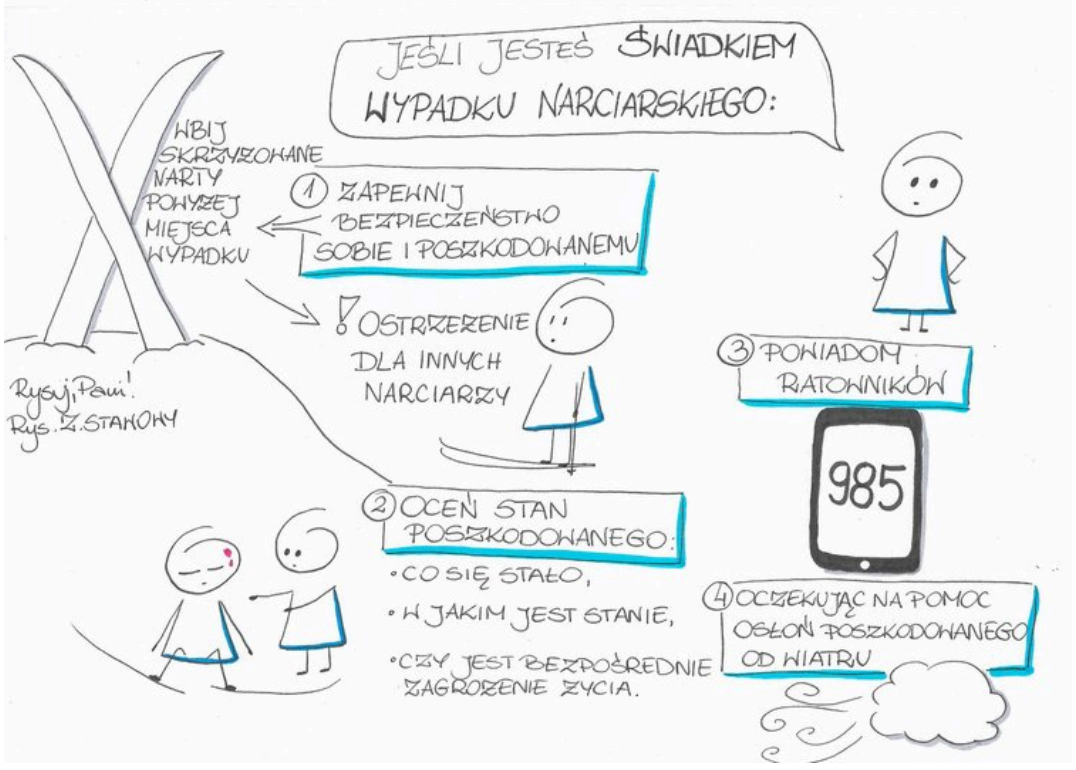
PAMIĘTAJ, ŻE ODPOWIEDZIALNOŚĆ ZA BEZPIECZNĄ ODLEGŁOŚĆ PODCZAS MANEWRU WYPRZEDZANIA PONOSI OSOBA, KTÓRA WYPRZEDZA



ryc. 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. STAŃCZYK


TRAKTUJMY
GÓRY
POWAŻNIE


Animatorzy Kultury
STOWARZYSZENIE