Górska Sieć Gotowości

MATERIAŁY GÓRSKIEJ SIECI GOTOWOŚCI · 2 Z 3

Przed wyjściem w góry



Plan, pogoda, plecak i wiadomość dla bliskich

Stowarzyszenie Animatorzy Kultury · Materiał bezpłatny · Wersja 1, październik 2026

KOMITET DO SPRAW POŻYTKU PUBLICZNEGO

NIW

Moc Małych Społeczności

Najpierw

1

Dobierz trasę do swoich sił i zaplanuj powrót przed zmrokiem.

2

Sprawdź prognozę pogody i komunikaty. Przygotuj drogę odwrotu.

3

Zostaw komuś informację: dokąd idziesz i o której wrócisz.

ROZDZIAŁ 1

Zaplanuj trasę

Większość kłopotów w górach zaczyna się w domu: od trasy za długiej, za trudnej albo zaczętej za późno.



1

Trasa na miarę

Wybierz trasę, która odpowiada Twojemu zdrowiu, kondycji i umiejętnościom. Wycieczka z dziećmi trwa znacznie dłużej.

2

Mapa przed wyjściem

Sprawdź na mapie, którędy prowadzi szlak, jakie stawia wymagania i gdzie są schroniska albo inne miejsca, w których można się schronić.

3

Powrót przed zmrokiem

Wyjdź wcześnie. Zaplanuj trasę tak, żeby skończyć ją przed zmrokiem.

4

Droga odwrotu

Ustal z góry, którędy skrócisz wycieczkę, jeśli przyjdzie deszcz, mgła albo burza.

ROZDZIAŁ 2

Sprawdź pogodę i komunikaty



Pogoda w górach zmienia się szybciej niż w dolinie. Prognozę sprawdza się przed wyjściem i w trakcie wycieczki.

1

Prognoza na dziś

Sprawdź prognozę dla gór, a nie dla miasta, z którego wychodzisz, i zaglądaj do niej także na szlaku.

2

Komunikaty służb

Przeczytaj aktualne komunikaty GOPR albo TOPR i parku narodowego. Zimą sprawdź komunikat lawinowy.

3

Silny wiatr

Przy silnym wietrze nie wychodź w góry. Zostań w dolinie albo w schronisku.

4

Burza

Przy pierwszych oznakach burzy jak najszybciej zejdź z grani albo szczytu w dolinę. Nie chowaj się pod okapem skalnym i nie opieraj się o skałę.

WARIANT MINIMALNY

Jeśli prognoza jest niepewna, wybierz krótszą trasę w dolinie albo przełóż wyjście.

ROZDZIAŁ 3

Spakuj plecak



Plecak na jednodniową wycieczkę nie musi być ciężki, ale kilka rzeczy powinno być w nim zawsze, także latem i przy dobrej pogodzie.

1

Orientacja

Mapa oraz kompas albo GPS. Telefon bywa bez zasięgu i bez baterii.

2

Ubranie

Buty pełne, ponad kostkę. Kurtka przeciwdeszczowa i chroniąca od wiatru. Zapasowa ciepła odzież.

3

Światło i drobiazgi

Latarka z zapasowymi bateriami, apteczka z folią ratunkową, własne leki, krem z filtrem.

4

Jedzenie i picie

Napój i coś wysokoenergetycznego: orzechy, czekolada. Zimą termos z ciepłym napojem.

WARTO WIEDZIEĆ

Zimą dochodzą czapka, rękawiczki i sprzęt zimowy. Raki i czekan pomagają tylko temu, kto umie ich używać.

ROZDZIAŁ 4

Telefon i wiadomość dla bliskich



Dwie minuty przed wyjściem mogą skrócić poszukiwania o wiele godzin.

1

Naładuj telefon

Wyjdź z pełną baterią. Zapisz numery 985, 601 100 300 i 112.

2

Kontakt ICE

Zapisz numer bliskiej osoby pod skrótem ICE: ratownicy wiedzą, czego szukać.

3

Aplikacja Ratunek

Zainstaluj ją przed wyjściem. Wysyła ratownikom Twoją lokalizację.

4

Zostaw informację

Powiedz komuś, jaką trasą idziesz i o której planujesz wrócić. Daj znać, gdy wrócisz.

Tego nie rób

- **Nie wychodź w góry samotnie: tak radzi Tatrzański Park Narodowy.**
- **Nie licz na telefon jako jedyną mapę i jedyne światło.**
- **Nie wybieraj trasy według tego, co przeszli inni. Liczą się Twoje siły.**
- **Nie wchodź na szlaki zamknięte dla turystów.**
- **Nie wychodź za późno: zmrok w górach przychodzi szybciej, niż się wydaje.**
- **Nie idź dalej tylko dlatego, że szkoda zawrócić.**

Lista kontrolna przed wyjściem

Wydrukuj tę stronę i odhaczaj. Na końcu jest miejsce na własne pozycje.

W domu

- [ ] Trasa dobrana do sił całej grupy
- [ ] Powrót zaplanowany przed zmrokiem
- [ ] Droga odwrotu ustalona
- [ ] Prognoza i komunikaty sprawdzone
- [ ] Ktoś wie, dokąd idę i kiedy wrócę

W plecaku

- [ ] Mapa, kompas albo GPS
- [ ] Kurtka od deszczu i wiatru
- [ ] Zapasowa ciepła odzież
- [ ] Latarka z zapasowymi bateriami
- [ ] Apteczka z folią ratunkową i własne leki
- [ ] Napój i jedzenie
- [ ] Dokument tożsamości

W telefonie

- [ ] Bateria naładowana
- [ ] Numery 985, 601 100 300 i 112
- [ ] Kontakt ICE
- [ ] Aplikacja Ratunek

Twoje własne pozycje

- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____

Źródła

Fundacja GOPR: Bezpieczeństwo w górach
https://fundacja.gopr.pl/bezpieczenstwo/

Tatrzański Park Narodowy: Zasady bezpieczeństwa w górach
https://tpn.gov.pl/zasady-bezpieczenstwa-w-gorach

TOPR: telefony alarmowe
https://www.topr.pl/

Aplikacja Ratunek
https://www.ratunek.eu/

Sfinansowano ze środków Narodowego Instytutu Wolności – Centrum Rozwoju Społeczeństwa Obywatelskiego w ramach Programu MOC MAŁYCH SPOŁECZNOŚCI.

Zadanie publiczne sfinansowane ze środków budżetu państwa. Program: Rządowy Program wsparcia organizacji pozarządowych Moc Małych Społeczności na rok 2026. Zadanie: „Górska Sieć Gotowości - mieszkańcy i wolontariusze gotowi na kryzys”. Wartość finansowania: 50 000,00 zł. Całkowita wartość zadania: 50 000,00 zł. Data podpisania umowy: 29 września 2026 r. Pięć dwudniowych cykli szkoleń z pierwszej pomocy i bezpieczeństwa w górach dla mieszkańców pięciu gmin oraz dobrowolna sieć wolontariuszy.

KOMITET DO SPRAW POŻYTKU PUBLICZNEGO

NIW Narodowy Instytut Wolności

Rządowy Program Wsparcia Organizacji Pozarządowych Moc Małych Społeczności

SFINANSOWANO ZE ŚRODKÓW NARODOWEGO INSTYTUTU WOLNOŚCI – CENTRUM ROZWOJU SPOŁECZEŃSTWA OBYWATELSKIEGO W RAMACH RZĄDOWEGO PROGRAMU WSPARCIA ORGANIZACJI POZARZĄDOWYCH MOC MAŁYCH SPOŁECZNOŚCI

Animatorzy Kultury STOWARZYSZENIE

Stowarzyszenie Animatorzy Kultury
ul. Wspólna 2/7, 33-380 Krynica-Zdrój
animatorzy@kultury.org, tel. 796 769 420

Wersja 1, październik 2026. Materiał nie zastępuje szkolenia ani poleceń służb ratowniczych.