Górska Sieć Gotowości

MATERIAŁY GÓRSKIEJ SIECI GOTOWOŚCI · 3 Z 3

Dwa dni szkolenia



Przewodnik uczestnika Górskiej Sieci Gotowości

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

KOMITET DO SPRAW POŻYTKU PUBLICZNEGO

NIW

Moc Małych Społeczności

Najpierw

1

Cykl to dwa spotkania w Twojej gminie. Zapisujesz się od razu na oba.

2

Udział jest bezpłatny. Nie potrzebujesz doświadczenia ani szczególnej sprawności.

3

Nie możesz przyjść? Daj znać: zrezygnuj odnośnikiem z wiadomości albo zadzwoń.

ROZDZIAŁ 1

Jak wygląda cykl



Każdy z pięciu cykli odbywa się w innej gminie: w Muszynie, Piwnicznej-Zdroju, Szczawnicy, Kościelisku i Bukowinie Tatrzańskiej. Każdy z dwóch dni trwa około czterech godzin i każdy uczestnik ćwiczy samodzielnie.

1

Pierwsza pomoc

Rozpoznanie zagrożenia, wezwanie pomocy, resuscytacja i użycie AED na fantomach i urządzeniach treningowych, tamowanie krwotoku, ochrona przed wychłodzeniem.

2

Nawigacja i bezpieczeństwo

Mapa, kompas, GPS, przekazanie służbom swojego położenia i zachowanie w sytuacji awaryjnej.

3

Ćwiczenia w małych grupach

Zajęcia prowadzą ratownicy i instruktorzy. Pracujesz w zespole, przy stanowiskach, we własnym tempie.

4

Krótki test przed i po

Na początku i na końcu wypełniasz krótki test wiedzy. Pomaga nam sprawdzić, czego nauczyło szkolenie.

ROZDZIAŁ 2

Co zabrać i jak się przygotować



Zajęcia są praktyczne. Część odbywa się w sali, a jeśli pozwoli pogoda, także w bezpiecznym terenie przy obiekcie.

1

Wygodne ubranie

Ubierz się tak, żeby swobodnie uklęknąć przy fantomie, i stosownie do pogody na krótkie wyjście na zewnątrz.

2

Telefon

Zapisz w nim wcześniej numery 985, 601 100 300 i 112.

3

Oba dni

Program jest rozłożony na dwa spotkania. Zaplanuj udział w obu.

4

Zła pogoda

Przy złej pogodzie ćwiczenia terenowe zastępuje równoważny scenariusz w sali. O zmianach organizacyjnych piszemy e-mailem albo dzwonimy.

WARIANT MINIMALNY

Nie masz pewności, czy dasz radę? Przyjdź. Każde ćwiczenie można najpierw obejrzeć, a potem wykonać w wariancie dopasowanym do własnych możliwości.

ROZDZIAŁ 3

Dostępność i udział dzieci



Chcemy, żeby w szkoleniu mógł wziąć udział każdy, kto mieszka w gminie i chce się uczyć.

1

Zgłoś potrzeby

W formularzu albo przez telefon napisz, co ułatwi Ci udział, na przykład miejsce przy wejściu, większy druk albo osoba towarzysząca. Skontaktujemy się i ustalimy rozwiązanie.

2

Ćwiczysz tyle, ile możesz

Nie oceniamy sprawności. Każde ćwiczenie ma wariant dopasowany do możliwości, a zadania terenowe mają odpowiednik w sali.

3

Dzieci i młodzież

Udział od 10 lat. Osobę niepełnoletnią zgłasza rodzic albo opiekun prawny i to z nim się kontaktujemy. Osoba poniżej 15 lat jest na zajęciach z rodzicem albo opiekunem.

4

Zapis bez internetu

Możesz zapisać się telefonicznie. Zgłoszenie wprowadzimy za Ciebie.

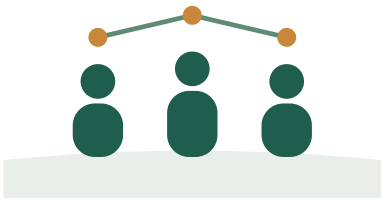
WARTO WIEDZIEĆ

W formularzu nie pytamy o stan zdrowia i nie trzeba go opisywać. Wystarczy informacja, jakiego ułatwienia potrzebujesz.

ROZDZIAŁ 4

Co po szkoleniu

Po cyklu możesz zostać w kontakcie z nami w dobrowolnej sieci wolontariuszy.



1

Osobna zgoda

Zapis do sieci to osobna decyzja. Odmowa nie wpływa na udział w szkoleniu.

2

Do czego zapraszamy

Na kolejne ćwiczenia, do pomocy przy wydarzeniach, do przekazywania sprawdzonych informacji i do wsparcia sąsiedzkiego, które nie wymaga kwalifikacji.

3

Czym sieć nie jest

Nie jest jednostką ratowniczą. Nikogo nie wysyłamy do zdarzeń ani w miejsca niebezpieczne.

4

Wycofanie kontaktu

W każdej chwili, bez podawania przyczyny: odnośnikiem z wiadomości, e-mailem albo listownie.

Tego nie rób

- **Nie rezygnuj po cichu: daj znać, a będziemy wiedzieć, ilu osób się spodziewać.**
- **Nie traktuj szkolenia jak kursu ratowniczego: uczy podstaw dla świadka zdarzenia.**
- **Nie przychodź tylko na jeden dzień, jeśli możesz być na obu.**
- **Nie opisuj w formularzu stanu zdrowia. Napisz tylko, co ułatwi Ci udział.**

Przed pierwszym dniem

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

Zapis

- [ ] Mam potwierdzenie zapisu
- [ ] Znam daty i godziny obu dni
- [ ] Znam miejsce zajęć
- [ ] Zgłosiłam albo zgłosiłem potrzeby dostępności

Na zajęcia

- [ ] Wygodne ubranie
- [ ] Coś cieplejszego na wyjście na zewnątrz
- [ ] Naładowany telefon
- [ ] Coś do picia

Dla opiekuna osoby niepełnoletniej

- [ ] Zgoda na udział zaznaczona w zgłoszeniu
- [ ] Dziecko poniżej 15 lat: jestem z nim na zajęciach
- [ ] Mój numer telefonu jest w zgłoszeniu

Twoje własne pozycje

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

PYTANIA, ZAPISY I REZYGNACJA

Telefon: 796 769 420. E-mail: animatorzy@kultury.org. Zapisać się i zgłosić potrzeby dostępności możesz też przez telefon. Jeśli nie możesz przyjść, zrezygnuj odnośnikiem z wiadomości albo zadzwoń.

Źródła

Stowarzyszenie Animatorzy Kultury: opis zadania „Górska Sieć Gotowości - mieszkańcy i wolontariusze gotowi na kryzys”
https://animatorzy.kultury.org

Numer alarmowy 112: Jak zgłaszać
https://www.gov.pl/web/numer-alarmowy-112/jak-zglaszac

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

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.