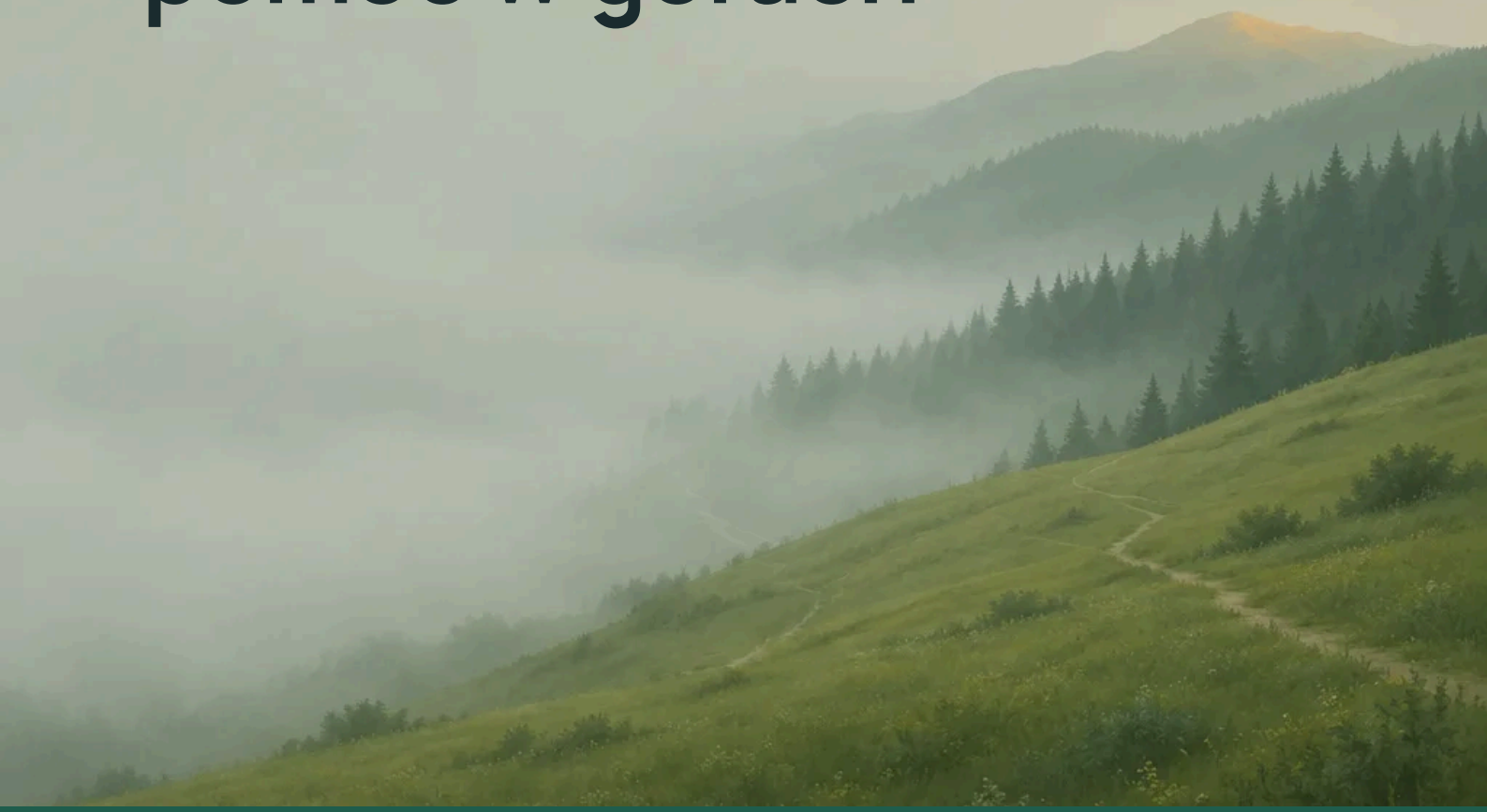
Górska Sieć Gotowości

MATERIAŁY GÓRSKIEJ SIECI GOTOWOŚCI · 1 Z 3

Jak wezwać pomoc w górach



Numery, rozmowa z ratownikiem i czekanie na pomoc

Stowarzyszenie Animatorzy Kultury · Materiał bezpłatny · Wersja 2, listopad 2026

KOMITET DO SPRAW POŻYTKU PUBLICZNEGO

NIW

Moc Małych Społeczności

Najpierw

1

Zadbaj o własne bezpieczeństwo. Nie wchodź tam, gdzie sam możesz ucierpieć.

2

Zadzwoń: 985 albo 601 100 300 w górach, 112 w każdej sytuacji.

3

Nie rozłączaj się pierwszy. Rozmowę kończy ratownik albo operator.

ROZDZIAŁ 1

Numery, które warto mieć w telefonie



W górach pomoc wzywa się pod numerami ratownictwa górskiego albo pod numerem alarmowym 112. Zapisz je w telefonie, zanim wyjdziesz z domu.

1

985

Numer ratunkowy w górach. Łączy z ratownikami GOPR, a w Tatrach z TOPR.

2

601 100 300

Drugi numer ratunkowy w górach. Najlepiej zadzwoń. Gdy zasięg jest za słaby na rozmowę, GOPR przyjmuje pod tym numerem awaryjnie SMS z tymi samymi informacjami.

3

112

Europejski numer alarmowy. TOPR zaleca go, gdy zasięg jest słaby albo go brakuje. Działa z telefonu komórkowego także bez karty SIM.

4

Alarm112

Aplikacja dla osób, które nie mogą rozmawiać przez telefon, w szczególności głuchych i niedosłyszących. Zgłoszenie składa się, wybierając piktogramy.

ROZDZIAŁ 2

Co powiedzieć ratownikowi



Zanim zadzwonisz, ustal, gdzie jesteś i co się stało. Mów krótko i odpowiadaj na pytania: ich kolejność jest celowa.

1

Co się stało

Opisz zdarzenie jednym zdaniem i powiedz, czy zagrożenie nadal trwa.

2

Gdzie jesteś

Podaj miejsce jak najdokładniej: szlak, szczyt, przełęcz albo schronisko, a jeśli je znasz, także współrzędne z GPS albo z mapy w telefonie. Poza górami: gminę, miejscowość, ulicę i numer najbliższego budynku.

3

Ilu jest poszkodowanych

Podaj liczbę osób i rodzaj obrażeń, tak jak je widzisz.

4

Czy udzielono pomocy

Powiedz, co już zrobiono i kto jest przy poszkodowanym.

5

Kto dzwoni

Podaj imię, nazwisko i numer telefonu, żeby służby mogły oddzwonić.

6

Czy Tobie coś grozi

Powiedz, czy sam jesteś w bezpośrednim zagrożeniu.

GRANICE

Rozmowę zawsze kończy ratownik przyjmujący zgłoszenie albo operator 112. Po rozmowie nie zajmuj telefonu: służby mogą oddzwonić. Gdy sytuacja się zmieni, zadzwoń ponownie.

ROZDZIAŁ 3

Aplikacja Ratunek i sygnały bez zasięgu



Aplikacja przekazuje ratownikom Twoje położenie. Gdy zasięgu nie ma wcale, w górach obowiązuje umowny sygnał dźwiękowy albo świetlny.

1

Aplikacja Ratunek

Bezpłatna, zaaprobowana przez GOPR, TOPR, MOPR i WOPR. Łączy z ratownikami i wysyła im Twoją lokalizację. Zainstaluj ją przed wyjściem.

2

Wzywanie pomocy

Sześć sygnałów na minutę, czyli co 10 sekund: gwizdkiem, latarką albo głosem. Potem minuta przerwy i powtórzenie.

3

Odpowiedź

Trzy sygnały na minutę, czyli co 20 sekund, potem minuta przerwy. Tak odpowiada ktoś, kto Cię usłyszał albo zobaczył.

4

Śmigłowiec

Obie ręce uniesione w kształt litery Y znaczą: potrzebuję pomocy. Jedna ręka w górze, druga w dole, czyli litera N: pomoc nie jest potrzebna.

WARTO WIEDZIEĆ

Niektóre plecaki mają gwizdek w klamrze pasa piersiowego: sprawdź swój. Gdy jest was więcej, po pomoc idą najlepiej dwie osoby z kartką: co się stało, gdzie i ilu jest poszkodowanych.

ROZDZIAŁ 4

Czekając na pomoc



Od zgłoszenia do przyjścia ratowników może minąć dużo czasu. To, co zrobisz w tym czasie, ma znaczenie, ale tylko w granicach własnego bezpieczeństwa.

1

Zabezpiecz miejsce

Sprawdź, czy nic nie grozi Tobie i innym. Twoje bezpieczeństwo jest najważniejsze.

2

Poproś innych o pomoc

Podziel zadania: ktoś zostaje przy poszkodowanym, ktoś wypatruje ratowników.

3

Chroń przed zimnem

Okryj poszkodowanego zapasową odzieżą albo folią ratunkową.

4

Bądź przy poszkodowanym

Mów spokojnie, obserwuj jego stan i przekaż zmiany ratownikom.

GRANICE

Ten materiał nie uczy pierwszej pomocy. Czynności ratujących życie ćwiczy się z instruktorem, na fantomach, podczas szkolenia. Nie filmuj i nie fotografuj poszkodowanego. Wykonuj polecenia ratownika.

Tego nie rób

- **Nie odkładaj telefonu, zanim zrobi to ratownik albo operator.**
- **Nie zgaduj miejsca. Jeśli go nie znasz, opisz to, co widzisz dookoła.**
- **Nie zostawiaj poszkodowanego samego, jeśli jest ktoś, kto może przy nim zostać.**
- **Nie dzwoń pod numery alarmowe w sprawach, które nie są nagłe: zajmujesz linię komuś, kto potrzebuje pomocy.**
- **Nie wchodź w teren, w którym sam staniesz się kolejnym poszkodowanym.**

Wytnij wzdłuż linii i schowaj do portfela albo do plecaka. Druga karta jest dla kogoś bliskiego.

Górska Sieć Gotowości

112	Numer alarmowy
985	Ratownictwo górskie: GOPR i TOPR
601 100 300	Ratownictwo górskie. Dzwoń, SMS awaryjnie i dla niesłyszących
Ratunek	Aplikacja: pobierz przed wyjściem

Powiedz: co się stało, gdzie, ilu poszkodowanych, kto dzwoni. Nie rozłączaj się pierwszy.

Górska Sieć Gotowości

112	Numer alarmowy
985	Ratownictwo górskie: GOPR i TOPR
601 100 300	Ratownictwo górskie. Dzwoń, SMS awaryjnie i dla niesłyszących
Ratunek	Aplikacja: pobierz przed wyjściem

Powiedz: co się stało, gdzie, ilu poszkodowanych, kto dzwoni. Nie rozłączaj się pierwszy.

Źródła

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

GOPR: numery ratunkowe w górach
https://www.gopr.pl/

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

Tatrzański Park Narodowy: Numer alarmowy TOPR
https://tpn.gov.pl/numer-alarmowy-topr

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

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

Aplikacja Alarm112
https://www.gov.pl/web/numer-alarmowy-112/aplikacja-mobilna-alarm1122

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.

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

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

Wersja 2, listopad 2026. Materiał nie zastępuje szkolenia ani poleceń służb ratowniczych.