

DESATERO

zásad bezpečného chování při pohybu v horském terénu





Tento projekt je spolufinancován Evropskou unií z prostředků ERDF v rámci mikroprojektů Operačního programu přeshraniční spolupráce Česká republika – Polská republika 2007–2013 prostřednictvím Euroregionu Glacensis

1. Vždy pečlivě naplánovat trasu túry a vybavení na ni (nezapomenut na léky). Túru plánovat podle fyzické a psychické kondice nejslabšího ze skupiny.
2. S předstihem získat co nejvíce informací o předpovědi počasí, sněhové a lavinové situace.
3. Před odchodem na túru předat informace o trase a předpokládané době návratu. Tempo na túře zvolit podle nejslabšího ze skupiny.
4. Správně používat mapu nebo přijímač GPS, znát druhy značení turistických cest specifické pro jednotlivá pohoří.
5. Znat typy výstražných tabulí a jejich význam.
6. Nepohybovat se mimo značené cesty.
7. Mít s sebou lékárničku a v případě potřeby umět poskytnout první pomoc.
8. Znat kontakty na Horskou službu nebo na Zdravotní záchrannou službu. Mít vždy nabitý a zapnutý mobilní telefon.
9. Znat zásady chování pro případ zbloudění, pádu laviny nebo zřícení v exponovaném terénu.
10. Nikdy nepodceňovat hory a nezodpovědným chováním nevystavovat nebezpečí sebe ani ostatní.

ZAPAMATUJ SI!

nouzová telefonní čísla působící v horských oblastech

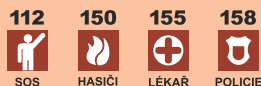
 **Telefonní čísla v horských oblastech Polska:**
GOPR +48 985 nebo +48 601 100 300


 **Telefonní čísla v horských oblastech České republiky:**
Horská služba Krkonoše +420 602 448 338
Horská služba Jizerské hory +420 483 380 073

 **Mezinárodní tísňová linka:** 112



Vydala Správa Krkonošského národního parku roce 2011.
Foto: © Kamila Antošová, © Radek Drahný
Design: 2123design s.r.o., Grafická úprava: Radek Etrych
Vytlačeno na recyklovaném papíře.



 **602 448 338**
 **(+48) 985** nebo **601 100 300**
HORSKÁ SLUŽBA (CZ) / GOPR (PL)



BEZPEČNĚ PO HORÁCH



SPRÁVA KRKONOŠSKÉHO NÁRODNÍHO PARKU

www.krnapp.cz



Tento projekt je spolufinancován z prostředků ERDF prostřednictvím Euroregionu Glacensis.



V PŘÍPADĚ OHROŽENÍ ZACHOVEJ KLID A POSTUJ DLE UVEDENÝCH POKYNŮ

V případě zabloudění

se snaž vrátit do místa, kde jsi viděl cestu naposledy. V zimě se vrať po vlastních stopách ve sněhu. Jestliže to není možné, pohybuj se po širších stezkách nebo podél vyznačených cest. V nouzi vyhledej charakteristický bod v terénu (skalní útvar, rozcestník nebo hraniční sloupek) a přivolej pomoc. V případě skupiny nedovol, aby se jednotlivci roztrosili.



VÁŽENÝ TURISTO

Plánuješ-li výlet do hor, měj na paměti, že tvůj bezpečný návrat záleží na dodržování následujících zásad:

- Seznam se s trasou na mapě nebo v průvodci. Naplánuj si trasu tak, abys byl v cíli před setměním. Přizpůsob výběr trasy nejslabšímu ve skupině. Při plánování výšlapu počítej s časem na nepředvídané události na cestě.
- Zanech informaci o plánované trase a hodině návratu. Umožni, aby se dalo dovolat tobě nebo jinému členu výpravy.
- Buď připraven na rychlou změnu atmosférických podmínek – dbej na odpovídající obsah batohu (teplé oblečení, pláštěnka, rukavice, čepice, osobní lékárnička, mobilní telefon, mapa, baterka, zápalky, něco kalorického k jídlu, termoska).
- Začni s výšlapem časně ráno – změna počasí nastupuje obvykle brzy odpoledne. Měj v záloze kratší variantu trasy pro případ nepříznivých klimatických podmínek.



V případě bouřky

co nejrychleji, ale s rozvahou, opusť ohrožený terén. Nikdy nevyhledávej úkryt pod osamocené stojícími stromy. V případě nemožnosti rychlého odchodu z ohroženého území zaujmi pozici s nohama u sebe – předejdeš zasažení tzv. krokovým napětím. Skupina osob musí zůstat rozptýlená.

Během příznaku rychlé změny počasí

se neváhej včas vrátit z plánované trasy do bezpečí. Nikdy si nezkracuj cestu sejitím ze značené turistické cesty. Nepříznivé klimatické podmínky se snaž přečkat na bezpečném místě (turistická bouda, přístřešek).

Jestliže dojde k vážné nehodě

poskytni poškozenému pomoc a stabilizuj ho. Postarej se poškozenému o potřebnou péči a umístění na bezpečném a viditelném místě. Přivolej záchranou službu (nouzová linka 112 apod).