

DZIESIĘĆ

zasad bezpiecznego zachowania się w górach:



1. Zawsze należy pieczołowicie zaplanować trasę wycieczki i dobrać do niej wyposażenie (nie zapomnieć o lekach). Wycieczkę należy planować, uwzględniając fizyczną i psychiczną kondycję najsłabszego członka grupy.
2. Z wyprzedzeniem należy zebrać jak najwięcej informacji na temat prognozowanej pogody, sytuacji śnieżnej i lawinowej.
3. Przed udaniem się na wycieczkę należy przekazać komuś informacje na temat trasy i planowanego czasu powrotu. Tempo marszu dostosować do możliwości najsłabszej osoby w grupie.
4. Poprawnie używać mapy, znać rodzaje oznakowania szlaków – specyficzne dla poszczególnych gór.
5. Znać typy tablic ostrzegawczych i ich znaczenie.
6. Nie poruszać się poza oznakowanymi szlakami.
7. Mieć ze sobą apteczkę i w razie potrzeby umieć udzielić pierwszej pomocy.
8. Znać dane teleadresowe pogotowia górskiego lub ratunkowego. Mieć zawsze przy sobie naładowany telefon.
9. Znać zasady zachowania się w razie zablądzenia, zejścia lawiny lub upadku w eksponowanym terenie.
10. Nigdy nie lekceważyć gór i przez nieodpowiedzialne zachowanie nie narażać siebie ani innych na niebezpieczeństwo.


Projekt jest współfinansowany przez Unię Europejską ze środków EFRR w ramach mikroprojektów Programu Operacyjnego Współpracy Transgranicznej Republika Czeska – Rzeczpospolita Polska 2007–2013 za pośrednictwem Euroregionu Glacensis.



BEZPIECZNIE W GÓRACH

ZAPAMIĘTAJ

numery telefonów alarmowych na obszarach górskich

 **Telefony alarmowe GOPR Polska:**
GOPR +48 985 lub +48 601 100 300

 **Telefony alarmowe Horské Služby ČR:**
Karkonosze +420 602 448 338
Góry Izerskie +420 483 380 073

 **Międzynarodowy numer alarmowy:** 112



Wydawała: Správa Krkonošského národního parku w 2011 r.
Zdjęcia: © Kamila Antošová, © Radek Drahný
Opracowanie graficzne: 2123design s.r.o., Radek Etrych
Druk na papierze z recyklingu.



SPRÁVA KRKONOŠSKÉHO NÁRODNÍHO PARKU

www.krnapp.cz



 **602 448 334**
 **(+48) 985** albo **601 100 300**
GOPR (CZ) / GOPR (PL)



Projekt współfinansowany ze środków EFRR za pośrednictwem Euroregionu Glacensis.



W RAZIE ZAGROŻENIA ZACHOWAJ SPOKÓJ I POSTĘPUJ WEDŁUG PONIŻSZYCH WSKAZÓWEK

W przypadku zejścia ze szlaku turystycznego

staraj się powrócić do miejsca gdzie szlak widziałeś po raz ostatni. Zimą wracaj po własnym śladzie na śniegu. Jeżeli to niemożliwe poruszaj się szerszymi ścieżkami lub drogami wewnętrznymi. W ostateczności postaraj się dotrzeć do charakterystycznego punktu terenu (formacja skalna, stupek oddziałowy lub graniczny) i wezwij służby ratownicze. W przypadku grupy osób nie dopuszczaj do rozproszenia się.



SZANOWNY TURYSTO

planując wycieczkę w góry pamiętaj że twój bezpieczny powrót zależy od przestrzegania następujących zasad:

- Zapoznaj się z trasą na mapie lub w przewodniku. Zaplanuj trasę tak aby zakończyć marsz przed zmrokiem. Wybieraj trasę dostosowaną do osoby najsłabszej w grupie. Planując wędrowkę zaplanuj czas na nieprzewidziane zdarzenia na szlaku.
- Zostaw wiadomość o planowanej trasie i godzinie powrotu. Umożliwił podjęcie kontaktu telefonicznego z tobą lub innym członkiem wyprawy.
- Przygotuj się na gwałtowną zmianę warunków atmosferycznych – zadбай o odpowiednie wyposażenie plecaka (ciepła odzież, kurtka nieprzemakalna, rękawiczki, czapka, podręczna apteczka, telefon komórkowy, mapa, latarka, zapalniczka, kaloryczny posiłek, termos).
- Rozpocznij wędrowkę wcześnie rano – załamanie pogody następuje zwykle wczesnym popołudniem. Opracuj krótszy wariant trasy na wypadek niekorzystnych warunków atmosferycznych.



Podczas burzy

postaraj się jak najszybciej opuścić zagrożony teren. Nigdy nie szukaj schronienia pod pojedynczymi drzewami. W przypadku braku możliwości szybkiego oddalenia się z zagrożonego rejonu, przyjmij pozycję ze złączonymi stopami – unikniesz porażenia tzw. napięciem krokowym. Grupa osób powinna pozostawać w rozproszeniu.

Podczas pierwszych oznak gwałtownego załamania pogody

nie wahaj się zawrócić z góry z zaplanowanej trasy. Nigdy nie skracaj drogi poprzez zejście ze znakowanego szlaku turystycznego. Niekorzystne warunki atmosferyczne staraj się przeczekać w bezpiecznym miejscu (schronisko, zadaszenie).

Jeżeli dojdzie do poważnego wypadku

zadbaj o zapewnienie poszkodowanemu opieki i ułożenie go w bezpiecznym i widocznym miejscu. Wezwij służby ratownicze.