

# 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](http://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.