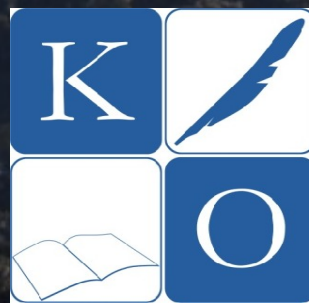


Bezpieczeństwo na terenie szlaków górskich



**Wydział
Prewencji**
KOMENDY WOJEWÓDZKIEJ POLICJI
W KRAKOWIE



KURATORIUM
OŚWIATY
W KRAKOWIE

DEKALOG TURYSTY GÓRSKIEGO

I

Zanim wyruszysz w góry zastanów się, czy posiadasz dostateczne doświadczenie. Przed wyjściem poddaj ocenie stan zdrowia i siły, swoje i towarzyszy, a w szczególności dzieci.

II

Przygotuj wcześniej dokładny plan wycieczki, najlepiej udają się improwizacje... dobrze przygotowane. Poczytaj przewodniki, mapy, zajrzyj do Internetu na strony TOPR-u, GOPR-u, parków narodowych, skorzystaj z usług informacji turystycznej, wskazówek przewodników górskich, gospodarzy schronisk, miejscowej ludności.

III

W górach szybko i często zmieniają się warunki atmosferyczne, niezbędna jest odzież chroniąca przed złą pogodą i zimnem oraz mocne, wysokie buty na profilowanej podeszwie.

IV

Wychodząc na wycieczkę pozostaw w domu, w schronisku czy u znajomych wiadomość o celu i trasie wycieczki oraz godzinie powrotu. W ten prosty sposób zapewnisz sobie szybką pomoc w razie wypadku.

V

Szybkość poruszania się dostosuj do możliwości najmniej sprawnego uczestnika wycieczki. „Pożeranie kilometrów” prowadzi niechybnie do wyczerpania, a poza tym ogranicza możliwość podziwiania uroków górskiego krajobrazu.

VI

Uważaj na każdy krok – upadki zdarzają się także w łatwym terenie. Szczególniej zwłaszcza ostrożności wymagają trudniejsze partie trasy: strome, mokre i zaśnieżone stoki, płaty starego śniegu. Nie zbaczaj ze znakowanego szlaku – jest on zwykle poprowadzony optymalnie zarówno pod względem bezpieczeństwa, jak i wysiłku na pokonanie trasy.

VII

Nie strącaj kamieni, gdyż narażasz innych turystów na poważne niebezpieczeństwo. Miejsce zagrożone przez spadające kamienie przechodź szybko i uważnie.

VIII

Decyzja zawrócenia z drogi to nie hańba, lecz głos rozsądku. Nie wstydz się zawrócenia, gdy załamię się pogoda, nadejdzie mgła lub trasa okaże się zbyt trudna.

IX

Szanuj przyrodę, nie hałasuj, jest to niebezpieczne. Dbaj o czystość i porządek w górach. Usuwając śmieci dajesz dowód swej kultury.

X

Jeżeli mimo ostrożności zdarzy się wypadek – przede wszystkim zachowaj spokój. Poszkodowanego ułóż w bezpiecznej pozycji, w widocznym miejscu i pod opieką. Przyjętymi w górach sygnałami wezwij na pomoc GOPR a w Tatrach TOPR

Komisja Turystyki Górskiej
Zarządu Głównego PTTK

TURYSTO GÓRSKI - PAMIĘTAJ

1. „Wyszliśmy razem – wracamy razem”

Członkowie grupy którzy wybrali się razem na wycieczkę górską wychodzą razem, wspólnie pokonują zaplanowaną trasę, dostosowując tempo marszu do możliwości osoby najsłabszej i wspólnie docierają do punktu końcowego wędrowki.

2. Należy zawsze pamiętać, że góry są miejscem niebezpiecznym- niezależnie od tego, czy są to trawiaste wierzchołki czy też strome urwiska skalne.
 - niebezpieczeństwa obiektywne (niezależne od człowieka – związane z klimatem górskim) – mgła, wilgotność, wiatr, opady deszczu, niska temperatura, burze, załamanie pogody, niska lub wysoka temperatura, płyty zlodowaciałego śniegu, erozja skał oraz dzikie zwierzęta.
 - niebezpieczeństwa subiektywne (wynikające bezpośrednio z zachowania człowieka) - brak umiejętności, kondycji fizycznej, zmęczenie, problemy zdrowotne, postawy ambicjonalne i emocjonalne, brak rozważli, nieostrożne zachowanie.
3. Turysta w górach ponosi odpowiedzialność zarówno za siebie jak i za osoby mu towarzyszące.
4. Pamiętaj poszukiwanie samotnego turysty w górach, trudniejsze jest od znalezienia czterolistnej koniczyny – zastanów się – nie wiesz co oznacza bezradne czekanie na pomoc!
5. W sytuacjach awaryjnych turysta udziela pomocy innym znajdującym się na szlaku turystom niezależnie czy są to osoby wędrujące w tej samej grupie, czy ktoś zupełnie obcy.
6. Turysta górski porusza się wyłącznie po znakowanych szlakach.
7. Turysta górski przed wyruszeniem w góry zapoznaje się ze specyfiką terenu górskiego. W pewnych wyjątkowych sytuacjach np. w przypadku wzywania pomocy wiedza ta umożliwi opisanie służbom ratunkowym miejsca w którym się turysta znajduje).
8. W razie załamania pogody, schodząc z góry i mijając nieświadome zagrożenia osoby, które podchodzą w górę, informuje się je o niebezpieczeństwie.
9. Turysta górski zawsze ostrzega innych o grożącym im niebezpieczeństwie np. okrzykiem „Uwaga kamień” – skierowanym do osób znajdujących się niżej, zarówno wtedy, gdy kamień stracił sam, jak również gdy został zrzucony przez inną osobę.

10. Wyruszając w góry należy pozostawić informację o trasie wycieczki:
 - rodzinie, najbliższemu znajomemu lub przebywając w schronisku kilka dni w recepcji schroniska;
 - w przypadku wyjść taterniczych – dokonać wpisu do „Książki wyjść taternickich” – która znajduje się w schronisku (zwyczaj wprowadzony przez kluby wysokogórskie).
11. Pamiętajmy, że w górach nie tylko długość trasy decyduje o stopniu jej trudności, ale także pokonywana różnica wysokości. W niektórych pasmach górskich dochodzą do tego trudności techniczne takie jak poruszanie się w ekspozycji oraz po skale (ubezpieczenia: łańcuchy, klamry, drabinki).
12. Starajmy się wychodzić na szlak możliwie jak najwcześniej. W lecie większe ryzyko burzy występuje popołudniu. Jeśli wyjdziemy na szlak wcześniej rano wówczas popołudniu znajdziemy się już na dole bądź w strefie, w której ryzyko porażenia przez piorun będzie dużo mniejsze. Ponadto będziemy mieli więcej czasu na podziwianie widoków bez obawy, że nie zdążymy zejść przed zmrokiem na dół.
13. Trasa wycieczki górskiej powinna odpowiadać umiejętnościom i kondycji fizycznej osób w niej uczestniczących. W przypadku zmiany trasy należy niezwłocznie powiadomić właściwe osoby.
14. Turysta górski nigdy nie wyśmiewa się ani nie lekceważy osób słabszych lub mających mniejsze doświadczenie.
15. Turysta górski nie wbiega ani nie zbiega po ścieżce turystycznej. Znajdujące się na niej wolniej poruszające osoby oraz osoby idące w przeciwnym kierunku - ostrożnie wyprzedza.
16. Turysta górski zachowuje się w górach cicho i spokojnie (wydawanie głośnych dźwięków może być przykre dla innych osób, może też płoszyć dzikie zwierzęta).
17. Turysta górski nie wypowiada uwłaczających uwag i komentarzy oraz nie zachowuje się w sposób, który mógłby zostać uznany za obraźliwy przez innego turystę.
18. Turysta górski zawsze pozdrawia spotkane osoby podczas wycieczki np. dzień dobry, cześć (zwyczaj przyjęty kulturowo – przekazujący szacunek innym turystom).
19. Turysta górski dba o przyrodę i chroni ją (nigdy nie śmieci).
20. Turysta górski nigdy nie pozostawia resztek jedzenia na szlaku, nigdy nie dokarmia dzikich zwierząt.

21. Turysta górski ubiera się sposób odpowiedni do wycieczki i mogących wystąpić warunków atmosferycznych.
22. Turysta górski dba o swoje umiejętności – systematycznie je podnosi i uzupełnia swoją wiedzę o górach
23. Turysta górski pamięta o odpowiednim przygotowaniu i zaplanowaniu wycieczki:
 - * zaplanować wyprawę od A do Z; sprawdzić na mapie któreś dokładnie będziemy podążać i jakie trudności możemy napotkać;
 - * sprawdzić lokalizację schronisk i innych obiektów na trasie naszej wędrówki, w których będzie można się posilić i schronić w razie załamania pogody lub zapadnięcia zmroku;
 - * opracować skróconą drogę powrotu lub zejścia ze szlaku, na wypadek konieczności przerwania wycieczki;
 - * mierzyć siły na zamiary; zwracać uwagę na przybliżony czas przejścia danego odcinka, zwykle oznaczony na mapach;
 - * sprawdzić warunki pogodowe oraz zagrożenie lawinowe; oraz inne zagrożenia mogące występować na trasie wycieczki- informacje te można uzyskać wchodząc na stronę TOPR-u lub GOPR-u oraz na strony parków narodowych jeśli trasa naszej wycieczki prowadzi przez teren parków.
 - * poinformować kogoś (znajomego, właściciela kwatery, pracowników schroniska), dokąd się udajemy i kiedy zamierzamy powrócić, a także zostawić swój numer telefonu;
 - * w drogę należy wyruszać rano, gdyż pogoda psuje się zwykle wczesnym popołudniem; można wtedy zrobić dłuższy postój w schronisku;
 - * uwzględnić własne umiejętności (np. rozróżnianiu stopnia trudności szlaków, biegłości w posługiwaniu się mapami, poradnikami oraz wyciągania trafnych wniosków z symptomów niebezpieczeństwa);
 - * odpowiednio dobrać wyposażenie i prowiant (biorąc pod uwagę charakterystykę terenu oraz długość planowanej wycieczki);
 - * wpisać do telefonu numer ratunkowy w górach 601 100 300

Sprawdzaj pogodę przed każdym wyjściem w góry!!!

WIATR:

Silny potrafi wyrywać i łamać drzewa, wywołać lawinę, więc tym bardziej może powodować utratę równowagi na grani. Należy pamiętać, temperatura otoczenia przy silnym wietrze gwałtownie spada. Suchy, ciepły wiatr Halny, wiejący średnio z prędkością 80-100 km/h, łamiący drzewa, zrywający dachy powoduje ocieplenie oraz roztopy. Należy sprawdzać informację o silnym wietrze w górach wtedy najlepiej zostać w schronisku.

MGŁA:

Powoduje pogorszenie widoczności oraz stwarza zagrożenie zbłądzenia lub śmiertelnego upadku z grani. Zimą mgła potrafi “zlać” z pokrywą śnieżną, co utrudnia zorientowanie się w charakterystycznej rzeźbie terenu. Fale dźwiękowe podczas mgły nie rozchodzą się równomiernie, co może spowodować złe oceny odległości w grupie. W przypadku zagubienia należy wróć do ostatniego oznaczenia szlaku lub punktu charakterystycznego. Należy utrzymywać się na odległość wzrokową z resztą grupy.

ZIMNO:

Powoduje wychłodzenie organizmu, odmrożenie i hipotermię. Mokra odzież sprzyja nadmiernej utracie ciepła. Dreszcze sygnalizują, że jest zimno. Ten naturalny odruch obronny naszego organizmu próbuje poprzez pracę dygoczących mięśni podnieść temperaturę naszego ciała. Odwodnienie i stres, częste przy wszelkiego rodzaju wypadkach, sprzyja wychłodzeniu organizmu. W krytycznych sytuacjach osoby zbyt wychłodzone należy jak najszybciej ogrzać, osłonić od wiatru, przytomnym podać ciepły napój. Nie wolno dopuścić do tego, aby poszkodowany(a) zasnął(a)!!! Należy utrzymywać kontakt z osobą poprzez rozmowę.

SŁOŃCE:

Przegrzanie czyli udar cieplny. Może zdarzyć się także w dni pochmurne, gdyż występuje w wyniku działania promieniowania podczerwonego i ultrafioletowego. Charakteryzuje się gwałtownym bólem głowy, uczuciem gorąca, zaczerwienieniem twarzy, nudnościami, wymiotami, skurczami żołądka i mięśni nóg, ciężkim oddechem, zaburzeniami wzroku i słuchu, może doprowadzić do utraty przytomności. Chorego należy odizolować od słońca, posadzić w pozycji półsiedzącej z głową umieszczoną wyżej niż reszta ciała, podawać dużo zimnych płynów. Słońce jest też niebezpieczne zimą. Należy stosować kremy z filtrami UV oraz okulary przeciwsłoneczne. Promienie słoneczne topiąc śnieg, powodują oberwanie się nawisów śnieżnych i wyzwolenie lawin. W miejscach, do których nie zawsze dociera słońce powstają płyty śniegu, które zalegają czasem do późnego lata.

BURZE:

Wyładowania atmosferyczne są jednym z najniebezpieczniejszych zjawisk w górach, są przyczyną wypadków śmiertelnych. Aby uniknąć niebezpieczeństwa w czasie burzy wystarczy: zejść ze szczytu czy grani, nie stawać pod pojedynczym drzewem ani na otwartej przestrzeni, należy ukryć się w suchym miejscu. Najlepiej usiąść na plecaku w pozycji z podkurczonymi nogami - to może uchronić Cię przed skutkami porażenia przez napięcie krokowe. Nigdy nie chowaj się do mokrych żlebów i okapów skalnych, a także nie opieraj się o skałę.

W górnej części plecaka, w kominie i pod górną klapę spakuj często wyjmowane przedmioty (ubiór przeciwdeszczowy, środki higieny, napoje).

Do kieszeni bocznych włóż potrzebne drobiazgi np. okulary, zapalniczki, kompas, przybory do pisania, dokumenty itp.

W środkowej części plecaka jest miejsce na cięższy ekwipunek np. prowiant, konserwy.

Karimatę, kije trekkingowe i namiot zamocuj na zewnątrz plecaka do specjalnych uchwytów i taśm bocznych.

Następnie spakuj zapasową odzież i bieliznę.

Na samym dole powinny znajdować się rzeczy lekkie, ale objętościowo duże, np. śpiwór, ręcznik, koc.



Pakowanie plecaka

PRZYGOTOWANIE DO WYCIECZKI:

Pakowanie się:

Planując parodniowy wyjazd w góry zawsze zakładamy, że pogoda może się nie zmienić. Dlatego polar, kurtka przeciwdeszczowa, długie i krótkie spodnie ochraniacze na nogi (stuptuty), nakrycie głowy (nawet w lecie - ze względu na możliwość wiatru) bierzemy zawsze ze sobą.

Buty (i ochraniacze) Buty to najważniejsza część ubrania turysty.

Ubiór wierzchni bierzemy ze sobą zawsze - polar, kurtka chroniąca przed wiatrem, nakrycie głowy, rękawiczki.

Latem nie musimy brać czapki, ale koniecznie trzeba wziąć coś na głowę ze względu na ostre słońce i wiatr.

Co wziąć na krótką wycieczkę

Wybierając się na krótką wycieczkę nie zapominaj zabrać ze sobą: okrycia głowy i czegoś przeciwdeszczowego, pieniędzy, dokumentów (dobrze zapakowanych aby nie przemokły), picia, jedzenia, czekolady, mapy a na każdą dłuższą wycieczkę - także latarki.

PRZYGOTOWANIE DO WYCIECZKI:

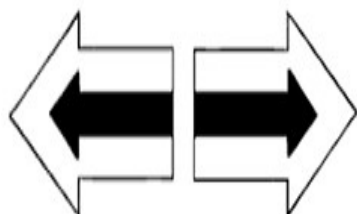
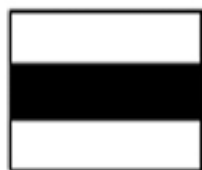
Dopasowanie plecaka:

Dobre dopasowanie plecaka do figury jest czynnością poprzedzającą każde "wyjście w teren". Zawsze należy plecak dopasować do grubości ubrania, przenoszonego ciężaru, terenu w jaki się udajemy.

PAMIĘTAJ! Plecak należy dopasowywać dopiero wtedy kiedy jest zapakowany!

1. Zapakuj plecak i zapnij górną klapę.
2. Połóżnij pas biodrowy i inne taśmy.
3. Zaciągnij pas biodrowy tak by plecak opierał się na biodrach.
4. Taśmy barkowe dopasuj tak, aby plecak przylegał do pleców. Środek ciężkości powinien znajdować się blisko strefy lędźwiowej ciała.
5. Dopasuj napięcie pasa biodrowego i taśm barkowych w taki sposób by cały ciężar plecaka przypadł na biodra, a nie na ramiona. Jeżeli plecak jest za nisko popraw ustawienie systemu nośnego.
6. Ściągnij taśmy na ramionach w taki sposób by plecak przylegał do pleców gdy idziesz po terenie płaskim. Gdy poruszasz się w terenie górzystym połóżnij te taśmy tak by plecak był lekko odchylony od pleców. (dąc pod górę naturalnie pochyla się do przodu - plecak powinien wtedy pozostawać w pozycji pionowej).

OZNAKOWANIE SZLAKÓW TURYSTYCZNYCH PIESZYCH



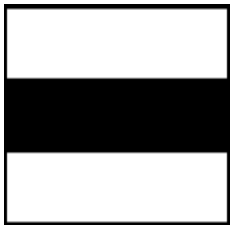
OZNAKOWANIE SZLAKÓW DOJŚCIOWYCH



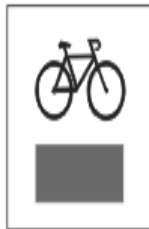
INNE ZNAKI



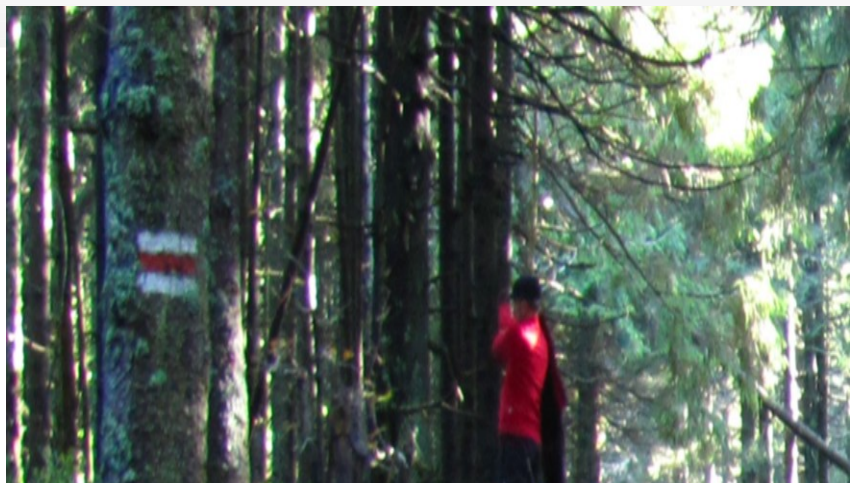
KOLORY SZLAKÓW



PODSTAWOWE ZNAKI SZLAKÓW ROWEROWYCH



PRZYKŁADY OZNAKOWANIA SZLAKÓW



Sygnalizowanie wypadku dla załogi śmigłowca





601 100 300

