

+ Pierwsza Pomoc

- + Przeanalizuj miejsce zdarzenia pod względem zagrożeń zewnętrznych, załóż rękawiczki jednorazowe
- + Zabezpiecz miejsce zdarzenia
- + Oceń przytomność – nawiąż kontakt z poszkodowanym
- + Oceń stan poszkodowanego:
 - + przywróć lub podtrzymaj drożność dróg oddechowych
 - + oceń oddech poszkodowanego
 - + zatamuj masywny krwotok jeżeli taki odkryjesz (priorytet)
- + Wezwij skutecznie pomoc
- + Jeżeli poszkodowany nie oddycha rozpocznij resuscytację krążeniową

SOS Wzywanie pomocy

Wzywając pomoc pamiętaj i podaj:

- 📍 Miejsce zdarzenia
- 🏠 Co się stało
- 👥 Liczbę poszkodowanych
- ❤️ Stan poszkodowanych
- 📞 Swoje imię i nazwisko oraz numer telefonu
- 🗣️ Nigdy nie kończ rozmowy pierwszy

Prawidłowe sygnały dla śmigłowca ratunkowego:

TAK
potrzebujemy
pomocy



NIE
nie potrzebujemy
pomocy



Fundacja Wspierania Ratownictwa Górskiego

RATUJESZ PRZEKAZUJĄC



PODATKU

KRS 0000283966
Wpisz: Gopr Beskidy

RadAń

📱 Aplikacja Mobilna



razem
bezpieczniej

SOS

www.pomocwgorach.tt.com.pl



TRANSITION
TECHNOLOGIES



Telefon alarmowy

985

lub

112





Stopnie trudności tras narciarskich

Trasy zielone

BARDZO ŁATWE
średnie nachylenie do 15% (9°),
maksymalne 21% (12°)

Trasy niebieskie

ŁATWE
średnie nachylenie 17-21% (10-12°),
maksymalne 30% (17°)

Trasy czerwone

TRUDNE
średnie nachylenie 21-29% (12-16°),
maksymalne 40% (22°)

Trasy czarne

TRUDNE
średnie nachylenie ponad 29%
(16°), maksymalne 53% (28°)



Stopnie zagrożenia lawinowego

5. BARDZO WYSOKI

Pokrywa śnieżna jest na ogół słabo związana i dalece niestabilna.

4. WYSOKI

Pokrywa śnieżna jest słabo związana na większości stromych stoków.

3. ZNACZNY

Pokrywa śnieżna jest umiarkowanie lub słabo związana na wielu stromych stokach.

2. UMIARKOWANY

Pokrywa śnieżna jest umiarkowanie związana na niektórych stromych stokach na ogół jednak jest związana dobrze.

1. NISKI

Pokrywa śnieżna jest na ogół dobrze związana i stabilna.



Apteczka turysty górskiego

- Jednorazowe rękawiczki lateksowe
- Folia NRC
- Chusta trójkątna
- Bandaż dziany i elastyczny
- Gaza opatrunkowa 1 m²
- Opatrunek osobisty
- Plastry z oparunkami
- Srebrna taśma naprawcza
- maseczka do sztucznego oddychania
- Nożyczki
- Światło chemiczne lub flara



Wyposażenie turysty górskiego

- Mapa i kompas
- Urządzenie nawigacyjne (GPS, GLONASS)
- Telefon Komórkowy z naładowaną baterią i wpisanym numerem do rodziny pod skrótem ICE oraz wpisanym numer alarmowy
- Odzież przeciwdeszczowa
- Apteczka
- Rękawiczki
- Latarka
- Zapasowa odzież termiczna

