

+ 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

Radan

📱 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



Kodeks turystyczny

1. 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.

2. Przygotuj wcześniej dokładny plan wycieczki, najlepiej udają się improwizacje... dobrze przygotowane. Poczytaj przewodniki, mapy, skorzystaj z usług informacji turystycznej, wskazówek przewodników górskich, gospodarzy schronisk, miejscowej ludności.

3. 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.

4. 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.

5. 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.

Wydano dzięki wsparciu
Polskiego Towarzystwa Medycyny
i Ratownictwa Górskiego



Kodeks narciarski

1. Wzgląd na inne osoby

Każdy narciarz lub snowboarder powinien zachować się w taki sposób, aby nie stwarzać niebezpieczeństwa ani szkody dla innej osoby.

2. Sposób jazdy na nartach i snowboardzie oraz panowanie nad prędkością

Każdy narciarz lub snowboarder powinien kontrolować sposób jazdy. Powinien on dostosować szybkość i sposób jazdy do swoich umiejętności, rodzaju i stanu trasy, warunków atmosferycznych oraz natężenia ruchu.

3. Wybór kierunku jazdy

Narciarz lub snowboarder nadjeżdżający od tyłu musi wybrać taki tor jazdy, aby nie spowodować zagrożenia dla narciarzy lub snowboarderów znajdujących się przed nim.

4. Wyprzedzanie

Narciarz lub snowboarder może wyprzedzać innego narciarza lub snowboardera z góry i z dołu, z prawej i z lewej strony pod warunkiem, że zostawi wystarczająco dużo przestrzeni wyprzedzanemu narciarzowi lub snowboarderowi na wykonanie przez niego wszelkich zamierzonych lub niezamierzonych manewrów.

5. Ruszanie z miejsca i poruszanie się w górę stoku

Narciarz lub snowboarder, wjeżdżając na oznakowaną drogę zjazdu, ponownie ruszając po zatrzymaniu się, czy też poruszając się w górę stoku, musi spojrzeć i w górę, i w dół stoku, aby upewnić się, że może to uczynić bez zagrożenia dla siebie i innych.



Kodeks narciarski

6. Zatrzymanie na trasie

O ile nie jest to absolutnie konieczne, narciarz lub snowboarder musi unikać zatrzymania się na trasie zjazdu w miejscach zwężenia i miejscach o ograniczonej widoczności. Po upadku w takim miejscu narciarz lub snowboarder winien usunąć się z toru jazdy możliwie jak najszybciej.

7. Podchodzenie i schodzenie na nogach

Narciarz lub snowboarder musi podchodzić lub schodzić na nogach wyłącznie skrajem trasy.

8. Przestrzeganie znaków narciarskich

Każdy narciarz lub snowboarder winien stosować się do znaków narciarskich i oznaczeń tras.

9. Wypadki

W razie wypadku każdy narciarz lub snowboarder winien udzielić poszkodowanym pomocy.

10. Obowiązek ujawnienia tożsamości

Każdy narciarz, snowboarder, obojętnie czy sprawca wypadku, poszkodowany czy świadek musi w razie wypadku podać swoje dane osobowe.





Kodeks turystyczny

6. 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.

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

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

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

10. 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.



Kolory szlaków



Szlak CZARNY - krótki szlak dojściowy lub łącznikowy



Szlak CZERWONY - szlak poprowadzony przez najbardziej spektakularne, a jednocześnie najciekawsze krajobrazowo i przyrodniczo miejsca danego regionu, zazwyczaj jest szlakiem głównym o znacznej długości



Szlak NIEBIESKI - szlak dalekobieżny, pokonujący duże odległości



Szlak ZIELONY - szlak doprowadzający do charakterystycznych miejsc



Szlak ŻÓŁTY - szlak krótki, łącznikowy, czasem bywa szlakiem dojściowym



Zagrożenia w górach

SŁOŃCE - przegrzanie, oparzenia skóry

WIATR - utrata ciepła, utrata równowagi

MGŁA - utrata orientacji w terenie

DESZCZ - przemoczenie i utrata ciepła, śliska powierzchnia

ŚNIEG - śliska powierzchnia, trudności w poruszaniu się, lawiny

LÓD - utrata równowagi, upadek

BURZA - porażenie piorunem

NISKA TEMPERATURA - utrata ciepła, odmrożenia

NOC - utrata orientacji w terenie

DZIKIE ZWIERZĘTA - niebezpieczeństwo ataku

EKSPOZYCJA - spadające kamienie, upadek z wysokości