

W GÓRACH

Tak mawiają najstarsi górale - *z górami śpasów ni ma* (z górami żartów nie ma). Warunki atmosferyczne potrafią zmienić się w ciągu godziny i to jest najważniejsze przykazanie każdego zdobywcy górskich szlaków. Wyruszając na wyprawę podczas pięknej, słonecznej pogody, nie wiecie, czy nie będziecie wracać wśród szalejącej burzy albo we mgle. Pogoda w górach jest, bowiem równie nieokiełznana, jak one same.

Dlatego wychodząc w góry, w miejscu pobytu zawsze zostawiamy wiadomość o trasie wycieczki i planowanej godzinie powrotu. Zanim jednak wyruszyście w trasę przydadzą się przewodniki i mapy turystyczne do zaplanowania wycieczki. Trzeba, bowiem poznać przebieg wybranego szlaku, sieć schronisk turystycznych w pobliżu trasy, oszacować czas marszu. Przyda się też informacja o lokalizacji szałasów, schronów, koleb i leśniczówek - stanowią schronienie w przypadku nagłej zmiany pogody.

Podstawą ekwipunku zdobywcy gór jest wygodne obuwie. W plecaku przede wszystkim powinien znaleźć się telefon komórkowy z naładowaną do pełna baterią i zapisanymi numerami **Górskiego Ochotniczego Pogotowia Ratunkowego - 601 100 300 oraz numerem alarmowym 985.**

Ponadto - pomimo, że to lato - zabieramy czapkę i rękawiczki, szalik, zapasowe skarpety (najlepiej wełniane - choć "szczypią" w nogi, to jednak nie ma lepszego sposobu na uniknięcie pęcherzy na stopach), koszulę i płaszcz przeciwdeszczowy. Nie zapominamy o podręcznej apteczce, latarce i zapalniczkach.

Przed wyruszeniem na szlak, w książce adresowej swojego telefonu warto jeszcze zapisać kontakty ICE, z numerami telefonów osób, które należy powiadomić w razie wypadku. Skrót ICE jest ogólnosięwiatowym symbolem ratującym życie. W razie potrzeby pozwala ratownikom na zadzwonienie pod



wskazany numer i uzyskanie ważnych informacji o poszkodowanym, takich jak grupa krwi, przyjmowane leki, choroby itp. Numery do osób mogących udzielić informacji na twój temat zapisz jako nazwy kontaktów ICE1, ICE2 itd.

Więcej na temat ICE możesz przeczytać na stronie internetowej www.ice.bw.org.pl

Zanim jednak wyruszyście, czas na drugie przykazanie zdobywcy szczytów - **na wędrowkę w góry wychodź wczesnym rankiem. Pogoda, jeśli ma się zepsuć, najpewniej zrobi to wczesnym popołudniem.**

Wychodząc, nie zapomnij o nakryciu głowy. W górach łatwo o udar cieplny nawet w pochmurne dni. A jak mawiają wspomniani już górale "*coby siły storczyło nada się i kropka moskola* (żeby sił starczyło przyda się i kawałek owsianego placka)". Kilka kanapek i cukierków oraz butelka z napojem w plecaku to doskonały pomysł!

I już na szlaku. Wędrujecie ochoczo, pogoda wymarzona, aż tu nagle:

Burza - ubieramy się cieplej, zakładamy płaszcz przeciwdeszczowy i kontynuujemy wędrowkę wśród huku grzmotów. Jeśli burza jest gwałtowna, siadamy na plecakach, okrywamy się przed deszczem i czekamy - górskie burze nie trwają długo. Ważne - w czasie burzy unikamy rosnących samotnie drzew i przewodów wysokiego napięcia, schodzimy ze szczytów i grani, oddalamy się od zbiorników wodnych, podnóża skalnych ścian i wejść do jaskiń - w tych miejscach pioruny uderzają najczęściej.

Mgła – na trasie pokonywanej pierwszy raz, jeśli to tylko możliwe, zwracamy do punktu wyjścia. Gdyby ktoś się odłączył od grupy, rada dla ratowników - we mgle głos często jest słyszany z zupełnie innej strony, niż dochodzi w rzeczywistości. Na wypadek, gdyby mgła utrzymywała się długo i groziła wam noc na szlaku, w plecaku macie komórkę z numerami GOPR.

Wiatr - wyziębia ciało i utrudnia oddychanie. Właśnie teraz przyda się szalik z plecaka do zasłonięcia ust i reszta ubrań, by się nie wychłodzić.

Chłód – odpowiedni ubiór, to kluczowy problem każdego górskiego turysty. Zasada jest prosta - gdy jest zbyt ciepło, można coś z siebie zdjąć i schować do plecaka. Na wypadek chłodu trzeba mieć, co z plecaka wyjąć! Dlatego idąc w góry nie zapominamy o zabraniu ciepłych ubrań.

Kolejne ważne przykazanie górskiego piechura: Koniecznie należy zwrócić uwagę, aby dopasować rodzaj szlaku turystycznego do własnych możliwości. Trasa powinna zostać tak dobrana, by była zgodna z kondycją, stanem zdrowia, wiekiem czy warunkami atmosferycznymi.

Każdą trasę należy planować w oparciu o dostępne przewodniki i/lub mapy turystyczne, szczególnie, gdy jest to rejon przez turystę nieznaną.

Podstawowe oznaczenie szlaku turystycznego to najczęściej prostokątny znak o wymiarach 90 x 150 mm, który składa się z trzech poziomych pasków. Dwa zewnętrzne paski są koloru białego, natomiast pasek środkowy jest w kolorze szlaku. W zależności od barwy możemy mówić o szlaku:



czerwonym

niebieskim

zielonym

żółtym

czarnym

Kolorem czerwonym oznaczone są szlaki główne. Prowadzą one najczęściej przez rejony najbardziej widowiskowe pod względem krajobrazowym oraz przyrodniczym.

Kolor niebieski są to trasy dalekobieżne, czyli te o sporych odległościach.

Kolorem zielonym oraz żółtym znakowane są krótkie trasy, łączone najczęściej z innym szlakiem.

Kolor czarny wyznacza krótki szlak dojściowy do miejsca, w którym poprowadzenie szlaku dalekobieżnego byłoby zwyczajnie nieciekawe czy też niekorzystne.



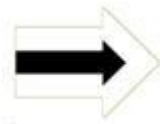
Znak początku (końca) szlaku. Jest on zarazem pierwszym jak i ostatnim znakiem szlaku. Ma kształt koła z kolorem szlaku pośrodku.



Znak skrzyżowania. Zmianę kierunku na szlaku sygnalizuje znak skrzyżowania 90 stopni. Są to trzy paski, z których wewnętrzny jest w kolorze szlaku



Znak skrzyżowania. Istnieje również znak skrzyżowania 135 stopni. Są to trzy paski, z których wewnętrzny jest w kolorze szlaku



Strzałka kierunkowa, również oznaczona kolorem szlaku.



Znak z wykrzyknikiem. W celu zwrócenia uwagi turysty na terenach trudnych orientacyjnie np. związanych z nagłą zmianą kierunku, stosuje się biały wykrzyknik, poniżej którego znajduje się znak podstawowy.

NAD WODA

Odpoczynek nad morzem to wspaniała rzecz. Słońce, plaża, atmosfera wakacji - łatwo zapomnieć, że woda, nawet ta z pozoru bezpieczna i spokojna, jest groźnym żywiołem. Dlatego nad morzem szczególne zadanie czeka opiekunów - nawet na chwilę nie wolno spuścić dzieci z oka.

Jadąc nad morze warto zapamiętać - **kąpać się, pływać i rozrabiać w wodzie można wyłącznie w miejscach dozwolonych**. Najlepiej pod okiem ratownika. Nie wchodzimy do wody w pobliżu mostów, portów i przystani.

Na plażę, oprócz wszelkich sprzętów do zabawy, zabieramy krem z filtrem UV, by uniknąć poparzenia słonecznego, nakrycie głowy chroniące przed udarem, zapas wody i napojów oraz **telefon komórkowy z zapisanym numerem alarmowym Wodnego Ochotniczego Pogotowia Ratunkowego 601 100 100**.

Nie zapomnij w książce adresowej swojego telefonu wpisać kontaktu ICE, z numerem telefonu osoby, którą należy powiadomić w razie wypadku. Skrót ICE jest ogólnosięwiatowym symbolem ratującym życie. W razie potrzeby pozwala ratownikom na zadzwonienie pod wskazany numer i uzyskanie



ważnych informacji o poszkodowanym, takich jak grupa krwi, przyjmowane leki, choroby, problemy ze zdrowiem, alergię itp. Jeśli masz kilka osób, które mogą udzielić informacji na twój temat, ich numery zapisz jako nazwy kontaktów ICE1, ICE2 itd.

Więcej na temat ICE możesz przeczytać na stronie internetowej www.ice.bw.org.pl

Choć skoki do wody to wspaniała zabawa, nie warto skakać w miejscach, gdzie nie znamy dna. Złamany kręgosłup nie będzie raczej przyjemnym wspomnieniem z wakacji. O nieszczęśliwe uderzenie w podwodną przeszkodę tymczasem nietrudno i... kalectwo do końca życia gotowe. Wakacje nad morzem są okazją do nauki pływania. Pamiętajmy, by zawsze słuchać poleceń instruktora i ratownika. Naukę pływania można prowadzić tylko w wyznaczonych, dokładnie zbadanych miejscach. **Na głęboką wodę, poza strzeżony akwen, wypływać wolno wyłącznie**

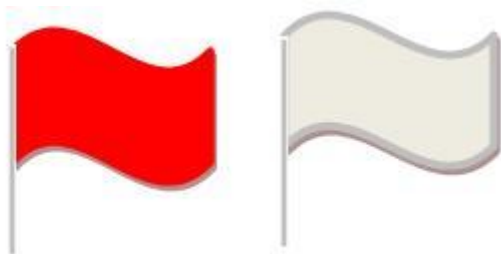
posiadaczom karty pływackiej drugiego stopnia, tzw. żółtego czepka. Jeśli takiej nie posiadasz, dlaczego uważasz, że to wyprawa dla ciebie?

Lato na plaży to nie tylko pluskanie w wodzie. Równie przyjemne są kąpiele słoneczne. Jak mawiają mieszkańcy Pomorza - **szukając ochłody, nigdy nie wchodzimy do zimnej wody!** Zetknięcie rozgrzanego ciała z chłodną wodą może spowodować szok termiczny, a wtedy zamiast uroków plażowania będziemy podziwiać mało ciekawe widoki najbliższego szpitala. Kołysanie fal w kajaku, na łodzi i wodnym rowerze - to dopiero jest zabawa! Morze to przecież nie tylko plaża i kąpiel przy brzegu. Surfing, jazda na "bananie", wyprawa łodzią w nieznane, dostarczają wrażeń i wspomnień na długie, zimowe wieczory. Ostatnia już zasada - **na łodzi, jakiegokolwiek typu, nie wolno zdejmować kapoka.** Nie jest zbyt wygodny, to fakt, jednak ratuje życie w wypadku nieprzewidzianej wywrotki.

Gdzie pływać? Najlepsze na odpoczynek nad morzem są kąpieliska strzeżone przez służby ratownicze Wodnego Ochotniczego Pogotowia Ratunkowego.

Ważne jest to, iż bez względu na umiejętności pływackie nie należy oddalać się od wyznaczonego przez boje pola kąpieliska. Pływanie w obrębie takie miejsca zapewnia w ciągu dnia obserwację przez pełniących dyżur ratowników WOPR.

Symbolami stosowanymi w celach informacyjnych są flagi. Wywieszona flaga biała oznacza kąpielisko strzeżone, natomiast flaga czerwona oznacza zakaz kąpieli ze względu na niesprzyjające ku temu warunki.



Flaga czerwona - zakaz kąpieli Flaga biała - kąpiel dozwolona

Należy także zwracać uwagę na innych kąpiących się, być może zdarzy się tak, iż ktoś będzie potrzebował naszej pomocy. W takim wypadku ważna jest ocena sytuacji. Podstawą jest ustalenie, w jaki sposób można pomóc i czy dla nas jest to bezpieczne. W przypadku konieczności należy wezwać na pomoc ratownika (numer WOPR to 601 100 100 lub 112) bądź poprosić o to osobę, która znajduje się blisko nas.

Gdy w pobliżu stoi grupa, należy wskazać konkretną osobę do pomocy. Dzięki temu szybko uda się określić pomocnika. Jeżeli istnieje taka możliwość, pomożemy tonącemu rzucając mu koło ratunkowe, linę, inny długi przedmiot lub podając mu rękę (jeżeli stoisz na twardym podłożu). W sytuacji, kiedy konieczne jest wejście do wody należy pamiętać, aby dla własnego

bezpieczeństwa wziąć ze sobą przedmiot unoszący się na wodzie. Osoba tonąca w chwili zagrożenia własnego życia może być na tyle silna, aby nas podtopić.

Jeżeli znajdzie konieczność wykonania sztucznego oddychania należy postępować następująco:

1. Należy sprawdzić czy uszkodzony oddycha.
2. Jeżeli nie oddycha, jeśli jego klatka piersiowa nie podnosi się konieczny będzie masaż serca, czyli rytmiczne uciskanie klatki piersiowej. W tym celu należy położyć nadgarstki obu rąk pośrodku klatki piersiowej uszkodzonego i uciskać z częstotliwością dwa oddechy na trzydzieści uciśnień.
3. Ważne jest, aby nie przerywać do momentu przyjazdu karetki lub odzyskania oddechu przez uszkodzonego.

Źródło: <https://bezpiecznewakacje.pl>,

W PODRÓŻY

W każdej podróży przyda się telefon komórkowy z zapisanymi numerami alarmowymi: **112 - centrum powiadamiania ratunkowego, 997 - policja, 998 - straż pożarna, 999 - pogotowie ratunkowe** oraz kontaktem ICE w książce adresowej. Skrót ICE w telefonie jest ogólnoswiatowym symbolem ratującym życie. Powinieneś pod nim zapisać numer telefonu osoby, którą należy powiadomić w razie wypadku. Tak zapisany kontakt pozwala ratownikom na zadzwonienie pod wskazany numer i uzyskanie ważnych informacji o uszkodzonej osobie, takich jak grupa krwi, przyjmowane leki itp. Jeśli masz kilka osób, które mogą udzielić informacji na twój temat, ich numery zapisz jako nazwy kontaktów ICE1, ICE2 itd. Więcej na temat ICE możesz przeczytać na stronie internetowej www.icefon.eu

Zapamiętaj - warto słuchać poleceń obsługi lotniska, personelu samolotu, czy pociągu. Ci ludzie są tam po to, byś bezpiecznie dotarł na wakacje i wrócił do domu.

Podróżując środkami komunikacji publicznej bądź czujny, zwłaszcza, gdy panuje tłok - łatwo paść ofiarą złodziei kieszonkowych. Dlatego **nigdy nie noś pieniędzy w jednym miejscu** - portfelu, czy kieszeni. Podziel gotówkę na kilka części i schowaj w kilku kieszeniach. Nawet, jeśli zostaniesz okradziony, stracisz tylko część sumy. W pociągu, czy autokarze nigdy nie chwal się tym, co zabrałeś z domu - pieniędzmi, markowymi ubraniami. Zawsze bądź bardzo ostrożny w zawieraniu nowych znajomości - nie wiesz przecież, kogo poznałeś, choćby wydawał się niezwykle sympatyczny.

W trakcie przerw w podróży i postojów **unikaj oddalania się od autokaru, czy pociągu.**

Oglądając pocztówki i podziwiając nieznaną dworzec łatwo się zapomnieć i... nie zdążyć na odjazd. Na dworcach autobusowych i kolejowych w wakacje zazwyczaj panuje duży tłok, zatem zachowuj szczególną ostrożność. Jeśli podróżujesz w grupie, staraj się od niej nie odłączać.

W nieznanym miejscu łatwo zabłądzić lub paść ofiarą złodziei.

Staraj się nigdy nie zostawiać bagażu bez opieki - niezależnie od tego, czy masz przy sobie cały bagaż, czy tylko podręczny. Torby i plecaki, zwłaszcza te, w których przewozisz wartościowe przedmioty - gotówkę, aparat fotograficzny itp. - staraj się nosić z przodu lub pod ramieniem, zamknięciem do siebie. Dzięki temu zawsze będziesz miał je pod kontrolą i nie pozwolisz się okraść. Choć to trudne w długich trasach, **staraj się nie spać w podróży**, a już na pewno **nigdy nie przyjmuj poczęstunków od przypadkowo poznanych osób**. Nie wiesz przecież, czy cukierek, który ktoś ci oferuje to przypadkiem nie środek odurzający.

Wsiadając i wysiadając z zatłoczonego pociągu bądź szczególnie ostrożny. Łatwo się potknąć i wpaść pod koła. O ile to możliwe **wysiadaj na tę stronę pociągu, gdzie nie ma torów**. Gdybyś zauważył ogień poinformuj o tym niezwłocznie opiekuna, konduktora lub służby ratownicze. W razie wystąpienia konieczności zatrzymaj pociąg hamulcem bezpieczeństwa i jak najszybciej ewakuuj się z zagrożonego miejsca. Jeśli to możliwe wyjdź z pociągu lub przejdź do przodu.

Rozwój pożaru w pociągu zawsze przebiega, bowiem od miejsca wystąpienia do ostatniego wagonu.

Opiekunowie powinni pamiętać, by przed wyjazdem ocenić sprawność psychofizyczną kierowcy oraz skontrolować stan techniczny autokaru. Najłatwiej, na kilka dni przed planowaną podróżą, poprosić o pomoc miejscową jednostkę policji. Gdy wyruszą w dłuższą trasę trzeba upewnić się, czy kierowca ma zmiennika.