

POLICJA MAZOWIECKA

<https://www.mazowiecka.policja.gov.pl/ra/dzialania-policji/aktualnosci/43058,quotBezpieczne-wakacje-2020-Wypoczynek-w-gorachquot.html>
2020-12-03, 04:48

"BEZPIECZNE WAKACJE 2020. WYPOCZYNEK W GÓRACH"

Data publikacji 13.07.2020

Wakacje to czas odpoczynku. Turyści bardzo chętnie spędzają czas wędrując po górach. Piękne widoki, krystalicznie czyste powietrze zachęcają do wycieczek. Niestety małe doświadczenie oraz załamanie pogody mogą sprawić, że wyprawa w góry może okazać się niebezpieczna.

Ze względu na wystąpienie pandemii związanej z COVID-19 większa część społeczeństwa zdecyduje się spędzić urlop na terenie naszego kraju. Tegoroczna, IV edycja ogólnopolskiej akcji informacyjno- edukacyjnej „Kręci mnie bezpieczeństwo nad wodą” została poszerzona o działania profilaktyczne związane z bezpieczeństwem w górach.

Policja Mazowiecka przypomina, że przygotowując się do podróży, pieszych wycieczek, górskich wędrowek należy pamiętać o przestrzeganiu podstawowych zasad bezpieczeństwa.

Przed każdą wycieczką należy się dobrze przygotować. Plan wędrowki górskiej powinien być dostosowany do warunków panujących w górach, a także do liczby i wieku uczestników. Tylko wtedy można oszacować ewentualny czas i możliwość wyjścia w góry.

Oto podstawowe zasady odpowiedzialnego zachowania w górach.

Będąc w górach:

- wybermy trasę turystyczną odpowiednią do swoich możliwości i doświadczenia górskiego;

- przed wyprawą zapoznajmy się z mapą terenu dobierając długość i trudność szlaku turystycznego do możliwości najstarszych uczestników wycieczki;

- zaopatrmy się w mapę, przewodnik, lub inny opis trasy, który umożliwi bieżącą orientację

- w terenie; zwykły (analogowy) kompas również może okazać się bardzo przydatny;

- śledźmy na bieżąco prognozę pogody; zapoznajmy się z warunkami i utrudnieniami na szlakach turystycznych oraz sposobem ich oznakowania;

- poinformujmy zaufaną osobę o dniu i godzinie wyjścia, planowanej trasie, przewidywanej godzinie powrotu i ewentualnych zmianach trasy; zgłośmy swój powrót;

- dostosujmy obuwie i ubiór do panujących warunków atmosferycznych zakładając, że pogoda może w każdej chwili się zmienić;

- zabierzmy ze sobą lekkie, łatwoprzyswajalne jedzenie o wysokiej kaloryczności; spakujmy też owoce i słodkości, które szybko dadzą energii; weźmy minimum 1 litr wody na osobę; dobrze jest mieć termos z ciepłą herbatą;

- zabierajmy ze sobą podstawowy sprzęt pierwszej pomocy, zwłaszcza do opatrywania ran

- i usztywniania złamanych i zwichniętych kończyn, a także latarkę i gwizdek do sygnalizacji miejsca pobytu;

- na szlaku przestrzegajmy wskazówek; nie zbaczajmy z wytyczonych ścieżek i nie niszczy przyrody; nie dokarmiamy napotkanych zwierząt; nie zaśmiecajmy odpadkami środowiska górskiego;

- jeśli zaskoczy Nas burza, udajmy się w bezpieczne miejsce, tzn. oddalmy się od drzew, zbiorników wodnych, metalowych konstrukcji, zejźmy ze szczytów, wyłączmy telefon komórkowy – schowajmy się w naturalnym zagłębieniu terenu, usiądźmy na plecaku; jeśli jest Nas więcej – należy się rozproszyć, ale pozostać w zasięgu wzroku!;

- gdy pojawia się mgła – zawróćmy ze szlaku, zwłaszcza, gdy nie mamy wprawy w chodzeniu po górach i nie znamy terenu;

nie wahajmy się zawrócić w przypadku gorszego samopoczucia, zmiany pogody, nieprzewidzianego opóźnienia czy wątpliwości co do wybranej trasy;

zaprogramujmy w telefonie komórkowym numery najbliższych placówek GOPR;

nie liczymy na niezawodność telefonu komórkowego – w górach nie zawsze jest zasięg;

nie wspinajmy się po skałach bez asekuracji i odpowiedniego przygotowania, a także sprzętu; skorzystajmy z pomocy instruktora i w zaproponowanym przez niego terenie;

unikajmy samotnych wypraw; bądźmy ostrożni w kontaktach z osobami obcymi.

Policjanci przypominają ważne numery, które na pewno będą przydatne w razie niebezpieczeństwa lub zgubienia się:

| | |
|---------------------------|-------------|
| NUMER ALARMOWY GOPR/TOPR | 985 |
| NUMER RATUNKOWY GOPR/TOPR | 601 100 300 |
| NUMER ALARMOWY | 112 |
| APLIKACJA NA TEL. | „RATUNEK” |

Aplikacja „Ratunek”

Jest to bardzo prosta w obsłudze aplikacja, działająca na telefonach z androidem, za pomocą której osoba potrzebująca pomocy może skontaktować się z ratownikami górskimi i w sposób automatyczny przesłać współrzędne geograficzne miejsca, z którego jest wzywana pomoc. Aplikacja ta nie chroni przed wypadkiem, ale pozwala w łatwy sposób przesłać informację o miejscu gdzie pomoc jest potrzebna.

PAMIĘTAJMY !

Najważniejszą zasadą w górach jest zachowanie zdrowego rozsądku i rozważagi – gdy będziemy trzymać się tej zasady, powinniśmy uniknąć większości zagrożeń!

Mazowiecka Policja życzy bezpiecznych wędrówek po górach !

PLIKI DO POBRANIA

Poradnik - bezpieczne wakacje w górach
714.8 KB