

BEZPIECZEŃSTWO W GÓRACH

COMPASS **GORYDLA CIEBIE.PL**



FUNDACJA GÓPR

Przed wyjściem w góry

- Wybierz ciekawe miejsce
- Zaplanuj trasę
- Przygotuj się kondycyjnie
- Dostosuj trasę (długość, trudności techniczne, czas przejścia) do swojej kondycji, umiejętności i doświadczenia – mapa, przewodnik
- Rozplanuj wycieczkę (co zobaczyć, gdzie zjeść, komunikacja, nocleg)
- Sprawdź warunki na trasie (pokrywa śniegu, oblodzenie, zamknięte szlaki, inne utrudnienia)



- Sprawdź prognozy pogody (burze, temperatura, wiatr, opady)
- Użyj odpowiedniego do warunków i trasy **ekwipunku** (buty, kije trekkingowe, rękawiczki, kask, lonża, raki, raczki, czepek, itp.), którym umiesz się posługiwać,
- Miej odwagę zawrócić, gdy warunki Cię przerosną
- Nie dekoncentruj się w łatwym terenie, a szczególnie na końcu trasy
- Nie zapomnij o:
- ✓ Mapa + telefon z aplikacją i mapami** działającymi bez zasięgu GSM i dostępu do internetu
- ✓ Telefon z aplikacją Ratunek** Aplikacja Ratunek porzuca zasięgu GSM i GPS

✓ Apteczka, czotówka (latarka)

✓ Zostaw komuś wiadomość, gdzie się wybierasz i kiedy planujesz powrót

Ubezpieczenie – akcje ratownicze

Jeżeli planujesz wycieczkę górska poza granicami Polski, na Stowacę, w Alpy lub inne góry, pamiętaj o odpowiednim ubezpieczeniu się od kosztów ratownictwa górskiego, które jest płatne. Dzienną polisę na wypadek akcji ratowniczej kupimy nawet poniżej 3 złotych, a ewentualne koszty w przypadku akcji ratunkowej sięgają od kilku do kilkuset tysięcy euro.

Polisy online: polecamy na stronie gorydlaciebie.pl

GORYDLA CIEBIE.PL gorydlaciebie.pl/wyprawy/ubezpieczenie-w-gory/

Numery alarmowe w górach

GOPR / TOPR
985 lub 601 100 300

TOPR Zakopane
18 20 634 44, Zakopane, ul. Piłsudskiego 63a

Grupa Bieszczadzka GOPR
13 463 22 04, Sanok, ul. Mickiewicza 49

Grupa Krynicka GOPR
18 471 29 33, Krynica, ul. Halna 18

Grupa Podhalańska GOPR
18 267 68 80, Rabka, al. 1000-lecia 1

Grupa Beskidzka GOPR
33 829 69 00, Szczyrk, ul. Dębowa 2

Grupa Jurajska GOPR
34 315 20 00, Podlesice 5 k. Zawiercia

Grupa Sudecka GOPR
74 842 34 14, Wałbrzych, ul. Poznańska 6

Grupa Karkonoska GOPR
75 752 47 34, Jelenia Góra, ul. Sudecka 79

Pogotowie Górskie na Stowacę
Horska Zachranna Sluzba (HZS)
18 300

Pogotowie Górskie w Czechach
Horska služba ČR
+420 1210

www.gopr.pl

PIERWSZA POMOC Resuscytacja (RKO) u dorosłych

- Oceń bezpieczeństwo
- Oceń przytomność
- Udrożnij drogi oddechowe
- Oceń oddech
- Zadzwoń na 112 lub 999
- Wykonaj 30 ucisków klatki piersiowej
- Wykonaj 2 oddechy ratownicze
- Kontynuuj RKO w stosunku 30:2
- Gdy dostępne jest AED włącz i wykonuj polecenia

W dobie COVID-19 Europejska Rada Resuscytacji (ERC) zmienia schemat postępowania w podstawowych zabiegach resuscytacyjnych (BLS).

PIERWSZA POMOC Resuscytacja (RKO) u dzieci

- Oceń bezpieczeństwo
- Oceń przytomność
- Udrożnij drogi oddechowe
- Oceń oddech
- Zadzwoń na 112 lub 999
- Wykonaj 5 oddechów ratowniczych
- Wykonaj 15 ucisków klatki piersiowej
- Wykonaj 2 oddechy ratownicze
- Kontynuuj RKO w stosunku 15:2
- Gdy dostępne jest AED włącz i wykonuj polecenia

Przed przystąpieniem do udzielenia pierwszej pomocy, bezwzględnie powinniśmy zadbać o dodatkowe zabezpieczenie – należy przyjąć, że każdy poszkodowany jest zakażony SARS-CoV-2, mimo że może nie mieć objawów infekcji.

NIEZBĘDNY ZESTAW W GÓRY:

Mapa papierowa

- szeroki zasięg, po rozłożeniu widzisz całą trasę;
- nie zależy od żywotności baterii;
- działa w każdych warunkach atmosferycznych – szczególnie mapy w wersji wodoodpornej;

Aplikacja do nawigacji w Twoim telefonie komórkowym – wskazuje aktualną pozycję w terenie. Wiesz dokładnie, gdzie jesteś!

Zagrożenia, których skutki możesz zminimalizować

- Wyziębienie
- Burze
- Odwodnienie
- Zastabnięcie
- Urazy ciała
- Zabłądzenie



Wyziębienie

Objawy: dreszcze, biała skóra, sine usta, osłabienie, dezorientacja.

- Dostosuj ekwipunek do prognozowanych warunków pogodowych,
- Bądź przygotowany na niezapowiedziane załamanie pogody (polar, czapka, rękawiczki, kurtka przeciwdeszczowa),
- Miej w apteczce **folię NRC** (koc ratunkowy),
- Przy niskich temperaturach zaopatrz się w podgrzewacze chemiczne oraz ciepły napój w termosie,
- Absolutnie nie „rozgrzewaj się” na trasie alkoholem.

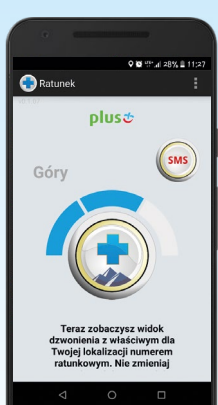
Folia NRC – koc termiczny, koc ratunkowy, folia przeciwwstrząsowa, folia izotermiczna. Używana w ratownictwie, turystyce i wspinaczce oraz w sytuacjach awaryjnych w celu poprawy komfortu cieplnego.

Zastosowanie:

- Wyziębienie** – stroną srebrną do ciała – by ogrzać (folia nie grzeje, tylko izoluje)
- Przeżranie** – stroną srebrną na zewnątrz – by „wychłodzić” (odbija promieniowanie słoneczne i chroni się przed przeżraniem)



Pobierz bezpłatną aplikację RATUNEK na Twój telefon

Burze

- Sprawdź prognozy pogody – jeżeli prognozy zapowiadają burze, zrezygnuj z wycieczki lub zmień trasę,
- Wyjdź na trasę wcześniej rano,
- W okresie burzowym planuj wczesny powrót w doliny – burze przeważnie występują po południu,
- Jeżeli widzisz objawy zbliżającej się burzy staraj się jak najszybciej zejść z wysoko położonych i otwartych przestrzeni, korzystając z bezpiecznej drogi w dolinę,
- Zaplanuj alternatywne drogi bezpiecznego skrócenia wycieczki,

- W trakcie burzy**
 - zabezpiecz się przed wyziębieniem i przemoknięciem,
 - szukaj miejsca ostoniętego, gdzie twoja sylwetka nie będzie najwyższym elementem otoczenia,
 - nie opieraj się o skały (1 m odstęp), ani nie stawaj pod okapem skalnym,
 - metalowe przedmioty odłóż od siebie na co najmniej kilka metrów,
 - usiądź w kucki na butach (nogi złączone) nie dotykając ciałem mokrej skały,
 - unikaj otwartych przestrzeni, metalowych elementów – łańcuchy, drabinki, maszty, krzyże, itp., pojedynczych drzew, cieków wodnych, żlebów którymi może popłynąć woda.

Przydatne linki do portali pogodowo-burzowych

Mapy radarowe

radar-opadow.pl awiacja.imgw.pl/mapy-radarowe

Mapy burz i błyskawic

www.blitzortung.org www.lightningmaps.org

Portale pogodowe

meteo.imgw.pl meteo.pl

FUNDACJA GÓPR

1% NA GOPR

KRS: 0000607021



www.fundacja.gopr.pl

Odwodnienie

Objawy: senność, zawroty głowy, przyspieszona akcja serca, zmniejszenie pocenia, suchość śluzówek, utrata świadomości.

- Zaplanuj, jaką ilość napojów musisz zabrać ze sobą (temperatura powietrza, intensywny wysiłek, miejsca, gdzie możemy uzupełnić zapas płynów – źródła, schroniska, itp.),
- Używaj właściwych płynów (woda mineralna, izotoniki),
- Używaj odzieży technicznej chroniącej przed słońcem i przegrzaniem,
- Jeżeli odczuwasz objawy odwodnienia nie wystarczy uzupełnić płyny, konieczny jest odpoczynek lub wcześniejszy powrót z trasy.

Zastabnięcie

Może być spowodowane wieloma przyczynami, takimi jak: przeciążenie organizmu, udar słoneczny, odwodnienie, choroby serca, cukrzyca itd. Planując górska wycieczkę należy uwzględnić osobiste ograniczenia zdrowotne.

- Zabezpiecz odpowiednią ilość płynów i jedzenia,
- Konieczne należy zabrać ze sobą leki indywidualne (jeżeli takie przyjmujemy),
- Poinformuj współtowarzyszy o swoich dolegliwościach i sposobie ewentualnej pomocy.

Urazy ciała

Złamania, zwichnięcia, skręcenia, rany.

- Podejrzanie urazu kręgosłupa** – unieruchomić odcinek sztywny. Nie przemieszczać osoby do czasu przybycia służb ratowniczych.
- Uraz głowy** – ranę opatrzyć. Możliwość wystąpienia dodatkowych urazów i powikłań (uraz odcinka szyjnego kręgosłupa, utrata przytomności, wstrząs mózgu, wymioty, niepamięć wsteczna, itd.).
- Podejrzanie złamania** – unieruchomić dwa sąsiadujące stawy.
- Ranę skóry** – przemyć środkiem dezynfekującym, nałożyć gazę jałową, owinąć bandażem.

Zabłądzenie

– rozpoczyna łańcuch niebezpiecznych zdarzeń

Przygotowanie wycieczki:

Zawsze miej mapę obszaru wycieczki oraz kompas (wymagana umiejętność obsługi).

Zainstaluj w telefonie lub innym odborniku GPS aplikację i odpowiednie mapy (offline). Polecamy aplikację **SeeMap** – prostą w instalacji i łatwą w użytkowaniu.

Kontrolowanie przebiegu trasy

- Gdzie jestem
- Jak daleko do celu
- Co widać
- Jak ukształtowany jest teren

Unikaj samotnych wyjść w góry!

Wychodząc w grupie trzymaj się zasady:

Razem wychodzimy – razem wracamy!

Nie rozdzielamy się w trakcie wycieczki.



Jak wzywać pomocy?

- Telefonicznie
numer alarmowy w górach GOPR / TOPR 601 100 300 lub 985
- Za pomocą aplikacji **RATUNEK**
- Jakimkolwiek sygnałem optycznym (np. błysk latarki) lub akustycznym (np. wołanie) powtarzanym 6 razy na minutę (co 10 sekund), po czym następuje jedna minuta przerwy. Odpowiedź o zrozumieniu sygnału, to taki sam sygnał lecz 3 razy na minutę, po czym 1 minuta przerwy.

Jak zachować się w razie przylotu śmigłowca?

Gdy pomoc jest **potrzebna** osoba powinna stanąć w pozycji wyprostowanej, z uniesionymi do góry rękami. Sylwetka powinna tworzyć literę **Y' (Yes)**.

Gdy pomoc jest **niepotrzebna**, jedną rękę unosimy do góry, drugą pozostawiamy spuszczonej wzdłuż tułowia.



Aplikacja SeeMap

Łatwa w użyciu nawigacja turystyczna. Połączenie map turystycznych i nawigacji. Podstawowa funkcja to pokazywanie aktualnej pozycji – położenia w terenie na dokładnych turystycznych mapach. Z aplikacji mogą korzystać osoby słabo znające się na mapach. Po pobraniu mapy nie trzeba łączyć się z Internetem – mapy są offline.



seemap.com.pl



Widok 3D (z lotu ptaka) oraz funkcja panoramy – wyświetla góry które widzisz przed sobą w terenie



- długość przebytej trasy i średnia prędkość
- ślad GPS – przebyta droga
- aktualna prędkość i wysokość n.p.m.
- pozycja GPS – szerokość i długość geograficzna
- aktualna pozycja – **TU JESTEŚ!** zszedłeś ze szlaku – **ZAWRÓĆ!**
- powiększanie i pomniejszanie mapy

✓ Zawsze jesteś pewny swojej pozycji w terenie

✓ Działa offline, bez internetu i sieci GSM

✓ Masz zawsze pod ręką

Po instalacji

Mapy w SeeMap pobiera się w samym programie po wejściu do

Menu → Mapy → Pobierz Mapę

Pojawia się ekran z napisem: **Pobierz mapę przez internet;** wybieramy Mapy Compass i wybieramy interesującą nas mapę lub korzystamy z opcji wyszukiwanie. Po wybraniu mapy klikamy pobierz... i gotowe.

Po pobraniu mapy po 20 sekundach na ekranie niezarejestrowanej mapy pojawia się okno z prośbą o rejestrację. Numer seryjny niezbędny do aktywacji można kupić bezpośrednio w programie SeeMap.



Wybierz mapę do pobrania

Wyszukaj mapy zawierające tekst:

Beskid Makowski 2018 v1.18 Compass
Liczba map w pakiecie: 1, wielkość pakietu: 46,8MB

Beskid Mały 2017 v1.17 Compass
Liczba map w pakiecie: 1, wielkość pakietu: 40,0MB

Beskid Niski 2017 v1.17 Compass
Liczba map w pakiecie: 1, wielkość pakietu: 85,2MB

Beskid Sądecki 2017 v1.17 Compass
Liczba map w pakiecie: 1, wielkość pakietu: 47,1MB

Beskid Sądecki 2018 v1.18 Compass
Liczba map w pakiecie: 1, wielkość pakietu: 47,2MB

Beskid Sądecki trasy eBike_TurboBikes 2019 v1.19 Compass
Liczba map w pakiecie: 1, wielkość pakietu: 30,9MB

Beskid Trzech Granic v1.07 Compass
Liczba map w pakiecie: 1, wielkość pakietu: 11,5MB

Beskid Wyspowy 2016 v1.16 Compass
Liczba map w pakiecie: 1, wielkość pakietu: 75,8MB

Wydawnictwo COMPASS poleca

- mapy papierowe, wodoodporne, przewodniki
- mapy do mobilnej nawigacji turystycznej na smartfony, tablety i inne urządzenia GPS

Nasze mapy działają w programach:

✓ **see m@p** ✓ **LOCUS MAP**

✓ **Kamap** ✓ **GARMIN**

✓ **TrekBuddy**

✓ **TRASEO**

www.compass.krakow.pl