

Strona znajduje się w archiwum.

21 lipca 2014

## Bezpieczne wakacje: jak zaplanować wycieczkę w góry

Pamiętaj, żeby poinformować kilka osób o tym, gdzie idziesz i kiedy planujesz wrócić. Weź mapę i poznaj dokładnie trasę swojej wyprawy. To ważne, by czuć się bezpiecznie na szlaku. Dlatego zajrzyj do naszego poradnika i na stronę Górskiego Ochotniczego Pogotowia Ratunkowego.

### Zaplanuj trasę z głową

Przed wycieczką w góry sprawdź mapę terenu i przeczytaj przewodnik turystyczny. Czemu to tak ważne? Bo pomoże ci ocenić, ile czasu potrzebujesz na przejście zaplanowanej trasy. Zobaczysz też, jakie trudności czekają cię po drodze. Sprawdź również, czy w pobliżu znajdują się schroniska lub leśniczówki. Będą to miejsca, w których schowasz się przed deszczem lub burzą.

Obowiązkowym wyposażeniem jest telefon komórkowy z dobrze naładowaną baterią i z wprowadzonym numer alarmowym Górskiego Ochotniczego Pogotowia Ratunkowego (GOPR).

### Poinformuj innych o swoich planach

Pamiętaj, żeby w miejscu pobytu (np. w schronisku) zostawić wiadomość o trasie wycieczki i przewidywanej godzinie powrotu. Jeśli zmieniasz plany, zawiadom o tym ratowników lub osoby pracujące w schronisku, w którym mieszkasz.

### Kiedy najlepiej w góry

Na szlak najlepiej wybrać się rano. Dzięki temu masz szansę obserwować otoczenie. Za dnia widoczność jest zdecydowanie lepsza niż popołudniu czy o zmierzchu.

### Pierwsza pomoc w górach

Zapisz w telefonie numery alarmowe GOPR:

- > **601 100 300,**
- > **985.**

Co zrobić, gdy dojdzie do wypadku w górach:

- > Zadzwoń po pomoc i poczekaj na potwierdzenie przyjęcia zgłoszenia.
- > Dokładnie opisz miejsce, w którym się znajdujesz – ułatwi to dotarcie na miejsce ekipy ratowników.

- > Pamiętaj, żeby wzywać pomoc jedynie w nagłych przypadkach – każda interwencja ratowników wymaga pracy i zaangażowania osób, które mogą być potrzebne w kilku miejscach jednocześnie.
- > Nie pozostawiaj poszkodowanego bez opieki.
- > Rozmawiaj z poszkodowanym i udziel pierwszej pomocy.

### **Co zabrać w góry**

Wyruszasz na wycieczkę w góry i nie wiesz co spakować do plecaka? Już podpowiadamy.

Koniecznienie zabierz:

- > Podręczną apteczkę.
- > Mapę lub przewodnik.
- > Telefon komórkowy.
- > Kurtkę przeciwdeszczową.
- > Latarkę.
- > Zapałki.
- > Krem z filtrem UV.
- > **Ważne: Zabierz ze sobą odpowiednią ilość wody. Pij regularnie małymi porcjami - nadmiar płynów wydalany jest z organizmu.**

### **Ważne: chroń głowę i załóż wygodne buty**

Podczas wyprawy w góry załóż czapkę lub chustę. Szczególnie w wysokich partiach gór słońce jest niebezpieczne. Bez okrycia głowy możesz dostać udaru słonecznego.

Koniecznienie załóż wygodne buty. Dobre obuwie to podstawa dla każdego turysty.

### **Uwaga na dzikie zwierzęta**

Na górskich szlakach możesz spotkać różne zwierzęta i owady, m.in. żmije czy kleszcze.

W otoczeniu jadowitych zwierząt zachowaj spokój. Co zrobić, gdy jednak doszło do ugryzienia?

- > Przemyj miejsce ugryzienia wodą utlenioną.
- > Zawiń miejsce ukąszenia bandażem elastycznym.
- > Udaj się jak najszybciej do szpitala.
- > Absolutnie nie wysysaj ani nie wyduszaj jadu!

W przypadku ugryzienia kleszcza – nie próbuj usuwać go samodzielnie. Najlepiej udaj się do najbliższego lekarza. Lekarz fachowo usunie kleszcza.

### **Sprawdź pogodę w górach online**

Wybierasz się w góry i nie wiesz, jaka pogoda aktualnie panuje na szlaku? Pogodę można sprawdzić online, dzięki specjalnej stronie uruchomionej przez TOPR: <http://kamery.topr.pl/kamery.html>.

Więcej informacji o bezpieczeństwie i pogodzie w górach znajdziesz na stronie Górniczego Ochotniczego Pogotowia Ratunkowego: <http://www.gopr.pl/> oraz na stronach Grupy Karkonoskiej GOPR: <http://www.gopr.org/> i Grupy Wałbrzysko-Kłodzkiej GOPR: <http://walbrzyska.gopr.pl/>.

Źródło: premier.gov.pl



Fot. DUW

[Drukuj](#)  
[Generuj PDF](#)  
[Powiadom](#)  
[Powrót](#)

---

---