



BEZPIECZNE
GÓRY
W POLSCE





1

ZASADY WYJŚĆ W GÓRY W OKRESIE ZIMOWYM I LETNIM

Należy pamiętać, że każde wyjście w góry niesie za sobą pewne ryzyko. Niektórych zagrożeń nie jesteśmy w stanie uniknąć, możemy je natomiast zdecydowanie ograniczyć dzięki odpowiednim zachowaniom. Ograniczanie ryzyka nieszczęśliwego wypadku to w dużej mierze szacowanie prawdopodobieństwa wystąpienia niebezpieczeństw i planowanie zachowania w przypadku zmaterializowania się tego ryzyka.

PRZYGOTOWANIE I WŁAŚCIWE ZORGANIZOWANIE WYJŚCIA W GÓRY

Najwięcej zagrożeń wynika z błędów na etapie przygotowania wyjazdu czy wyjścia w góry. Każda aktywność powinna być starannie zaplanowana w warunkach kameralnych w domu, schronisku czy bazie. Im poważniejsze, bardziej wymagające i dłuższe działanie jest planowane, tym bardziej starannie powinno ono być przygotowane. Podczas planowania uwzględniamy określony, konkretny czas, czyli porę roku i prognozowane w tym czasie warunki atmosferyczne, ale także konkretny zespół, jego doświadczenie i kondycję oraz rodzaj uprawianego sportu, aktywności.

Należy przede wszystkim:

- **Ustalić planowaną trasę pod względem optymalnego wariantu i wariantu zapasowego**, czyli prze studiować opisy, przewodniki, mapy, zapytać osoby, które już tam były. Pozwoli to na wybór trasy optymalnej lub najciekawszej, z najlepszymi widokami i atrakcjami po drodze. Warto przewidzieć też wariant awaryjny na wypadek zmiany pogody, warunków śniegowych, zagrożenia lawinowego itp. Wariant awaryjny zakłada zaplanowanie trasy, która umożliwi szybsze zejście do najbliższej osady ludzkiej, terenu zurbanizowanego.
- **Zawsze zabierać w góry mapy rejonu, w który się wybieramy, i kompas**. Ten zestaw jest najmniej zawodny. GPS czy specjalne aplikacje w smartfonach oraz zegarki z GPS stanowią ułatwienie dla osób zorientowanych we właściwym nawigowaniu w górach, ale są to jednak przedmioty zawodne. Należy przyjąć zasadę, że wspomagają one nawigację, ale nie mogą być podstawowym wyposażeniem. Pamiętajmy przy tym, że zarówno w przypadku mapy, jak i urządzeń elektronicznych wspomagających nawigację w terenie konieczna jest umiejętność posługiwania się nimi. Jeśli zakładamy, że będziemy wspomagali się urządzeniami elektronicznymi, bezwzględnie pamiętajmy o ich naładowaniu i zabranii powerbanku z właściwymi przewodami zasilającymi nasze urządzenia.
- **Ustalić czas przewidziany na pokonanie zakładanej trasy**. Jest to bardzo ważne, gdyż pozwoli nam określić godzinę wyjścia, godzinę powrotu i godzinę alarmową. Najlepiej ustalić to, posiłkując się przewodnikami, mapami lub informacjami od osób, które przeszły tę trasę. Gdy brak stosownych danych albo planujemy pokonać część trasy poza szlakami, można skorzystać z dostępnych kalkulatorów do obliczania czasu przejścia szlaków w górach latem i zimą.

- **Omówić trasę ze wszystkimi uczestnikami wyjścia** i sprawdzić ich poziom przygotowania technicznego, kondycyjnego, znajomość terenu, a nawet stan zdrowia. To zadanie dla kierownika wyjścia, który powinien wprowadzić atmosferę ułatwiającą szczerze przyznanie się uczestników do swoich słabości. Najgorsza sytuacja będzie wtedy, gdy ujawnią się one dopiero w trakcie wycieczki i skomplikują jej przebieg.
- **Ustalić sposoby poruszania się po szlakach.** Choć wydaje się to banalne, nawet podczas prozaicznego pokonywania szlaków górskich często popełniamy błędy. Dlatego przypominamy podstawowe zasady, których powinniśmy trzymać się w górach.

PAMIĘTAJ!

- **Wychodzimy na trasę wcześniej rano i wracamy przed zmierzchem. Pamiętajmy, że w górach, nawet przy pięknej pogodzie koło południa mogą się pojawić chmury, a czasami nawet drobny deszcz. Wczesnego wyjścia nie traktujemy jednak zbyt ortodoksyjnie, zwłaszcza zimą, gdy możemy przed wschodem słońca niepotrzebnie się wychłodzić;**
- **W trudnym terenie chodzimy „gęsiego”, zachowując niewielkie odstępy. Szczególnie jest to istotne, gdy idziemy po kruchym podłożu. Nieopatrznie potrącony kamień może się rozpędzić i poważnie zranić osoby poniżej. Natomiast bardzo kruche, niebezpieczne żleby pokonujemy pojedynczo. Podczas zejścia pomagamy słabszym, podpowiadamy, jak optymalnie przejść trudniejszy fragment trasy;**
- **W terenie trudnym orientacyjnie, nieoznakowanym, stosujemy zasadę kontaktu wzrokowego między uczestnikami. Jest to również istotne we mgle, przy słabej widoczności;**
- **Zimą, w głębokim śniegu, dokonujemy częstszych zmian osoby prowadzącej. Każdy następny torujący nie idzie dokładnie po śladach poprzednika, lecz nieznacznie je powiększa. Pomaga to pozostałym pokonywać drogę, nie zapadając się zbyt głęboko.**

Powyższe założenia dotyczą zarówno spacerów, jak również biegów, w tym biegów narciarskich, a także sportów rowerowych. Należy pamiętać o respektowaniu regulaminu, jaki obowiązuje w danym miejscu, oraz czasowych ograniczeń. Podczas planowania trasy zrobiliśmy rozpoznanie miejsca, po którym będziemy się poruszali, zatem wiemy już, czego można się spodziewać w terenie. Jeśli poruszamy się pieszo i napotykamy na oznaczoną trasę rowerową typu single track, to musimy bezwzględnie sprawdzić w regulaminie tej trasy, czy możemy poruszać się po niej pieszo. Wejście na tego typu trasę może stanowić bardzo poważne zagrożenie dla nas i dla innych jej użytkowników. Również w sytuacji kiedy jeździmy na rowerze lub na nartach, musimy pamiętać, że nie wszędzie, nie w każdym miejscu możemy to robić. Często ograniczenia wynikają wprost z zasad bezpieczeństwa. Czasowe ograniczenia mogą wynikać z sezonowości, czyli np. zimowe zamknięcie szlaku może być związane z zagrożeniem lawinowym lub innym ograniczeniem fizycznym, jak np. czasowe zdemontowanie mostu na czas zimy i wiosennych roztopów w celu uniknięcia jego zerwania. Taka sytuacja uniemożliwia bezpieczną przeprawę. Czasowe ograniczenia to również prace leśne, które mogą stanowić zagrożenie nie tylko wówczas, gdy widzimy pracujących leśników, lecz również w sytuacji kiedy, poza tablicą ostrzegawczą, niewiele wskazuje na takie utrudnienie. A dzieje się tak dlatego, że przerwa w pracach nie oznacza przywrócenia należytego stanu nawierzchni ścieżki.

2

ZASADY BEZPIECZEŃSTWA NA STOKU NARCIARSKIM

Uprawianie wszelkich aktywności na stoku narciarskim, czyli zgodnie z nomenklaturą polskiego urzędodawstwa na zorganizowanym terenie narciarskim, należy rozpocząć od zapoznania się z regulaminem takiego terenu oraz z komunikatami gestora, ponieważ mogą one zawierać istotne informacje o zagrożeniach lub ograniczeniach mających znaczenie dla naszego bezpieczeństwa. Jednym z najczęściej spotykanych ograniczeń jest zakaz używania sanek na stoku narciarskim. Bardzo ważne jest respektowanie godzin otwarcia stoku dla narciarzy, ponieważ poza tymi godzinami zwykle na stoku trwają prace służb technicznych, które stanowią bardzo poważne zagrożenie dla osób postronnych.

PRZYGOTOWANIE FIZYCZNE

Odpowiednie przygotowanie fizyczne, zarówno do sezonu, jak i każdego dnia przed zjazdami, jest bardzo ważne z punktu widzenia zmniejszenia ryzyka urazów. Niestety, jest ono często lekceważone. Właściwe przygotowanie do sezonu ma o tyle duże znaczenie, że coraz więcej osób, nawet młodych, prowadzi mało aktywny tryb życia. Praca siedząca czy coraz częstszy brak motywacji do aktywności fizycznej prowadzi nie tylko do nadwagi, ale i osłabienia mięśni, o kondycji nie wspominając. Dlatego szczególnie ważne jest korzystanie z licznych rad zawartych w podręcznikach, internecie lub uzyskanych od fizjoterapeutów,

aby poprzez właściwe ćwiczenia przygotować się do sezonu narciarskiego. Najlepiej rozpocząć takie ćwiczenia jesienią, ale nawet tydzień treningu przed wyjazdem na narty pozwoli zmniejszyć ryzyko kontuzji i jednocześnie zwiększyć satysfakcję ze zjazdów.

Należy pamiętać, że ćwiczenia fizyczne nie tylko wzmacniają mięśnie, ale też poprawiają kondycję. Analizy wskazują, że najczęściej wypadków narciarskich występuje koło południa, po kilku godzinach jazdy. Poza gorszymi warunkami na stokach ujawniają się wtedy braki kondycyjne. Wskutek zmęczenia mięśni w mniejszym stopniu panujemy nad jazdą, zbyt późno reagujemy na zaistniałe, niebezpieczne zdarzenia i dochodzi do wypadków.

Warto też pamiętać o odpowiedniej rozgrzewce przed pierwszymi szusami, szczególnie wtedy, gdy jest to nasz pierwszy zjazd po dłuższej przerwie. Jeżeli po wyjściu z samochodu założymy narty, wjedziemy wyciążem krzeselkowym przy niskich temperaturach, to pierwszy zjazd z usztywnionymi mięśniami niesie największe ryzyko urazu. Pamiętajmy o kilkuminutowej rozgrzewce i rozruszaniu się.

ODPOWIEDNI WYBÓR SPRZĘTU

Obecnie na rynku mamy bardzo duży wybór nart i snowboardów, zarówno do kupienia i używania indywidualnie, jak też do wypożyczenia. Daje to duże możliwości doboru sprzętu najlepiej odpowiadającego naszym oczekiwaniom oraz najbezpieczniejszego podczas użytkowania.

Jeżeli kupujemy nowy lub używany sprzęt dla siebie, nie róbmy tego szybko, przez internet (chyba że konkretny, sprawdzony w realu model) i bez konsultacji z fachowcem. Przy doborze nart i wiązań nie wystarczy uwzględnić jedynie wagi i wzrostu. Powinniśmy też brać pod uwagę wiek, sprawność fizyczną i umiejętności narciarskie. Przy zakupie sprzętu na kilka lat nie powinniśmy się zanadto sugerować okazjonalną ceną, niekiedy warto trochę dołożyć i mieć satysfakcję podczas jego użytkowania.

Wszystkie powyższe zasady należy też stosować przy wypożyczaniu sprzętu. Wybierajmy wypożyczalnię duże, oferujące większy wybór, z fachową obsługą, która doradzi i poświęci wystarczająco dużo czasu na dopasowanie nart czy snowboardu do naszych potrzeb.

Pamiętajmy, że dla naszego bezpieczeństwa i satysfakcji należy dobrać komplet sprzętu: narty czy snowboard odpowiedniej długości i o właściwych parametrach, z odpowiednio ustawionymi wiązaniami oraz pasujące buty.

ODPOWIEDZIALNE ZACHOWANIE NA STOKU

Na naszych polskich stokach mamy niestety dość trudne warunki do uprawiania narciarstwa. W większości ośrodków jest zdecydowanie większe zagęszczenie narciarzy na stokach niż np. w alpejskich. Stwarza to większe zagrożenie i powoduje, że nasze ośrodki przodują w liczbie wypadków w stosunku do liczby

ich użytkowników. Aby ograniczyć związane z tym faktem zagrożenia, powinniśmy dokładnie zapoznać się z informacjami i stosować nakazy wynikające z regulaminu ośrodka narciarskiego, na terenie którego przebywamy. Jest on zazwyczaj umieszczony przy kasach biletowych.

Ponadto od 1 stycznia 2012 r. obowiązuje w Polsce **ustawa z dnia 18 sierpnia 2011 r. o bezpieczeństwie i ratownictwie w górach i na zorganizowanych terenach narciarskich** oraz trzy powiązane z nią rozporządzenia Ministra Spraw Wewnętrznych i Administracji. Zawarte są w nich nakazy dla zarządzających ośrodkami narciarskimi oraz wymagania w stosunku do ich użytkowników. Generalnie nakładają one na zarządzających obowiązek zapewnienia bezpieczeństwa i zorganizowania ratownictwa narciarskiego, określają sposób oznakowania tras narciarskich i zabezpieczenia miejsc szczególnie niebezpiecznych. Od użytkowników wymagają odpowiedniego zachowania, a przede wszystkim dostosowania prędkości jazdy do warunków terenowych i umiejętności. Szczegółowo o zachowaniu się na trasach narciarzy i snowboarderów mówi Dekalog FIS, czyli Międzynarodowej Federacji Narciarskiej. Jest to spis reguł, które stanowią wzorzec zachowania dla użytkowników ośrodków narciarskich. Obowiązkiem narciarza lub snowboardera jest zaznajomienie się z tymi zasadami oraz ich przestrzeganie.



KODEKS ZACHOWANIA

DLA NARCIARZY I SNOWBOARDERÓW

I. WZGLĄD NA INNE OSOBY

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

II. 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.

III. WYBÓR KIERUNKU JAZDY

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

IV. WYPRZEDZANIE

Narciarz lub snowboarder może wyprzedzić 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.

V. 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.

VI. ZATRZYMANIE NA TRASIE

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

VII. PODCHODZENIE I SCHODZENIE NA NOGACH

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

VIII. PRZESTRZEGANIE ZNAKÓW NARCIARSKICH

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

IX. WYPADKI

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

X. OBOWIĄZEK UJAWNIENIA TOŻSAMOŚCI

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

ZASADY OZNACZANIA TRAS NARCIARSKICH

W Polsce, podobnie jak w wielu innych krajach, trasy oznacza się kodem kolorowym. Mamy trzy kolory, które określają stopień trudności tras narciarskich:

- **KOLOR NIEBIESKI** – trasa łatwa o średnim nachyleniu do 21%,
- **KOLOR CZERWONY** – trasa trudna o średnim nachyleniu 21–29%,
- **KOLOR CZARNY** – trasa bardzo trudna o średnim nachyleniu ponad 29%.

Dodatkowo przy określeniu stopnia trudności brane jest jeszcze pod uwagę maksymalne nachylenie występujące na stoku, długość trasy i jej szerokość w newralgicznych miejscach. Dla każdego użytkownika najważniejsze jest dobranie trudności trasy do umiejętności i kondycji. Ważne, aby ambicje nie wygrywały ze zdrowym rozsądkiem.

3

ZASADY ZACHOWANIA SIĘ PODCZAS BURZY W GÓRACH

Burza w górach stanowi szczególne zagrożenie. Najgroźniejsze wyładowania elektryczne mają miejsce przeważnie w okolicach szczytów i grani, a te z kolei, z powodu pięknych widoków, są miejscami, którymi prowadzone są szlaki turystyczne. Poza tym szczyty i granie leżą w dużym procencie powyżej górnej granicy lasów, a tam jesteśmy szczególnie narażeni na silne podmuchy wiatru, deszcz i wyładowania elektryczne. Brakuje tam natomiast naturalnych miejsc, odpowiednich do bezpiecznego przeczekaania burzy.

Meteorolodzy mogą z dużym prawdopodobieństwem przewidzieć burze, natomiast nikt nie jest w stanie określić, gdzie nastąpią wyładowania elektryczne i jak wielka będzie ich skala. Najczęściej w górach spotkamy burze frontowe, zazwyczaj widoczne z daleka w postaci chmur frontowych, albo konwekcyjne. Te występują najczęściej koło południa, a sprzyjają im duża wilgotność i wysoka temperatura przed południem. Tych drugich możemy uniknąć, wychodząc na wycieczki wcześniej rano i wracając do schronisk lub w doliny przed ich wystąpieniem.

Podczas wszelkich aktywności górskich powinniśmy obserwować otoczenie i niebo, ponieważ brak wyładowań atmosferycznych w prognozie pogody nie oznacza, że się nie pojawią. Jeżeli zaobserwujemy chmury burzowe lub jeżeli mimo przepowiadanych w prognozach burz udaliśmy się w góry, to widząc i słysząc zbliżającą się nawałnicę, powinniśmy zastosować się do poniższych zaleceń.

PAMIĘTAJ!

- Gdy słysząc zbliżającą się burzę, powinniśmy jak najszybciej, ale bez paniki, zejść jak najdalej od szczytu i grzbietu w stronę dolin;
- Jeżeli już widzimy, że dalej nie uciekniemy, powinniśmy znaleźć jak najlepsze miejsce do przeczekania burzy. Nie powinno ono znajdować się pod wysokimi, a tym bardziej samotnymi drzewami, gdyż mogą tam nastąpić wyładowania elektryczne. Jeżeli jesteśmy w pobliżu skalnych ścian, należy wybrać miejsce odległe od ściany o co najmniej 1 metr w poziomie, a 3 metry od stropu niższej skalnej, okapu. Zmniejszymy wtedy prawdopodobieństwo porażenia przez ładunek elektryczny spływający po tej ścianie. Powinniśmy oddalić się od wszelkich cieków wodnych lub zagłębień terenu, którymi podczas ulewy będzie spływała woda. Jeżeli znajdziemy się w Tatrach, gdzie występują miejsca zabezpieczone łańcuchami i innymi elementami stalowymi (np. na Orlej Perci), miejsce przeczekania powinno być jak najdalej od nich odsunięte;
- Gdy wybraliśmy już takie miejsce, powinniśmy ubrać się ciepło w nieprzemakalną odzież czy pelerynę, usiąść w pozycji zwartej, z podkulonymi nogami, najlepiej na plecaku lub innym izolującym od podłoża przedmiocie;
- Jeżeli jesteśmy w większej grupie, powinniśmy się rozdzielić i usiąść w pewnych odstępach, co zmniejszy ryzyko porażenia całej ekipy. Dzięki temu osoby nieposzkodowane udzielą pomocy lub zawiadomią odpowiednie służby.

4

ZAGROŻENIE LAWINOWE

Ze stosunkowo dużym zagrożeniem lawinowym w Polsce możemy spotkać się zimą i wczesną wiosną w Tatrach oraz Karkonoszach. Sporadycznie lawiny mogą wystąpić w Bieszczadach, na Babiej Górze w Beskidach lub w Masywie Śnieżnika w Kotlinie Kłodzkiej. Aby samodzielnie ocenić wielkość zagrożenia w interesującym nas terenie, powinniśmy ukończyć co najmniej kilkudniowe szkolenie. Jeżeli nie mamy takiej wiedzy, powinniśmy skorzystać z komunikatu lawinowego, który dostarczy nam sporo niezbędnych informacji.

OCENA ZAGROŻENIA

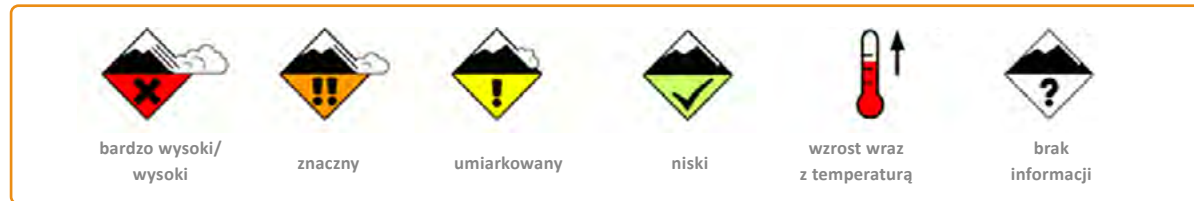
Komunikaty lawinowe są u nas dostępne w wielu miejscach: na stronach służb ratowniczych działających na danym terenie, na stronach internetowych parków narodowych, portali górskich lub portali prowadzonych przez lokalne samorządy. W uproszczonej formie można spotkać je w niektórych schroniskach. Informacje o samym stopniu zagrożenia lawinowego umieszczone są na tablicach informacyjnych przed wejściem na szlaki górskich parków narodowych.

Aby zorientować się pełniej o zagrożeniu lawinowym w interesującym nas rejonie górskim, powinniśmy dokładnie zapoznać się z informacjami umieszczonymi w komunikacie. A zawiera on szereg szczegółowych informacji, takich jak:

- datę i godzinę publikacji – najczęściej podawany jest w godzinach porannych albo wieczorem dnia poprzedniego,
- aktualny stopień zagrożenia lawinowego – ogłoszony stopień zagrożenia według międzynarodowej skali wraz z oznaczeniem graficznym danego stopnia,
- tendencję – określa prawdopodobną ewolucję zagrożenia (rosnąca, malejąca lub nie powinna ulec zmianie); bardzo ważna uwaga przy wcześniejszym planowaniu wycieczki,
- szczególnie zagrożone wystawy – określone są szczególnie niebezpieczne wystawy stoków według kierunków geograficznych, z uwzględnieniem np. kierunku wiatru podczas opadów, ukształtowania stoków, dopływu promieniowania słonecznego itp.,
- opis panujących warunków – pisemny opis sytuacji lawinowej uwzględniający lokalne warunki, uwarstwienia pokrywy,
- określenie czasu, na który został ogłoszony, oraz imienia i nazwiska zamieszczającego komunikat,

- określenie obszaru, którego dotyczy,
- stopień, który ogłaszany jest dla dużego terenu, np. Karkonoszy; jest to informacja ogólna, nie zawsze uwzględniająca lokalną specyfikę np. danej doliny lub zbocza. Warunki w obrębie danej grupy górskiej w konkretnych rejonach mogą się różnić.

W Polsce, jak i w całej Europie, obowiązuje pięciostopniowa międzynarodowa skala zagrożenia lawinowego. Ogłasza się ją w formie stopnia w skali rosnącej (im wyższy stopień, tym wyższe zagrożenie). Każdy stopień posiada specyficzny piktogram.



Skala zagrożenia informuje nas, na ile jest niebezpiecznie!

Skala dla każdego stopnia określa także:

- stabilność pokrywy śnieżnej,
- prawdopodobieństwo wyzwolenia (zejścia) lawiny,
- zalecenia dla ruchu osób.

W części opisowej skali pojawiają się również określenia:

I. NASTROMIENIE STOKÓW; w skali zagrożenia stosowane są określenia opisujące stoki, które są predysponowane do wystąpienia na nich lawin.

Definicje nachylenia/charakteru stoków:

- teren średnio stromy: stoki o nachyleniu mniejszym niż 30 stopni,
- teren stromy: stoki o nachyleniu równym lub większym niż 30 stopni,
- teren ekstremalny, bardzo stromy: obszar o nachyleniu większym niż 40 stopni lub szczególnie niekorzystny ze względu na rzeźbę terenu, pokrycie, bliskość grzbietu.

Należy wiedzieć, że najbardziej niebezpieczne stoki w Europie to te o nachyleniu 35–40 stopni. Za w miarę bezpieczne uznaje się nachylone do 25 stopni.

II. OBCIĄŻENIE DODATKOWE, tzn. impuls, który może zaburzyć stabilność stoku. Określa się je następująco:

- **małe**, np. pojedynczy narciarz/snowboardzista jadący płynnie bez upadków, mała grupa (do 4 osób), poruszająca się na nartach lub raketach, zachowująca należyte odstępy odciążające (10 do 15 m), pojedynczy piechur poruszający się na nartach lub raketach,
- **duże**, np. mała grupa osób poruszających się na nartach lub raketach śnieżnych, niezachowująca należytych odstępów odciążających, duża grupa na raketach (ponad 5 osób), dynamicznie zjeżdżający narciarz lub snowboardzista.

Generalnie należy przyjąć, że tylko I stopień zagrożenia lawinowego jest w miarę bezpieczny dla rejonów lawinowych. Już przy II stopniu osoby mało doświadczone powinny unikać stoków zagrożonych. Należy pamiętać, że najwięcej lawin, i to bardzo poważnych w skutkach, spowodowanych zostało przy II stopniu zagrożenia. Przy III stopniu osoby niedoświadczone nie powinny wychodzić w góry, chyba że w doliny, w bezpieczne miejsca.

ZASADY PLANOWANIA WYJŚĆ GÓRSKICH W TEREN ZAGROŻONY

Jeżeli chcemy koniecznie wyjść w teren zagrożony lawinami, a mamy niewielkie doświadczenie w tym kierunku, powinniśmy zacząć od przygotowania tury w domu czy schronisku. Cały czas powinniśmy być świadomi, że podejmujemy pewne ryzyko, którego nie da się całkowicie wyeliminować. Naszym przygotowaniem i właściwym postępowaniem w terenie możemy je jedynie zmniejszyć.

Podstawowe etapy planowania to:

- zebranie informacji o warunkach w rejonie planowanej tury, czyli co mówi komunikat lawinowy o stopniu zagrożenia dla terenu, w którym chcemy się poruszać;
- zapoznanie się z prognozą pogody na czas planowanej wycieczki. Informacji o niej należy szukać w prognozach lokalnych, dla węższego rejonu. Powinniśmy sprawdzić nie tylko temperaturę czy opad śniegu, równie ważny jest wiatr, jego siła i kierunek, najlepiej przed datą naszej wycieczki. To wiatr przemieszcza masy śniegu i nawet po niewielkim opadzie może skumulować go w formacjach wklęsłych, czyniąc je szczególnie niebezpiecznymi;
- określenie cech terenu dla planowanej trasy. Częściowo możemy tego dokonać w domu, czytając szczegółowo mapy, najlepiej o większej skali, 1:25000 lub 1:10000. Dzięki przezroczystej nakładce, dostępnej z niektórymi mapami lub kompasami, możemy odczytać z układu warstw, jakie jest nastromienie stoków, po których będziemy się poruszali, oraz określić długość poszczególnych odcinków i całej planowanej tury. Po układzie warstw sprawdzimy też, czy trasa prowadzi będzie po formacjach wypukłych czy wklęsłych;
- powiązanie powyższych informacji w celu określenia bezpiecznej trasy.

Dopiero gdy przeanalizujemy wszystkie wyżej wymienione aspekty, możemy podjąć decyzję o realizacji wycieczki. W razie wątpliwości wyznaczamy wariant rezerwowy (często dłuższy, ale bezpieczniejszy) lub rezygnujemy z planowanej tury. Podjęcie odpowiedniej decyzji mogą nam ułatwić dostępne również w internecie kalkulatory, tablice i krótkie poradniki. Najpopularniejsza jest metoda „Stój albo idź” – prosta, lecz nieco restrykcyjna.

ZACHOWANIE ORAZ UDZIELANIE POMOCY W RAZIE WYSTAPIENIA LAWINY

Jeżeli podjęliśmy decyzję o wyjściu, to przed samym wyruszeniem, już w górach, powinniśmy jeszcze raz zweryfikować założenia naszej wycieczki, a ostateczną decyzję podejmujemy przed wejściem na szlak.

Jeżeli mamy poruszać się w terenie zagrożonym lawinami, powinniśmy zaopatrzyć się w sprzęt zabezpieczający. Niewątpliwie najlepszym rozwiązaniem, dla każdego uczestnika, jest plecak z systemem poduszek wypornościowych, tzw. ABS. Jest on drogi, ale funkcjonuje coraz więcej punktów, w których możemy go wypożyczyć.

Obowiązkowe jest natomiast wyposażenie wszystkich uczestników w zestawy lawinowe ABC, czyli detektor lawinowy, łopatę oraz składaną sondę lawinową. Koniecznie powinien to być komplet. Oczywiście powinniśmy umieć się nim posługiwać, a więc wcześniej odbyć dłuższe szkolenie.

W strefie zagrożonej powinniśmy mieć założone rękawiczki, zapięte zamki w kurtkach, a odpięte pasy dużych plecaków oraz zdjęte z nadgarstków tasiemki kijków.

Poza wyborem trasy o najbezpieczniejszym nachyleniu w terenie powinniśmy dokonać analizy widocznego już stoku pod kątem występowania korzystnych i niekorzystnych form.

Powinniśmy unikać form niekorzystnych, czyli wklęsłych żlebów, wąwozów, lejów, a także zboczy rozległych lub w pobliżu grzbietów i siodła, pokrytych rzadkim lasem lub z rozrzuconymi skałami. Ponadto należy unikać zbędnego przebywania w terenie stromym.

Starajmy się wybierać formy bezpieczne, czyli granie, grzbiety i stoki z wywianym śniegiem, a także wypłaszczenia terenu pokryte dość gęstym lasem.

W terenie zagrożonym zachowujemy wspomniane wcześniej odstępy, minimalizujemy obciążenie dodatkowe stoku, a odcinki szczególnie niebezpieczne, np. żleby, pokonujemy pojedynczo.

Może się zdarzyć, że mimo zachowania tych zaleceń spowodujemy zejście lawiny lub zejdzie ona samoistnie.

PAMIĘTAJ! JEŻELI ZNAJDIEMY SIĘ W LAWINIE, POWINIŚMY:

- starać się krzykiem ostrzec innych i zwrócić na siebie uwagę,
- w miarę możliwości wydostać się poza lawinę, uciec w bok albo przynajmniej utrzymać się na jej powierzchni,
- odrzucić kijki i ciężki plecak, który działa jak kotwica; plecak mały chroni nas przed obrażeniami mechanicznymi i dzięki niemu wolniej wychładzamy się w lawinie,
- gdy lawina zatrzyma się, powinniśmy starać się utworzyć w okolicy głowy, a szczególnie ust, jak największą wolną od śniegu przestrzeń z powietrzem do oddychania; jeżeli się da, ruszamy w tym celu głową i rękami, zanim śnieg stężeje.

Jeżeli uniknęliśmy porwania przez lawinę, musimy skupić się na jak najszybszej pomocy osobom zasypa-
nym. Najważniejsze jest pierwsze 15 minut. Taki czas pobytu w lawinie przeżywa około 90% zasypanych,
później ten odsetek drastycznie spada. Można z tego wyciągnąć wniosek, że tak naprawdę skutecznej
pomocy mogą udzielić wyłącznie partnerzy zasypanego albo osoby znajdujące się na miejscu. Dlatego
ważne jest właściwe postępowanie świadków zejścia lawiny:

- powinniśmy obserwować osoby porwane, zapamiętać miejsce, w którym widzieliśmy je ostatnio i w jakim kierunku przemieszczały się w lawinie,
- zebrać wszystkich uczestników, aby upewnić się, ile osób zostało porwanych, i wezwać pomoc; najlepiej powiadomić służby ratunkowe działające na danym terenie,
- rozpocząć poszukiwania zasypanych, zaczynając od miejsca, gdzie byli ostatni raz widziani. Najlepiej sprawdzają się tu detektory. Sprawna osoba na niewielkim obszarze lawiniska potrafi namierzyć zasypanych w ciągu kilku minut. Często zdecydowanie dłużej trwa odkopywanie, szczególnie przy dużej masie śniegu.

Rozpoczęcie wszelkiej działalności, zimowej aktywności górskiej w terenie zagrożonym lawinami należy poprzedzić staranną edukacją oraz dobraniem odpowiedniego sprzętu, podnoszącego bezpieczeństwo w rejonie zagrożonym zejściem lawiny. Pamiętajmy przy tym, że nawet najlepszy sprzęt należy poprawnie obsługiwać.

5

ODPOWIEDNIE KORZYSTANIE Z METOD ASEKURACJI DLA TURYSTÓW

W naszych górach jedynie w Tatrach, na tzw. Orlej Perci i sporadycznie w kilku innych miejscach są zainstalowane stalowe elementy zabezpieczające. Są to z reguły łańcuchy, stalowe pręty i klamry ułatwiające pokonanie eksponowanych odcinków szlaku. Nasze zabezpieczenia, w odróżnieniu od tzw. ferrat instalowanych w Alpach, nie zapewniają ciągłości asekuracji. Z tego też powodu rzadko spotyka się na tych szlakach osoby wyposażone w uprząż i systemy asekuracji stosowane na ferratach. Z całą pewnością należy takie wyposażenie zalecać osobom niedoświadczonym albo rodzicom pragnącym zabrać na taki szlak małe dzieci. Również kask ochronny powinien być stosowany przez wszystkie osoby udające się w wyższe partie Tatr. W szczycie sezonu panuje tam niesamowity tłok, a szlak prowadzony jest często w mocno

kruchym terenie, gdzie spadające kamienie nie należą do rzadkości. Ponadto powinniśmy pamiętać o odpowiednich rękawiczkach, wykonanych najlepiej ze skóry lub innego mocnego, szorstkiego materiału. Zapewnią lepszy chwyt na metalowych elementach, a w razie niższych temperatur ogrzeją dłonie.

Dla wyjeżdżających na typowe ferraty taki komplet: kask, rękawiczki, uprząż i specjalna lonża z dwoma karabinkami i systemem absorpcji energii upadku to niezbędne wyposażenie.

6

ODPOWIEDNIE PRZYGOTOWANIE PRZED WYJŚCIEM W GÓRY

KONIECZNY SPRZĘT

Powinien być optymalny (nie za dużo, bo ciężar spowalnia) i dostosowany do planowanej trasy, pogody i pory roku. Sprzęt podstawowy, który należy ze sobą zabrać, to:

- ciepła i nieprzemakalna odzież,
- czapka,
- rękawiczki (zimą podwójny zestaw),
- latarka, najlepiej czołowa z działającymi bateriami,
- kijki, a zimą na trudne trasy czekany i raki,
- mapa i kompas,
- kaloryczne pożywienie,
- napoje, zimą również gorące (termos),
- wyposażona i aktualna apteczka,
- telefon z naładowaną baterią i zainstalowaną aplikacją Ratunek,
- powerbank z przewodami zasilającymi nasze urządzenia elektroniczne.



Gdy idziemy większą grupą i na dłuższą turę, zabieramy, na wypadek awarii lub zagubienia, pewien sprzęt zapasowy. Bardzo ważny jest naładowany telefon i dodatkowy powerbank. Należy pamiętać, że w górach nie wszędzie jest zasięg telefonii komórkowej, a tam gdzie go brak lub gdzie jest słaba jakość sygnału, telefon rozładowuje się szybciej niż w mieście. Jeżeli używamy map w telefonie, pamiętajmy o ich aktualizacji i pobraniu do pamięci telefonu, tak aby w przypadku utraty zasięgu sygnału telefonii nie pozostać bez tego wspomaganie.

APTECZKA

Należy przyjąć zasadę, że każdy uczestnik wycieczki w góry powinien mieć swoją indywidualną apteczkę. Jej podstawowe wyposażenie to:

- środki opatrunkowe, czyli gaziki jałowe różnej wielkości, bandaże dziane i bandaż elastyczny, plastry zwykłe i z gazą, chusta trójkątna,
- środek do przemywania i dezynfekcji ran, sól fizjologiczna, octenisept itp.,
- na własny użytek podstawowe leki, które stosujemy codziennie,
- środki na zatrucia pokarmowe, dozwolone środki przeciwbólowe, ale tylko dla własnego użytku (lepiej nie proponować ich osobom obcym, gdyż nie wiemy, czy nie są na nie uczulone), leki na przeziębienie czy ból gardła,
- bardzo przydatne bywają specjalne plastry na obtarcia i pęcherze, szczególnie zimą, gdy chodzimy w cięższych butach, często nowych lub sporadycznie używanych,
- rękawiczki ochronne, najlepiej kilka par, nożyczki, ewentualnie termometr,
- folia NRC, najlepiej trochę większa i mocniejsza.



Na dłuższe i liczniejsze wycieczki należy zabierać większą apteczkę, która powinna być dopasowana do liczby uczestników wyprawy, jej długości czy charakteru gór, w które wyjeżdżamy. Poza tym z kilku elementów małych osobistych apteczek możemy złożyć zestaw dość szeroki, niezbędny w razie poważniejszego urazu.

PROGNOZA POGODY

Już na etapie planowania wycieczki w góry powinniśmy sprawdzić, najlepiej na kilku portalach, przewidywaną pogodę na dane wyjście. Często bardziej przydatne są portale regionalne, które przedstawiają dokładniejszą prognozę dla interesującego nas obszaru. W przypadku poważnych, długich eskapad sprawdzamy również godzinę wschodu i zachodu księżyca. Gdy przyjdzie kończyć trasę po zmroku, nawet gdy mamy czołówki, światło księżyca ułatwia orientację. W razie złych prognoz można zaplanować krótszy wariant, przesunąć godzinę wyjścia albo wręcz zrezygnować z zakładanej trasy. Prognozę sprawdzamy również tuż przed rozpoczęciem wycieczki; pogoda w górach zmienia się bowiem często.

7

POSTĘPOWANIE W RAZIE WYPADKU

PIERWSZA POMOC W ZALEŻNOŚCI OD RODZAJU WYPADKU

Należy mieć na uwadze, że udzielenie pomocy osobie znajdującej się w stanie nagłego zagrożenia życia jest obowiązkiem każdego człowieka. Ta pomoc powinna być zgodna z naszymi możliwościami i umiejętnościami, ale nie powinna narażać nas samych na utratę zdrowia czy życia. Innymi słowy, prawidłowe będzie zarówno przystąpienie do zabiegów resuscytacji, jak i samo wezwanie służb ratunkowych.

Ponieważ temat ten jest bardzo obszerny, skupimy się na niesieniu pomocy w górach, gdzie działają służby ratunkowe. Wtedy nasza pomoc poszkodowanemu powinna sprowadzać się do oceny jego stanu, zabezpieczenia podstawowych funkcji życiowych i powiadomienia służb, które przygotowane są do ewakuacji osób z miejsca wypadku i przekazania ich do jednostki ratownictwa medycznego.

Jeżeli jesteśmy świadkiem wypadku, powinniśmy rozpocząć nasze działania od sprawdzenia i ewentualnego zabezpieczenia miejsca zdarzenia, a następnie zapewnienia sobie bezpieczeństwa. Wiąże się to głównie z zastosowaniem rękawiczek ochronnych lub innych, bardziej zaawansowanych technik i sprzętu.

W przypadku osoby ratowanej z widocznym obfitym krwawieniem należy w pierwszej fazie opanować krwotok zagrażający życiu. Możemy to uczynić poprzez zastosowanie opatrunku uciskowego, opaski uciskowej lub stazy. W dwóch ostatnich przypadkach należy zapamiętać lub zapisać dokładną godzinę założenia opaski.

Po zapewnieniu sobie i poszkodowanemu bezpieczeństwa powinniśmy sprawdzić:

- czy poszkodowany jest przytomny,
- czy oddycha,
- jeżeli jest przytomny, to czy skarży się na konkretne dolegliwości.

Gdy wiemy, że poszkodowany doznał urazu, powinniśmy przeprowadzić u niego tzw. szybkie badania urazowe, czyli sprawdzić:

- obrażenia głowy,
- stan szyi,
- wygląd i zachowanie się klatki piersiowej,
- wygląd i napięcie powłok brzucha,
- kształt kończyn (złamania) i ich ewentualne upośledzenie ruchowe.

Po sprawdzeniu tych miejsc możemy wstępnie określić stan poszkodowanego i poinformować o tym służby ratownicze.

W następnej kolejności powinniśmy zabezpieczyć poszkodowanego i zapewnić mu maksymalnie dobre warunki na czas oczekiwania na przybycie służb ratowniczych:

- powinniśmy opatrzyć rany i unieruchomić uszkodzone kończyny,
- zapewnić możliwy do realizacji komfort cieplny, tzn. odizolować od podłoża, okryć folią NRC i dostępną odzieżą zapasową,
- gdy poszkodowany nie doznał urazu, ma zachowane podstawowe funkcje życiowe, ale jest nieprzytomny, ułożyć w pozycji bocznej bezpiecznej.

Szczególną uwagę powinniśmy zwrócić na często występujące u turystów, zwłaszcza w górach wyższych, wychłodzenie (hipotermię), które może wystąpić przez cały rok, nie tylko zimą, przy ujemnych temperaturach. Gdy poszkodowany przestaje odczuwać trudne do opanowania dreszcze, wpada w apatię, oznacza to głębszą hipotermię. W tej sytuacji powinniśmy koniecznie zapewnić mu komfort cieplny. Ogrzewać należy tylko tułów i jak najszybciej przetransportować wychłodzonego w ciepłe miejsce. Transport powinien być bierny.

W przypadku porażenia podczas wyładowań atmosferycznych, nawet gdy osoba poszkodowana po pewnym czasie dochodzi do siebie i nie skarży się na dolegliwości, powinna być dostarczona do szpitala w celu wykonania niezbędnych badań i obserwacji. Skutki porażenia prądem mogą ujawnić się po pewnym czasie.

WZYWANIE POMOCY

Jeżeli stan poszkodowanego został oceniony i wiemy, że musimy wezwać pomoc, mamy ułatwioną sytuację z uwagi na znaczne pokrycie naszych gór zasięgiem telefonii komórkowej. Dzięki temu w przypadku poważnego urazu jesteśmy też w stanie uzyskać zdalnie fachową informację, jak postępować z osobą poszkodowaną.

Wielu operatorów daje możliwość telefonowania pod numery alarmowe, nawet gdy mamy wyczerpany limit lub gdy znajdujemy się na granicy zasięgu.

Jeżeli jesteśmy akurat poza zasięgiem sieci telefonicznej, możemy spróbować zadzwonić z telefonu osób zarejestrowanych u innych niż my operatorów lub poszukać zasięgu w najbliższej okolicy. Jeszcze raz przypomnieć należy, aby zabierać aparat naładowany i najlepiej z dodatkowym powerbankiem. W górach telefony rozładują się szybciej, szczególnie gdy wykorzystujemy je do nawigowania.

Jeżeli zawiodą już wszystkie możliwości, pozostaje zawsze międzynarodowy system alarmowania w górach: sześć kolejnych sygnałów głosowych lub/i świetlnych (przydatne w nocy) z przerwami o długości około 10 sekund. Jeżeli ktoś odbierze nasz sygnał, powinien odpowiedzieć trzema sygnałami w odstępach około 20-sekundowych.



APLIKACJA RATUNEK

Została ona stworzona, aby łatwo można było skorzystać z pomocy służb ratowniczych: w górach GOPR i TOPR, a nad wodą WOPR, MOPR, działających w naszym kraju. Aplikacja jest darmowa i każdy powinien zainstalować ją w swoim telefonie komórkowym.

Aby aplikacja działała, przed jej uruchomieniem musimy włączyć pozycjonowanie w systemie GPS. Jeżeli o tym zapomnimy, aplikacja przypomni nam o tym podczas uruchomienia.

Aby wezwać pomoc za pośrednictwem aplikacji **RATUNEK**, należy ją uruchomić na smartfonie i wybrać służbę, w zależności od tego, czy pomocy potrzebujemy w górach, czy nad wodą, poprzez trzykrotne kliknięcie w stosowną ikonę. Po pojawieniu się odpowiedniego komunikatu musimy potwierdzić chęć rozmowy z ratownikiem.

Po takim zgłoszeniu potrzeby pomocy nastąpi lokalizacja naszej pozycji w systemie GPS. Pozycja ta zostanie poprzez aplikację RATUNEK wysłana do ratowników i sam zgłaszający potrzebę pomocy też otrzyma potwierdzenie tego faktu.

Aplikacja została zaprojektowana tak, że jeśli ją uruchomimy, to nawet przy słabym zasięgu sygnału sieci GSM, zbyt słabym na swobodną rozmowę telefoniczną, powinna wysłać naszą pozycję do ratowników. Ratownicy mają możliwość połączenia telefonicznego z osobą zgłaszającą potrzebę pomocy, ale mają także możliwość wysłania sms.



www.ratunek.eu



ZACHOWANIE W PRZYPADKU PRZYLOTU ŚMIGŁOWCA LUB PRZYJAZDU INNYCH POJAZDÓW

W wyjątkowych przypadkach, przy bardzo poważnym urazie lub zachorowaniu, może się zdarzyć, że do zdarzenia w górach zostanie zadysponowany śmigłowiec. Jeżeli przyleci, zanim na miejsce wypadku dotrą ratownicy, powinniśmy odpowiednio się zachować:

- bywa, że nawet w terenie lądowisko jest oznakowane literą H. Jeżeli nie, pilot sam wybierze odpowiednie miejsce. My powinniśmy wskazać, że potrzebujemy pomocy. Stajemy skierowani twarzą do śmigłowca z obiema rękami uniesionymi ku górze, tworząc sylwetkę Y – YES;
- na lądowisku (pilot, zataczając koła, da znać, gdzie chce wylądować) powinniśmy w miarę możliwości odsunąć na bezpieczną odległość osoby postronne. Po wylądowaniu śmigłowca musimy pilnować, aby nikt nie zbliżał się do niego, szczególnie od strony ogona, gdzie pilot ma najgorszą widoczność;
- po wylądowaniu śmigłowca nie możemy podchodzić zbyt blisko, musimy reagować wyłącznie na polecenia i gesty pilota lub ratownika medycznego.

Jeżeli na miejsce wypadku dotrą ratownicy górcy samochodem terenowym, quadem lub skuterem, to również powinniśmy im pomagać w odpowiednim zorganizowaniu miejsca wypadku. Przede wszystkim należy odsunąć na bezpieczną odległość osoby postronne i umożliwić dojazd pojazdu jak najbliżej poszkodowanego. W górach nie jest to takie proste.



DLACZEGO W GÓRACH WAŻNE JEST BEZPIECZEŃSTWO?

Bezpieczeństwo ważne jest nie tylko w górach, ale każdy człowiek, który przebywa w górach, jest narażony na szereg dodatkowych niebezpieczeństw wynikających ze specyficznej budowy geologicznej, rzeźby terenu i szczególnych cech klimatu. Te tzw. niebezpieczeństwa obiektywne powinniśmy poznać i uwzględnić w naszych planach górskich. Pozwoli to na ograniczenie tych zagrożeń, ale ich nie wyeliminuje. Dodatkowym elementem podnoszącym poziom zagrożenia dla człowieka podczas aktywności górskich jest przeważnie okazjonalne pojawianie się w tym otoczeniu, czyli brak nawyków, znajomości terenu i swobody poruszania się w terenie górskim. Mówiąc o bezpieczeństwie w górach, należy zwrócić szczególną uwagę na utrudniony dostęp służb ratunkowych w sytuacji awaryjnej. Podczas gdy na terenie dużego miasta służby ratunkowe zwykle docierają do poszkodowanego w kilka czy kilkanaście minut, w górach ten czas będzie zdecydowanie dłuższy ze względu na utrudnioną dostępność i trudne uwarunkowania terenowe oraz odległości. W przypadku niekorzystnych warunków atmosferycznych ten czas może ulec dodatkowemu wydłużeniu, co może mieć negatywny wpływ na nasze zdrowie i życie w momencie, gdy ulegniemy wypadkowi.

ZAGROŻENIA I NIEBEZPIECZEŃSTWA, KTÓRE MOGĄ WYSTĄPIĆ W GÓRACH:

Mgła, która w górach występuje częściej, szczególnie w dolinach. Ogranicza widoczność, zwiększa ryzyko zabłądzenia. Zaburza rozchodzenie się dźwięku, utrudnia kontakt i porozumiewanie się. Działa negatywnie na psychikę człowieka.

Wiatr, zwłaszcza silny i przy zwiększonej wilgotności powietrza, obniża temperaturę odczuwalną i powoduje szybkie wychłodzenie. Może też doprowadzić do odmrożeń, nawet przy dodatniej temperaturze. Utrudnia i czyni niebezpiecznym poruszanie się w terenie ekspozowanym.

Szybkie zmiany warunków pogodowych, skoki temperatury to zjawiska często występujące w górach. Mogą zaskoczyć osoby nieprzygotowane, słabo lub niewłaściwie wyposażone. Prowadzą często do oblodzenia szlaków w zacienionych miejscach.

Aby nasze wyjścia w góry latem czy zimą były bezpieczne i przyniosły jak najwięcej zadowolenia, należy zapoznać się i stosować do zaleceń, o których piszemy w tym poradniku. Należy pamiętać, że góry potrafią oczarować i zachwycić swoim krajobrazem każdego turystę, ale potrafią też być niebezpieczne, czasami wręcz okrutne. Szczególnie dla tych, którzy ich nie docenią i zlekceważą.

W wyższych górach spotkamy się ze zwiększonym działaniem na człowieka **promieniowania ultrafioletowego**, a także zwykłego promieniowania słonecznego w wyniku odbijania promieni od śniegu. A ten zalega w górach zdecydowanie dłużej. Zwiększone promieniowanie szybciej może doprowadzić do ślepoty śnieżnej, odwodnienia, udaru cieplnego.

W górach wyższych typu skalistego skały szybciej ulegają erozji, jest więcej stromych stoków, żlebów. Jest to powodem **częstych spadków pojedynczych kamieni lub lawin kamiennych**. Mogą je również wywoływać nieodpowiedzialni turyści poruszający się wyżej lub dzikie zwierzęta.

W wyższych, skalistych górach spotkamy się również z **zagroženiami wynikającymi z wysokości**, spadkiem zawartości tlenu w powietrzu oraz spadkiem temperatury wraz ze wzrostem wysokości. Występują tam również fragmenty szlaków z dużą ekspozycją, która źle działa na psychikę wielu osób.

Przebywając w górach, jesteśmy też narażeni na tzw. niebezpieczeństwa subiektywne, czyli w znacznym stopniu zależne od nas, od naszych zachowań. Dzięki właściwemu postępowaniu możemy ich uniknąć albo przynajmniej znacznie ograniczyć.

Postawy ambicjonalne. Ambicja w rozsądnej dawce jest pozytywna, daje silną motywację i pozwala zmobilizować siebie i partnerów w chwilach słabości, zwątpienia. Problemem jest nadmierna ambicja, szczególnie gdy nie jest poparta odpowiednimi umiejętnościami i doświadczeniem. Może wówczas narazić nas i naszych partnerów na kłopoty, jeżeli na przykład nie potrafimy w porę podjąć decyzji o ograniczeniu lub rezygnacji z obranego celu wycieczki. Dlatego aby zmniejszyć niebezpieczeństwo, powinniśmy przed wyjazdem w góry dokładnie omówić z partnerami nasze plany wyjazdowe, możliwe warianty zastępcze i graniczne możliwości.

Problemy zdrowotne. Gdy osoba z pewnymi problemami zdrowotnymi decyduje się na wyjazd w góry, powinna uczciwie powiadomić partnerów o swoich kłopotach, aby uniknąć wzajemnych pretensji, gdy planów górskich nie uda się z tego powodu zrealizować. Należy również zaopatrzyć się w odpowiednie leki na swoje dolegliwości. W apteczce ogólnej może ich nie być.

Brak kwalifikacji i doświadczenia. Latem, na łatwych szlakach turystycznych doświadczenie nie jest tak ważne. Tam je zdobywamy. Mapa i kilka porad wystarczy. Problem zaczyna się zimą, w górach wyższych. Brak odpowiedniego doświadczenia i kwalifikacji może wpędzić nas w duże kłopoty. Trzeba na nie pracować długo, zaczynając od gór niższych najpierw latem, a później zimą. Kolejny etap to góry wyższe, skaliste latem (jak Tatry), a następnie zimą. W ten sposób zbierzemy bagaż doświadczeń górskich. Nie powinniśmy iść na skróty i wybierać zbyt ambitnych celów, gdy nie jesteśmy do tego przygotowani. Doświadczenie i wysokie kwalifikacje nieraz ułatwią nam podjęcie właściwej decyzji i pozwolą uniknąć zagrożenia.

9

ZASADY ZACHOWANIA W SYTUACJI SPOTKANIA DZIKICH ZWIERZĄT

Spotkanie z dzikim zwierzęciem to niezbyt często występujące zagrożenie w naszych górach, ale może się zdarzyć, że podczas górskiej wyprawy spotkamy niedźwiedzia, wilka czy jadowite węże (żmije). Aby zmniejszyć ryzyko związane z takimi przypadkami, należy unikać chodzenia samotnie po zmroku czy wędrowek np. w Bieszczadach na odosłoniętych połoninach. Warto zawsze przed wyjściem w teren, w którym istnieje prawdopodobieństwo spotkania niedźwiedzia lub wilka, zasięgnąć informacji u miejscowych leśników, ratowników czy gospodarzy schronisk. A jeżeli już do takiego spotkania dojdzie, należy zawsze starać się wycofać bez wykonywania gwałtownych ruchów i bez krzyków. Spokój jest niezbędny, aby nie sprowokować zwierzęcia do ataku. Jedynie w przypadku gdy wilk zacznie zbliżać się do nas zbyt blisko, zalecane jest głośne pohukiwanie, rozstawianie szeroko rąk. Należy próbować odstraszyć go, pokazując naszą wielkość. Z jadowitych węży w naszych górach można spotkać jedynie żmije. Zabezpieczenie przed ukąszeniem stanowią zazwyczaj wysokie buty, grube skarpety i długie spodnie. Gdy jednak do niego dojdzie, należy zapewnić poszkodowanemu szybki bierny transport do najbliższej jednostki ratownictwa medycznego.

Powinniśmy zawsze pamiętać, że z uwagi na znaczne odległości od cywilizacji dotarcie i uzyskanie pomocy ze strony służby zdrowia może być znacznie wydłużone w czasie. W takiej sytuacji nawet wielokrotne użądlenie przez osy może stworzyć duże zagrożenie dla zdrowia lub życia poszkodowanego.

10

ZASADY OZNACZANIA PIESZYCH SZLAKÓW GÓRSKICH

W polskich górach możemy spotkać się ze szlakami pieszymi, narciarskimi, konnymi oraz rowerowymi. Najwięcej jest oznakowanych szlaków pieszych, oznaczonych dwoma paskami białymi, pomiędzy którymi znajduje się pasek kolorowy. Rozróżniamy pięć kolorów tych szlaków. Kolory szlaków pieszych, w odróżnieniu od szlaków i tras narciarskich, nie są powiązane z trudnością, ale obrazują ich długość oraz rangę.



- **Kolor czerwony** zarezerwowany jest dla głównych szlaków prowadzących przez poszczególne grupy górskie, najciekawsze rejony czy pasma.
- **Kolor niebieski** oznacza zazwyczaj długie, ale łatwe szlaki.
- **Kolor zielony** zarezerwowany jest dla szlaków krótszych, prowadzących do połączenia z innym szlakiem, lub dla szlaków dojściowych do ciekawych krajobrazowo miejsc, obiektów itp.
- **Kolor żółty i czarny** to zazwyczaj krótkie szlaki łącznikowe pomiędzy szlakami, skróty.

Oczywiście powyższego oznakowania nie należy traktować sztywno. Z chwilą powstawania nowych szlaków w poszczególnych pasmach górskich należało unikać powtarzania się kolorów. Z tego powodu przedstawiona powyżej taktyka doboru kolorów nie zawsze się sprawdza w praktyce.

Korzystając z górskich szlaków, warto analizować zasady ich prowadzenia, wyboru bezpiecznych tras, wcześniejszego uprzedzenia zakrętów. Takie obserwacje pozwolą poznać zasady oznakowania i dadzą nam wiedzę, jak lepiej z nich korzystać.

Zimą, jeżeli szlaki przebiegają odcinkami niebezpiecznymi lub w rejonach zagrożonych lawinami, tworzone są inne, alternatywne warianty. Zazwyczaj oznaczone są wtedy wysokimi tyczkami, co pozwala uniknąć zasypania przez śnieg.

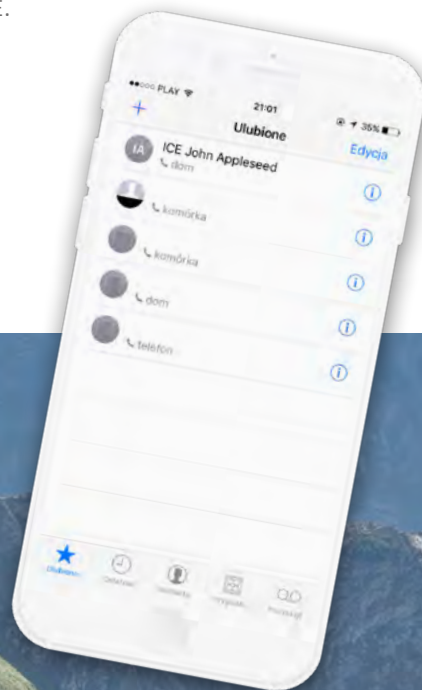
Początek i koniec szlaku jest oznaczany białym okręgiem z kolorowym środkiem.

11

KONTAKT ICE (IN CASE OF EMERGENCY)

ICE to zapisany kontakt do osób nam najbliższych, które w pierwszej kolejności mają być poinformowane przez ratowników o naszym wypadku. Powinny to być osoby zorientowane, mogące ratownikom udzielić informacji o poszkodowanym, o przyjmowanych lekach, przebytych chorobach, grupie krwi itd. Kontakt ICE może mieć następujące formy:

- analogowej karty – wizytówki, w której wpisujemy od 1 do 3 kontaktów z podaniem imienia i nazwiska oraz numeru telefonu tych osób,
- odpowiedniego wpisu do telefonu komórkowego pod hasłem ICE1, ICE2, ICE3 tych samych danych co wyżej,
- dopisku do nazwiska w zapisanym kontakcie telefonicznym, np. Jan Kowalski ICE,
- opaski z kodem NFC, możliwym do odczytania aplikacją Smart ICE.



12

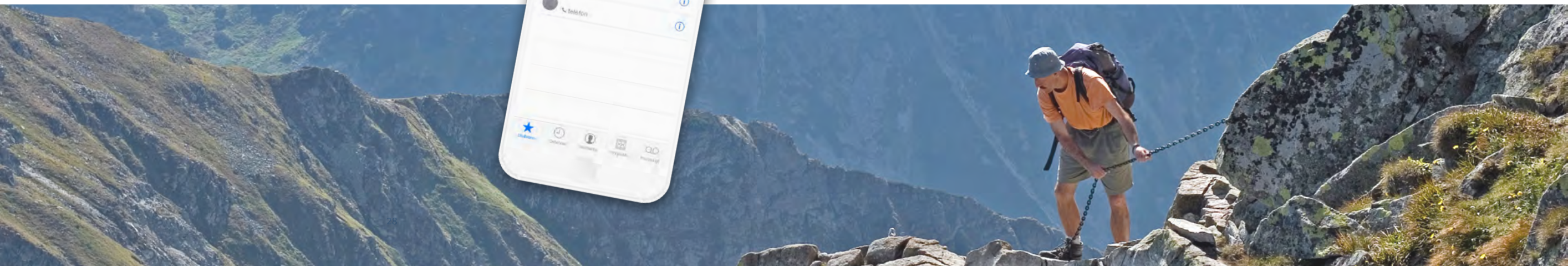
UBEZPIECZENIE W GÓRACH

Planując wyjazd w polskie góry, nie musimy szczególnie się ubezpieczać. Wszelkie akcje ratunkowe w polskich górach są bezpłatne. Osoby opłacające składki do NFZ są też bezpłatnie leczone.

Jeżeli planujemy ekstremalną wycieczkę obarczoną większym ryzykiem i chcemy zwiększyć kwotę ewentualnego odszkodowania, powinniśmy się dodatkowo ubezpieczyć. Podobnie aby zwiększyć kwotę naszego ubezpieczenia od odpowiedzialności cywilnej, też powinniśmy się dodatkowo ubezpieczyć od takiego zdarzenia.

Nawet jeśli nie planujemy wyjazdu w góry inne niż polskie, pamiętajmy, że przez obszar większości polskich gór przebiega granica państwa z południowymi sąsiadami. Jeśli świadomie lub nieświadomie zajdziemy na stronę sąsiadów i będziemy potrzebowali pomocy, wówczas ubezpieczenie będzie miało bardzo duże znaczenie. Koszty takiej akcji, szczególnie gdy zaangażowane są w nią śmigłowce, mogą zrujnować budżet większości osób.

Wyjeżdżając za granicę, ale do państwa unijnego, powinniśmy zaopatrzyć się w kartę EKUZ. Potwierdza ona, że jesteśmy w Polsce ubezpieczeni w NFZ i za granicą mamy darmową opiekę medyczną. Wyjeżdżając poza Unię Europejską, powinniśmy ubezpieczyć się na taką okoliczność dodatkowo. Czasami ubezpieczenia dają dodatkowe zniżki na różne usługi turystyczne, zatem w wielu przypadkach koszt ubezpieczenia pomniejsza się dzięki rabatami na usługi noclegowe itp. Przed zawarciem umowy ubezpieczeniowej bezwzględnie należy sprawdzić zakres ubezpieczenia i wyłączenia, aby mieć pewność, że dana polisa obejmuje uprawiane przez nas aktywności, dyscypliny sportu w miejscu, do którego się wybieramy.



TURYSTYKA A OCHRONA PRZYRODY W GÓRACH

Przyrodę powinniśmy szanować wszędzie, nie tylko w górach, choć tam to obowiązek szczególny, gdyż gór w Polsce mamy bardzo mało. Krzywda wyrządzona przyrodzie i jej naprawa w warunkach górskich jest trudniejsza, bardziej długotrwała i kosztowna.

Należy pamiętać, że w naszych górach funkcjonuje aż osiem parków narodowych, które wprowadzają szczególne obostrzenia w zakresie ochrony przyrody. Zawsze przed wejściem na teren któregoś z nich powinniśmy zapoznać się z nimi i szanować przepisy dotyczące ochrony przyrody. Ograniczona dostępność dla ludzi skutkuje wytworzeniem w środowisku górskim wysokiego poziomu różnorodności biologicznej. Nie możemy, jako świadomi turyści, zagrażać temu środowisku poprzez deptanie roślin, niszczenie runa leśnego, potęgowanie procesów erozyjnych, niepokojenie zwierząt. Aby tego uniknąć, wprowadzono zasady udostępnienia obszarów parków narodowych dla odwiedzających. W znacznym stopniu dotyczą one obszaru całych gór.

- Wchodząc do parku narodowego, pamiętajmy, że jesteśmy tu z wizytą, jesteśmy gośćmi parku, lasu.
- Powinniśmy poruszać się wyłącznie po wyznaczonych szlakach, co przyczynia się nie tylko do ochrony przyrody, lecz także zwiększa nasze bezpieczeństwo. Oznakowany szlak poprowadzi nas bezpiecznie i da gwarancję, że nie zabłądzimy.
- W górach można palić ogniska wyłącznie w miejscach wyznaczonych. Gdy zrobimy to w przypadkowym miejscu, możemy spowodować groźne następstwa i nieodwracalne straty.
- W górach powinniśmy zachowywać się cicho. Nie płoszymy wtedy zwierząt i nie zagłuszamy ewentualnego wołania o pomoc osób będących w niebezpieczeństwie. Innym turystom pozwalamy przy tym chłonąć przyrodę według własnych potrzeb.
- W górach powszechnie obowiązuje zwyczaj zabierania ze sobą wszystkiego, co przynieśliśmy, tzn. papierów, butelek itp. Na wielu szlakach nie spotkamy już koszy na śmieci. Z różnych powodów niemożliwe jest ich codzienne sprzątanie. Każdy śmieć, a szczególnie resztki jedzenia mogą skusić dziką zwierzynę, a nie zawsze są one dla niej odpowiednie i bezpieczne.
- W parkach narodowych nie można zbierać runa leśnego, tj. jagód, grzybów. W innych górach jest to dozwolone, ale pamiętajmy, aby robić to z jak najmniejszą szkodą dla przyrody górskiej.

