

**abc**

# BEZPIECZEŃSTWA W GÓRACH

**COMPASS**

## 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 górską poza granicami Polski, na Słowację, 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](http://gorydlaciebie.pl)

## Numery alarmowe w górach

**GOPR / TOPR**  
601 100 300 lub 985

**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 Wałbrzysko-Kłodzka GOPR**  
74 842 34 14, Wałbrzych, ul. Poznańska 6

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

## 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

## PIERWSZA POMOC Resuscytacja (RKO) u dzieci

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

### NIEZBĘDNY ZESTAW W GÓRY:

**Mapa papierowa**

- szeroki zasięg, po rozłożeniu widzisz całą trasę – łatwiej zaplanować 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!

**Pogotowie Górskie na Słowacji**  
Horska Zachranna Sluzba (HZS)  
18 300

**Pogotowie Górskie w Czechach**  
Horská služba ČR  
+420 1210

[www.gopr.pl](http://www.gopr.pl)

## 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 przeciwstrząsowa, 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 przeżaniem)

## Pobierz bezpłatną aplikację RATUNEK na Twój telefon

QR codes for Google Play and App Store.

## 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 ostoiętego, gdzie twoja sylwetka nie będzie najwyższym elementem otoczenia,
- nie opieraj się o skały (1 m odstepu), 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](http://radar-opadow.pl)   [www.pogodynka.pl/polska/radary](http://www.pogodynka.pl/polska/radary)

**Mapy burz i blyskawic**  
[Blitzortung.org](http://Blitzortung.org)   [LightningMaps.org](http://LightningMaps.org)

**Portale pogodowe**  
[pogodynka.pl](http://pogodynka.pl)   [meteo.pl](http://meteo.pl)

**1% na GOPR**  
KRS: 0000607021

**Pomóż ratować!**  
[www.fundacja.gopr.pl](http://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 górską 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 przemieszczaj 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 odkażającym, nałóż gazę jałową, owiń 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 kształtowany 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) powtarzającym 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 spuszczoną 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](http://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**

## Wydawnictwo COMPASS poleca

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

**Nasze mapy działają w programach:**

[www.compass.krakow.pl](http://www.compass.krakow.pl)

## 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 serijny niezbędny do aktywacji można kupić bezpośrednio w programie SeeMap.

Wybierz mapę do pobrania

Wyszukaj mapy zawierające tekst:

beskid   Szukaj

- 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