Bezpieczne wakacje

Drodzy uczniowie, zbliża się czas długo wyczekiwanych wakacji. Nie pozwólmy jednak, żeby nieodpowiedzialne zachowanie spowodowało nieprzyjemne i przykre sytuacje, które mogą się nam przydarzyć jeżeli nie będziemy przestrzegać podstawowych zasad bezpieczeństwa.

Wczoraj pisaliśmy o asadach i bezpieczeństwie nad morzem i kąpieliskach, dziś o

BEZPIECZEŃSTWIE W GÓRACH

Zaplanuj wyjście w góry. Poświęć trochę czasu, aby przygotować podstawowe informacje dotyczące czasu przejścia, trudności, opisu trasy, możliwości powrotu, itp.

Zaopatrz się w mapę, przewodnik, lub inny opis trasy, który umożliwi bieżącą orientację w terenie. Zwykły (analogowy) kompas również może okazać się bardzo przydatny.

Zaplanuj trasę odpowiednią do swoich możliwości, warunków zewnętrznych oraz pory roku. Jeżeli planujesz wycieczkę w większej grupie – dostosuj trasę do najsłabszego uczestnika.

Miej ze sobą telefon (z naładowaną baterią i zabezpieczony przed zamoknięciem) z wpisanymi odpowiednimi numerami alarmowymi:
międzynarodowy numer alarmowy 112 POLSKA (TOPR/GOPR) 985 lub 601 100 300

W trakcie wyprawy bądź świadomy, **gdzie się znajdujesz** i czy masz zasięg telefonu (gdzie miałeś go ostatnio). Niestety, bardzo często wzywający pomocy nie są w stanie określić, gdzie się znajdują i wtedy ratownicy mają utrudnione zadanie – może to opóźnić i utrudnić akcję ratunkową.

Wychodząc na wędrówkę nie zapomnij o poinformowaniu najbliższych osób o planowanej trasie. Ustal tzw. **godzinę alarmową** (godzinę ”0”), czyli czas, po minięciu którego właściwa osoba poinformuje służby ratunkowe o ewentualnym problemie.

Zabierz **apteczkę** dostosowaną do planowanej wyprawy. Jeżeli jest to spacer w łatwym terenie, wystarczą podstawowe środki opatrunkowe, ale jeżeli jest to dłuższa i wymagająca trasa trzeba pomyśleć o wyposażeniu jej w: bandaże zwykłe, bandaż elastyczny, gazę, plaster na rolce, chustę trójkątną, wodę utlenioną, rękawiczki ochronne, aluminiową folię termiczną NRC i środki przeciwbólowe.

Koniecznie należy zabrać **leki indywidualne** (jeżeli takie przyjmujemy) w przypadku alergików, cukrzyków, mających problemy z krążeniem , itp.

Przed wyjściem sprawdź **prognozę pogody**. Sprawdź komunikaty dotyczące **zagrożenia lawinowego**. W wysokich partiach gór takie niebezpieczeństwo może wystąpić nawet w lecie. Dopasuj plan wyprawy do warunków. Jeżeli przewidywane są burze, to najlepiej zrezygnuj z wycieczki. Burza w górach jest jednym z najpoważniejszych zagrożeń. **BURZE LAWINY**

W góry wychodź **wczesnym rankiem**. Musisz mieć odpowiednią rezerwę czasową na powrót. Poza tym załamanie pogody i bardzo niebezpieczne w górach burze pojawiają się zwykle popołudniu.

Trzymamy się zasady: **razem wychodzimy – razem wracamy!** Nie rozdzielamy się w trakcie wycieczki.

Jeżeli wychodzisz ze schroniska lub hotelu górskiego zostaw w książce wyjść notatkę o swojej trasie (nie dotyczy poruszania się po standardowym szlaku)

Przygotuj właściwy ekwipunek. Przede wszystkim buty, szczególnie jeśli wybierasz się w wyższe partie gór. **Buty** powinny być na twardej, antypoślizgowej podeszwie, dobrze trzymające kostkę. Zawsze trzeba mieć **okrycie** (kurtka, polar, softshell, itp.) na wypadek deszczu i ochłodzenia (pogoda pomimo prognoz potrafi nas niemile zaskoczyć).

Szczególnie ważne, aby wziąć odpowiednią **ilość płynów** (najlepiej woda mineralna, napoje izotoniczne, ciepła herbata). Należy sprawdzić, czy na trasie są schroniska lub źródełka, gdzie można uzupełnić zapasy. Odwodnienie w górach jest bardzo częstą przyczyną poważnego w skutkach osłabienia. Oczywiście należy zabrać **coś do jedzenia** (kanapki, batony, owoce, itd.).

Absolutnie **nie pij w górach alkoholu**, powoduje on, oprócz ogólnie znanych zaburzeń równowagi i refleksu, rozszerzenie naczyń krwionośnych, co prowadzi do szybkiego wychłodzenia organizmu lub problemów z krążeniem.

I jeszcze jedna drobna uwaga: **nie śmiecimy!** wszystkie przyniesione ze sobą opakowania, butelki zabieramy z powrotem.

Jak wzywać pomocy jeśli nie możemy telefonicznie?

jakikolwiek sygnał optyczny (np. błysk latarki) lub akustyczny (np. wołanie) powtarzany 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.

I na koniec przypominam o numerach ratunkowych:

112 – numer alarmowy

985 – Ratownictwo Morskie i Górskie

998- Straż Pożarna

999-Pogotowie Ratunkowe

992- Pogotowie Gazowe