

BEZPIECZNE WAKACJE 2020 WĘDRÓWKI GÓRSKIE



WĘDRÓWKI GÓRSKIE

ZASADY BEZPIECZEŃSTWA

- ▶ Dostosuj **obuwie i ubiór** do panujących warunków atmosferycznych. Pamiętaj! Pogoda w każdej chwili może się zmienić.
- ▶ Śledź na bieżąco **prognozę pogody**.
- ▶ Poinformuj zaufaną osobę o **dniu i godzinie wyjścia, planowanej trasie**, przewidywanej godzinie powrotu i ewentualnych zmianach trasy. Zgłoś swój powrót.
- ▶ Zapoznaj się z **mapą terenu** dobierając długość i trudność szlaku turystycznego do możliwości i doświadczenia górskiego.
- ▶ Zabieraj ze sobą podstawowy **sprzęt pierwszej pomocy**, a także **latarkę i gwizdek** do sygnalizacji miejsca pobytu.
- ▶ Na szlaku **przestrzegaj wskazówek**. Nie zbaczaj z wytyczonych ścieżek i **nie niszczy przyrody**. **Nie dokarmiaj zwierząt**. **Nie zaśmiecaj** odpadkami środowiska górskiego.
- ▶ Unikaj samotnych wypraw. Bądź **ostrożny w kontaktach z obcymi osobami**.
- ▶ Zaprogramuj w telefonie **numery najbliższych placówek GOPR**.

W RAZIE WYPADKU

- ▶ Zachowaj spokój i oceń sytuację.
- ▶ Wezwij pomoc!

NUMER ALARMOWY GOPR/TOPR	985
NUMER RATUNKOWY GOPR/TOPR	601 100 300
NUMER ALARMOWY	112
APLIKACJA NA TEL.	„RATUNEK”

- ▶ Jeśli nie ma zasięgu, poproś innych o pomoc.
- ▶ Sprawdź, czy możesz pomóc, nie narażając siebie i innych.
- ▶ Jeżeli to możliwe, udziel pierwszej pomocy.
- ▶ Nigdy nie pozostawiaj poszkodowanego bez pomocy!
- ▶ Zabezpiecz rannego przed wychłodzeniem lub przegrzaniem.
- ▶ Zadbaj o komfort psychiczny poszkodowanej osoby.