

# KPP W OSTROWI MAZOWIECKIEJ

<https://mazowiecka.policja.gov.pl/wor/dzialania-policji/aktualnosci/43173,quotBezpieczne-wakacje-2020-Wypoczynek-w-gorachquot.html>

2020-12-04, 18:57

Strona znajduje się w archiwum.

## "BEZPIECZNE WAKACJE 2020. WYPOCZYNEK W GÓRACH"

Data publikacji 15.07.2020

**Wakacje to czas odpoczynku. Turyści bardzo chętnie spędzają czas wędrując po górach. Piękne widoki, krystalicznie czyste powietrze zachęcają do wycieczek. Niestety małe doświadczenie oraz załamanie pogody mogą sprawić, że wyprawa w góry może okazać się niebezpieczna.**

Ze względu na wystąpienie pandemii związanej z COVID-19 większa część społeczeństwa zdecyduje się spędzić urlop na terenie naszego kraju. Tegoroczna, IV edycja ogólnopolskiej akcji informacyjno- edukacyjnej „Kręci mnie bezpieczeństwo nad wodą” została poszerzona o działania profilaktyczne związane z bezpieczeństwem w górach.



Policja Mazowiecka przypomina, że przygotowując się do podróży, pieszych wycieczek, górskich wędrowek należy pamiętać o przestrzeganiu podstawowych zasad bezpieczeństwa. Przed każdą wycieczką należy się dobrze przygotować. Plan wędrowki górskiej powinien być dostosowany do warunków panujących w górach, a także do liczby i wieku uczestników. Tylko wtedy można oszacować ewentualny czas i możliwość wyjścia w góry.

Oto podstawowe zasady odpowiedzialnego zachowania w górach.

Będąc w górach:

- wybermy trasę turystyczną odpowiednią do swoich możliwości i doświadczenia górskiego;
- przed wyprawą zapoznajmy się z mapą terenu dobierając długość i trudność szlaku turystycznego do możliwości najsłabszych uczestników wycieczki;
- zaopatrmy się w mapę, przewodnik, lub inny opis trasy, który umożliwi bieżącą orientację w terenie; zwykły (analogowy) kompas również może okazać się bardzo przydatny;
- śledźmy na bieżąco prognozę pogody; zapoznajmy się z warunkami i utrudnieniami na szlakach turystycznych oraz sposobem ich oznakowania;
- poinformujmy zaufaną osobę o dniu i godzinie wyjścia, planowanej trasie, przewidywanej godzinie powrotu i ewentualnych zmianach trasy; zgłośmy swój powrót;
- dostosujmy obuwie i ubiór do panujących warunków atmosferycznych zakładając, że pogoda może w każdej chwili się zmienić;
- zabierzmy ze sobą lekkie, łatwoprzyswajalne jedzenie o wysokiej kaloryczności; spakujmy też owoce i słodkości, które szybko dadzą energii; weźmy minimum 1 litr wody na osobę; dobrze jest mieć termos z ciepłą herbatą;
- zabierajmy ze sobą podstawowy sprzęt pierwszej pomocy, zwłaszcza do opatrywania ran i usztywniania złamanych i zwichniętych kończyn, a także latarkę i gwizdek do sygnalizacji miejsca pobytu;
- na szlaku przestrzegajmy wskazówek; nie zbaczajmy z wytyczonych ścieżek i nie niszczy przyrody; nie dokarmiamy napotkanych zwierząt; nie zaśmiecajmy odpadkami środowiska górskiego;

jeśli zaskoczy Nas burza, udajmy się w bezpieczne miejsce, tzn. oddalmy się od drzew, zbiorników wodnych, metalowych konstrukcji, zjeźdźmy ze szczytów, wyłączmy telefon komórkowy – schowajmy się w naturalnym zagłębieniu terenu, usiądźmy na plecaku; jeśli jest Nas więcej – należy się rozproszyć, ale pozostać w zasięgu wzroku!;

gdy pojawia się mgła – zawróćmy ze szlaku, zwłaszcza, gdy nie mamy wprawy w chodzeniu po górach i nie znamy terenu;

nie wahajmy się zawrócić w przypadku gorszego samopoczucia, zmiany pogody, nieprzewidzianego opóźnienia czy wątpliwości co do wybranej trasy;

zaprogramujmy w telefonie komórkowym numery najbliższych placówek GOPR;

nie liczymy na niezawodność telefonu komórkowego – w górach nie zawsze jest zasięg;

nie wspinajmy się po skałach bez asekuracji i odpowiedniego przygotowania, a także sprzętu; skorzystajmy z pomocy instruktora i w zaproponowanym przez niego terenie;

unikajmy samotnych wypraw; bądźmy ostrożni w kontaktach z osobami obcymi.

Policjanci przypominają ważne numery, które na pewno będą przydatne w razie niebezpieczeństwa lub zgubienia się:

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

Aplikacja „Ratunek”

Jest to bardzo prosta w obsłudze aplikacja, działająca na telefonach z androidem, za pomocą której osoba potrzebująca pomocy może skontaktować się z ratownikami górskimi i w sposób automatyczny przesłać współrzędne geograficzne miejsca, z którego jest wzywana pomoc. Aplikacja ta nie chroni przed wypadkiem, ale pozwala w łatwy sposób przesłać informację o miejscu gdzie pomoc jest potrzebna.

PAMIĘTAJMY !

Najważniejszą zasadą w górach jest zachowanie zdrowego rozsądku i rozwagi – gdy będziemy trzymać się tej zasady, powinniśmy uniknąć większości zagrożeń!

**Mazowiecka Policja życzy bezpiecznych wędrówek po górach !**

**źródło: KWP Radom**