



GOPR – na ratunek

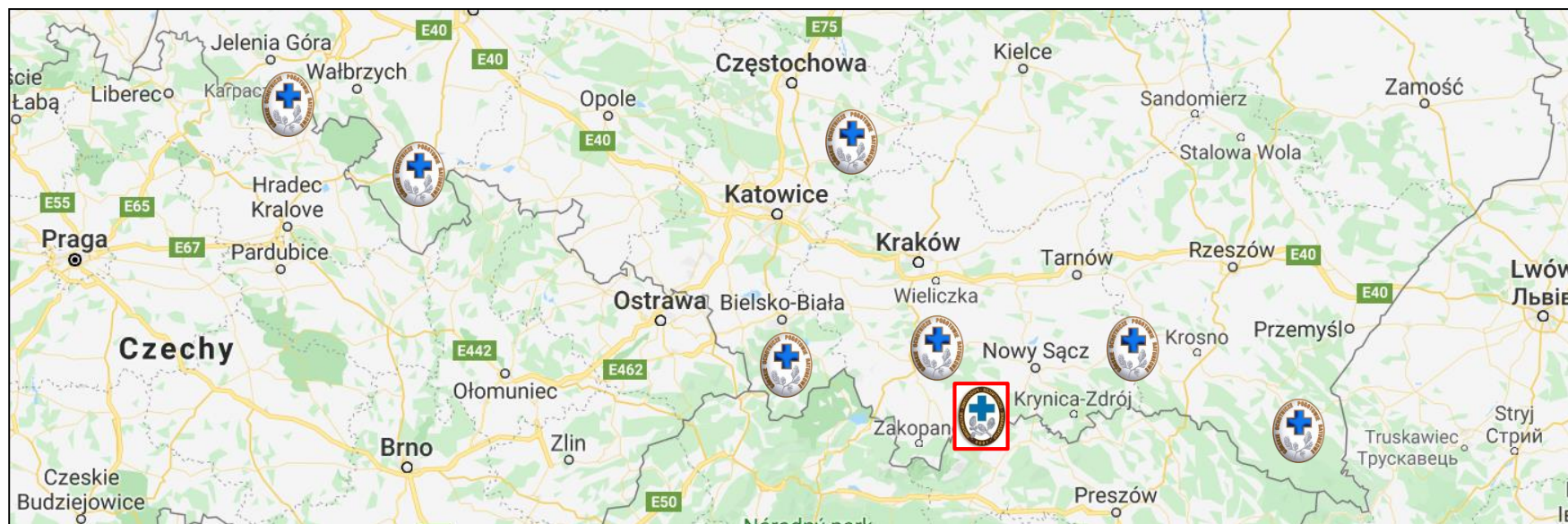


Górskie Ochotnicze Pogotowie Ratunkowe:

113 ratowników zawodowych

896 ratowników ochotników

24/7/365



2066

akcji ratowniczych

179

z udziałem śmigłowca

36

z udziałem psów

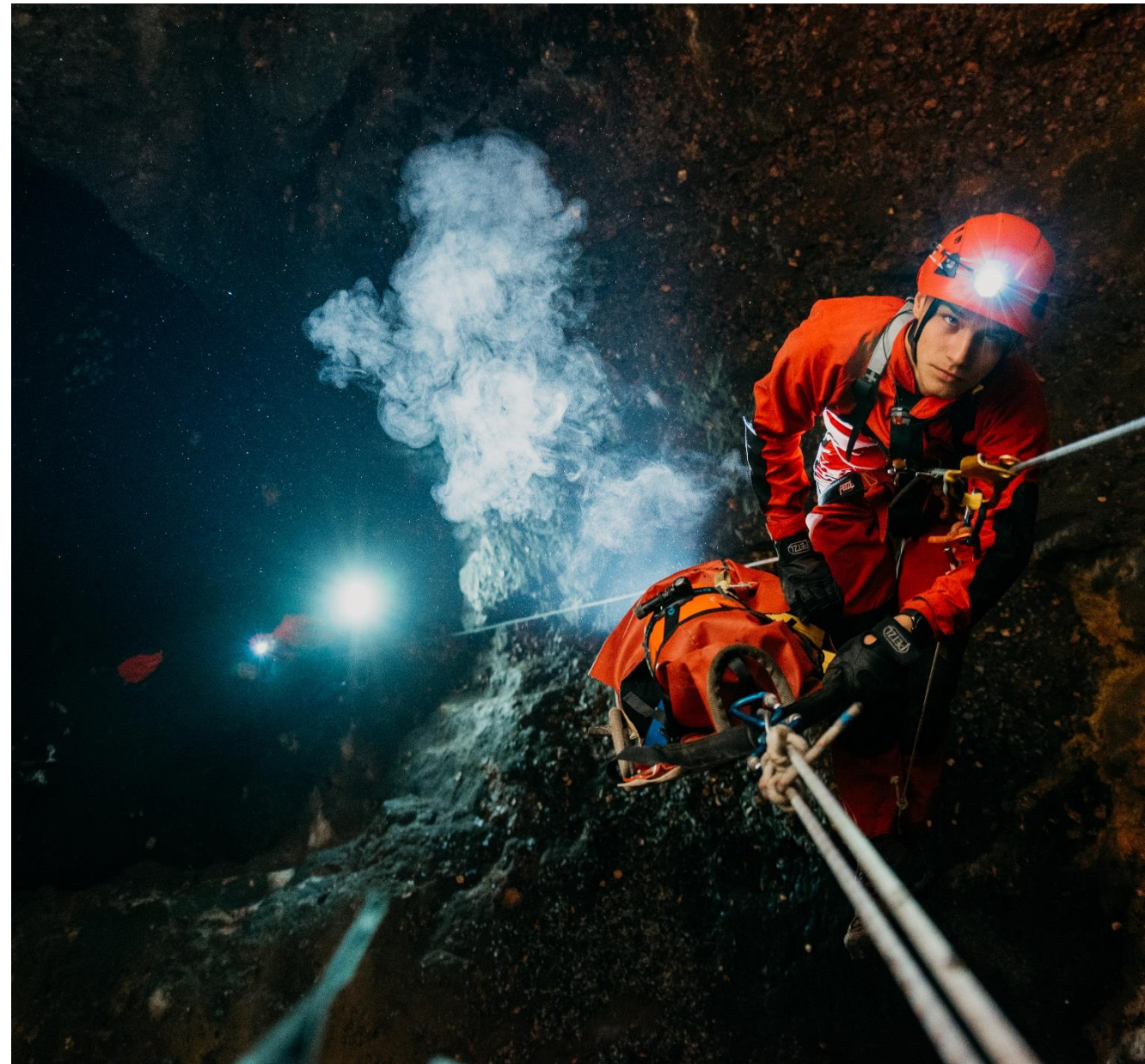


✓ **Udzielamy pomocy:**

- w górach
- na skałach
- w jaskiniach
- na stokach narciarskich
- na szlakach turystycznych
- w ruinach zamkowych i na obiektach wysokościowych
- w rwących wodach górskich

✓ **Prowadzimy poszukiwania osób zaginionych**

✓ **Usuwamy skutki katastrof i klęsk żywiołowych**



Współpracujemy z:





NUMERY RATUNKOWE W GÓRACH

985

LUB

601 100 300

JAKO
BEZPIECZEŃSTWO

DARMOWA APLIKACJA RATUNEK



Idziesz w góry? Pobierz darmową aplikację Ratunek.
Aplikacja Ratunek połączy Cię z ratownikami góorskimi
i wyśle im Twoją lokalizację. Więcej informacji na:
www.ratunek.eu.



Zeskanuj kod
i pobierz aplikację!
Aby ją ściągnąć,
potrzebujesz konta
w sklepie Google Play.



601100300.pl
NUMER RATUNKOWY W GÓRACH

plus 



Ratunek



WZYWANIE POMOCY W GÓRACH:

✓ Sygnał dźwiękowy lub świetlny

6 x 1/minutę

✓ Odebranie potwierdzamy

3 x 1/minutę



- ✓ Nigdy nie należy bez uzasadnionej przyczyny używać tych sygnałów!
- ✓ Nigdy nie pozostawiaj poszkodowanego samego bez opieki, nawet jeżeli musisz utrzymać z nim jedynie kontakt głosowy ze względu na trudności terenowe.
- ✓ Każdy meldunek o zaginięciu lub wypadku ratownicy GOPR przyjmą, na każde wezwanie wyruszą w góry.

Zimą - latem?

Bezpiecznie - niebezpiecznie?

Iść w góry - nie iść?

Zabrać – nie zabierać?



MAPA: TRASA, PLAN, CZAS

- ✓ Zaplanuj trasę zanim wyruszysz:
 - dostosuj ją do pory roku, grupy i aury
 - oblicz czas trwania wycieczki
- ✓ Sprawdź miejsca, gdzie możesz się schronić – postoje i odpoczynek
- ✓ Sprawdź dostępność wybranego szlaku – **czy nie został zamknięty**
- ✓ Zabierz zalaminowaną mapę
- ✓ Pamiętaj, że GPS „pożera” baterię telefonu
- ✓ Wujek Google Maps nie może być jedynym przewodnikiem i mapą jednocześnie
- ✓ Nie schodź ze szlaku nawet poza terenem parku narodowego



OZNAKOWANIA SZLAKÓW PIESZYCH

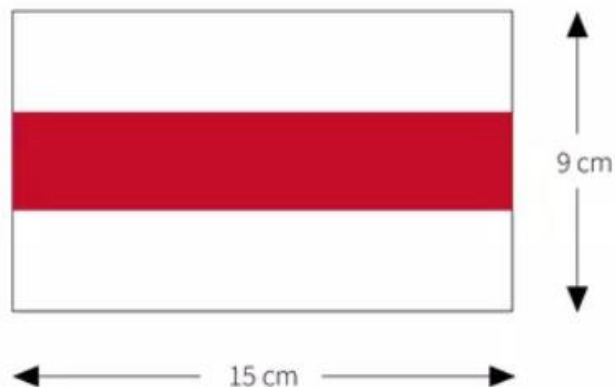
Podstawowe oznaczenie szlaku turystycznego to prostokątny znak malowany farbą olejną w widocznych punktach. Składa się on z trzech poziomych pasów: dwóch białych zewnętrznych i jednego środkowego w kolorze szlaku.

ZNACZENIE KOLORÓW SZLAKÓW

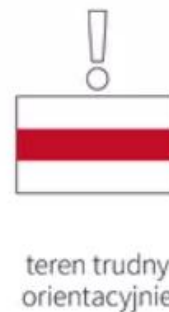
Kolor znaków turystycznych (z wyjątkiem narciarskich) nie oznacza stopnia trudności trasy

-  główny, najważniejszy szlak na danym obszarze, najbardziej wartościowy turystycznie
-  szlak dalekobieżny
-  szlak prowadzący do charakterystycznych miejsc
-  szlak łącznikowy lub dojściowy
-  krótki szlak łącznikowy – do miejsca, w którym poprowadzenie szlaku dalekobieżnego byłoby nieciekawe, niekorzystne lub niemożliwe

WYMIARY



ZNAKI DODATKOWE



NIEBEZPIECZEŃSTWA W GÓRACH TO:

- ✓ WIATR, MGŁA, ZIMNO
- ✓ BURZE I PIORUNY
- ✓ CIEMNOŚĆ, PRZYMUSOWY BIWAK
- ✓ NAWISY, LAWINY, PŁATY ŚNIEGU
- ✓ NIEZABEZPIECZONE FORMY SKALNE
- ✓ NIEBEZPIECZNE I RWĄCE POTOKI
- ✓ DZIKIE ZWIERZĘTA

POGODA I INFORMACJA: PROGNOZA, AKTUALIZACJA, POWIADAMIANIE

- ✓ Sprawdź prognozę pogody
- ✓ Zrezygnuj z wycieczki lub zmień plany, jeśli spodziewane jest załamanie pogody
- ✓ Obserwuj warunki atmosferyczne w trakcie wycieczki (chmury, wiatr, ciśnienie)
- ✓ Sprawdzaj prognozę na szlaku
- ✓ Reaguj jeśli pogoda zaczyna się zmieniać
- ✓ **Wycofaj się, gdy widzisz, że zbliża się burza i pamiętaj, że zimą szybko robi się ciemno**
- ✓ Przed wyjściem powiadom gospodarza o zaplanowanej trasie i godzinie powrotu
- ✓ **Nie bagatelizuj ostrzeżeń meteorologicznych i obowiązujących st. zagrożenia lawinowego**

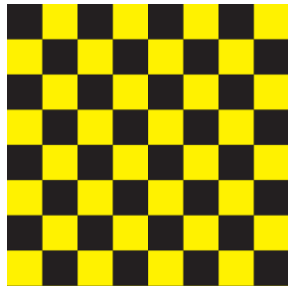




**UWAGA LAWINY !
CAUTION AVALANCHES !**

Bezpośrednie zagrożenie lawinami,
dalsze przejście lub przejazd
zagroza życiu i zdrowiu !

High avalanche danger.
Proceeding on this trail can be life
threatening !



**TEREN ZAGROŻONY LAWINAMI
AVALANCHE AREA**

NAZWA DANGER LEVEL	SYMBOL SYMBOL	STABILNOŚĆ POKRYWY ŚNIEŻNEJ SNOWPACK STABILITY	PRAWDOPODOBIEŃSTWO WYZWOLENIA LAWINY AVALANCHE TRIGGERING PROBABILITY	RECOMMENDATIONS FOR MOUNTAIN ACTIVITY
5 BARDZO WYSOKI VERY HIGH		Pokrywa śnieżna jest na ogół słabo związana i dalece niestabilna.	Istnieje prawdopodobieństwo samoczynnego schodzenia wielu dużych, niejednokrotnie również bardzo dużych lawin***, także w terenie średnio stromym.	Wysoce niekorzystne warunki Poruszanie się w terenie jest zazwyczaj niemożliwe. Zaleca się zaniechanie wszelkich wyjść w góry i pozostanie w obszarach nie objętych zasięgiem zagrożenia lawinowego.
4 WYSOKI HIGH		Pokrywa śnieżna jest słabo związana na większości stromych stoków*.	Wyzwolenie lawiny jest prawdopodobne na licznych stromych stokach już przy małym obciążeniu dodatkowym**. Możliwe jest samorzutne schodzenie licznych średnich, a często również dużych lawin***.	Warunki zdecydowanie niekorzystne. Poruszanie się wymaga ekstremalnie dużej zdolności do lawinoznawczej oceny sytuacji . Zaleca się zaniechanie wszelkich wyjść w teren wysokogórski. Należy pozostawać w granicach średnio stromych stoków oraz brać pod uwagę zasięg lawin z wyżej położonych stoków.
3 ZNACZNY CONSIDERABLE		Pokrywa śnieżna jest umiarkowanie lub słabo związana na wielu stromych stokach*.	Wyzwolenie lawiny jest możliwe już przy małym obciążeniu dodatkowym**, przede wszystkim na stromych stokach*. W niektórych przypadkach możliwe jest samorzutne schodzenie średnich, a sporadycznie także dużych lawin***.	Warunki zdecydowanie niekorzystne. Poruszanie się wymaga ekstremalnie dużej zdolności do lawinoznawczej oceny sytuacji . Zaleca się zaniechanie wszelkich wyjść w teren wysokogórski. Należy pozostawać w granicach średnio stromych stoków oraz brać pod uwagę zasięg lawin z wyżej położonych stoków.
2 UMIARKOWANY MODERATE		Pokrywa śnieżna jest umiarkowanie związana na niektórych stromych stokach*, na ogół jednak jest związana dobrze.	Wyzwolenie lawiny jest możliwe zwłaszcza przy dużym obciążeniu dodatkowym**, przede wszystkim na stromych stokach*. Nie należy spodziewać się samorzutnego schodzenia dużych lawin***.	Częściowo niekorzystne warunki. Poruszanie się wymaga umiejętności oceny lokalnego zagrożenia lawinowego i odpowiedniego wyboru trasy szczególnie na wszystkich stromych stokach* oraz na stokach średnio stromych* szczególnie wskazanych pod względem wystawy i wysokości .
1 NISKI LOW		Pokrywa śnieżna jest na ogół dobrze związana i stabilna.	Wyzwolenie lawiny na ogół jest możliwe tylko przy dużym obciążeniu dodatkowym** w nielicznych miejscach w bardzo stromym, lub ekstremalnym terenie*. Możliwe jest samorzutne schodzenie lawin głównie w postaci zsuwów i małych lawin***.	Na ogół dogodne warunki dla wędrowek. Szczególną ostrożność należy zachować na stokach ekstremalnych i bardzo stromych. Conditions are generally favorable for mountain activity. Special cautiousness must be kept in extreme terrain and on very steep slopes.

**LAWINA MOŻE ZEJŚĆ WSZĘDZIE, LAWINA MOŻE ZEJŚĆ
ZAWSZE. NIKT NIE MOŻE POWIEDZIEĆ, ŻE DANY STOK
W DANEJ PORZE DNIA JEST CAŁKOWICIE BEZPIECZNY.**

UBIÓR = KOMFORT

- ✓ Dostosuj ubiór do pory roku i pogody
- ✓ Zabierz ze sobą zapas, który umożliwi zmianę w przypadku zmoknięcia lub pozwoli na zwiększenie komfortu termicznego
- ✓ Dobre buty to podstawa
(klapkom i szpilkom mówimy NIE!)
- ✓ Nie zapomnij o kurtce przeciwdeszczowej
- ✓ Buff i czapka, a nawet rękawiczki również latem – warto!



photo: ADAM KLIMEK

**POGODA W GÓRACH MOŻE SIĘ ZMIENIĆ
KILKAKROTNIĘ W CIĄGU JEDNEGO DNIA**

Ekwipunek = bezpieczeństwo

Zabierz do plecaka:

- ✓ Telefon i power bank
- ✓ Latarkę i zapasowe baterie
- ✓ Apteczkę + rękawiczki och.
- ✓ Laminowaną mapę
- ✓ Kurtkę przeciwdeszczową
- ✓ Ciepłą odzież na zmianę
- ✓ Wodę, termos z herbatą
- ✓ Wysokokaloryczne posiłki lub słodycze
- ✓ Dokumenty
- ✓ Kompas





985 LUB 601 100 300

☺ DZIĘKUJĘ ZA UWAGĘ