



O czym pamiętać idąc zimą w góry?

WITHLOVE.PL - 6 STYCZNIA 2016

PRZED WYJŚCIEM W GÓRY

- » Przystuduj mapę terenu, po którym zamierzasz się poruszać.
- » Pamiętaj o zagrożeniach, które mogą Cię spotkać.
- » Sprawdź prognozę pogody i stopień zagrożenia lawinowego.
- » Jeżeli to tylko możliwe, nie idź w góry sam. Wyjdź na szlak wcześniej.
- » Ubierz się stosownie do pogody i spakuj dodatkowe części ubioru, które uchronią Cię przed mrozem.
- » Zapisz w telefonie numer ratunkowy - **601 100 300** lub **985**, zabierz apteczkę pierwszej pomocy wyposażoną w koc termiczny (folia NRC) i spakuj latarkę,
- » Zabierz termos z ciepłą herbatą i energetyczne jedzenie.
- » Przed wyruszeniem w trasę pozostaw komuś odpowiedzialnemu informację o tym, gdzie się wybierasz i kiedy planujesz wrócić.

W GÓRACH

- » Bez ważnych powodów nie zmieniaj trasy wycieczki.
- » Jeśli się da, poruszaj się znakowanymi szlakami letnimi. Unikaj chodzenia narciarskimi trasami zjazdowymi i nartostradami.
- » Jeżeli wybierasz się w miejsca, gdzie istnieje zagrożenie lawinowe, zabierz ze sobą lawinowe ABC (detektor lawinowy, sonda, łopatką).
- » Zwracaj uwagę na tablice ostrzegawcze.
- » Tempo wędrówki dostosuj do najsłabszego uczestnika wycieczki.
- » Gdy zgubisz szlak, wróć po własnych śladach do miejsca, gdzie ostatni raz widziałeś oznaczenia.
- » Dbaj o bezpieczeństwo swoje i grupy.

W RAZIE WYPADKU

- » Zabezpiecz miejsce wypadku. Oceń, czy jesteś w stanie bezpiecznie pomóc innym, tak, by samemu nie stać się kolejną ofiarą.
- » Sprawdź stan poszkodowanych.
- » Zadzwoń pod numer ratunkowy **601 100 300** lub **985** i poinformuj GOPR/TOPR o wypadku.
- » Udziel pierwszej pomocy przedmedycznej i kontroluj stan poszkodowanych do czasu przybycia służb ratowniczych.