

21 marca odbyło się spotkanie ratownikiem TOPR, który przedstawił uczniom krótko historię i zadania TOPR-u-, zasady bezpiecznej wyprawy w góry oraz przeprowadził krótki quiz o bezpieczeństwie w górach.

### **Quiz o bezpieczeństwie w górach.**

#### **1. Co powinniśmy zrobić przed wyprawą w góry.**

- W miejscu pobytu zawsze zostawiamy wiadomość o trasie wycieczki i planowanej godzinie powrotu
- Przygotuj się fizycznie przed wyjazdem w góry.
- Zasięgnij informacji o masywie górskim, w który się wybierasz (przebieg szlaków i ich stan, warunki panujące w górach, ewentualne zagrożenia).
- Planuj trasy stosownie do możliwości i doświadczenia wszystkich uczestników wycieczki.
- Przed wyjściem zapoznaj się z aktualnie panującymi warunkami i prognozą pogody.
- Samotne wychodzenie w góry jest niebezpieczne. Jeśli to możliwe nie wychodź samotnie w góry, bezpieczniej iść w towarzystwie.

#### **2. Co powinniśmy spakować na wycieczkę w góry?**

- plecak
- odpowiednie do panujących warunków obuwie
- ubranie chroniące przed opadami i wiatrem
- zapasową ciepłą odzież
- podręczną apteczkę
- prowiant i napoje
- mapę i kompas
- latarkę
- telefon komórkowy - z naładowaną baterią i zapisanymi numerami alarmowymi
- w okresie zimowym czapkę i rękawiczki
- na trudniejsze szlaki zimą czekan i raki (niezbędne odpowiednie przeszkolenie)

#### **3. Co robimy, gdy dopadnie nas burza w górach?**

- Najbardziej niebezpieczna w górach jest burza, zwłaszcza na grani, szczycie lub w lesie.
- W przypadku zbliżania się burzy opuśćcie jak najszybciej partie szczytowe i grań, ale pamiętajcie, żeby nie schodzić ze znakowanej ścieżki (na terenach eksponowanych grozi to bowiem wejściem na teren, z którego w nie ma możliwości samodzielnego bezpiecznego zejścia)
- Opuśćcie także jak najszybciej miejsca ze sztucznymi ubezpieczeniami - łańcuchami, klamrami, drabinkami.
- Wyłączcie telefony komórkowe, które emitują pole elektromagnetyczne, przyciągające pioruny. Pozbądźcie się metalowych przedmiotów.
- Nie wolno chować się przed deszczem pod drzewem lub grupą drzew – może uderzyć w nie piorun lub mogą się złamać pod wpływem wiatru.
- Podczas burzy absolutnie nie należy układać się w pozycji leżącej, o skały, natomiast powinno się usiąść ze złożonymi razem i podciągniętymi pod siebie stopami (po "turecku") np. na plecaku. Jeśli jesteście w grupie powinniście się rozdzielić (z wyjątkiem dzieci) i znajdować w rozproszeniu, aby w razie wypadku porażenia piorunem pozostałe osoby miały możliwość udzielenia i wezwania pomocy.

#### 4. Co robimy gdy zgubimy szlak w trakcie wycieczki?

- Wracamy tą samą drogą do miejsca gdzie ostatnio widzieliśmy szlak.
- Spróbujemy ustalić miejsce z którego przyszliliśmy i gdzie teoretycznie może przebiegać nasz szlak. W dalszej kolejności ustalmy w jakiej formacji górskiej się znajdujemy, to również może pomóc ustalić nam gdzie trasa może w tej okolicy przebiegać. Wówczas 2-3 osoby powinny udać się na jego poszukiwania, reszta zaś zostać na miejscu. Nie można jednak dopuścić do rozejścia się całej grupy w poszukiwaniu szlaku. Może to doprowadzić do zagubienia się uczestników wycieczki.





#### 5. Jaki jest nr telefonu SOS w górach?

**601 100 300** – numer ratunkowy w górach ([TOPR](#) i [GOPR](#)).  
lub **985** – ratownictwo morskie i górskie

#### 6. Wymień kilka zasad bezpieczeństwa w górach:

- Nie ruszajmy w góry po nagłym opadzie śniegu, we mgle czy po nagłym opadzie temperatury.
- W razie wypadku należy wołać o pomoc za pomocą jakiegokolwiek sygnału akustycznego lub świetlnego, sześć razy na minutę, z jednominutową przerwą.
- **Telefon komórkowy z naładowaną baterią**
- Podstawą bezpieczeństwa jest znajomość terenu i warunków, w jakich przychodzi wędrować oraz przestrzeganie zasad turystyki górskiej.
- W przypadku "zapchania się" w miejsce, skąd nie da się zejść bezpiecznie - nigdy nie ryzykować zeskoków czy wspinaczki bez ubezpieczenia, lecz wołać o pomoc: 6 okrzyków lub po zmierzchu 6 sygnałów świetlnych na minutę. Coraz częściej turyści dla wzywania pomocy używają telefonów komórkowych
- Razem wychodzimy - razem wracamy.
- Tempo marszu dostosowujemy do najsłabszego uczestnika wycieczki.
- Gdy drastycznie zmieniają się warunki atmosferyczne lub trudności terenowe przekraczają nasze umiejętności turystyczne - mówimy sobie STOP i wracamy.
- Nigdy nie lekceważymy gór i górskiej przyrody.
- W drogę **wyruszaj wcześniej rano**.
- Podczas wędrowki **trzymaj się znakowanych szlaków**.

#### 7. Jakie znasz oznaczenia szlaków turystycznych?

- szlak główny jest zawsze oznaczony kolorem **czerwonym** 
- kolor **niebieski** wyznacza szlaki pokonujące duże odległości – dalekobieżne 
- **żółtym** znakuje się krótkie szlaki łączące, czasami też dojściowe 
- kolorem **zielonym**  oznacza szlak doprowadzający do charakterystycznych miejsc
- kolor **czarny** wyznacza krótki szlak dojściowy - do jakiegoś miejsca 