

Statystyki utonięć w czasie wakacji

Okres wakacji to dla wielu z nas czas spędzony nad wodą. Niestety, nie wszyscy zdają sobie sprawę, jak powinien wyglądać taki wypoczynek.

Na podstawie analizy informacji zawartych w Krajowym Systemie Informacyjnym Policji (KSIP) za okres 30 czerwca – 2 września 2012 r. stwierdzono, iż w tym czasie utonięły 292 osoby. Większość utonięć jest wynikiem lekkomyślności ludzi, lekceważenia obowiązujących przepisów, a przede wszystkim kąpieli w miejscach niestrzeżonych („dzikich kąpieliskach”, w różnego rodzaju gliniankach, wyrobiskach czy na byłych terenach przemysłowych- 85 przypadków). Kolejnymi miejscami, gdzie doszło do dużej liczby utonięć, są rzeki – 71 osób, jeziora - 63 osoby, stawy - 38 osób.

Zdecydowana większość utonięć przypadła w weekendy. Utonięcia w niedzielę przekraczały nawet dwukrotnie średnią liczbę utonięć od poniedziałku do piątku. Najczęstszymi ofiarami utonięć byli mężczyźni - 235, natomiast drugą grupę utonięć stanowiły dzieci – 32 przypadki.

Podczas najtragiczniejszego weekendu (7-8 lipca 2012 r.) utonęło 40 osób.

Przyczyny większości wypadków należy upatrywać w nadmiernej brawurze osób zażywających kąpieli, słabym rozeznaniu zbiornika wodnego, braku umiejętności, nieodpowiednim przygotowaniu się do pływania, niestosowaniu indywidualnych środków ochrony, ale również w braku odpowiedniego nadzoru osób dorosłych nad nieletnimi.

(opracowanie: Biuro Prewencji KGP)

Zasady bezpiecznego zachowania się nad wodą

Aby wypoczynek nad wodą był tylko przyjemnością, warto zastosować tych kilka wskazówek:

1. Nie wolno wchodzić do wody po spożyciu alkoholu. Najczęściej toną osoby pijane.
2. Nie wolno się kąpać zaraz po jedzeniu – powinno się odczekać przynajmniej godzinę.
3. Nie wolno wchodzić do wody zaraz **po opalaniu** się na słońcu – może grozić to szokiem termicznym lub utratą przytomności.
4. Do wody najlepiej wchodzić w grupie.
5. Po wejściu do wody najpierw należy **schłodzić** okolice serca, karku oraz twarz.
6. Do wody wchodzimy tylko w miejscach oznakowanych, gdy nad kąpiącymi się czuwa ratownik.
7. Gdy przy kąpielisku widzimy czerwoną flagę lub jej nie ma, kąpiel jest zabroniona. Biała flaga nad kąpieliskiem oznacza obecność ratownika i pozwolenie na kąpiel.
8. „Dzikie kąpieliska” mają nieznane dno i głębokość. Woda w nich może też być skażona.
9. Rodzice powinni zawsze czuwać nad kąpiącym się dzieckiem.
10. Nie należy próbować przepływać jeziora czy wypływać na otwarty akwen bez asekuracji.

Skrót podstawowych zasad:

- Bezpieczeństwo ratownika jest priorytetem!
- Po wydostaniu poszkodowanego na brzeg, w żaden sposób nie wylewamy czy wytrząsamy wody z jego płuc!
- Nie pozwalamy wstać – pozycja horyzontalna jest dla osoby podtopionej najbezpieczniejsza, nawet po odzyskaniu świadomości!
- Jeśli są wskazania sugerujące uraz po skoku na główkę, wypadku na zjeżdżalni, upadku na skuterze - staramy się stabilizować głowę poszkodowanego!
- Jak najszybciej wzywamy profesjonalne służby ratownicze!
- Nie ignorujemy żadnego przypadku podtopienia, ze względu na możliwe później powikłania!
- Ratujemy niezależnie od czasu, jaki poszkodowany spędził w lub pod wodą!

UDZIELANIE POMOCY NAD WODĄ

Każda osoba spędzająca czas nad wodą powinna posiadać, choć minimalną, wiedzę na temat udzielania pierwszej pomocy osobom zagrożonym utonięciem.

Zgodnie z przepisami kodeksu karnego, jeżeli sami nie znajdujemy się w sytuacji zagrożenia życia lub zdrowia i nie udzielimy pomocy osobie będącej właśnie w takim stanie, podlegamy karze pozbawienia wolności do 3 lat.

Zasady postępowania w sytuacjach stwarzających zagrożenie dla życia i zdrowia uczestników plażowania nad wodą i kąpieli

1. W przypadku udaru słonecznego doprowadź jak najszybciej do obniżenia temperatury ciała poszkodowanego (należy przenieść go w cień, położyć zimny okład na głowę) i wezwij lekarza.
2. W przypadku poparzenia słonecznego smarowa skórę pianką „panthenol”, robić okłady serwatką, zsiadłym mlekiem, jogurtem. Zabieg powtarza wielokrotnie, dopóki stan skóry się nie poprawi.
3. W przypadku topienia się kogoś – na sygnał „alarm” wszyscy, poza zespołem ratowniczym, natychmiast wychodzą z wody.
4. Nie trać czasu – działaj – najważniejsze dla poszkodowanych bez pulsu i oddechu są pierwsze 4 minuty, ale pomoc im udzielona musi być fachowa. Akcje prowadzić według zasady A B C:
 - A – AIRWAY – udrożnienie i ułożenie,
 - B – BREATH – oddech (sztuczne oddychanie),
 - C – CIRCULATION – krążenie (masaż serca).
5. Zasłoń „miejsce reanimacji” oraz osoby udzielające pomocy kocem plażowym lub kocem termicznym przed gapiami.
6. Wezwij służby ratownicze, przy pomocy telefonu komórkowego (połączenie z numerami alarmowymi 998, 997, 999, 112 jest bezpłatne).
7. Przykryj poszkodowanego kocem termicznym.
8. Wykorzystaj światło latarki podręcznej lub inny sposób sygnalizacji, aby karetka pogotowia nie musiała błędzić na plaży w poszukiwaniu miejsca wypadku.
9. Zabezpiecz miejsce wypadku (zrób szkic lub fotografię miejsca kąpieli) dla celów dochodzeniowych (prokurator, służba bhpi).
10. Zawiadom o wypadku rodziców lub prawnych opiekunów poszkodowanego kolegi.

Zanim nadejdzie pomoc

Jak w każdej sytuacji ekstremalnej, najważniejsze przy ratowaniu poszkodowanego jest zachowanie spokoju oraz pamięć o własnym zdrowiu i bezpieczeństwie: - Mając na uwadze odpowiednie środki ostrożności, działamy więcej, niż wpadając w panikę.

Przy próbie wyciągnięcia osoby tonącej z wody powinniśmy kierować się kilkoma, podstawowymi wytycznymi:

- Gdy poszkodowany znajduje się blisko brzegu, należy podać grubszy kij, gałąź, wiosło, fragment odzieży, koło ratunkowe na linie i podjąć próbę przyciągnięcia topiącego się do brzegu. Pamiętajmy o odpowiedniej asekuracji, by samemu nie wpaść do wody.
- Gdy tonącego nie możemy dosięgnąć z brzegu, możemy rzucić koło ratunkowe, nadmuchaną piłkę lub materac – przedmiot unoszący się na wodzie, którego osoba tonąca będzie mogła się chwycić.
- Innym sposobem jest utworzenie tzw. łańcucha pomocy – na brzegu i w płytkiej wodzie stoją osoby najsłabiej pływające, dalej - ci pływający dobrze. Osoba najbliższej tonącego podaje mu rękę, kij, kawałek odzieży itp. tak, by poszkodowany mógł się chwycić, przez co pozostałe osoby biorące udział w akcji mają możliwość wyciągnięcia go na brzeg.
- Gdy mamy do dyspozycji łódkę lub inny, stabilny sprzęt pływający (kajak, rower wodny, deskę surfingową itp.), jest to najbezpieczniejszy, a zarazem najszybszy sposób, za pomocą którego możemy wyciągnąć tonącego z wody. Jednak i w tym przypadku należy pamiętać o kilku zasadach bezpieczeństwa:
 - do tonącego podpływamy przodem, tak żeby cały czas mieć go na widoku,
 - poszkodowanemu należy wydać polecenie, by chwycił się dziobu lub rufy łodzi, wyprostował ramiona i położył się w miarę płasko na wodzie – w ten sposób możemy go doholować do brzegu lub na płyciznę,
 - gdy poszkodowany jest nieprzytomny, nie reaguje, wciągamy go na pokład – ratujący powinien położyć się na piersiach na dnie łodzi, przyciągnąć ofiarę jak najbliżej, a następnie klękając chwycić topielca pod ramiona i wciągnąć na pokład.

Do największego zagrożenia osoby ratującej dochodzi wtedy, gdy mamy do czynienia z osobą tonącą wpław, co grozi wciągnięciem ratownika pod wodę. Aby zminimalizować ryzyko, należałoby się asekurować linką trzymaną przez osoby znajdujące się na brzegu, które na odpowiedni sygnał – podejmą próbę wyciągnięcia poszkodowanego i ratownika z wody. Jeśli nie ma możliwości użycia tego typu sprzętu, możemy posiłkować się czymkolwiek, co utrzymuje się na wodzie, tak by po chwyceniu przez tonącego np. piłki można było zacząć holowanie do brzegu.

Reanimacja na lądzie

Utopienia lub podtopienia mają różne podłoże, od brawurowych skoków na główkę, przez kąpiel po spożyciu alkoholu, na tzw. szoku termicznym kończąc.

Poszkodowany nie mogąc utrzymać głowy nad powierzchnią wody (nie umie pływać, jest wyczerpany, „złapał” go skurcz, jest wychłodzony czy po urazie kręgosłupa) początkowo wstrzymuje oddech, co jest naturalnym odruchem podczas zanurzania głowy. Powoduje to jednak gromadzenie się w organizmie dwutlenku węgla przy jednoczesnym spadku poziomu tlenu, co prowadzi do mimowolnego, odruchowego oddychania, nad czym tonący nie jest w stanie zapanować. Połykanie wody i krztuszenie się staje się przyczyną wymiotów i zachłyśnięcia wodą. Niedrożność dróg oddechowych, jaka następuje w krótkim czasie od zanurzenia, w dalszej kolejności powoduje niedotlenienie mózgu, utratę przytomności i zaburzenia pracy serca. W konsekwencji dochodzi do utonięcia.

W zależności od tego jak szybko udzielona jest pierwsza pomoc, z wyciągnięciem poszkodowanego z wody łącznie, mogą wystąpić różne objawy związane z niedotlenieniem mózgu, wychłodzeniem organizmu czy nawet zatrzymaniem akcji serca. Dlatego bardzo istotną czynnością jest w miarę szybka ocena stanu poszkodowanego, stwierdzenie czy jest przytomny, a w razie konieczności - rozpoczęcie prowadzenia oddechów zastępczych, w miarę możliwości - jeszcze w wodzie. Na brzeg wynosimy poszkodowanego w pozycji horyzontalnej i jeśli nadal jest nieprzytomny, udrożniamy drogi oddechowe, powtórnie sprawdzamy czynności życiowe i jeśli jest taka potrzeba - przystępujemy do resuscytacji. Jedyna różnica w algorytmie wynika z konieczności wykonania pięciu wdechów tzw. początkowych, jeszcze przed uciskami klatki piersiowej, po których jest szansa na powrót spontanicznego oddechu.

Jeżeli ratujący jest sam, to po minucie trwania resuscytacji należy wezwać profesjonalne służby medyczne - telefon 112, 999 lub 601 100 100 (pogotowie WOPR).

Jeśli poszkodowany jest nieprzytomny, lecz z zachowanymi czynnościami życiowymi, tak jak w każdej „normalnej” sytuacji układamy go w pozycji bocznej „bezpiecznej”, ciągle monitorując jego stan. Natomiast w sytuacji, kiedy poszkodowany jest przytomny, pomagamy mu ułożyć się na plecach i w takiej pozycji oczekujemy na przyjazd pogotowia. W obu przypadkach ważnym elementem jest zapewnienie komfortu cieplnego poprzez zastosowanie np. folii NRC - tzw. „folia życia” (to dwustronna płachta – z jednej strony srebrna, z drugiej złota). W sytuacji, gdy organizm jest wychłodzony, przemarznięty należy okryć poszkodowanego folią w sposób maksymalnie szczelny, pamiętając jednak, aby kolor złoty znalazł się na stronie wierzchniej. W ten sposób zastosowana folia zatrzymuje ok. 70% ciepła naszego ciała.

Jeśli mamy pewność, co do tego, że uraz nastąpił, a nie jest konieczna resuscytacja, ofiarę pozostawiamy w wodzie, utrzymując ją w pozycji horyzontalnej i stabilizując głowę (woda jest tutaj pomocna) aż do przyjazdu pogotowia. Dla bezpieczeństwa poszkodowanego, zwłaszcza po skoku na główkę czy wypadku sportowym na wodzie, można usztywnić odcinek kręgosłupa szyjnego, czy to za pomocą własnych rąk, zrolowanego ręcznika czy też poprzez założenie specjalnego kołnierza ortopedycznego.

Kołnierze ortopedyczne pozwalają regulować rozmiary indywidualnie pod potrzeby poszkodowanego, nie wymagają też ściągania w przypadku konieczności wykonania zdjęcia rentgenowskiego. Po złożeniu spokojnie mieszczą się nawet w apteczce samochodowej.

Drugim, zaraz po pierwszej pomocy, istotnym elementem zarówno przy podtopieniach, jak i utonięciach jest odpowiednio szybkie wezwanie pogotowia ratunkowego. Trzeba mieć świadomość tego, że hospitalizowani powinni być wszyscy, którzy ulegli podtopieniu – jest to bardzo istotne, ponieważ nawet kilka dni po wydarzeniu może dojść np. do ciężkiego zapalenia płuc.

Zasady bezpieczeństwa podczas pływania kajakiem

Kajakarstwo jest wyjątkowo przyjemnym sposobem obcowania z naturą. Jest też bardzo bezpieczne, pod warunkiem, że postępujesz rozsądnie, przestrzegając kilku podstawowych zasad:

1. Zawsze liczyć się z możliwością wywrotki kajaka.

- Każda nie umiejąca pływać osoba, która wsiada do kajaka, podejmuje ryzyko. Można je zmniejszyć zakładając kamizelkę ratunkową. Jeżeli wozisz w kajaku dzieci, to pamiętaj, że w razie wypadku jedna osoba dorosła będzie w stanie ratować tylko jedno dziecko.
- Osoby potrafiące pływać powinny liczyć się z ograniczeniem swoich możliwości przez ubranie, szybki prąd na rzece, falę na jeziorze lub morzu i niską temperaturę wody. Dlatego w trudnych warunkach należy zakładać kamizelkę asekuracyjną, a na morzu - ratunkową.
- Nigdy nie pływaj samotnie. Zawsze powinien być koło Ciebie ktoś, kto pomoże Ci w razie wypadku.
- Nigdy nie pływaj w nocy. Udzielenie pomocy w ciemności jest bardzo trudne lub wręcz niemożliwe.
- Nigdy nie wsiadaj do kajaka po spożyciu alkoholu lub środków odurzających. One spowalniają Twoje reakcje i ograniczają rozsądek. Alkohol nie rozgrzewa ale przyspiesza utratę ciepła.
- Wypadki są nieoczekiwane. W krytycznych sytuacjach nie ma czasu na demokrację i dlatego każda grupa powinna wybrać osobę, która w razie wątpliwości podejmie szybką decyzję. Takim decyzjom należy się bezwzględnie podporządkować.

2. Woda jest potencjalnie groźnym i zdradliwym żywiołem.

- Przed spływem dowiedz się jak najwięcej o trasie, którą chcesz przepłynąć. Pamiętaj, że największym niebezpieczeństwem są spiętrzenia wody: powinieneś wiedzieć, czy i gdzie znajdują się sztuczne progi, tamy, młyny - zachowaj tam szczególną ostrożność. Spływająca woda tworzy poniżej spiętrzenia poziome zawirowanie stanowiące pułapkę dla osoby, która się w nim znajdzie. Nie należy próbować przepływać takich miejsc, bo konsekwencje wywrotki są tam dużo poważniejsze niż gdzie indziej.
- Pamiętaj, że rzeki są szczególnie groźne przy wezbranej wodzie: pływanie przy stanach powodziowych jest zawsze i wszędzie niebezpieczne.
- Przed wypływaniem na otwarte akweny (duże jeziora, morze, itp) zawsze trzeba sprawdzić warunki pogodowe. Wybieraj taki akwen, na którym sobie poradzisz w danych warunkach hydro i meteo, na dostępnym sprzęcie.
- Wody górskie i morze stwarzają szczególne zagrożenia. Jeżeli chcesz po nich pływać, to powinieneś zdobyć odpowiednie umiejętności i zaopatrzyć się we właściwy sprzęt.

3. Kajak to mała łódka.

- Zwracaj uwagę na większe jednostki pływające i zawsze ustępuj im z drogi: jesteś najmniejszy i najbardziej zwrotny. Zachowuj zawsze duży odstęp od statków, barek, promów.

4. Odpowiedni sprzęt jest koniecznym warunkiem bezpieczeństwa.

- Twój kajak powinien być niezatapialny.
- Zawsze miej pod ręką (a najlepiej na sobie) kamizelkę asekuracyjną (na dużych akwenach - ratunkową).
- Pamiętaj o odpowiednim ubraniu: zwłaszcza przy złej pogodzie i w zimnej wodzie właściwe ubranie może uratować życie. Ubranie nie może krępować ruchów i być zbyt ciężkie: gruby płaszcz i kalosze mogą po wywrocie pociągnąć Cię jak kamień na dno.
- Na wodach górskich pamiętaj o założeniu kasku i zabraniu ze sobą rzutki.
- Nigdy nie zaszkodzi wozić ze sobą szczelnie zapakowaną apteczkę - jeżeli nie będziesz jej miał pod ręką, to okaże się niezbędna! Naucz się udzielać pierwszej pomocy.

5. Staraj się cały czas uczyć i rozwijać swoje umiejętności i wiedzę.

- Im więcej umiesz, tym większe jest Twoje bezpieczeństwo.

6. Zwracaj uwagę na innych i pomagaj im w razie potrzeby.

Rowery – bezpieczeństwo

Jazda

W czasie jazdy uważajmy na innych uczestników ruchu; nie w każdym kraju kierowcy są tak tolerancyjni i uprzejmi jak w Austrii czy Skandynawii. Jeśli jedziemy grupą starajmy się jechać jeden za drugim. Nie trzymajmy się kurczowo brzegu jezdni - jedźmy w odległości 40-50 cm od krawędzi drogi - w razie, czego będziemy mieli miejsce na ucieczkę w bok. Bardzo pomocne będzie zamontowanie lusterka wstecznego - dzięki niemu możemy kontrolować sytuację za plecami

Światła

Nigdy nie wyjeżdżajmy po zmroku bez oświetlenia - w światłach nadjeżdżającego z przeciwka samochodu rowerzysta bez lampki jest zupełnie niewidoczny !

Kask

Niestety w naszym kraju widok rowerzysty w kasku jest często witany śmiechem - szczególnie na wsi i w małych miasteczkach. Nie przejmujemy się tym - w krajach zachodnich jest na odwrót - rowerzysta bez kasku jest dziwołgiem!

Jadąc na rowerze:

1. Rower, którym jeździsz po drogach, musi być w prawidłowym stanie technicznym.
 2. Zaleca się używanie kasku dla rowerzystów, chroniącego głowę w razie kolizji.
- Szerokie czy luźne nogawki mogą się zaplątać w łańcuch lub koło roweru. Aby temu zapobiec, zamocuj nad kostkami, spinki przytrzymujące nogawki, albo włóż nogawki w skarpety.
3. Przy słabej widoczności i w ciemności noś odzież o jasnym czy jaskrawym kolorze (kamizelki odblaskowe). Odblaskowe materiały, takie jak opaski na ramię, kostkę czy pasy są bardzo dobrze widoczne, kiedy oświetlają je reflektory nadjeżdżających pojazdów.
 4. Rower używany w ciemności musi mieć funkcjonujący przedni (biały) i tylny (czerwony) reflektor. Ponadto musi mieć światło odblaskowe zamocowane z tyłu. Białe światło odblaskowe z przodu roweru i na szprychach zwiększają widoczność roweru.
 5. Jeżeli jest osobna droga dla rowerów to korzystanie z niej daje Tobie dodatkowe bezpieczeństwo. Na wąskich i ruchliwych drogach jedź w grupie jeden za drugim.
 6. Konieczne jest przestrzeganie wszystkich znaków i sygnałów drogowych.
 7. Jazda rowerem po chodnikach jest nielegalna
 8. W czasie jazdy uważajmy na innych uczestników ruchu.

Jeśli jedziemy grupą - starajmy się jechać jeden za drugim. Jedźmy w odległości pół metra od krawędzi drogi - to stworzy margines bezpieczeństwa i umożliwi ewentualne uniknięcie zderzenia. Podczas zjazdu na stromych stokach i serpentynach z dużą prędkością odległość pomiędzy rowerami może dochodzić do 30-50 metrów (to da czas na wyhamowanie).

Polecamy zamontowanie lusterka wstecznego i przede wszystkim lampki z przodu i z tyłu roweru. W światłach nadjeżdżającego z przeciwka samochodu rowerzysta bez lampki jest zupełnie niewidoczny!

Narzędzia i części zapasowe

Warto zabrać podstawowe narzędzia i części zapasowe, bo awaria może się zdarzyć w odludnym miejscu. Trzeba zabrać ze sobą m. in.: oponę, dętkę, klocki hamulcowe, linkę hamulcową, mini pompkę, łatki samo wulkanizujące, klucze, klucz do nypli (do centrowania koła), smar do łańcucha.

Przed dłuższym wyjazdem warto dokonać gruntownego przeglądu roweru.

Zasady bezpiecznego zachowania się w górach

1. Wszelkie skracanie drogi i wybieranie szlaków nieznanych oraz „ścieżek na skróty” kończy się zwykle zabłędzeniem.
2. Marsz po stromych i mokrych stokach lub piargach, usuwających się spod stóp, wymaga dużej uwagi, aby ustrzec się przed wypadkiem.
3. Staczające się kamienie lub śnieg na stoku mogą spowodować lawinę. Wyzwoleniu lawin sprzyja znaczne pochylenie terenu (ponad 50°), brak krzewów lub drzew, odwilż, fala akustyczna (echo).
4. Nie wyruszaj na wycieczki, zwłaszcza na strome stoki i żleby, bezpośrednio po świeżych i obfitych opadach śniegu.
5. Jeżeli nie możesz uniknąć niebezpiecznego stoku, przekraczaj go w wyższych partiach, albo w terenie zalesionym, porośłym kosodrzewiną.
6. W grupie zorganizowanej, przez zagrożony stok należy iść gęsiego, jednym śladem w odstępach 50-metrowych, zachowując ostrożność.
7. W poprzek zagrożonego stoku można rozpiąć czerwony sznur lawinowy. W razie zasypania ludzi ułatwia on szybkie odnalezienie poszkodowanych.
8. Gdy porwie Cię lawina, staraj się utrzymać na jej powierzchni; podkurcz nogi, dłońmi zasłoń przestrzeń nad ustami. Pozycja taka przy płytkim zasypaniu pozwoli Ci łatwiej uwolnić się z pułapki.
9. Przed mrozem, wichrem i deszczem chroni turystę odpowiedni termoaktywny ubiór. Pamiętać przy tym należy, że słoneczna, bezwietrzna pogoda rano już w południe może ulec diametralnej zmianie.
10. Nawet najwspanialsze alpejskie widoki nie zachwycają, gdy każdy krok w niewygodnym obuwiu przynosi cierpienie. Warto pamiętać przed wyjazdem, że z niewygodnym butem jest tak, jak z bolącym zębem – może wszystko zepsuć.
11. Przeczność wymaga zabrania ze sobą niezbędnego ekwipunku (telefon komórkowy, termos z ciepłym napojem, suchy prowiant, nóż turystyczny, kompas, mapa turystyczna, linka asekuracyjna, indywidualny zestaw środków opatrunkowych, chusteczki higieniczne oraz saperka).
12. Pamiętaj, że jesteś Europejczykiem – nie popełniaj uchybień wobec higieny i kultury otoczenia. Nie wyrzucaj na szlaku śmieci, a jeżeli musisz skorzystać z „ekologicznej toalety”, to pozostałości zakop w ziemi przy użyciu saperki.
13. Przed wyruszeniem w góry zostaw wiadomość, dokąd idziesz i kiedy wrócisz.
14. Jeżeli wędrujesz w grupie, bądź odpowiedzialny za siebie i kolegów. Nie zostawiaj nikogo samego na szlaku. Wędruj w towarzystwie, działaj w zespołach 2-3 osobowych.
15. Nie dopuszczaj do tworzenia się przerw w kolumnie marszowej. Jeżeli rozciąga się ona w zbyt długim szyku, poproś o krótką przerwę. Przebywaj zawsze w zasięgu wzroku i głosu kolegów. Nie oddalaj się bez powodu.
16. W razie zmęczenia domagaj się 2 - 3 minutowej przerwy, bez zdejmowania ekwipunku, dla uregulowania oddechu.
17. Odległości w górach liczy się w godzinach marszu a nie kilometrach. Przerwy należy urządzać co 70 - 80 minut marszu. Liczbę i czas przerw uzależnia się od stanu pogody i kondycji uczestników.
18. Nie należy kłaść się lub siadać bezpośrednio na ziemi. Wypoczywać można na pniach drzew, oprzeć się o ogrodzenie lub przysiąść na plecaku.
19. Nie pij napojów „duszkim”. Pragnienie powinno się gasić dopiero po uspokojeniu tętna. Po długotrwałym wysiłku okres ten może trwać do kilkunastu minut. W tym czasie można wypić małymi łykami ok. 0,2 - 0,3 litra płynu.
20. Posiłki spożywaj po wypoczynku i uregulowaniu krążenia. Wysiłek fizyczny powoduje zahamowanie wydzielania soków trawiennych, a w efekcie niestrawność.
21. Pod górę idź wolno, nie rozmawiaj, a tym bardziej nie śpiewaj. Nie powinno się również śpiewać podczas marszu na wietrze oraz na zapyłonej drodze.
22. W każdej sytuacji staraj się „tępić” picie alkoholu i palenie tytoniu oraz zażywanie narkotyków przez nieodpowiedzialnych kolegów.
23. Chroń oczy okularami. Zimą oczy narażone są na urazy powodowane drobinami śniegu, co może doprowadzić do stanu zapalnego. Podobny efekt wywołuje blask promieni słonecznych, odbijających się od śniegu, tzw. śnieżna ślepotą.
24. Niedopuszczalne jest wędrowanie bez nakrycia głowy. W razie wystąpienia pierwszych objawów marznięcia kończyn powinniśmy wykorzystać ciepło własnego ciała (pacha, brzuch) dla ogrzania np. rąk, równocześnie zwiększyć szybkość i energię poruszania się. Nie wolno rozcierać rąk śniegiem! Powoduje to dalsze ochłodzenie oraz niszczy naskórek, zwiększając prawdopodobieństwo wystąpienia infekcji.
25. Dla uniknięcia wypadku, grupy zorganizowane podczas wycieczek w góry powinny korzystać z usług profesjonalistów – przewodników górskich.

Sygnalizowanie pomocy

Międzynarodowym systemem wzywania pomocy w górach jest 6 sygnałów dźwiękowych lub świetlnych co 10 sekund następnie minuta przerwy. Odpowiedź składa się z sygnału dźwiękowego lub świetlnego co 20 sekund.

Sygnałem potwierdzającym potrzebę pomocy dla załogi śmigłowca jest sylwetka ustawiona w kształcie litery Y (Yes) - dwie ręce uniesione w górę. Informacją dla śmigłowca, że nie potrzeba pomocy jest sylwetka z jedną ręką opuszczoną a drugą uniesioną w górę - litera N (No).

Dekalog turysty górskiego

I
Zanim wyruszysz w góry, zastanów się, czy posiadasz dostateczne doświadczenie. Przed wyjściem poddaj ocenie stan zdrowia i siły, swoje i towarzyszy, a w szczególności dzieci.

II
Przygotuj wcześniej dokładny plan wycieczki, najlepiej udają się improwizacje ... dobrze przygotowane. Poczytaj przewodniki, mapy, skorzystaj z usług informacji turystycznej, wskazówek przewodników górskich, gospodarzy schronisk, miejscowej ludności.

III
W górach szybko i często zmieniają się warunki atmosferyczne, niezbędna jest odzież chroniąca przed złą pogodą i zimnem oraz mocne, wysokie buty na profilowanej podeszwie.

IV
Wychodząc na wycieczkę, pozostaw w domu, schronisku czy u znajomych wiadomość o celu i trasie wycieczki oraz godzinie powrotu. W ten prosty sposób zapewnisz sobie szybką pomoc w razie wypadku.

V
Szybkość poruszania się dostosuj do możliwości najmniej sprawnego uczestnika wycieczki. „Pożeranie kilometrów” prowadzi niechybnie do wyczerpania, a poza tym ogranicza możliwość podziwiania uroków górskiego krajobrazu.

VI
Uważaj na każdy krok – upadki zdarzają się także w łatwym terenie. Szczególnej ostrożności wymagają trudniejsze partie trasy: strome, mokre i zaśnieżone stoki, płaty starego śniegu. Nie zbaczaj z oznakowanego szlaku – jest on zwykle wytyczony w sposób optymalny uwzględniający zarówno względy bezpieczeństwa jak i wysiłek potrzebny na pokonanie trasy.

VII
Nie strącaj kamieni, gdyż narażasz innych turystów na poważne niebezpieczeństwo. Miejsce zagrożone przez spadające kamienie przechodź szybko i uważnie.

VIII
Decyzja zawrócenia z drogi to nie hańba, lecz głos rozsądku. Nie wstydz się zawrócenia, gdy załamię się pogoda, nadejdzie mgła lub trasa okaże się zbyt trudna.

IX
Szanuj przyrodę, nie hałasuj; jest to niebezpieczne. Dbaj o czystość i porządek w górach. Usuwając śmieci dajesz dowód swej kultury.

X
Jeżeli mimo ostrożności zdarzy się wypadek – przede wszystkim zachowaj spokój. Poszkodowanego ułóż w bezpiecznej pozycji, w widocznym miejscu i pod opieką. Przyjętymi w górach sygnałami wezwij na pomoc GOPR.

Zasady praktyczne

1. Zaplanuj dokładnie trasę wycieczki biorąc pod uwagę kondycję i umiejętności jej uczestników i opiekunów
2. Pamiętaj, że powyżej 1000 m n.p.m. i na terenie Parków Narodowych grupy zorganizowane muszą korzystać z usług górskiego przewodnika turystycznego
3. Dobierz odpowiednią liczbę opiekunów w zależności od liczby uczestników, warunków terenowych i atmosferycznych
4. Zwróć baczną uwagę na wyposażenie uczestników a zwłaszcza buty, czapkę, rękawiczki i ciepłą odzież (np. skarpetki) oraz przy dłuższych trasach latarka, napój (np. termos z herbatą), kaloryczne jedzenie (np. czekolada).
5. Wychodząc w góry pozostaw wiadomość o dokładnej trasie i czasie trwania. Jeśli jesteś w stanie określ tzw. godzinę alarmową
6. Grupa powinna być wyposażona w co najmniej jedną apteczkę i folię NRC
7. Zasięgnij informacji w GOPR/TOPR na temat warunków terenowych i atmosferycznych
8. Poznaj zasady zawiadamiania i alarmowania GOPR/TOPR
9. Poinformuj wszystkich uczestników o celu wycieczki, planowanej trasie, jakimi szlakami i orientacyjnym czasie przejścia
10. Poinformuj uczestników wycieczki, że w razie rozłączenia się z grupą powinni w miarę możliwości poinformować opiekunów, miejsce zakwaterowania, GOPR/TOPR o miejscu swego pobytu
11. Jeżeli przechodzisz w pobliżu punktów ratunkowych GOPR/TOPR poinformuj ratownika o zamierzonej trasie przejścia. Nie zapomnij poinformować o bezpiecznym zakończeniu wyprawy.
12. W górach pilnuj by grupa trzymała się razem - wszystkie osoby w zasięgu głosu
13. Wyznacz prowadzącego i zamykającego wycieczkę - z pośród najbardziej doświadczonych i odpowiedzialnych osób - wszyscy uczestnicy powinni znajdować się między nimi
14. Dostosuj tempo marszu grupy do najsłabszych a nie do najsilniejszych.
15. Co pewien czas zrób przerwę w celu odpoczynku i sprawdzenia kondycji
16. Pamiętaj, że warunki w górach zmieniają się błyskawicznie
17. Pamiętaj, że zimą nawet stosunkowo proste szlaki mogą być nie do przebycia
18. Pamiętaj, że lawiny to nie tylko Alpy i Tatry ale w Polsce również Karkonosze, Bieszczady i Babia Góra.
19. Jeżeli masz jakiegokolwiek wątpliwości, nastąpił wypadek - zawiadom GOPR/TOPR - pomoc jest bezpłatna a ratownicy są dla Ciebie!

20. myśl!!!