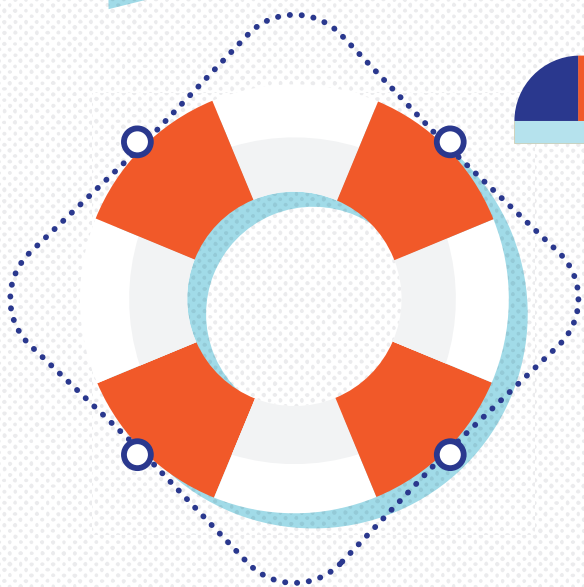




4. Wszędzie bezpiecznie



4.1. Góry piękne i przyjazne

Wędrówka górkimi szlakami zarówno w lecie, jak i w zimie to jeden z najlepszych sposobów spędzenia wolnego czasu. Takim wędrówkom mogą jednak towarzyszyć zagrożenia czy wypadki. Aby unikać tych niebezpieczeństw, każdą wyprawę w góry należy starannie przygotować. Dostępne przewodniki i mapy turystyczne dostarczą wielu informacji, pomogą podjąć decyzję, w jaki rejon gór się udać, dadzą orientację, jakich trudności terenowych oczekiwać i ile czasu zajmie zaplanowana wyprawa. Rekomenduje się, aby na terenie leżącym powyżej 1000 m n.p.m. wycieczkę prowadził górski przewodnik.

Wszystkie potrzebne informacje można otrzymać w placówkach Górskiego Ochotniczego Pogotowia Ratunkowego, można tam także poznać aktualnie panujące warunki w górach i na szlakach.

Przed wyruszeniem na wędrówkę w miejscu pobytu należy pozostawić wiadomość o trasie wycieczki i przewidywanej godzinie powrotu.

Podstawą ekwipunku turysty górkiego jest odpowiednie i wygodne obuwie oraz plecak, w którym niezależnie od pory roku i pogody powinny się znajdować:

- 1) czapka i rękawiczki, zapasowe skarpety i koszula;
- 2) ubranie przeciwdeszczowe, wiatrochronne;
- 3) podręczna apteczka, latarka.

Planując wędrówkę górką, należy zabrać przynajmniej jeden (na grupę) telefon komórkowy lub lokalizator z dobrze naładowaną baterią i wprowadzić do jego pamięci numer telefonu alarmowego GOPR.

**Numer alarmowy GOPR 601 100 300
w każdym telefonie górkiego turysty!**

Górkie wyprawy dobrze jest rozpoczynać rano, przy dobrej pogodzie i widoczności. Aura psuje się zwykle wczesnym popołudniem. Wędrując górkim szlakiem turystycznym, podziwiamy przyrodę, widoki, panoramę gór, ale przez cały czas niezbędna jest dobra orientacja w terenie i wiedza o aktualnym miejscu pobytu.

Zyskanie takiej pewności osiągamy przez:



rozpoznawanie kierunków stron świata, w których biegnie szlak turystyczny na całym odcinku;



pamiętanie, jakimi formacjami terenowymi przebiega szlak: grzbietem, po stoku, polaną, halą, partiami leśnymi itp.;



sprawdzanie, jaki jest czas marszu od momentu wyjścia, co pozwoli podjąć decyzję o powrocie albo kontynuowaniu wędrówki, gdy bliżej jest do punktu docelowego.

W przypadku zagubienia szlaku turystycznego przy dobrej pogodzie należy starać się rozpoznać:

- 1) kierunek, z którego przyszliśmy;
- 2) kierunek, w którym winien prowadzić szlak;
- 3) na jakiej formacji górkiej się znajdujemy i którądy w tym rejonie powinien przebiegać szlak turystyczny.

Opiekunowie i przewodnicy muszą pamiętać, że **niedopuszczalne jest rozejście się całej grupy w celu poszukiwania szlaku.**

Jeżeli natomiast szlak znika przy złych warunkach atmosferycznych (mgła, deszcz), trzeba przede wszystkim ustalić:

- 1) kierunek, z którego przyszliśmy;
- 2) na jakiej formacji górskiej się znajdujemy;
- 3) w którym miejscu i kiedy widzieliśmy ostatni znak turystyczny na szlaku.

Najkorzystniej jest zawrócić do miejsca, w którym widoczne było ostatnie oznakowanie szlaku. Należy zachować spokój i opanowanie. Zdarza się, że w zimie pokrywa śnieżna całkowicie zmienia obraz terenu i uniemożliwia odszukanie znaków turystycznych (zwisające gałęzie drzew obciążone śniegiem mogą zasłaniać te znaki, a oznaczenia na szlaku będą znajdować się pod śniegiem). Również szadź występująca jesienią i zimą może czynić znaki turystyczne niewidocznymi. Drogi odwrotu z planowanej trasy wycieczki, zwłaszcza w Tatrach, należy wybierać jedynie oznakowanymi szlakami turystycznymi, gdyż inaczej staną się pułapką, a nie drogą do domu.

Pomocne akty prawne:

1. Ustawa z dnia 18 sierpnia 2011 r. o bezpieczeństwie i ratownictwie w górach i na zorganizowanych terenach narciarskich (Dz. U. z 2019 r., poz. 1084).
2. Rozporządzenie Ministra Spraw Wewnętrznych z dnia 29 grudnia 2011 r. w sprawie określenia wzorów znaków nakazu, zakazu, informacyjnych i ostrzegawczych stosowanych do oznakowania w górach i na zorganizowanych terenach narciarskich (Dz. U. z 2011 r. Nr 295, poz. 1751).

Wszyscy ruszający po górską przygodę powinni zachować w pamięci osiem punktów, które w razie przykrej niespodzianki mogą uratować życie:

1. Wędrówka dłuższą trasą ma zawsze odbywać się w grupie, w której jest przynajmniej jedna osoba znająca trasę.
2. Przed wyruszeniem na wycieczkę zostawiamy w miejscu zamieszkania wiadomość o wyborze trasy i przybliżonym czasie powrotu.
3. Sprzęt narciarski (narty biegowe, śladowe, turystyczne lub do skialpinizmu) może być używany stosownie do charakteru terenu i stanu śniegu.
4. Dobrze przygotowana wyprawa to uzyskanie pewnych informacji o stanie zagrożenia lawinowego i pokrywy śnieżnej, sprawdzenie najnowszego komunikatu meteorologicznego i śledzenie warunków pogodowych na trasie. Kiedy pogarsza się pogoda, należy koniecznie zawrócić.
5. Intensywne opady śniegu, nagłe ocieplenie i mgła w górach nie są dobrymi warunkami do jakiegokolwiek wycieczki.
6. Na szlaku trzeba omijać strome stoki i nie wchodzić do niebezpiecznych żlebów, którymi mogą zejść lawiny śnieżne.
7. W przypadku zabłądzenia najważniejszą rzeczą jest dotarcie najkrótszą drogą do doliny, lecz nie żlebem, ale grzbietem lub grzędą.
8. W razie wypadku wołajmy o pomoc jakimkolwiek sygnałem akustycznym lub świetlnym sześć razy na minutę z jednodominutową przerwą. Wypadek trzeba zgłosić w najbliższym punkcie ratowników górskich.

4.2. Pływanie bez niespodzianek

Latem można korzystać ze wszystkich przyjemności związanych z przebywaniem na słońcu i kąpielą. Trzeba to jednak robić rozsądnie i bezpiecznie, a więc najpierw starannie przygotować się do wyjścia na plażę.

W plażowej torbie powinny się znaleźć:



Najlepsze warunki do kąpieli panują wtedy, gdy woda ma powyżej 18°C (optymalna temperatura to 22-25°C), a temperatura powietrza jest wyższa od temperatury wody o 4-5 stopni. Tak dzieje się zwykle w określonych porach dnia, w godzinach 10-12 oraz 16-17. Podczas opalania się pierwszy raz w danym sezonie rozsądnie jest skrócić czas przebywania na plaży do minimum, należy też poświęcić chwilę na przeczytanie regulaminu, który tam obowiązuje.

Nad bezpieczeństwem wszystkich korzystających z kąpieli na plażach strzeżonych czuwa ratownik wodny lub zespół ratowników. Przestrzeganie ich poleceń oraz regulaminu wyznaczonego kąpieliska to podstawowa zasada korzystania z kąpieli.

Uczestnicy wypoczynku dzieci lub młodzieży muszą przebywać na terenie obszarów wodnych pod opieką jednego wychowawcy i przynajmniej jednego ratownika.

Miejsca przeznaczone do opalania i kąpieli są zawsze wydzielone i sprawdzone pod względem bezpieczeństwa. Kąpielisko jest ograniczone specjalnymi bojami, zróżnicowanymi kolorystycznie zależnie od głębokości wody. Zawsze należy jednak brać pod uwagę swoje umiejętności pływackie.

Boje czerwone oznaczają, że nie posiadając karty pływackiej, można poruszać się tylko do linii przez nie wyznaczonej. Woda ma tam głębokość ok. 1,2-1,3 metra. To jest najbezpieczniejsze miejsce do kąpieli.

Boje żółte wyznaczają granice kąpieliska. Woda ma tam głębokość ok. 4 metrów. Z tej strefy korzystają wyłącznie dobrzy pływacy. Nigdy nie wolno wchodzić do wody wbrew zakazowi ratownika oraz w czasie, kiedy jest wywieszona czerwona flaga. Wypoczywając na nadmorskich plażach, nie wolno spacerować ani opalać się na wydmach, przede wszystkim trzeba też unikać miejsc niebezpiecznych, takich jak ostrogi i falochrony, bo tam mogą wystąpić gwałtowne spadki dna, wsteczne prądy, śliskie powierzchnie, porośnięte wodorostami lub pokryte ostrymi małżami.

Czasami zdarza się, że kąpiący się jest świadkiem wypadku kogoś innego. Wtedy istotne jest postępowanie ze szczególną rozwagą, bo bardzo łatwo można z osoby ratującej stać się ofiarą. Najbezpieczniejsza akcja ratunkowa to podpłynięcie do tonącego bez wchodzenia do wody np. łodzią. Jeśli więc zauważysz tonącego lub wypadek nad wodą, natychmiast wezwij pomoc i powiadom ratownika WOPR.

Numer alarmowy WOPR to 601 100 100

Warto zapoznać się z materiałami informacyjnymi opublikowanymi na stronach internetowych danej miejscowości turystycznej, służb danego regionu czy Ministerstwa Sportu i Turystyki oraz Ministerstwa Edukacji Narodowej przygotowywanymi w ramach akcji informacyjno-edukacyjnych.

Pomocne akty prawne:

Ustawa z dnia 18 sierpnia 2011 r. o bezpieczeństwie osób przebywających na obszarach wodnych (Dz. U. z 2020 r., poz. 350).

4.3. Bezpiecznie na drodze

Pieszny na drodze jest także uczestnikiem ruchu drogowego, dlatego obowiązują go określone reguły zawarte w prawie o ruchu drogowym. Pieszego nie chroni karoseria samochodu, nie ma pasów bezpieczeństwa ani poduszki powietrznej.

Organizatorzy wycieczki dzieci i młodzieży oraz wychowawcy szczególnie dobrze powinni znać zasady poruszania się pieszych po drogach, bo często jest to jedna z form aktywnego wycieczki.

Bardzo ważne jest uświadomienie dzieciom zasad przechodzenia przez jezdnię i zwrócenie ich uwagi na konieczność zachowania ostrożności oraz korzystania z wyznaczonego przejścia dla pieszych, tzw. zebry. Można przekraczać jezdnię poza przejściem dla pieszych tylko pod warunkiem, że nie spowoduje to zagrożenia bezpieczeństwa ruchu lub utrudnienia ruchu pojazdów.

Wieczorem, nocą lub przy złej pogodzie poruszanie się po drodze jest bardzo niebezpieczne ze względu na ograniczoną widoczność. Piesi często mylą dwa pojęcia – widzieć i być widocznym. Sądzą, że jeżeli widzą nadjeżdżający samochód lub jego światła, to i oni są widziani przez kierującego pojazdem. To błąd! Praw fizyki nie da się oszukać. W nocy przy złej pogodzie pieszy ubrany w ciemny strój jest widziany przez kierującego samochodem z odległości około 20 metrów, pieszy w jasnym stroju – z odległości 50 metrów. Natomiast pieszy mający na ubraniu elementy odblaskowe jest dostrzegany z odległości większej niż 150 metrów!

Elementy odblaskowe to nie tylko stylowe akcesoria, ale także przedmioty, które mogą uratować życie. Dotychczas, ze względu na obowiązek noszenia odblasków przez dzieci do 15 roku życia oraz ciekawe formy, kolory i kształty, cieszyły się zainteresowaniem głównie wśród dzieci i młodzieży.

Od 31 sierpnia 2014 r. wprowadzony został obowiązek noszenia odblasków przez wszystkich pieszych, bez względu na wiek.

Obowiązek ten nie dotyczy pieszych poruszających się po drodze przeznaczonej wyłącznie dla pieszych, po chodniku czy w strefie zamieszkania, gdzie cała szerokość drogi jest do dyspozycji pieszego, który ma tam pierwszeństwo przed pojazdem.

Elementy odblaskowe są niezwykle ważne, ich działanie polega na odbijaniu światła z reflektorów samochodów. Dzięki odblaskom kierowca samochodu zauważa pieszego z dużym wyprzedzeniem i ma czas na jego bezpieczne ominięcie.

Wychowawcy lub przewodnicy, zwłaszcza podczas obozów wędrownych, mają do czynienia z sytuacjami poruszania się po drogach w kolumnie.

Tu również obowiązują konkretne zasady:

1. Kolumnę pieszych idących po jezdni musi prowadzić osoba w wieku powyżej 18 lat.
2. Kolumna pieszych, z wyjątkiem dzieci w wieku do 10 lat, może się poruszać tylko prawą stroną jezdni. Obok siebie mogą iść najwyżej cztery osoby, pod warunkiem że kolumna nie zajmuje więcej niż połowę szerokości jezdni.
3. Piesi w wieku do 10 lat mogą iść w kolumnie tylko dwójkami pod nadzorem co najmniej jednej osoby pełnoletniej. Taka kolumna musi korzystać z chodnika lub drogi dla pieszych, a w razie ich braku – z pobocza. Kolumna pieszych w wieku do 10 lat poruszająca się po poboczu lub jezdni ma obowiązek przemieszczania się lewą stroną drogi.
4. Jeżeli przemarsz kolumny pieszych odbywa się w warunkach niedostatecznej widoczności:
 - » pierwszy i ostatni z idących z lewej strony niosą latarki: pierwszy ze światłem białym, skierowanym do przodu, a ostatni ze światłem czerwonym, skierowanym do tyłu;
 - » w kolumnie o długości przekraczającej 20 m idący po lewej stronie z przodu i z tyłu są zobowiązani do używania elementów odblaskowych, a ponadto idący po lewej stronie muszą nieść dodatkowe latarki ze światłem białym, rozmieszczone w taki sposób, aby odległość między nimi nie przekraczała 10 m; światło latarek powinno być widoczne z odległości co najmniej 150 m.

Żadna kolumna pieszych (oprócz wojskowej) nie może poruszać się po drodze w czasie mgły, a kolumny pieszych w wieku do 10 lat także w warunkach niedostatecznej widoczności.

W czasie wypraw rowerowych kierujący rowerem powinien korzystać z drogi dla rowerów lub z drogi dla rowerów i pieszych pod warunkiem zachowania szczególnej ostrożności i ustępowania miejsca pieszym. Jeśli jest to konieczne, rowerzysta może korzystać z pobocza, a jeżeli to niemożliwe – z jezdni. Kierujący rowerem może jechać lewą stroną jezdni tylko na zasadach określonych dla ruchu pieszych. Rowerzyście nie wolno jechać bez trzymania co najmniej jednej ręki na kierownicy oraz nóg na pedałach lub podnóżkach, a także czepiać się pojazdów.

Pomocne akty prawne:

Ustawa z dnia 20 czerwca 1997 r. Prawo o ruchu drogowym (Dz. U. z 2020 r., poz. 110 z późn. zm.).