

**PRAKTYCZNE PORADY**  
**w zakresie bezpieczeństwa**  
**w sezonie jesiennie-zimowym**

- **w domu**
- **poza domem**
- **w podróży**
- **w górach**

**RCB**

Rządowe Centrum  
Bezpieczeństwa

WYDZIAŁ ANALIZ I PROGNOZ  
BIURA MONITOROWANIA I ANALIZY ZAGROŻEŃ RCB

PAŹDZIERNIK 2010

## W DOMU



*We własnym domu czujemy się zwykle bezpiecznie, nawet podczas mroźnej i śnieżnej zimy.*

*Jednak, aby tak było zawsze, musimy zadbać o dobry stan tych instalacji domowych, które są intensywnie eksploatowane jesienią i zimą. Jeśli praca tych urządzeń zależy od dostaw prądu, musimy także szybko zareagować w przypadku awarii energetycznych.*

*Dbając o bezpieczeństwo własne i swoich bliskich, należy też pamiętać o mieszkających w naszym sąsiedztwie osobach starszych, chorych lub niepełnosprawnych, dla których trudne warunki zimowe mogą stanowić prawdziwe zagrożenie, nawet w ich własnych domach.*

### **NA CO TRZEBA ZWRÓCIĆ UWAGĘ:**

#### **URZĄDZENIA GRZEWcze - PIECYKI, KOMINKI, TERMY GAZOWE - ZAGROŻENIE EMISJĄ TRUJĄCYCH GAZÓW**

- ➔ W trosce o bezpieczeństwo twoje i najbliższych upewnij się, że urządzenia te działają właściwie, a kanały kominowe i wentylacyjne są drożne. Dobrą praktyką jest regularna kontrola urządzeń grzewczych, kominów i kanałów wentylacyjnych przez fachowców, do ich zaleceń należy się bezwzględnie stosować;
- ➔ Rozważ możliwość zainstalowania w pomieszczeniach zamkniętych, zagrożonych emisją czadu, gazu ziemnego lub propanu-butanu, czujników wykrywających te trujące gazy. Urządzenia te są łatwo dostępne i stosunkowo tanie. Nie podnoszą kosztów eksploatacji, za to skutecznie zabezpieczają przed zatruciem. Jeśli się zdecydujesz – wybierz urządzenie z atestem!;
- ➔ Dbaj o regularne usuwanie śniegu i lodu z otworów wentylacyjnych, aby nie dopuścić do ich zablokowania. Jeśli jesteś właścicielem domu – rób to sam lub wezwij fachowca. Jeśli mieszkasz w domu wielorodzinnym, sprawdzaj czy właściwie dba o to administrator budynku;

#### **Gdy ulatnia się gaz ([www.pgnig.pl](http://www.pgnig.pl)):**

- ✓ otwórz szeroko okna i drzwi tak, aby spowodować przewiew,
- ✓ zamknij kurek gazu w mieszkaniu,
- ✓ nie używaj otwartego ognia,
- ✓ nie włączaj światła ani żadnych urządzeń elektrycznych,
- ✓ nie posługuj się w mieszkaniu telefonem (nawet komórkowym),
- ✓ powiadom sąsiadów o zagrożeniu i opuść budynek,
- ✓ powiadom Pogotowie Gazowe tel. 992

## **PAMIĘTAJ**

**w przypadku zagrożenia związanego z eksploatacją urządzeń i instalacji gazowych, należy natychmiast zaalarmować Pogotowie Gazowe dzwoniąc pod bezpłatny numer telefonu 992.** Pogotowie Gazowe prowadzi całodobowy dyżur i jest przygotowane do natychmiastowej interwencji w przypadku ulatniania się gazu.

### **Jak pomóc przy zatruciu tlenkiem węgla (czadem)?**

- ✓ należy natychmiast zapewnić dopływ świeżego powietrza do pomieszczenia - otworzyć okna, a w przypadkach skrajnych zagrożeń wybić szyby;
- ✓ **weszać służby ratownicze (Pogotowie Ratunkowe - 999, Straż Pożarna - 998 lub numer ratunkowy - 112);**
- ✓ jeśli jest osoba poszkodowana, w miarę możliwości przenieść ją w niezagrożone czadem miejsce lub zaalarmować ratowników, że poszkodowany wymaga natychmiastowej pomocy;
- ✓ jeśli osoba poszkodowana nie oddycha, należy bez zwłoki podjąć próbe reanimacji i zastosować sztuczne oddychanie (metoda usta – usta i masaż serca: ułożyć poszkodowanego na twardym podłożu, odchylić jego głowę do tyłu, zacisnąć mu nos, wykonywać sztuczne oddychanie w rytmie - 2 wdechy na 30 ucisków klatki piersiowej oburącz <http://www.doctormed.pl/wydzial/325/artukul/362/Sztuczne%20oddychanie%20usta-usta> );

### **URZĄDZENIA ZASILANE ELEKTRYCZNIE – PRZERWY W DOSTAWACH PRĄDU**

- ➔ Obłodzenia linii energetycznych (wywołane np. zjawiskiem sadzi) mogą prowadzić do ich uszkodzeń, a w konsekwencji do długotrwałych przerw w dostawach prądu na znacznych obszarach;
- ➔ Brak prądu stanowi zagrożenie szczególnie dla mieszkańców jednorodzinnych domów wolnostojących, wyposażonych w elektryczne systemy ogrzewania i poboru wody (CO, hydrofory, termy) i pozbawionych alternatywnych rozwiązań;
- ➔ Przedłużający się brak ogrzewania, wody i ciepłego posiłku może stanowić w warunkach zimowych istotne zagrożenie dla zdrowia, a nawet życia (w przypadku mieszkających samotnie osób starszych, niedołącznych i chorych);

## **PAMIĘTAJ**

- W przypadku braku dostaw prądu, jeżeli nie masz innych możliwości ogrzania pomieszczeń mieszkalnych (np. pieca węglowego, kominka) – **nie czekaj**. Spróbuj ustalić przyczynę awarii i ocenić jej skalę. Jeśli nie jesteś specjalistą, nie podejmuj samodzielnych napraw - **wezwij pomoc**. **Numer tel. Pogotowia Energetycznego 991**. Numery kontaktowe do swojego zakładu energetycznego znajdziesz na każdej fakturze lub na formularzu umowy na dostawy prądu.
- W przypadku większych awarii energetycznych dobrą praktyką jest współdziałanie w ramach społeczności lokalnej – **wzywając pomoc wspólnie z sąsiadami możesz szybciej ją otrzymać**.
- O trudnej sytuacji mieszkających samotnie osób starszych, chorych lub niepełnosprawnych powiadom Urząd Gminy i Ośrodek Pomocy Społecznej.
- O ile masz taką możliwość - sam spiesz z sąsiedzką pomocą.

## **OSOBY STARSZE, NIESPRAWNE, CHORE – SAMOTNE NAWET WE WŁASNYM DOMU MOGĄ BYĆ ZAGROŻONE**

- ➔ Mróz, oblodzenie, intensywne opady śniegu i gruba pokrywa śnieżna zalegająca na ulicach i drogach – **warunki zimowe znacznie ograniczają możliwości samodzielnego poruszania się osób starszych, niesprawnych ruchowo lub chorych**.
- ➔ W skrajnych przypadkach osoby takie mogą być poważnie zagrożone – samotne w wychłodzonych mieszkaniach, pozbawione posiłku i kontaktu ze światem zewnętrznym. W takich sytuacjach dom nie zapewnia bezpieczeństwa, może stać się pułapką.
- ➔ **Nie bądź obojętny**. Jeśli wiesz, że w twoim sąsiedztwie mieszka ktoś, kto może potrzebować pomocy nie wahaj się – wstąp, sprawdź w jakich żyje warunkach, zapytaj czego potrzeba, spróbuj nawiązać kontakt z krewnymi, nawet jeśli mieszkają daleko.
- ➔ **Nie zniechęcaj się, jeśli twoja oferta pomocy nie znajdzie zrozumienia, osoby starsze i chore bywają nieufne. Spróbuj pomóc mimo wszystko, a jeśli okaże się to niemożliwe...**

**PAMIĘTAJ** – o samotnej osobie w trudnych warunkach życiowych powiadom Urząd Gminy i Ośrodek Pomocy Społecznej. Podaj dane i/lub adres osoby potrzebującej, aby ułatwić udzielenie pomocy. Pracownik pomocy społecznej powinien zjawić się niezwłocznie.  
**Sprawdź czy wezwanie było skuteczne i czy pomoc została szybko udzielona!!!**

## **WAŻNE TELEFONY – BEZPŁATNE LINIE TELEFONICZNE**

- **Numer alarmowy - 112**
- **Pogotowie ratunkowe – 999**
- **Pogotowie gazowe – 992**
- **Pogotowie energetyczne - 991**
- **Państwowa Straż Pożarna – 998**
- **Straż Miejska – 986**
- **Policja - 997**

## POZA DOMEM

Mróz, porywisty wiatr, śnieżycy – kilka ostatnich lat odzwyczaiło nas od tych typowo zimowych zjawisk. Warto jednak pamiętać, że w naszej strefie klimatycznej ostra zima to raczej reguła niż wyjątek. Od naszego rozsądku, dobrego przygotowania i umiejętności radzenia sobie w trudnych sytuacjach zależy, czy zimowa, a czasem i jesienna aura nie zaskoczy nas niebezpieczeństwem.



### NA CO TRZEBA ZWRÓCIĆ UWAGĘ:

#### TEMPERATURA POWIETRZA i WARUNKI ATMOSFERYCZNE

- ➔ **Temperatura powietrza, którą widzisz na termometrze okiennym może być inna, niż ta faktycznie odczuwalna na zewnątrz.** W prognozie pogody w mediach temperatura odczuwalna zwykle podawana jest w nawiasach obok podstawowych wartości.
- ➔ Zwróć uwagę na wilgotność powietrza oraz wiatr – te dwa czynniki powodują, że marzniemy na dworze znacznie bardziej niż na to wskazuje termometr. **Im bardziej wilgotno i wietrznie – tym zimniej.**
- ➔ Zimno może być groźne w skutkach nie tylko w czasie silnych zimowych mrozów. Jesienią, gdy powietrze jest bardzo wilgotne a temperatura spada w okolice zera, długotrwałe przebywanie na dworze wymaga zachowania takiej samej ostrożności jak w mroźne dni zimowe.

#### **PAMIĘTAJ**

- **Odmrożenia** to najczęstsze zagrożenie spowodowane niską temperaturą powietrza (wystarczy niewielki mróz, przy silnym wietrze i wysokiej wilgotności). Dotyczą zwłaszcza – **uszu, nosa, policzków, palców rąk i nóg**. Typowe objawy to - zblednięcie, zaczerwienienie, pieczenie, swędzenie, opuchlizna, w ciężkich przypadkach ustanie krążenia, utrata czucia, w skrajnych przypadkach zaczerwienie odmrożonych części ciała.

Nie lekceważ odmrożeń – w skrajnych przypadkach mogą doprowadzić do amputacji odmrożonej części ciała, dlatego **zgłoś się do lekarza**.

- **Wychłodzenie** (hipotermia) to stan kiedy temperatura wewnętrzna ciała spada poniżej 35<sup>o</sup> C. Objawy wychłodzenia to - zaburzenia świadomości z objawami jak u osoby pijanej, wyczerpanie, zaburzenia mowy, senność.

Pierwsza pomoc polega na natychmiastowym podjęciu stopniowego ogrzewania wychłodzonej osoby. W miarę możliwości należy ją okryć kocami lub ciepłą suchą odzieżą, można przyłożyć termoformę lub butelkę z ciepłą wodą do brzucha (ciepło rozchodzi się szybciej po całym organizmie). Należy powiadomić służby ratownicze (Pogotowie Ratunkowe – 999, Numer Alarmowy 112). **Przy ogrzewaniu wychłodzonej osoby nie wolno stosować gorącej wody, gorących kompresów czy okładów.**

**Nie czekaj z wezwaniem pomocy - w skrajnych przypadkach wychłodzenie może spowodować śmierć.**

## Jak zapobiec wychłodzeniu i odmrożeniu?

- ✓ Ubieraj się stosownie do temperatury na zewnątrz. Gdy planujesz dłuższe przebywanie na dworze ubierz się warstwowo, w odzież z naturalnych włókien (wełna, bawełna) lub tkanin typu polar. Ważne, by ubranie nie powodowało ucisku i nie utrudniało krążenia krwi. Pamiętaj o odpowiednim zabezpieczeniu stóp (obuwie - ocieplane, nieprzemakalne, nieograniczające swobody poruszania palcami, skarpetki – wełniane lub bawełniane odpowiedniej grubości), dłoni (ocieplane, luźne rękawice), głowy (czapka zakrywająca czoło i uszy).
- ✓ Nie zasłaniaj twarzy szalem – pod wpływem oddechu stanie się wilgotny i może przyspieszyć powstanie odmrożeń.
- ✓ Przed wyjściem na mróz zabezpiecz odkryte fragmenty skóry (policzki, nos, brodę) smarując je kremem ochronnym lub wazeliną (dotyczy to zwłaszcza małych dzieci).
- ✓ Nie stój nieruchomo na mrozie – gdy zaczyna dokuczać ci zimno ruszaj się, tup, podskakuj, rozcieraj dłonie.
- ✓ Jeśli w okresie jesienno – zimowym wybierasz się na pieszą wycieczkę najpierw sprawdź w wiarygodnym źródle prognozę pogody na najbliższe godziny. Następnie zadбай o odpowiedni ekwipunek (odzież, bielizna, buty, zapasowe skarpety, ewentualnie śpiwór termiczny /*survival bag*/), weź wysokokaloryczny prowiant (czekolada, batony), zaplanuj trasę i weź mapę, weź latarkę, sprawdź czy bateria w twoim telefonie jest w pełni naładowana, sprawdź czy masz w telefonie moduł GPS i czy umiesz się nim posłużyć.
- ✓ **W żadnym wypadku nie pozostawaj na zimnie po spożyciu alkoholu !!!**

## WAŻNE TELEFONY

- **Numer alarmowy - 112**
- **Pogotowie Ratunkowe – 999**
- **Państwowa Straż Pożarna – 998**

## PRZYDATNE INFORMACJE

- O pogodzie - serwis IMGW [www.pogodynka.pl](http://www.pogodynka.pl), zakładka ostrzeżenia/ostrzeżenia meteorologiczne
- O podstawowych zasadach postępowania podczas mrozów - strona internetowa Komendy Głównej Państwowej Straży Pożarnej: [www.straz.gov.pl](http://www.straz.gov.pl), zakładka „porady”

## OSOBY POTRZEBUJĄCE POMOCY

- ➔ W warunkach zimowych nie przechodź obojętnie obok starszych ludzi, poruszających się z widoczną trudnością lub objawiających złe samopoczucie – omdlenie na mrozie może skończyć się tragicznie.
- ➔ Zwracaj uwagę na osoby bezdomne, śpiące na ławkach lub w altankach działkowych, wyglądające na zagubione.
- ➔ Nie bój się podejść do takiej osoby, nawet jeśli wygląda na pijaną.
- ➔ **Jeśli ocenisz, że sytuacja może stwarzać zagrożenie - wezwij pomoc!!!**

### WZYWAJĄC POMOC PODAJ:

- ✓ Miejsce zdarzenia – adres, gdzie lub w pobliżu którego znajduje się osoba poszkodowana, ewentualnie charakterystyczne cechy miejsca i otoczenia.
- ✓ Co się wydarzyło.
- ✓ Ilu jest poszkodowanych.
- ✓ W jakim są stanie:
  - czy są przytomni i jakie reakcje wykazują
  - jakie mają obrażenia
  - jaka pomoc została im udzielona.
- ✓ Swoje imię i nazwisko.
- ✓ Numer telefonu z którego wzywasz pomoc.
- ✓ Czekaj na potwierdzenie przyjęcia wezwania, nie rozłączaj się pierwszy.

### WAŻNE TELEFONY

- **Numer alarmowy - 112**
- **Pogotowie Ratunkowe – 999**
- **Państwowa Straż Pożarna – 998**
- **Straż Miejska – 986**
- **Policja - 997**

## OBLODZONE CHODNIKI, SOPLE, NAWISY I POKRYWY ŚNIEŻNE NA DACHACH

- ➔ **Oblodzona nawierzchnia** chodnika, zwłaszcza ukryta pod cienką warstwą śniegu, może być **przyczyną poważnych obrażeń**, złamań i urazów, włącznie z wstrząsem mózgu.

- ➔ W okresach odwilży, po obfitych opadach śniegu i przy zmiennej temperaturze (duża różnica między wartością minimalną i maksymalną), na dachach mogą tworzyć się **sople** o bardzo dużych rozmiarach (niekiedy do 1 m. długości i znacznym obwodzie). Zjawisko to stanowi **poważne zagrożenie dla pieszych przechodzących pod budynkami**. Uderzenie przez spadający z dachu sopel może nawet spowodować śmierć. Podobnie groźny dla przechodnia może być obrywający się z dachu nawis zamarzniętego śniegu.
- ➔ Nieusuwana **pokrywa śniegu na płaskim dachu w skrajnych przypadkach może spowodować zawalenie konstrukcji** (katastrofa budowlana Hali MTK w Chorzowie w 2006r.- 65 zabitych).
- ➔ Silnie zalodzone, zablokowane odpływy i studzienki kanalizacyjne podczas roztopów mogą spowodować lokalne podtopienia zabudowań i infrastruktury.

### **PAMIĘTAJ -**

- **Za odśnieżenie i odlodzenie** chodnika lub przejścia przylegającego do nieruchomości **odpowiada właściciel** (współwłaściciel, użytkownik wieczysty) **lub zarządca** (administrator, jednostka organizacyjna, podmiot władający) nieruchomości. Odpowiada on też za oczyszczenie ze śniegu i lodu podjazdu bramnego i podwórza posesji, a także za usunięcie sopli i nawisów śnieżnych z dachu.
- Odgarnięty śnieg musi być składowany w miejscu niezakłócającym ruchu pieszych i samochodów.
- Jeśli chodnik oddzielony jest od nieruchomości pasem zieleni (np. trawnikiem) za jego właściwe utrzymanie w zimie odpowiada gmina.
- Za odśnieżenie i odlodzenie jezdni odpowiada zarządca drogi.
- Za odśnieżenie i odlodzenie przystanku transportu publicznego odpowiada przedsiębiorstwo komunikacyjne.
- **W razie wypadku na jednym z w/w terenów osoba poszkodowana może wystąpić o odszkodowanie ze strony właściciela lub zarządcy, który – poprzez niewykonanie obowiązku – spowodował uszkodzenie ciała lub zagrożenie życia.**

- **Jeśli jesteś właścicielem posesji**, dbaj o regularne odśnieżanie i odladzanie terenu oraz zabudowań, za które odpowiadasz. W razie wypadku i udowodnienia ci winy przez poszkodowanego - poniesiesz koszty odszkodowania i koszty sądowe.
- **Jeśli jesteś mieszkańcem** i widzisz, że w twoim budynku lub w sąsiedztwie śnieg i lód nie są usuwane - nie wahaj się, zaalarmuj zarządcę budynku i zażądaj podjęcia właściwych działań. Gdy to nie daje efektu - dzwoń do straży miejskiej lub właściwych organów gminy.



## W PODRÓŻY – SAMOCHODEM I NIE TYLKO



*Daleka podróż w zimowych warunkach wymaga przygotowania. Inaczej szykujemy się do długiej drogi własnym samochodem, inaczej, gdy korzystamy z transportu publicznego – kolei czy komunikacji autobusowej. Szczególnej wyobraźni i odpowiedzialności wymaga od nas przygotowanie podróży własnym samochodem, zwłaszcza jeśli zabieramy ze sobą dzieci.*

### NA CO TRZEBA ZWRÓCIĆ UWAGĘ:

#### PODRÓŻUJĄC SAMOCHODEM

- Zaplanuj podróż z dokładną mapą drogową, biorąc pod uwagę aktualną szczegółową prognozę pogody dla regionów, przez które będziesz przejeżdżać.
- W zimie na otwartym terenie mogą tworzyć się wysokie zaspę śnieżne, a pod wpływem wiatru sytuacja może dynamicznie się zmieniać.
- W rejonach górzystych należy liczyć się z trudnymi podjazdami – przy oblodzonej, śliskiej nawierzchni nawet niewielkie wzniesienie bywa trudne do pokonania.

#### **PAMIĘTAJ**

- **Zostaw bliskim informacje** o planowanej podróży;
- **Sprawdź w wiarygodnym źródle szczegółową prognozę pogody**, z uwzględnieniem regionów, przez które będziesz jechać;
- Nie lekceważ ostrzeżeń meteorologicznych – IMGW formułuje je precyzyjnie, z podziałem na województwa;
- Sprawdź czy masz ubezpieczenie, gwarantujące pomoc drogową w razie awarii w odludnej okolicy;
- **Zadbaj o właściwe wyposażenie samochodu** - zimowe opony, łańcuchy na koła (umożliwiają podjazdy na oblodzonej drodze, a na wielu odcinkach dróg górskich, oznaczonych specjalnym znakiem C-18, są wymagane), linkę holowniczą i przewody do awaryjnego rozruchu silnika;
- **Zatankuj bak do pełna;**
- **Zabierz ze sobą** - w pełni naładowany telefon komórkowy, ładowarkę samochodową, latarkę (najlepiej z funkcją pulsacyjną) i zapasowe baterie, saperkę, śpiwór termiczny lub koc, termos z gorącym napojem, prowiant wysokokaloryczny, zapasową ciepłą odzież, dodatkowy jaskrawy element odzieży, zapewniający, że zostaniesz z daleka zauważony (np. odblaskową kamizelkę, pomarańczowa lub żółta).
- **Jeśli prognozy wskazują na gwałtowne pogorszenie pogody i wyjątkowo trudne warunki** – rozważ przełożenie podróży na inny termin.

### **Jeśli utkniesz w śniegu w niezamieszkannej okolicy:**

- Jeśli to możliwe, zjedź lub zepchnij samochód na pobocze drogi;
- Zadzwoń po pomoc (numer alarmowy 112, Państwowa Straż Pożarna 998, Pogotowie Ratunkowe 999).
- Wzywając pomoc określ: miejsce zdarzenia (numer drogi, odcinek trasy, szacunkową odległość od najbliższej miejscowości, dane GPS, jeśli to możliwe), krótko opisz co się wydarzyło, czy w samochodzie są poszkodowani, w jakim są stanie, podaj służbom ratowniczym swoje dane i numer telefonu.
- Nie wychodź szukać pomocy na nieznanym terenie – wędrówka w śniegu wyczerpuje siły, grozi ci też zagubienie.
- Racjonalnie ogrzewaj samochód, mając na uwadze zasób paliwa. Włączaj silnik okresowo, np. co godzinę na ok. 10 min – już taka częstotliwość zapewni wystarczającą temperaturę wnętrza. Włączając na postoju silnik w celu ogrzania samochodu uchyl lekko okno!!!
- Używając niezależnego systemu grzewczego – np. turystyczne ogrzewanie gazowe – uchyl okno samochodu, aby uniknąć niebezpieczeństwa zatrucia.
- Racjonalnie wykorzystuj zapasy zabrane na drogę (prowiant i gorący napój).

### **WAŻNE TELEFONY**

- **Numer alarmowy - 112**
- **Pogotowie ratunkowe – 999**
- **Państwowa Straż Pożarna – 998**
- **Policja – 997**

### **PRZYDATNE INFORMACJE**

- Mapa aktualnych warunków drogowych w Polsce (utrudnienia, opady, wiatry, stan nawierzchni)  
[http://www.gddkia.gov.pl/article/serwis\\_dla\\_kierowcow/mapa\\_warunkow\\_drogowych/index.php](http://www.gddkia.gov.pl/article/serwis_dla_kierowcow/mapa_warunkow_drogowych/index.php)
- Serwis IMGW [www.pogodynka.pl](http://www.pogodynka.pl), zakładka ostrzeżenia/ ostrzeżenia meteorologiczne
- Podstawowe zasady postępowania podczas mrozów - strona internetowa Komendy Głównej Państwowej Straży Pożarnej: [www.straz.gov.pl](http://www.straz.gov.pl) – zakładka „porady”

## PODRÓŻUJĄC TRANSPORTEM PUBLICZNYM

- Długa podróż koleją lub autobusem w warunkach zimowych jest mniej ryzykowana niż samodzielna wyprawa samochodem, ale również wymaga przygotowania;
- Warto wiedzieć przez jakie regiony przebiega trasa podróży, zwłaszcza autobusem, oraz zapoznać się ze szczegółową prognozą pogody;
- Przed wyjazdem należy sprawdzić jakie przedsiębiorstwo autobusowe lub spółka kolejowa obsługuje nasze połączenie, dowiedzieć się o numery kontaktowe dla podróżnych (najlepiej funkcjonujące całą dobę).

### PAMIĘTAJ

- **Zostaw bliskim informację** dokąd jedziesz i o której – planowo – powinieneś dotrzeć do celu podróży.
- Przed wielogodzinną podróżą koleją lub autobusem **sprawdź w wiarygodnym źródle szczegółową prognozę pogody**, z uwzględnieniem regionów, przez które będziesz jechać.
- Nie lekceważ ostrzeżeń meteorologicznych – IMGW formułuje je precyzyjnie, z podziałem na województwa.
- Zabierz w pełni naładowany telefon komórkowy, może przydać się także latarka.
- Zabierz ze sobą numery telefonów kontaktowych przewoźnika (np. PKP lub przedsiębiorstwa autobusowego), pod którymi obsługiwani są podróżujący.
- Jeśli podróż ma trwać wiele godzin, a warunki pogodowe są trudne zabierz prowiant – gorący napój w termosie, żywność, dodatkową ciepłą odzież (skarpety, rękawiczki, sweter).
- **Jeśli prognozy wskazują na gwałtowne pogorszenie pogody i wyjątkowo trudne warunki** – rozważ przełożenie podróży na inny termin.

### Jeśli twój pociąg lub autobus utknie w trakcie podróży:

- Nie czekaj – próbuj dowiedzieć się o przyczynę nieplanowanego postoj.
- Skontaktuj się z przewoźnikiem, poinformuj o sytuacji, dowiedz się jakie działania zostały podjęte.
- Przekaż posiadane informacje innym podróżnym.
- W razie uzasadnionej konieczności dzwoń po pomoc (numer alarmowy 112, Państwowa Straż Pożarna 998, Pogotowie Ratunkowe 999).

## W GÓRACH



Zimowy pobyt w górach wymaga zachowania szczególnych zasad bezpieczeństwa – dotyczy to zarówno osób uprawiających turystykę górską, jak i narciarzy. Najpoważniejszym zimowym zagrożeniem w górach są lawiny śnieżne, czyli oberwanie i przemieszczanie się masy śniegu. Aby uniknąć niebezpiecznej sytuacji należy zdobyć podstawową wiedzę na temat tego zjawiska, a przede wszystkim bezwzględnie stosować się do komunikatów meteorologicznych i dopasować plany turystyczne do aktualnych i prognozowanych warunków atmosferycznych. Zagrożenie zejściem lawin śnieżnych dotyczy zwłaszcza okresu zimowego, ale mogą one występować również jesienią oraz wiosną, gdy pokrywa śnieżna na stokach zaczyna topnieć.

### **PAMIĘTAJ**

**Zawsze przed wyjściem w góry zostaw w miejscu pobytu wiadomość o trasie wycieczki i przewidywanej godzinie powrotu. Jeżeli zmienisz plany zawiadom o tym GOPR-TOPR.**

## NA CO NALEŻY ZWRÓCIĆ UWAGĘ

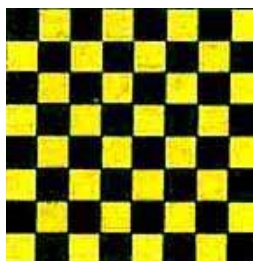
### **W JAKIM REJONIE TURYSTYCZNYM PRZEBYWAMY**

- Lawiny w Polsce występują w Tatrach, Bieszczadach, Karkonoszach, Beskidach, Pieninach, Górach Opawskich.
- Szczegółowe informacje o szlakach turystycznych i narciarskich zagrożonych lawinami na danym terenie górskim uzyskamy w : informacji turystycznej, w Górskim Ochotniczym Pogotowiu Ratunkowym (GOPR) i Tatrzańskim Ochotniczym Pogotowiu Ratunkowym (TOPR), w schroniskach turystycznych, w stacjach narciarskich.

### **OSTRZEŻENIA - STOPNIE ZAGROŻENIA LAWINOWEGO**

- Stopnie służą do oznaczenia prawdopodobieństwa zejścia lawiny w górach.
- Skala jest pięciostopniowa i powszechnie stosowana w ratownictwie międzynarodowym, również w Polsce, stopień zagrożenia lawinowego podawany jest w komunikatach medialnych, lokalnych i ogólnokrajowych.

- ➔ Stopnie zagrożenia lawinowego i ich znaczenie:
  - ✓ I stopień – zagrożenie nieznaczne, mechaniczne zejście lawiny jest możliwe przy bardzo dużym nacisku (np. grupa narciarzy) na pokrywę na skrajnie stromych stokach (kąąt nachylenia powyżej 40 stopni); możliwe samoistne występowanie małych lawin; bezpieczne warunki do uprawiania narciarstwa i turystyki pieszej.
  - ✓ II stopień – zagrożenie umiarkowane, opad śniegu od 10 do 20 cm, pokrywa śnieżna średnio związana - zejście lawiny jest możliwe przy znacznym obciążeniu na bardziej stromych stokach (kąąt nachylenia powyżej 35-40 stopni); nie należy wchodzić do żlebów i na strome odkryte stoki.
  - ✓ **III stopień – zagrożenie znaczne**, opad śniegu od 20 do 40 cm, pokrywa śnieżna słabo związana na niektórych stromych stokach (kąąt nachylenia powyżej 30 stopni) - mechaniczne zejście lawiny może spowodować pojedynczy człowiek; należy omijać niebezpieczne miejsca (np. stoki z nawianym śniegiem); powinno się korzystać z usług profesjonalnego przewodnika; istnieje ryzyko samorzutnego zejścia średniej lawiny.
  - ✓ **IV stopień – zagrożenie duże**, opad śniegu od 40 do 70 cm, pokrywa śnieżna słabo związana na większości stoków stromych - duże lawiny mogą występować samoistnie; należy poruszać się jedynie po bezpiecznych szlakach i trasach; **zaleca się niewychodzenie w góry.**
  - ✓ **V stopień – zagrożenie bardzo duże**, opad śniegu od 70 do 100 cm, pokrywa śnieżna słabo związana na wszystkich stokach (chwiejna); **lawiny występują samoistnie; obowiązuje BEZWZGLĘDNY zakaz wyjść w góry.**
  
- ➔ W polskich górach, zwłaszcza w Tatrach gdzie zagrożenie lawinowe jest najpoważniejsze, ustawiane są znaki ostrzegawcze w miejscach zagrożonych zejściem lawin (czarna szachownica na żółtym tle oznacza *Zagrożenie lawinami*)



## PAMIĘTAJ

- Stopnie zagrożenia lawinowego ogłaszane w codziennych komunikatach GOPR/TOPR mogą mieć charakter orientacyjny i nawet lawinowa *jedynka* nie daje stuprocentowej gwarancji bezpieczeństwa.
- Według GOPR **planując wycieczkę dłuższą trasą w górach musisz stosować się do następujących zaleceń:**
  - Podejmuj wycieczkę zawsze w grupie, w której co najmniej jedna osoba zna trasę.
  - Przed wyruszeniem w trasę zapoznaj się z informacjami o stanie zagrożenia lawinowego, stanie pokrywy śnieżnej, a także z aktualnym komunikatem meteorologicznym. **Śledź stan pogody na trasie - w przypadku pogorszenia warunków zawróć!!!**
  - Używaj sprzętu narciarskiego dostosowanego do charakteru terenu i stanu śniegu (narty biegowe, śladowe, turystyczne lub do ski-alpinizmu).
  - **Każdy uczestnik wycieczki powinien mieć przy sobie w pełni naładowany telefon komórkowy.**
  - Zadbaj o wyposażenie techniczne, które, w wypadku zejścia lawiny, może ułatwić akcję ratunkową np. system Recco z „pasywnymi” plakietkami, zaszytymi w odzieży i/lub plecaku, detektor radiowy typu „pips”, sonda lawinowa, składana łopatką lawinowa, specjalny plecak ABS z poduszką powietrzną.
  - Nie wyruszaj na wycieczkę po wielkich opadach śniegu, przy nagłym ociepleniu i we mgle.
  - Na trasie wystrzegaj się stromych stoków i nie wchodź do żlebów, którymi mogą zejść lawiny śnieżne.
  - Licz się z brakiem widocznego oznakowania na trasach – w zimie często oznakowania szlaków w górach są ukryte pod śniegiem, dlatego **nie wychodź na trasy, które są ci nieznane.**
  - Jeśli musisz cofnąć się z drogi – **nigdy nie wybieraj drogi odwrotu „na skróty”.**

## JEŚLI DOJDZIE DO WYPADKU W GÓRACH

- Dzwoni na numer ratunkowy **601 100 300** lub numer alarmowy **985** - postaraj się podać jak najdokładniej swoje położenie, określ szlak, którym szedłeś, wymień punkty orientacyjne w terenie, podaj swój numer telefonu;
- Gdy okaże się to niemożliwe wzywaj pomocy jakimkolwiek sygnałem akustycznym lub świetlnym - sześć razy na minutę z jednodominutową przerwą;
- Wezwanie pomocy kieruj w stronę prawdopodobnego przejścia szlaku lub trasy;
- Czekając na pomoc, postaraj się ulokować w miejscu dającym schronienie np. na osłoniętej półce skalnej;
- Pozycje YES i NO - sygnały dla śmigłowca:  
YES- potrzebuję pomocy  
NO – nie potrzebuję pomocy



## WAŻNE TELEFONY

- Numer ratunkowy w górach – 601 100 300
- Numer alarmowy - 985
- Pogotowie ratunkowe – 999

## PRZYDATNE INFORMACJE

- Serwisy internetowe informujące o warunkach atmosferycznych w górach i zagrożeniu lawinowym w Polsce: [www.gopr.pl](http://www.gopr.pl) ; [www.topr.pl](http://www.topr.pl) ;
- Serwisy internetowe informujące o zagrożeniu lawinowym zagranicą: [www.horskasluzba.cz](http://www.horskasluzba.cz) (Czechy); [www.laviny.sk](http://www.laviny.sk) (Słowacja); [www.avalanches.org](http://www.avalanches.org) (pozostałe rejony Europy);
- Instytucje monitorujące zagrożenie i ratownicze:
  - Tatrzańskie Ochotnicze Pogotowie Ratunkowe (TOPR) - 34-500 Zakopane, ul. Piłsudskiego 63a, (18) 201-47-31;
  - Górskie Ochotnicze Pogotowie Ratunkowe (GOPR) - 34-500 Zakopane, ul. Piłsudskiego 65, (18) 20-61-550, 20-14-152;