

# PPRAKTYCZNE PORADY

## w zakresie bezpieczeństwa w sezonie jesiennie – zimowym

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

### 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 :

- ✓ 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

## URZĄDZENIA ZASILANE ELEKTRYCZNIE – PRZERWY W DOSTAWACH PRĄDU

- ➔ Oblodzenia 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, niedołączonych i chorych);

## 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 ułatniania 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;
- ✓ **wezwać 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 próbę 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

## 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**

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 - **wezwiij 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 sąsiedzka pomocą.

**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, śnieżycyca – kilka ostatnich lat odzwyczailo 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 zaczernienie 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 termofor 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:

## 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!!!**

## 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.

### 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**

➔ 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 zaspasy 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**

**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 niezamieszkaney 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) 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 postoju. 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.*

## 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.

## 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.**

➡ 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 (kąt 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 (kąt 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 (kąt 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. **Sledź 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**

- Dzwoń 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 jednominutową 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;

[www.straz.gov.pl](http://www.straz.gov.pl), zakładka „porady”