

BĄDŹ BEZPIECZNY NA SZLAKU



WĘDRUJ RAZEM Z NAMI!

WWW.PTTK.PL

KILKA WAŻNYCH WSKAZÓWEK:

- 1. Sprawdź stan techniczny i sprawność sprzętu, którym się będziesz posługiwał.**
- 2. Przygotuj odpowiedni ubiór, prowiant, picie oraz apteczkę pierwszej pomocy.**
- 3. Zostaw wiadomość o celu i trasie Twojej wycieczki w miejscu noclegu.**
- 4. Nie zbaczaj z oznakowanego szlaku, szczególnie w terenach chronionych.**
- 5. Jeśli zgubiłeś szlak, wróć do ostatniego widzianego znaku.**
- 6. Nie wahaj się zrobić postoju, kiedy odczuwasz zmęczenie.**
- 7. Regularnie pij wodę i jedz.**
- 8. Cały czas kontroluj, gdzie się znajdujesz, żeby piękne widoki nie oderwały całkiem Twojej uwagi od oznakowań szlaku.**
- 9. Chodź tylko po wyznaczonych ścieżkach, nie stosuj skrótów, żeby nie zgubić drogi.**



GOTOWY NA WYPRAWĘ?



Przygotuj dokładny plan wycieczki. Zaplanuj długość i trudność trasy na miarę swoich możliwości.

ANALIZA TERENU

Dokładnie przestuduj mapę terenu, w który się wybierasz. Przygotuj drogi awaryjnego odwrotu, jeżeli będziesz musiał skrócić wędrowkę w wyniku zmęczenia lub załamania pogody.



SZANUJ PRZYRODĘ

Zostaw szlak takim, jakim chciałbyś go zastać – śmieci zabieraj ze sobą.



NIE HAŁASUJ!

Może to spowodować fałszywy alarm.

Zwracaj uwagę na innych i pomagaj im w razie potrzeby. Jeśli zdarzy się wypadek, zachowaj spokój i wezwij pomoc!

JAK WEZWAĆ POMOC:

Po wybraniu numeru i odebraniu połączenia, w miarę spokojnie:

- przedstaw się,
- postaraj się jak najdokładniej określić miejsce, w którym jesteś,
- opowiedz co się stało,
- opisz ile osób jest z Tobą, ile jest poszkodowanych, czy są to osoby przytomne i czy został już udzielony jakikolwiek rodzaj pomocy,
- powiedz czy w tej chwili jesteś w bezpośrednim zagrożeniu życia.



Pamiętaj, że rozmowę zawsze kończy przyjmujący zgłoszenie ratownik. NIGDY NIE ROZŁĄCZAJ SIĘ PIERWSZY!

MIĘDZYNARODOWY SYSTEM WZYWANIA POMOCY W GÓRACH



**SYGNAŁ
ŚWIETLNY**



**SYGNAŁ
DŹWIĘKOWY**

Wysyłamy 6 sygnałów dźwiękowych lub świetlnych na minutę (czyli co 10 sekund), potem następuje minuta przerwy i cykl się powtarza.



Warto pamiętać, że plecaki niektórych firm posiadają klamrę pasa piersiowego ze zintegrowanym gwizdkiem.

ŚMIGŁOWIEC RATUNKOWY

W momencie gdy widzimy nadlatujący śmigłowiec, należy potwierdzić swoją potrzebę otrzymania pomocy. Czynimy to za pomocą umownych znaków związanych z ułożeniem rąk:



Tak, potrzebuję pomocy
– Sylwetka na kształt litery Y (Yes) z obiema rękami uniesionymi do góry



Nie, nie potrzebuję pomocy
– Sylwetka w kształcie litery N (No) czyli jedna ręka opuszczona, druga w górze



PAMIĘTAJ!

Każdy meldunek o zaginięciu lub wypadku ratownicy przyjmą, na każde wezwanie wyruszą w góry. Nie nadużywaj ich ofiarności, gdyż w tym czasie mogą być naprawdę komuś potrzebni.

WAŻNE TELEFONY

112 – TELEFON RATUNKOWY

997 – POLICJA

998 – STRAŻ POŻARNA

999 – POGOTOWIE RATUNKOWE

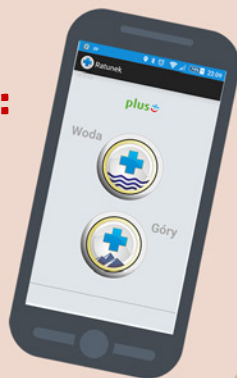


985 lub 601 100 300
GÓRSKIE OCHOTNICZE
POGOTOWIE RATUNKOWE



601 100 100
WODNE OCHOTNICZE
POGOTOWIE RATUNKOWE

POBIERZ NA TELEFON
DARMOWĄ APLIKACJĘ:
RATUNEK



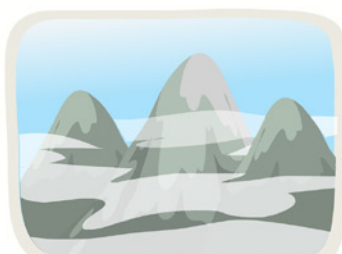
WWW.RATUNEK.EU



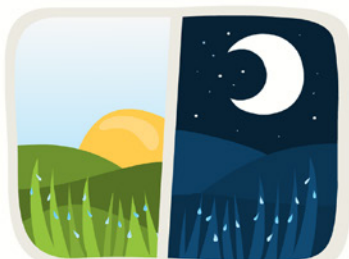
BĘDZIE POGODA!



Czysty i jasny widnokrąg podczas wschodu słońca.



Opadająca nad ranem mgła.



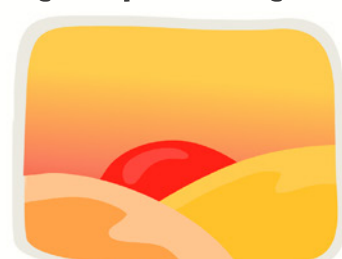
Obfita rosa rano i wieczorem.



Unoszenie się dymu z ogniska pionowo ku górze.



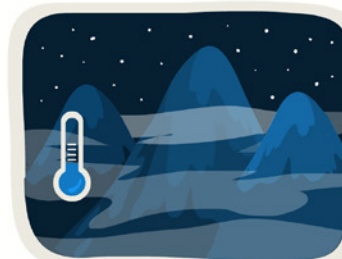
Gwiazdy w nocy migocą, mają lekko zielonkawy odcień.



Czerwony zachód słońca.



Nocą w lesie jest znacznie cieplej niż na otwartej przestrzeni.



W górach wieczorem w dolinach jest chłodniej i występuje mgła, jest bezwietrznie.

ZAŁAMANIE POGODY



CHMURY:

- chmury cirrus,
- chmury cirrocumulus, („drobne baranki na całym niebie”),
- nadciągające od zachodu chmury warstwowe na różnych poziomach.



WIATRY:

- wzrost siły wiatru wieczorem lub w nocy,
- nagła zmiana kierunku wiatru,
- wiatr z południa skręca na zachód,
- przy pogodzie bezwietrznej dym ścielący się nisko przy ziemi.



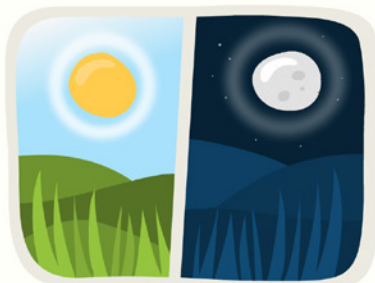
Krwistoczerwony lub brudno żółty wschód słońca.



Silnie świecące gwiazdy.



Ptaki nisko latające tuż nad ziemią.

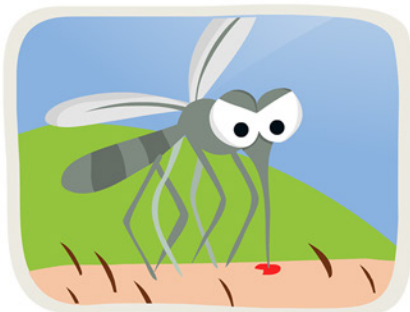


HALO – świetlny pierścień wokół słońca lub księżycy, brak rosy rano i wieczorem.

BURZA



- Gromadzące się około południa chmury kłębiaste, a zwłaszcza ciemniejsza w dolnej części chmura o kształcie kowadła.
- Parne „stojące” powietrze.
- Nagła „cisza” w przyrodzie, cichnie świergot ptaków.



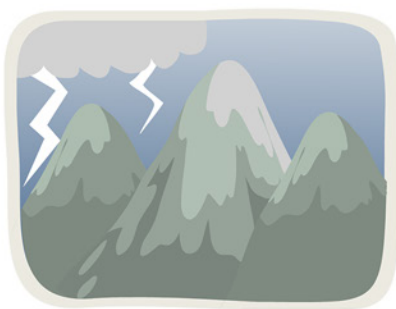
Muchy, komary i inne owady zaczynają gryźć ze zwielfokrotnioną zaciekiłością.



Szybki spadek ciśnienia, powodujący u ludzi wzrastającą senność i drażliwość.



Zrywający się nagle porywisty wiatr, który cichnie przed samą burzą.



Słychać odległe grzmoty.



**JEŚLI PRZEWIDYWANE SĄ GWAŁTOWNE BURZE,
ZREZYGNUJ Z WYCIECZKI.**



JAK UNIKNĄĆ UDERZENIA PIORUNA:

1. Nie należy chronić się pod wysokimi drzewami.
2. Należy oddalić się od akwenów wodnych i strumieni.
3. Zejść z grani w doliny i schronić się w niskich zaroślach.
4. Nie trzeba pozbywać się np. kijków trekkingowych lub metalowych kijków od namiotu.

GDY ZNAJDZIESZ KRYJÓWKĘ, PAMIĘTAJ:

Między sklepieniem,
a głową powinno
być min. 3 m.

Usiąść na karimacie
lub plecaku.

↑ 3m

Przyjąć pozycję
embrionalną.

Nie wolno opierać się
o skałę lub drzewo.

OZNACZANIE KIERUNKU PÓŁNOC-POŁUDNIE

W POCHMURNY DZIEŃ:

Korony samotnych drzew są bardziej rozwinięte w kierunku południowym.

N PÓŁNOC

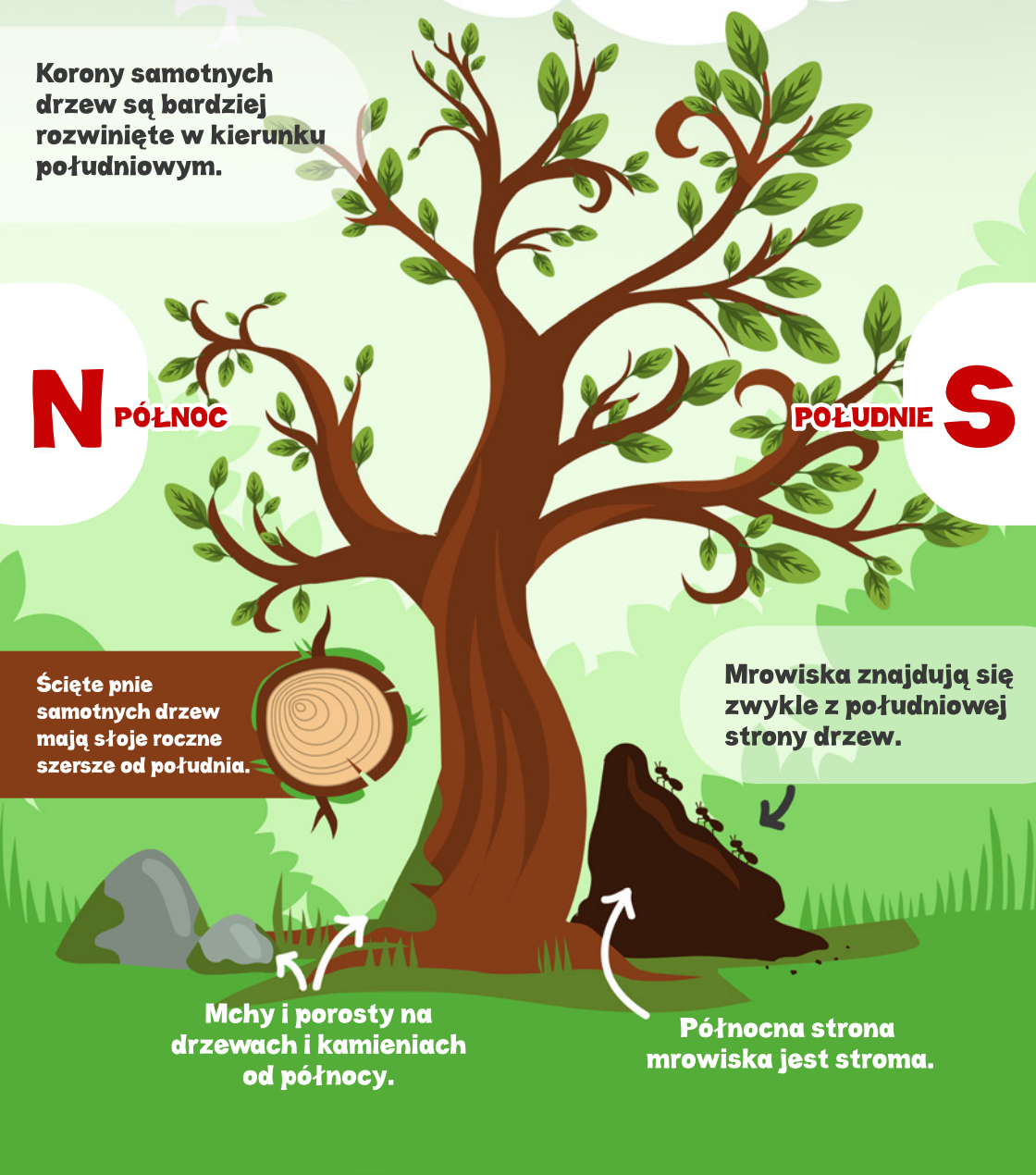
POŁUDNIE **S**

Ścięte pnie samotnych drzew mają słoje roczne szersze od południa.

Mrowiska znajdują się zwykle z południowej strony drzew.

Mchy i porosty na drzewach i kamieniach od północy.

Północna strona mrowiska jest stroma.



GÓRY

PRZYGOTUJ SIĘ!

1. Zastanów się, czy posiadasz dostateczne doświadczenie na przebycie wybranej trasy.
2. Sprawdź prognozę pogody.
3. Wybierasz się na krótką wycieczkę?
Sprawdź ogólny komunikat w radiu czy telewizji.

Jeżeli wybrałeś dłuższą trasę lub zamierzasz się wspinać, koniecznie sprawdź komunikaty **GOPR** w Internecie lub telefonicznie!



PAMIĘTAJ!

Staraj się nie chodzić sam, jeżeli nie masz doświadczenia. Jeśli nie masz stałej grupy, z którą wędrujesz, przyłącz się do innych turystów.



Ruszaj rano. Pogoda w górach zmienia się we wczesnych godzinach popołudniowych.

Tempo dostosuj do możliwości najmniej sprawnego uczestnika wycieczki.

Rób postoje, regularnie pij wodę i jedz.



KONTROLUJ CZAS I SWOJE POŁOŻENIE!

Kontroluj czas w stosunku do przewidywanego czasu potrzebnego do przejścia danego odcinka.

Chodź tylko po wyznaczonych ścieżkach, nie stosuj skrótów, żeby nie zgubić drogi.

P T T K Krościenko	JAWORZYN	2h 15	▶
	OCHOTNICKIE		
	LUBAŃ	3h	

◀	OSADA	25 min	P T T K Krościenko
	TURYSTYCZNA		
	CZARTOSZYN		





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 strącaj kamieni, narażasz wtedy innych turystów na poważne niebezpieczeństwo. Miejsca zagrożone przez spadające kamienie przechodź szybko i uważnie.

NIEZBĘDNE RZECZY W PLECAKU

NIEZALEŻNIE OD PORY ROKU!





ZASADY BEZPIECZNEJ JAZDY NA ROWERZE:

- 1. Używaj sprawnego i w pełni wyposażonego roweru.**
- 2. Zakładaj kask!**
- 3. Dokładnie rozejrzyj się zanim ruszysz.**
- 4. Korzystaj z drogi dla rowerów.**
- 5. Przestrzegaj przepisów drogowych.**
- 6. Przed skrzyżowaniami, wyjazdami z podwórek i bocznych ulic trzymaj zawsze dłoń na hamulcu.**
- 7. Sygnalizuj odpowiednio wcześniej wszystkie skręty.**
- 8. Nigdy nie ścinaj zakrętów.**

**KARTA
ROWEROWA**



Osoba w wieku 10–18 lat poruszająca się po drodze publicznej musi mieć kartę rowerową.

NIE ZAPOMNIJ:

Przy złej pogodzie masz prawo jechać chodnikiem niezależnie od okoliczności.

Pamiętaj, że pierwszeństwo na chodniku mają zawsze piesi.

JEDŹ ZAWSZE PRAWĄ STRONĄ!

Jadąc w mieście, **przestrzegaj zasady ograniczonego zaufania**. Kierowca może nie zauważyć szybko jadącego po chodniku rowerzysty.

Staraj się jadąc chodnikiem nie używać dzwonka.

Dostosuj prędkość do warunków, jedź z prędkością, która umożliwi szybkie zatrzymanie roweru.



BĄDŹ OSTROŻNY!

- Obserwuj nawierzchnię drogi, dziury i koleiny to prawdziwe niebezpieczeństwo, możesz stracić równowagę.
- Na przejściu dla pieszych, zsiądź z roweru i przeprowadź go przez jezdnię.
- Omijaj z daleka parkujące samochody, ktoś może właśnie wysiadać i uderzyć rowerzystę drzwiami.
- Bezpieczeństwo na drodze zależy przede wszystkim od znajomości i przestrzegania przepisów ruchu.

CO SPAKOWAĆ DO SAKW ROWEROWYCH?



EKWIPUNEK BIWAKOWY



Lekki namiot



Śpiwór



**Karimata/
mata samo-
pomupująca**



**Latarka,
najlepiej
„CZOŁÓWKA”**



Kuchenka turystyczna



**Paliwo
do kuchenki**



**Lekki
garnek**



**Plastikowy
pojemnik
z pokrywką**



**Łyżka/
widelec**



**Scyzoryk
z dobrym nożem/
multitool**



**Zapalniczka/
zapałki**



**Podstawowe
przybory
kosmetyczne**



**Chropowata
gąbka do mycia
garnków**



**Cieniutki
ręcznik
np. z mikrofibry**



Apteczka



**Papier
toaletowy**



**Paski parciane,
elastyczne
linki**



**Sznurek
np. do suszenia
ubrań**



**Zapięcie
do roweru**



**Notatnik
i długopis**



**Sprzęt
fotograficzny**



Baterie



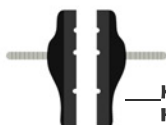
**Mapy/
przewodniki/
GPS**

NA DŁUŻSZĄ WYPRAWĘ ROWEROWĄ ZABIERZ:

NARZĘDZIA:



CZĘŚCI ZAPASOWE:



KAJAK

WYBIERAJĄC SIĘ NA KRÓTKI SPŁYW ZABIERZ:

- Ubiór na „cebulkę”,
- nakrycie głowy,
- okulary przeciwsłoneczne,
- krem z filtrem UV,
- wodoszczelne opakowania,
- suchy komplet ubrań,
- odzież przeciwdeszczową,
- prowiant i napoje,
- worek na śmieci,
- gąbka do osuszenia kajaka,
- specjalne obuwie chroniące przed skutkami wyjścia na kamienisty brzeg, szkło lub śmieci,
- mapę,
- apteczkę,
- mocną taśmę samoprzylepną,
- telefon i pieniądze.

**DO KAJAKA WSIADAJ
ZAWSZE W KAMIZELCE
ASEKURACYJNEJ.**



CZAS WYPLYNĄĆ!

PAKOWANIE:

Bagażę zapakuj w wodoodporne worki lub mniejsze plecaki i torby, które zawiń w grube worki na śmieci.

WAŻNA ZASADA:

Dziób nie może być bardziej zanurzony niż rufa, dlatego też cięższe przedmioty pakujemy do tyłu.



WYPLYWANIE:

Kajak wodujemy rufą ustawiając go dziobem pod prąd (podobnie powinno się przybijać do brzegu – dziobem pod prąd).

Wsiadaj w przysiadzie, aby środek ciężkości był jak najniższy i ustaw nogę na środku, a nie przy burcie.

CZYTANIE WODY

Pomarszczona
czy pofalowana
woda jest sygnałem,
że coś w niej jest
i lepiej to ominąć.

UWAŻAJ NA:

1. KAMIENIE
2. PRZYKOSY
3. PNIKI
4. PIASZCZYSTE
ŁACHY

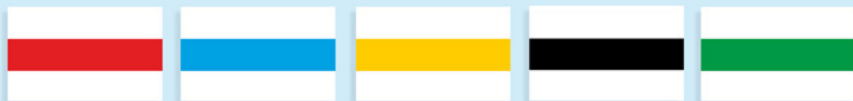
Pozostaw miejsce biwakowe
w takim stanie w jakim
chciałbyś je zastać.

! Nigdy nie lekceważmy
informacji na temat przenosek,
młynów, jazów i innych
budowli wodnych – są to często
miejsca trudne, niebezpieczne
lub wręcz niespywalne.



SZLAKI TURYSTYCZNE

Szlaki piesze (nizinne i górskie) możemy spotkać w 5 kolorach:



Znaki informujące o kierunku przebiegu szlaku:

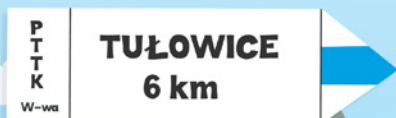


Znak początku
(lub końca) szlaku



Znak
ostrzeżenia
o trudnym
odcinku
szlaku

Drogowskazy:



Międzynarodowy
znak dalekobieżny

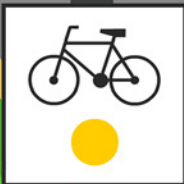
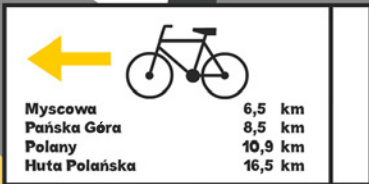


**KOLOR SZLAKU TURYSTYCZNEGO
NIE OZNACZA STOPNIA JEGO TRUDNOŚCI!**

SZLAK NARCIARSKI



SZLAK ROWEROWY







SZLAK JEŹDZIECKI



SZLAK KAJAKOWY

**STANICA WODNA PTTK
UKTA**

**NAJBLIŻSZE POLE
BIWAKOWE**

-  PTTK NOWY MOST 7 km
-  Jez. JERZEWKO 12 km
-  IZNOTA 13,5 km
-  PTTK KAMIEN 16 km



PODSTAWOWY SKŁAD APTECZKI TURYSTYCZNEJ



1. KOC TERMICZY
2. CHUSTA TRÓJKĄTNA
3. JEDNORAZOWA MASECZKA DO SZTUCZNEGO ODDYCHANIA
4. NOŻYCKI
5. BANDAŻE

6. OPATRUNKI JAŁOWE
7. PŁASTRY
8. JEDNORAZOWE CHUSTECZKI ODKAŻAJĄCE
9. SÓL FIZJOLOGICZNA
10. RĘKAWICZKI LATEKSOWE
11. PŁASTRY MOCUJĄCE

Musimy pamiętać, że niosąc pomoc nieznannej nam osobie kategoriycznie NIE MOŻEMY podawać jej żadnych leków bez uprzedniej konsultacji z lekarzem.

An illustration of two hikers, a woman with blonde hair and a man with brown hair wearing a white cap, both smiling broadly. They are standing in a green, hilly landscape with mountains in the background under a blue sky with white clouds. A wooden signpost is visible on the right side of the scene.

UŚMIECH!

**Uśmiechaj się do ludzi spotykanych na szlaku.
To eliminuje stres,
a zatem także przyczynia się do bezpieczeństwa!**



Koordynator projektu: Jolanta Śledzińska
Redakcja merytoryczna: Tomasz Malinowski, Jolanta Śledzińska
Realizacja: djpress.pl – Dariusz Dalaszyński

**„ABC bezpiecznego wędrowania – akcja edukacyjno – informacyjna”
dofinansowana jest ze środków Ministerstwa Sportu i Turystyki.**



Ministerstwo
Sportu i Turystyki

Wydawnictwo PTTK „Kraj”
00-075 Warszawa, ul. Senatorska 11

ISBN 978-83-7005-601-8