



Ministerstwo
Edukacji Narodowej

BĄDŹ BEZPIECZNY NA SZLAKU I W WODZIE

Wędruj z nami!



Wędruj z nami!

Jeśli fascynują Cię wędrówki oraz poznawanie najpiękniejszych zakątków naszego kraju – gór, wybrzeża Morza Bałtyckiego, jezior, rzek, lasów, a także zabytkowych zamków, pałaców, muzeów i innych wyjątkowych miejsc – dołącz do **PTTK**, czyli

Polskiego Towarzystwa Turystyczno-Krajoznawczego.



Każda wyprawa przybliży Cię do zdobycia nowej odznaki!



! Pamiętaj!

Bezpieczeństwo Twoje i pozostałych uczestników wycieczek jest najważniejsze! W dużej mierze zależy ono od Waszych wyborów, wiedzy, doświadczenia i umiejętności.

Nie musisz już wędrować samotnie, a jeżeli brak doświadczenia powstrzyma Cię przed wyruszeniem na szlak po przygodę, to skontaktuj się z którymś z Oddziałów PTTK i wędruj z nami!

Na pewno wśród naszych licznych kół i klubów znajdziesz taki, w którym są zrzeszeni turyści dzielący Twoje pasje i zainteresowania.



Adrian i Sylwia
Cię poprowadzą.



Dlatego w Twoje ręce, młody adepcie, turystyki i krajoznawstwa oddajemy tę **broszurkę**, która w skondensowany sposób pokaże i przybliży informacje wartę zgłębienia i zapamiętania na całe życie.

Szkolne Koło Krajoznawczo-Turystyczne

Warto zaproponować, aby w Twojej szkole zostało utworzone Szkolne Koło Krajoznawczo-Turystyczne PTTK, czyli w skrócie SKKT PTTK. Będzie to miejsce, w którym Ty i Twoje Koleżanki i Twój Koledzy będziecie mogli uczyć się i zdobywać doświadczenia turystyczne.



Nowe znajomości

Poznasz innych młodych ludzi, którzy aktywnie spędzają czas. To od Was będzie zależało, czy te znajomości i przyjaźnie zabierze ze sobą w dalsze dorosłe życie.



Turystyczne tajniki

Nauczysz się tajników turystycznej kuchni (takich, jak szybkie robienie kanapek), sztuki rozsądnego pakowania plecaka i wiele więcej.



Praca zespołowa

Nauczysz się, często wymagającej cierpliwości, pracy w zespole (możesz dowiedzieć się tam m.in., że tempo marszu dostosowujemy do możliwości uczestników wycieczki, aby każdy z nich mógł bezpiecznie dotrzeć do celu).



Praktyczne umiejętności

Nauczysz się obserwować pogodę i przewidywać jej zmiany, planować trasę i czas jej przejścia, korzystać z mapy oraz nawigacji GPS, dzięki czemu nauczysz się organizować bezpieczne i ciekawe wycieczki.



Przygotowanie do wycieczki



Wypełnij pierwszą checklistę!

CHECKLISTA

☐ 1. Sprzęt

Sprawdź stan techniczny i sprawność sprzętu, którym się będziesz posługiwać (np. roweru, plecaka, kajaka).



☐ 2. Telefon i powerbank

Naładuj telefon i zawsze zabieraj ze sobą naładowany powerbank. Pobierz **aplikację RATUNEK** i mapy offline.



☐ 3. Monitorowanie pogody

Sprawdź prognozy pogody dotyczące terenu, na którym będziesz przebywać. Jeśli jest przewidywane załamanie pogody, czy gwałtowne burze, zrezygnuj z wycieczki! To nie wstyd – to odpowiedzialność.



☐ 4. Rzeczy do plecaka, inaczej ekwipunek

Przygotuj odpowiedni ubiór, prowiant, picie, apteczkę pierwszej pomocy, dokumenty i mapę.



☐ 5. Plan wycieczki

Przygotuj dokładny plan wycieczki z uwzględnieniem realnej długości i trudności trasy na miarę swoich możliwości. Zaplanuj, jak ewentualnie skrócić trasę, np. gdy zmieni się pogoda.



☐ 6. Poinformowanie innych

Poinformuj o celu, trasie i przewidywanym czasie powrotu z wycieczki swoich rodziców lub opiekunów, a gdy wyruszasz z nimi, dopilnuj, abyście zostawili tę informację w miejscu noclegu.



☐ 7. Odzież

Załóż odpowiednie do panujących warunków buty (nie klapki!) i odzież, w tym ochronną jak kask, czy kamizelka.



Co spakować do plecaka?



Legitymację szkolną lub inny dokument tożsamości oraz **gotówkę**.

Apteczkę pierwszej pomocy oraz preparat na komary i kleszcze.



Naładowany telefon z wgranymi numerami alarmowymi oraz **aplikację Ratunek** i naładowany **powerbank**.



Krem z filtrem UV, okulary przeciwsłoneczne i nakrycie głowy, nawet jeżeli wydaje Ci się, że nie będzie słonecznie.



Odpowiedni zapas **wody** lub innego napoju. W chłodne dni warto mieć ze sobą **termos** z ciepłym napojem.



Prowiant, najlepiej dodający energii, np. lekkie, pożywne i łatwe do przenoszenia produkty, takie jak: **kanapki, owoce, orzechy, suszone owoce, batony energetyczne** oraz **czekolada**, które dostarczą energii podczas wędrówki.



Czapkę, rękawiczki, komin na szyję i przede wszystkim **kurtkę przeciwdeszczową** lub **pelerynę** – pamiętaj pogoda może się szybko zmienić, więc szczególnie w górach warto je mieć w plecaku (nawet latem).



Latarkę czołową z zapasowymi bateriami.



Papierową mapę terenu (w folii ochronnej), po którym będziesz się poruszać. Polecamy wgrać aplikację z mapą offline.



Pamiętaj! Plecak nie powinien ważyć więcej niż **10%** masy Twojego ciała.



Wyruszamy!

Przedstawiamy Ci dekalog turysty. Zapoznaj się z nim przed kolejną wyprawą i podziel się wiedzą z innymi.

1. Wyrusz wcześniej

Cały czas kontroluj, gdzie się znajdujesz i ile zostało czasu do zachodu słońca.



2. Zawróć, jeśli się zgubisz

Jeśli zgubisz szlak, wróć do ostatniego widzianego znaku.



3. Nie idź na skróty

Przestrzegaj oznaczeń i nie zbaczaj z oznakowanego szlaku, w szczególności na terenach chronionych.



4. Zbierz drużynę!

Jeśli nie masz doświadczenia, staraj się nie chodzić samotnie. Wędruj z nami!



Minimum 3-osobowa grupa.



Nie oddalaj się od zespołu i nie zostawiaj towarzyszy bez opieki.



Dobierz trasę odpowiednią do możliwości **najstańszych** uczestników wycieczki.

5. Pomagaj innym

Zwracaj uwagę na innych i pomagaj im, jeśli będą tego potrzebować.



6. Obserwuj pogodę

Zawróć lub skróć wyprawę, gdy nastąpi załamanie pogody lub trasa okaże się zbyt trudna.



7. Dbaj o siebie

Pamiętaj o regularnym picu i jedzeniu. Gdy poczujesz zmęczenie, zatrzymaj się i odpocznij.



8. Pozostaw porządek

Nie zostawiaj po sobie śmieci. Zabierz je ze sobą i wyrzuć w domu lub na miejscu noclegu.



9. Reaguj

Jeśli zdarzy się wypadek, zachowaj spokój i wezwij pomoc!



10. Nie drażnij napotkanych zwierząt

One są u siebie, a to Ty jesteś ich gościem! Gdy więc uda Ci się zobaczyć jakiegoś gospodarza lasu lub łąki, zachowuj się spokojnie i oddal się od tego miejsca, udając, że go nie zauważyłeś.



Szlaki w Polsce

Aby ułatwić turystom wędrówki, PTTK opracowało system znakowania szlaków turystycznych.



Szlaki piesze

Nizinne i górskie

SZLAKI

	główne
	dalekobieżne
	do charakterystycznych miejsc
	łącznikowe
	krótkie (dojściowe)



Szlaki rowerowe

KRAJOWE



MIĘDZYNARODOWE



Szlaki konne

Znaki na białym tle

- znak podstawowy
- zakręt w prawo
- zakręt w lewo
- początek (koniec) trasy



W Polsce obowiązuje prawostronny kierunek ruchu zarówno na lądzie, jak i na wodzie.



Rozglądaj się uważnie, bo oznaczenie szlaku może pojawić się w różnych miejscach: na drzewach, słupach, budynkach, kamieniach.

Więcej o szlakach



Szlaki kajakowe

INFORMACYJNE



OSTRZEGAWCZE



Szlaki narciarskie

TURYSTYCZNE



TRASY ZJAZDOWE

- najłatwiejsza
- łatwa
- trudna
- najtrudniejsza

Kolory są stosowane do rozróżnienia **stopnia trudności**.



Ścieżki i Szlaki Specjalistyczne

Istnieją również **ścieżki spacerowe, dydaktyczne i edukacyjne** (np. przyrodnicze, historyczne).

Istotnym elementem infrastruktury turystycznej w terenie są także **szlaki kulturowe**, dla oznakowania których są tworzone indywidualne systemy oznakowania.



Szlak Św. Jakuba



Ścieżka spacerowa



Pamiętaj! Kolory oznaczają stopień trudności jedynie na trasach narciarskich zjazdowych!



Pamiętaj! Przed wybraniem się na wędrówkę szlakiem turystycznym zapoznaj się z informacjami dotyczącymi trasy, którą masz zamiar pokonać. **Sprawdź, jakie występują na niej przewyższenia oraz przeszkody.**



Pamiętaj! Zawsze pozostaw informację o planowanej trasie i powiadom swojego rodzica lub opiekuna o tym, jaką trasę planujesz przebyć i o której godzinie mogą spodziewać się Twojego powrotu.



Pamiętaj! Jeśli decydujesz się na wędrówkę znakowanym szlakiem, sam oceniasz swoje możliwości oraz bierzesz odpowiedzialność za odpowiedni ubiór i wyposażenie.

Zasady bezpiecznej i rozważnej turystyki w lesie

Szlaki piesze, rowerowe, konne, narciarskie w Polsce przebiegają przez tereny leśne, dlatego **las** jest doskonałym miejscem na uprawianie turystyki, ale pamiętajmy, że jesteśmy tam w gościnie. Nasz pobyt w lesie nie powinien być szkodliwy dla przyrody (roślin, zwierząt, grzybów, elementów nieożywionych środowiska).



Nie niszczyć roślin i grzybów, nie plosz zwierząt — obserwuj je z dystansu, zrób fotografie, nagraj filmik, by uchwycić wspomnienia.



Nie wchodzić do lasu (zwłaszcza starego, w którym rosną grube, wysokie drzewa z dużą liczbą gałęzi) w czasie burzy czy wichury — narażasz się na spadające gałęzie lub przewracające się drzewa.



Nie zabierać z lasu roślin, małych piskląt, zwierząt ani innych elementów przyrody poza dozwolonymi.

LEŚNA SPIŻARNIA



Grzyby Poziomki Maliny Jagody



Pamiętaj! Jeżeli korzystasz z "leśnej spiżarni", upewnij się, czy dana roślina lub grzyb są **jadalne**.

Gdy spotkasz dzikie zwierzę

Dzikie zwierzęta w zasadzie nie atakują ludzi, nie wywierają na nie presji, gdyż będą bronić siebie lub swoich młodych.



Zatrzymaj się i zachowaj bezpieczną odległość.



Nie podchodź do zwierzęcia ani nie próbuj go dotykać lub dokarmiać.



Powoli wycofaj się tą samą drogą, jeśli zwierzę znajduje się na szlaku.



Nie wykonuj gwałtownych ruchów i nie krzycz.



Nie zbliżaj się do młodych zwierząt — w pobliżu może znajdować się ich matka.



Nie blokuj zwierzęciu drogi ucieczki.



Jeśli zwierzę zachowuje się agresywnie, zachowaj spokój i oddalaj się bez odwracania się do niego plecami.

Bezpiecznie na Imprezach na Orientację

Imprezy na orientację (InO) to doskonały sposób na aktywność w terenie, łączący turystykę z nauką czytania mapy i posługiwania się kompasem. Poszukiwanie punktów kontrolnych (PK) nierzadko wiąże się z zejściem z oznakowanych szlaków turystycznych. Ta forma wędrówki wymaga szczególnej odpowiedzialności i przestrzegania zasad bezpieczeństwa.

1. Przygotuj się



Zabierz ze sobą kompas (lub busolę), zegarek do kontroli czasu (służy również do określania stron świata), folię zabezpieczającą mapę przed deszczem (wilgocią) oraz przybory do pisania. Dopasuj również swoją odzież i obuwie do warunków atmosferycznych.

2. Kontroluj czas i lokalizację



Bądź świadomy pokonywanego dystansu (terenu) i upływającego limitu czasu – musisz wrócić na metę przed jej zamknięciem. Nie biegnij na oślep. Zbyt szybkie tempo bez bieżącego czytania mapy i orientowania jej z kompasem to najczęstszy błąd, który prowadzi do utraty orientacji w terenie.



Pamiętaj, aby zawsze stosować się do regulaminów organizatora!

5. Zachowaj spokój

Kiedy stracisz orientację, czujesz się zagubiony w lesie i nie potrafisz zlokalizować się na mapie, zachowaj spokój. Jeśli to możliwe, wróć po własnych śladach do ostatniego znanego punktu. Zawsze miej przy sobie numer alarmowy do organizatora (budowniczego trasy) – w ostateczności skontaktuj się z nim, aby poprosić o wsparcie. On zna położenie lampionów (PK).



4. Przestrzegaj zasad FAIR PLAY



Bądź uczciwy w stosunku do innych uczestników: nie niszcz ani nie zmieniaj położenia lampionów, kredek, perforatorów.

3. Czytaj dokładnie mapę i zwracaj uwagę na oznaczenia w terenie



Pod żadnym pozorem nie wchodź na obszary wyłączone z ruchu, prywatne posesje oraz tereny oznaczone tablicami „Ostoja zwierzyny – wstęp wzbroniony” czy tabliczkami Nadleśnictwa o zakazie wstępu (np. z powodu ścinki drzew). Nie wchodź na uprawy leśne i młodniki do 4 metrów wysokości.



Naturalne metody orientacji

Nawet najlepiej przygotowanemu turyście może zdarzyć się awaria lub utrata sprzętu. Warto wówczas znać podstawowe metody wyznaczania kierunków świata na podstawie obserwacji natury i zjawisk astronomicznych. Należy jednak pamiętać, że w gęstym lesie nie są niezawodne.

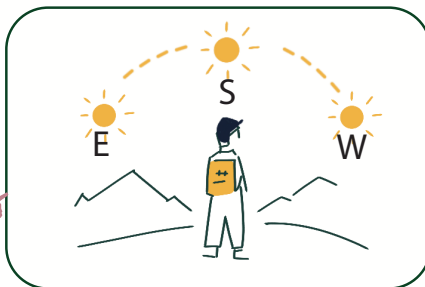


CHECKLISTA

Sprawdź, czy umiesz wyznaczyć swoje położenie bez telefonu.

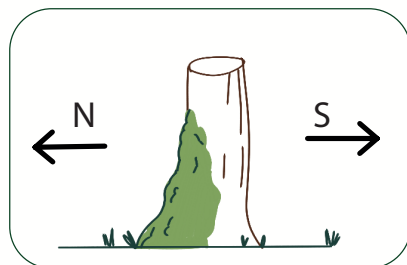
- ☐ **Słońce**
Czy umiesz określić kierunki świata na podstawie położenia słońca w ciągu dnia?
- ☐ **Nocne niebo**
Czy potrafisz odnaleźć nocą Gwiazdę Polarną?
- ☐ **Mrowisko**
Czy wiesz, po której stronie mrowiska jest łagodniejszy stok?
- ☐ **Drzewa i mchy**
Czy potrafisz ocenić, po której stronie pnia rośnie więcej mchu i gdzie drzewa mają więcej gałęzi?

1. Słońce



W pogodny dzień jest naturalnym drogowskazem. Rano znajduje się po stronie wschodniej, w słoneczne południe wskazuje **południe**, a w godzinach popołudniowych i wieczornych stronę zachodnią.

2. Mech



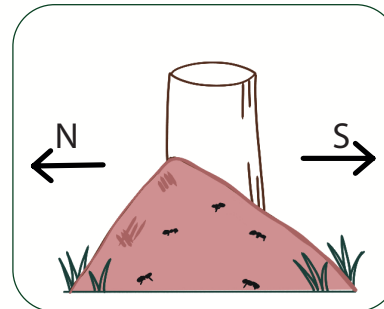
Mech zazwyczaj intensywniej porasta pnie drzew i kamienie od chłodniejszej, wilgotniejszej strony północnej.

3. Nocne niebo



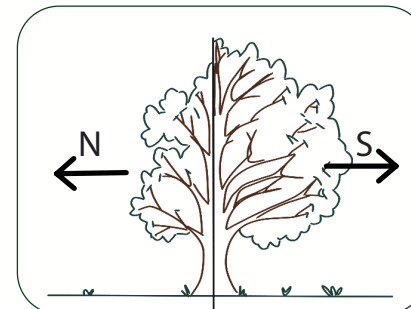
W bezchmurną noc niezawodnie kierunek północny wskazuje **Gwiazda Polarna**, którą można łatwo odnaleźć według ułożenia gwiazdozbiorów Wielkiej i Małej Niedźwiedzicy (pięciokrotne przedłużenie dwóch skrajnych gwiazd Wielkiego Wozu wskazuje Gwiazdę Polarną).

4. Mrowisko



Te naturalne budowle są zakładane najczęściej po cieplejszej, południowej stronie np. pnia drzewa. Warto też zwrócić uwagę na ich kształt, bo północna strona **mrowiska** jest z reguły bardziej spadzista.

5. Drzewa



Z kolei **drzewa** wolnostojące (rosnące poza gęstym lasem) mają z reguły bardziej **rozwinięte i rozłożyste gałęzie** po nasłonecznionej, południowej stronie.

KIERUNKI GEOGRAFICZNE



północ (N – north)
południe (S – south)
wschód (E – east)
zachód (W – west)

Wędruj z doświadczonymi przewodnikami i przodownikami

Na początku swojej turystycznej przygody dobrze jest korzystać ze zbiorowych form turystyki, które zostały zorganizowane przez osoby doświadczone.

Warto podglądać pracę przewodnika i uczyć się, aby służyć innym szeroką wiedzą w danym zakresie.



Czemu warto wędrować z doświadczonymi przewodnikami?



1.

Znają trasy i miejsca, których trudno szukać w Internecie.



2.

Wiedzą, gdzie bezpiecznie odpocząć, którędy najlepiej przejść, na co zwrócić uwagę.



3.

Dzięki nim podróż staje się ciekawsza, bardziej wartościowa i przede wszystkim bezpieczna.

Bezpieczne przemieszczanie się po szlakach

Góry potrafią dać mnóstwo frajdy i niezapomnianych widoków, ale tylko wtedy, gdy podchodzimy do nich z głową.



Pamiętaj, aby zawsze być widocznym z daleka dla innych użytkowników ruchu, dlatego zabieraj ze sobą **odblaski** lub odzież z elementami odblaskowymi. Dajesz w ten sposób innym czas na odpowiednią reakcję, aby mogli bezpiecznie Cię wyminąć.



W czasie zjazdów panuj nad rowerem lub nartami i nie dopuszczaj do osiągnięcia takiej szybkości, przy której bezpieczne zatrzymanie staje się niemożliwe.



Zwracaj uwagę na innych uczestników ruchu i zachowaj bezpieczne odległości, aby uniknąć nieprzewidzianych sytuacji lub zderzenia.



Dbaj o siebie, swoich znajomych i przyrodę, a każda góraska wyprawa będzie bezpieczna i pełna dobrych wspomnień.



Dobre przygotowanie, odpowiedni sprzęt i rozsądne decyzje są ważniejsze niż zdobycie kolejnego szczytu za wszelką cenę. Miej na uwadze, że góry nigdzie nie uciekną, więc jeśli pogoda się psuje albo czujesz, że to nie jest Twój dzień, lepiej zawrócić ze szlaku i przyjdź na niego innym razem.



Słuchaj rad bardziej doświadczonych osób, miłych i pomocnych, które chętnie dzielą się swoim doświadczeniem z tymi, którzy dopiero zaczynają tę piękną przygodę. Wszyscy turyści to jedna rodzina. Dlatego nie wstydź się zapytać, jak prawidłowo i bezpiecznie z danego sprzętu korzystać.

RÓŻNE FORMY PORUSZANIA SIĘ PO SZLAKU



Sprzęty turystyczne

Zanim porwiesz się na dalekie dystanse, naucz się, jak prawidłowo i bezpiecznie korzystać z turystycznego sprzętu.

SPRZĘT TURYSTYCZNY



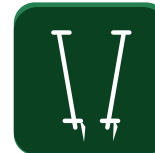
PLECAK



GWIZDEK



MULTITOOL



KIJKI
TREKKINGOWE



KOMPAS
I MAPA



KURTKA PRZE-
CIWDESZCZOWA



APTECZKA



BUTY
TREKKINGOWE



NAMIOT



LATARKA

SPRZĘT DO TURYSTYKI KWALIFIKOWANEJ



KASK



ABC
LAWINOWE*



LINY
I UPRZĘŻE



CZEKAN



RACZKI
I RAKI

*detektor, sonda, łopata

Pokonywanie tras, które wymaga różnych umiejętności i użycia specjalistycznego sprzętu jest nazywane **turystyką kwalifikowaną**.



Pamiętaj! Turystyka zimą wymaga większej pokory, doświadczenia, innego planowania tras oraz zaopatrzenia się w więcej sprzętu, ze względu na śnieg, oblodzenie i możliwe lawiny w górach. Przed trasą sprawdź **stopień zagrożenia lawinowego**.

Bezpiecznie w górach

Góry to wyjątkowe miejsce do aktywnego wypoczynku i kontaktu z naturą, które zachwyca pięknymi krajobrazami przez cały rok.

1.

Podczas każdej górskiej wędrówki warto pamiętać o zasadach bezpieczeństwa, odpowiednim przygotowaniu oraz dostosowaniu trasy do swoich możliwości.



2.

Ucz się rozpoznawać niebezpieczeństwa na wycieczkach, aby skutecznie chronić przed nimi siebie i osoby, z którymi podróżujesz.



3.

Wyrobiaj w sobie zmysł orientacji w terenie – zwracaj uwagę na każdy szczegół terenu, pogodę, a zimą nawet na rodzaj śniegu.



4.

Miej na uwadze, że góry nigdzie nie uciekną, więc jeśli pogoda się psuje albo czujesz, że to nie jest Twój dzień, lepiej zawrócić ze szlaku i przyjdź na niego innym razem.



BURZA

Jak najszybciej zejść ze szczytów, grzbietów i odsłoniętych miejsc, nie chowaj się pod samotnymi drzewami.

NAGŁE OCHŁODZENIE

Miej w plecaku ciepłą odzież i kurtkę chroniącą przed wiatrem.

OPADY DESZCZU

Założ odzież przeciwdeszczową, uważaj na śliskie kamienie i błotniste ścieżki.

MGŁA

Poruszaj się wyłącznie po oznakowanych szlakach i korzystaj z mapy lub nawigacji.

ŚNIEG I OBLODZENIE

Zachowaj szczególną ostrożność, używaj odpowiedniego wyposażenia (np. raki i raczki na buty, czekany) i unikaj trudnych tras bez przygotowania.

SILNY WIATR

Zachowaj ostrożność na grzbietach i eksponowanych odcinkach szlaku, unikaj przechodzenia pod uszkodzonymi drzewami.

UPAŁ

Pij regularnie wodę, chron głowę przed słońcem i rób przerwy w cieniu.

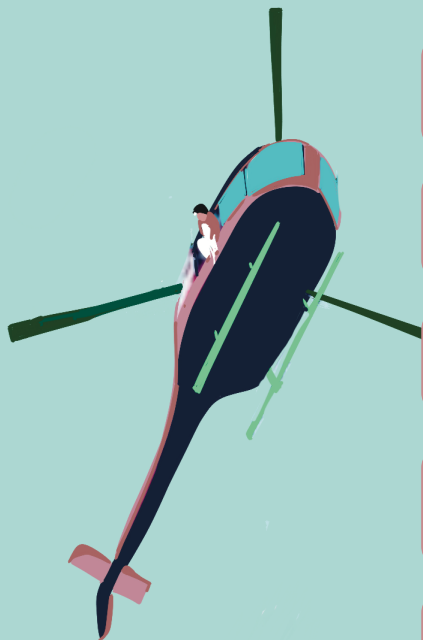
SILNE NASŁONECZNIENIE

Stosuj krem z filtrem UV oraz noś okulary przeciwsłoneczne i nakrycie głowy.

ZAGROŻENIA POGODOWE

Pogoda potrafi być zmienna jak w kalejdoskopie.

Wypadek w górach



1. Zachowuj spokój i oceń sytuację.



2. Zadbaj o bezpieczeństwo własne, innych uczestników wycieczki oraz poszkodowanego.



3. Sprawdź stan poszkodowanego i udziel pierwszej pomocy w zakresie swoich umiejętności.



4. Wezwij ratowników górskich, dzwoniąc pod numer **985** lub **601 100 300**, lub korzystając z aplikacji **Ratunek**.



5. Podaj ratownikom dokładną lokalizację, liczbę poszkodowanych oraz opis obrażeń.



6. Chroń poszkodowanego przed wychłodzeniem i niepotrzebnym przemieszczaniem.



7. Jeśli to możliwe, oznacz miejsce wypadku i ułatw ratownikom dotarcie na miejsce.



8. Nie zostawiaj poszkodowanego samego, chyba że musisz udać się po pomoc.



9. Stosuj się do wskazówek przekazywanych przez dyspozytora lub ratowników.

Co zrobić, gdy pojawią się ratownicy



1. Zachowaj spokój i stosuj się do ich poleceń.



2. Przekaż najważniejsze informacje o wypadku i stanie poszkodowanego.



3. Odpowiadaj na pytania ratowników krótko i rzeczowo.



4. Nie utrudniaj akcji ratunkowej i odsuń się, jeśli zostaniesz o to poproszony.



5. Jeśli ratownicy poproszą o pomoc, wykonuj ich polecenia.



6. Zapewnij ratownikom swobodny dostęp do miejsca zdarzenia.



7. Jeśli jesteś świadkiem zdarzenia, pozostań na miejscu do czasu, aż ratownicy uzyskają potrzebne informacje.

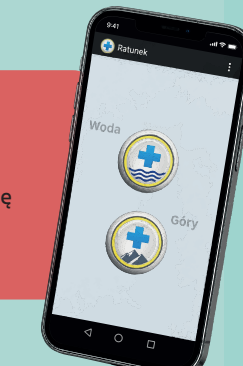
NUMERY ALARMOWE

985 TOPR i GOPR
601 100 300



APLIKACJA RATUNEK

Pobierz aplikację Ratunek na swój telefon.



**NIE CZEKAJ,
WEZWIJ POMOC!**

Góry w Polsce



1. GÓRY ŚWIĘTOKRZYSKIE

Jedne z najniższych gór w Polsce, z krótszymi i łatwiejszymi trasami. Mimo to kamieniste ścieżki i śliskie podłoże mogą zwiększać ryzyko poślizgnięcia.



2. SUDETY

Zróżnicowane góry z licznymi skalnymi formacjami i kamienistymi odcinkami. Po deszczu szlaki mogą być śliskie, dlatego warto zachować szczególną ostrożność.

W Karkonoszach, będących najwyższą częścią Sudetów, często występują silny wiatr, gęsta mgła i gwałtowne zmiany pogody, dlatego przed wyruszeniem na szlak należy sprawdzić aktualne warunki i odpowiednio się przygotować.



3. KARPATY

TATRY

Najwyższe góry w Polsce, z dużymi przewyższeniami, stromymi szlakami i ekspozycją. Wymagają bardzo dobrej kondycji, odpowiedniego sprzętu oraz doświadczenia. Pogoda może zmienić się bardzo szybko.



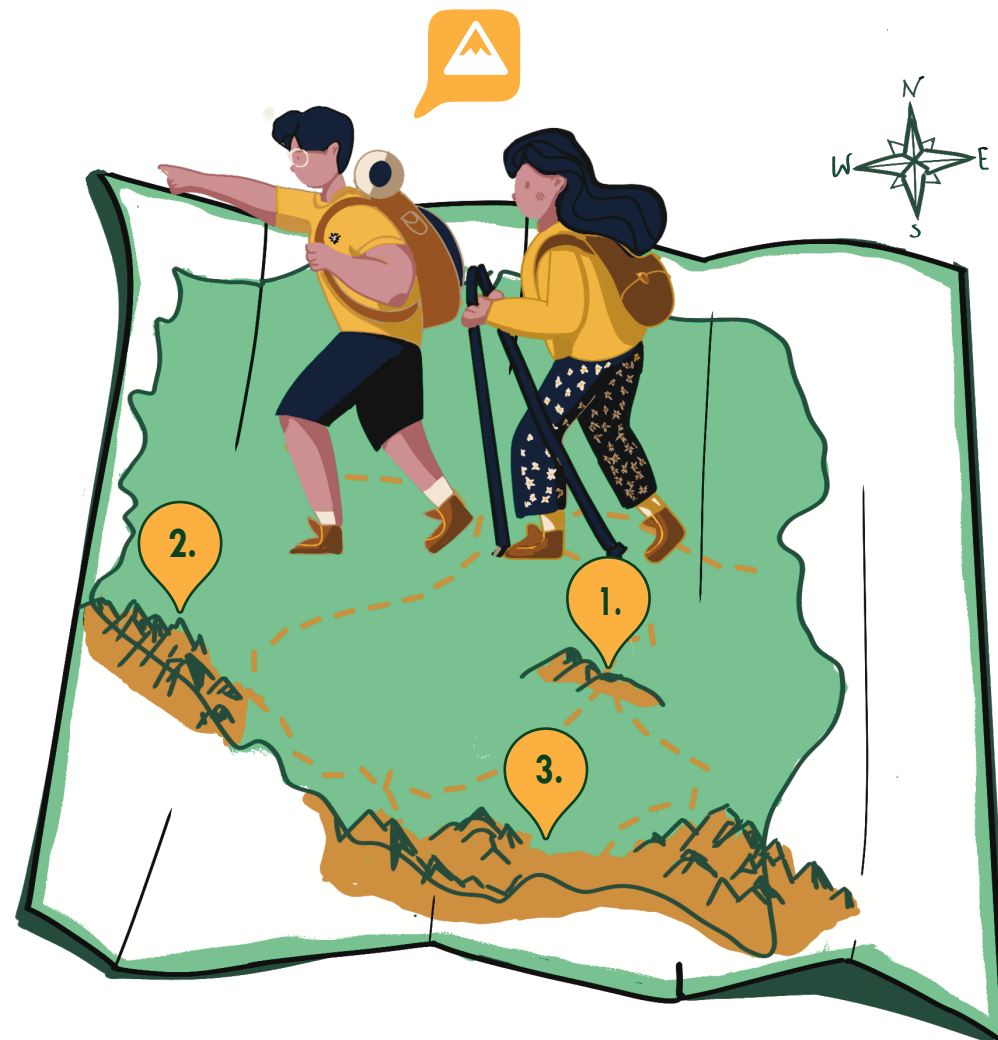
PIENINY

Niewysokie, ale miejscami bardzo strome góry z wąskimi ścieżkami i punktami widokowymi. Warto zachować ostrożność na eksponowanych fragmentach szlaków.



BESKIDY

Góry o łagodniejszych stokach i dobrze oznakowanych szlakach. Są odpowiednie dla początkujących, jednak długie podejścia i zmienna pogoda nadal wymagają dobrego przygotowania. Jednym z beskidzkich pasm są Bieszczady, rozległe i mniej zaludnione góry. Na wielu trasach schroniska i miejsca pomocy są oddalone od siebie, dlatego należy dobrze zaplanować wycieczkę i zabrać odpowiedni zapas wody oraz jedzenia.



Pamiętaj, że charakterystyka gór leżących w Polsce jest różna, co też wpływa na zasady bezpieczeństwa.

Bezpieczeństwo na wodzie



STREFA DLA UMIEJĄCYCH PŁYWAĆ

Głębokość wody do 4 metrów.



STREFA DLA NIEUMIEJĄCYCH PŁYWAĆ

Głębokość wody do 1,20 metra.



BRODZIK

Głębokość wody do 0,4 metra.



ZAKAZ KĄPIELI



ZEZWOLENIE NA KĄPIEL



GDZIE NIE WOLNO SIĘ KĄPAĆ?

1. Przy falochronie, mostach, zaporach i progach wodnych i innych tego typu konstrukcjach oraz w pobliżu kanałów ściekowych.
2. Trzymaj się z dala od szlaków żeglugowych, portów i przystani, aby nie utrudniać ruchu jednostkom pływającym.
3. Nie wchodź też do wody tam, gdzie dno jest bagniście, brzegi wysokie lub gdzie wędkarze czekają na „złotą rybkę”.



GDZIE WOLNO SIĘ KĄPAĆ?

1. Na akwenach naturalnych tylko w obrębie wyznaczonego kąpieliska i wtedy, gdy ratownik wodny wywiesi **białą flagę**.
2. Na kąpieliskach i basenach strzeżonych przez wykwalifikowanych ratowników.



Pamiętaj! Zdecydowana większość utonięć jest rezultatem lekkomyślności i brawury.

ABY WSZYSTKIM CZAS NAD WODĄ MIAŁ



Nie zakłócaj wypoczynku i kąpieli innych osób.



Nie zaśmiecaj terenu.



Nie wchodź gwałtownie do wody, gdy jesteś rozgrzany. Aby uniknąć szoku termicznego, zanurzaj się stopniowo.



Nie skacz do nieznanej i płytkiej wody.



Nie kąp się, kiedy jesteś zmęczony.



Kąp się, gdy woda jest ciepła, czyli ma powyżej 18 °C. Jeśli chcesz zostać morsem, porozmawiaj z rodzicami i lekarzem, czy będzie to dla Ciebie bezpieczne.



Natychmiast wyjdź z wody, kiedy ratownik wodny wyda Ci takie polecenie i jak wywiesi **czerwoną flagę**.

Sprzęt pływający



Podczas korzystania ze sprzętu pływającego, należy pamiętać o paru zasadach bezpieczeństwa.



Pamiętaj! **Kamizelka ratunkowa** (lub **asekuracyjna**) nie służy do tego, żeby na niej miękko siedzieć, tylko do ratowania Twojego zdrowia i życia, więc **przez cały czas pobytu na wodzie miej ją na sobie!**

Zasady bezpieczeństwa przed wyjściem na wodę



Dokładnie sprawdź, czy sprzęt jest sprawny, kompletny i bezpieczny.



Wchodź na kajak, rowerek wodny w butach wodnych dostosowanych do takiej formy wypoczynku.

Nie pływaj na bosaka lub w klapkach, które w sytuacji nagłej wywrotki mogą spaść Ci z nóg.



Nie zabieraj cennych rzeczy, które możesz w wodzie zgubić lub zalać.

Jeśli nosisz okulary, najlepiej nałóż na nie specjalny łańcuszek chroniący przed ich zatonięciem.



Zawsze zakładaj kamizelkę ratunkową bądź asekuracyjną.

Zakładaj ją prawidłowo z zapięciem między nogami – jeśli takie jest.

Zasady bezpieczeństwa podczas pobytu na wodzie



Nie wstawaj i nie chodź po kajaku czy rowerku wodnym. **Obserwuj wodę** i pojawiające się na niej **przeszkody** (kamienie, drzewa, łachy piachu, płycizny itp.).



Jeśli wpadniesz do wody, zachowaj spokój, złap się Twojego dryfującego sprzętu pływającego i w zależności od sytuacji czekaj na pomoc albo samemu spróbuj wrócić na pokład lub brzeg.



Korzystaj ze sprzętu wyłącznie na głębszej wodzie, z dala od kąpiących się osób, aby uniknąć kolizji.



Do kajaka wsiadaj ostrożnie, utrzymując nisko środek ciężkości – najpierw włóż jedną nogę, usiądź na siedzisku, a następnie dołącz drugą nogę. Pamiętaj, że jeśli płyniesz kajakiem dwuosobowym, to osoba cięższa lub bardziej doświadczona, która będzie sterować, **siada z tyłu.**



Podczas korzystania ze sprzętu staraj się nie wychodzić do wody z kajaka, roweru wodnego, jeśli nie ma takiej potrzeby. Jeśli jednak będzie to konieczne, **sprawdź najpierw wiosłem głębokość** oraz czy dno jest stabilne. Pamiętaj, że zaraz za płycizną może być głębina, więc nie oddalaj się od sprzętu i zabierz ze sobą wiosło, którym będziesz sprawdzać stan dna.



Steruj ostrożnie i unikaj uderzania w inne jednostki pływające. Pamiętaj o zasadach pierwszeństwa – jednostki bardziej zwrotne (mniejsze) ustępują mniej manewrowym (większym) i obowiązuje ruch prawostronny.



Ustępuj służbom oraz jednostkom pracującym, np. promom. Jeśli ktoś chce Cię wyprzedzić, pozwól mu bezpiecznie wykonać ten manewr.



Nie odwracaj się do przeszkody bokiem, bo może to spowodować zachwianie i nabranie wody, co w konsekwencji wiąże się z wywrotką lub zatopieniem sprzętu.



Nie łap za gałęzie podczas przepływania kajakiem pod drzewami i krzewami. Jeśli musisz zrobić **przenoskę** (czyli przenieść łódkę lub kajak przez przeszkodę), skorzystaj z pomocy bardziej doświadczonych uczestników spływu.

Rady zdrowotne nie tylko dla pływających



PRZEGRZANIE

Schładzaj kark, klatkę piersiową i głowę wodą, przenieś się w zacienione miejsce i pij dużo wody.



SKURCZE MIĘŚNI

Staraj się rozciągnąć mięsień i rozmasować bolące miejsce.



WYCZERPANIE SIĘ

Położ się na wodzie, oddychaj miarowo i jak najszybciej dopłyn do brzegu.



ZACHŁYŚNIĘCIE WODĄ

Jeśli zdarzy się w wodzie, to utrzymuj twarz nad powierzchnią wody, staraj się opanować kaszel i wyrównać oddech. Jak najszybciej wyjdź z wody.



ZAPLĄTANIE W WODOROSTY I ZAPADANIE SIĘ W PIASEK

Zachowaj spokój, połóż się na wodzie na plecach i odpłyn w bezpieczne miejsce.



WYCHŁODZENIE

Założ suche i ciepłe ubranie. Wykonaj kilka prostych ćwiczeń gimnastycznych i napij się słodkiego napoju.



Nie wchodź na lód, bo wchodząc na zamrożony zbiornik, zawsze ryzykujesz!

Jednak, jeśli już przez przypadek się na nim znajdziesz i lód się pod Tobą załamie, to pamiętaj:

1.



Zachowaj spokój

Unikaj gwałtownych ruchów, ale cały czas staraj się **wzywać pomocy**. Trzeba działać sprawnie i szybko, gdyż dłuższe przebywanie w lodowatej wodzie grozi nadmiernym wychłodzeniem organizmu (hipotermią).

2.



Rozłóż szeroko ręce, zwiększając kontakt z pokrywą lodu, a następnie staraj się wydostać z wody, podciągając się na rękach. Za wszelką cenę staraj się nie dostać pod lód.

3.



Gdy wydostaniesz się na powierzchnię lodu, poruszaj się w kierunku brzegu **w pozycji leżącej**. Zmniejszysz się wtedy nacisk na lód.

4.



Gdy będziesz bezpieczny na lądzie, jak najszybciej **zdejmij mokre ubranie** i załóż coś suchego i ciepłego.

Wzywanie Służb Ratunkowych



Numer Alarmowy

112



Pogotowie Ratunkowe

999



Straż Pożarna

998



Policja

997



Wodne Ochotnicze
Pogotowie Ratunkowe – WOPR

984

lub +48 601 100 100



Górskie Ochotnicze
Pogotowie Ratunkowe – GOPR
Tatrzańskie Ochotnicze
Pogotowie Ratunkowe – TOPR

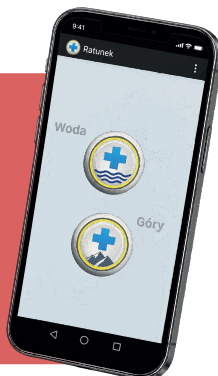
985

lub +48 601 100 300



APLIKACJA RATUNEK

Pobierz aplikację Ratunek na swój telefon.



Kiedy wzywasz Służby Ratunkowe, pamiętaj, żeby określić:



miejsce zdarzenia (dokładny adres),



rodzaj zdarzenia; opowiedz co się stało:
wypadek komunikacyjny, utrata przytomności, pożar itp.,



liczbę poszkodowanych i ich przybliżony wiek oraz widoczne obrażenia, a także poinformować, czy są przytomni,



swoje dane:
imię i nazwisko, numer telefonu i miejsce, z którego dzwonisz,



informację, czy w tej chwili Ty jesteś bezpieczny, czy może Tobie również coś zagraża.



Pamiętaj, nie rozłączaj się jako pierwszy!

Dziękujemy za wspólne zapoznanie się z broszurą.
Liczymy, że stanie się ona pomocna podczas planowania
Twoich kolejnych bezpiecznych wycieczek turystycznych.
Do zobaczenia na szlaku!
Bądź bezpieczny!



**Projekt dofinansowany ze środków budżetu państwa,
przyznanych przez Ministra Edukacji w ramach
programu „Kompas Młodego Obywatela”**

Kierownik projektu

Joanna Kośnik

Autorzy

Szymon Bijak, Paweł Konieczny, Joanna Kośnik,
Wojciech Skóra, Dariusz Walczyna

Redakcja merytoryczna

Adam Chęć

Opracowanie graficzne

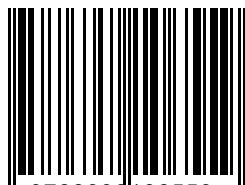
Anna Burakowska

egzemplarz bezpłatny



Ministerstwo
Edukacji Narodowej

ISBN 978-83-981065-5-9



9788398106559