

Zagrożenia turysty

Pamiętajmy, aby przed wyjściem na wycieczkę wziąć pod uwagę kilka podstawowych rad:

- zabrać telefon komórkowy (**telefon alarmowy GOPR Beskidy 033 985**)
- zostawić informacje o czasie i trasie planowanej wycieczki,
- zaopatrzyć się w odpowiedni sprzęt (ubranie, buty),
- zabrać ze sobą latarkę, mapę,
- nie lekceważyć informacji o pogodzie i stanie szlaków turystycznych,
- zabrać leki, które zjemy.

Większość osób, które pomyślały wyruszyć na szlak nie zastanawiały się nad powyższymi punktami. Kilka takich wypraw zakończyło się tragicznie.

Zróżnicowana rzeźba terenu, zmienna pogoda i zwiększony wysiłek fizyczny sprzyjają powstawaniu urazów i wypadków w górach. Oczywiście może do nich dojść po prostu przez przypadek, ale wielu nieprzyjemności można uniknąć. Najczęściej przyczyną wypadków jest brawura, nierozwaga i brak podstawowej wiedzy turystów. Co trzeba wiedzieć, aby nie stać się poszkodowanym na własne życzenie?

DEKALOG TURYSTY GÓRSKIEGO

1. Zanim wyruszysz w góry zastanów się czy posiadasz dostateczne doświadczenie. Przed wyjściem poddaj ocenie stan zdrowia i siły, swoje i towarzyszy, a w szczególności dzieci.
2. Przygotuj wcześniej dokładny plan wycieczki, najlepiej udaj się improwizacje... dobrze przygotowane. Poczytaj przewodniki, mapy, skorzystaj z usług informacji turystycznej, wskazówek, przewodników górskich, gospodarzy schronisk, miejscowej ludności.
3. W górach szybko i często zmieniają się warunki atmosferyczne, niezbędna jest odzież chroniąca przed złą pogodą i zimnem oraz mocne, wysokie buty na profilowanej podeszwie.
4. Wychodząc z domu na wycieczkę pozostaw w domu, w schronisku czy u znajomych wiadomość o celu i trasie wycieczki oraz godzinie powrotu. W ten sposób zapewnisz sobie szybką pomoc w razie wypadku.
5. Szybkość poruszania się dostosuj do możliwości najmniej sprawnego uczestnika wycieczki. „Pozeranie kilometrów” prowadzi nieuchybnie do wyczerpania, a poza tym ogranicza możliwość podziwiania uroków górskiego krajobrazu.
6. Uwważ na każdy krok - wypadki zdarzają się także w łatwym terenie. Szczególnie zwłaszcza ostrożności wymagają trudniejsze partie trasy: strome, mokre i zasneżone stoki, płaty starego śniegu. Nie zbaczaj ze znakowanego szlaku - jest on zwykle poprowadzony optymalnie zarówno pod względem bezpieczeństwa, jak i wysiłku na pokonanie trasy.
7. Nie stracaj kamieni, gdyż narazasz innych turystów na poważne niebezpieczeństwo. Miejsca zagrożone przez spadające kamienie przechodź szybko i uważnie.
8. Decyzja zawrócenia z drogi to nie hanba, lecz głos rozsądku. Nie wstydź się zawrócenia, gdy załamię się pogoda, nadejdzie mgła lub trasa okaże się zbyt trudna.
9. Szanuj przyrodę, nie hałasuj. Dbaj o czystość i porządek w górach. Usuwając śmieci dajesz dowód swej kultury.
10. Jeżeli zdarzy się wypadek - przede wszystkim zachowaj spokój. Poszkodowanego ulóż w bezpiecznej pozycji, w widocznym miejscu i pod opieką. Przyjętym w górach sygnałem (dowolny sygnał optyczny lub akustyczny powtórzony 6 razy na minutę, po czym minuta przerwy) wezwij pomoc GOPR lub TOPR.

Dekalog opracowany przez Komisję Turystyki Górskiej Zarządu Głównego PTTK, zaczerpnięty z regulaminu GOT PTTK.

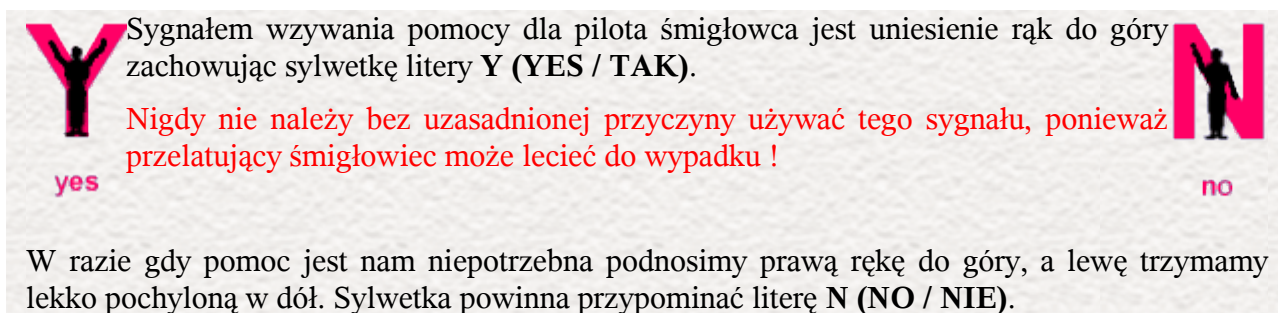
Wzywanie pomocy

Międzynarodowym sposobem wzywania pomocy jest sygnał świetlny lub dźwiękowy dawany 6 x na minutę, w odstępach 10-cio sekundowych; minuta przerwy; ponownie 6 sygnałów itd. Odebranie sygnału pomocy: 3 sygnały na minutę, minuta przerwy

Jeżeli masz telefon komórkowy, w miejscu gdzie przebywasz jest zasięg sieci - masz ułatwione zadanie. Numerem ratunkowym jest 112 - jednak nie działa on we wszystkich sieciach! Najlepiej jednak zadzwonić pod nr. 985. Wtedy zostaniemy połączony bezpośrednio z centralą GOPR. Przed zadzwonieniem po pomoc upewnij się, czy wiesz gdzie jesteś. Nie warto niepotrzebnie zużywać baterii w telefonie, zastanawiając się podczas rozmowy gdzie się znajdujesz.

Do wzywania pomocy możesz także wykorzystać ramię, rakietnice itp. Kolor czerwony oznacza niebezpieczeństwo. Odpowiedź powinien być kolor biały. Pomocy możesz wzywać także sygnałem SOS w języku Morse'a: ...---... czyli trzy krótkie sygnały, trzy długie i znowu trzy krótkie.

Gdy nadleci śmigłowiec i ktoś z grupy potrzebuje pomocy, jedna osoba powinna stanąć w pozycji wyprostowanej, z uniesionymi do góry rękami. Sylwetka powinna tworzyć literę 'Y' (Yes). Gdy pomoc jest niepotrzebna, jedną rękę unosimy do góry, drugą pozostawiamy spuszczone wzdłuż tułowia.



Y Sygnałem wzywania pomocy dla pilota śmigłowca jest uniesienie rąk do góry zachowując sylwetkę litery **Y (YES / TAK)**.

N **Nigdy nie należy bez uzasadnionej przyczyny używać tego sygnału, ponieważ przelatujący śmigłowiec może lecieć do wypadku !**

yes no

W razie gdy pomoc jest nam niepotrzebna podnosimy prawą rękę do góry, a lewą trzymamy lekko pochyloną w dół. Sylwetka powinna przypominać literę **N (NO / NIE)**.

Zagrożenia turysty:

Burze:

Gdy zauważysz zbliżającą się burzę, unikaj przebywania na otwartych przestrzeniach, pod pojedynczymi lub wysokimi drzewami, na graniach, w okolicach metalowych przedmiotów takich jak lancuchy, klamry, drabinki, strumieni, stawów. W tych miejscach niebezpieczeństwo porażenia jest szczególnie wysokie.

Odległość od burzy można obliczyć mnożąc czas pomiędzy błyskiem a hukiem przez 330 (wynik otrzymasz w metrach) - lub przez 0,33; wynik w kilometrach.

Kiedy znajdziesz się w wyższych partiach gór w czasie burzy, musisz pamiętać o ochronie przed porażeniem piorunem i prądami indukcyjnymi. Nie można siedzieć w bezpośrednim sąsiedztwie skał, ponieważ spływająca po nich woda jest świetnym przewodnikiem elektrycznym. Również dlatego należy odizolować się od podłoża. Najlepiej usiąść na plecaku, z kolanami przyciągniętymi do brody.

Ciemność:

Nie powinniśmy wyruszać w góry bez latarki, nawet, jeśli planujemy krótką i pozornie łatwą wycieczkę. Nigdy nie wiadomo czy wyprawa nie przedłuży się, a brak oświetlenia może nas dużo kosztować. Jeśli szlak nie jest trudny i dobrze oznakowany, mając latarkę (najlepiej czołówkę) możesz iść dalej, do najbliższego schroniska. Staraj się unikać chodzenia wieczorem po górach. Lepiej jest zejść wcześniej do schroniska czy na biwak, niż narazić się na nieplanowane spędzenie nocy w górach, wypadek bądź zagubienie

Wiatr

W górach rzadko zdarza się ładna, bezwietrzna pogoda. Wiatr źle wpływa na nasze samopoczucie: wzrasta napięcie nerwowe i rozproszenie uwagi. Łatwo może dojść do wypadku. Jeśli wiatr wieje przy niskiej temperaturze, dochodzi do szybkiej utraty ciepła przez organizm człowieka. Wzrasta ryzyko odmrożeń zwłaszcza odsłoniętych części ciała.

Wiatr halny szczególnie niebezpieczny dla osób cierpiących na dolegliwości sercowe w wypadku, ponieważ przy jego udziale następują znaczne spadki ciśnienia. Przed wiatrem i mrozem należy się odpowiednio zabezpieczyć. Zawsze trzeba pamiętać o zabraniu

nieprzemakalnej odzieży oraz zapasowych parze rekawiczek, skarpet czy czapki. Nie wiele waga, a mogą się okazać niezbędne. Przed przemrożeniem twarzy może uchronić tłusty krem, bez zawartości wody (przy udziale mrozu i wiatru działa destrukcyjnie na skórę).

Mgła

Bardzo często spotykana w górach, powoduje dezorientację w terenie, nawet wytrawnego turysty. W bardzo krótkim czasie widoczność spada do kilku metrów. Zanikają kontury terenu. Nie dość, że nie jesteśmy w stanie ocenić gdzie się znajdujemy i jaka jest stromizna terenu to dodatkowo zaczynamy się denerwować.

W tej sytuacji nie trudno o podjęcie nie właściwej decyzji i tym samym o wypadek. Jeżeli jest to tylko możliwe, powinniśmy wrócić po własnych śladach, a nie próbować za wszelką cenę kontynuować wycieczki. Bardzo przydatne jest również urządzenie nawigacyjne

Przechłodzenie

Przechłodzenie nazywane bardziej fachowo hipotermia stanowi duże niebezpieczeństwo dla entuzjastów przebywania w górach. Hipotermia to głębokie oziębienie ludzkiego ciała, tak znaczne, że temperatura najważniejszych organów wewnętrznych spada do poziomu, w którym poważnie osłabiona jest wydolność psychiczna i fizyczna organizmu. Jeżeli dopuści się do jego dalszego wychłodzenia, może nastąpić śmierć. Najbardziej zagrożeni są: młodzi ludzie pochodzący z krajów o gorącym klimacie, ludzie szczupli z cienką warstwą podskórnej tkanki tłuszczowej, osoby w złej formie fizycznej, każdy, kto odnosi obrażenia fizyczne lub znajduje się w szoku oraz ludzie znajdujący się w sytuacji stresowej spowodowanej na przykład zablądzeniem.

W górach wraz ze wzrostem wysokości spada temperatura (1° na 100m). Chłód, wilgoć i wiatr są trzema czynnikami zewnętrznymi powodującymi hipotermię. Najbardziej niebezpieczny spośród nich jest wiatr. Owiewając odsłonięte partie ciała przyspiesza również odwodnienie organizmu. Przenikliwy wiatr może ponadto drastycznie obniżyć temperaturę ciała. Utratę ciepła można zniwelować wkładając ciepłe ubranie lub szukając schronienia przed chłodem. Brak substancji odżywczych w organizmie jest jednym z czynników wewnętrznych sprzyjających hipotermii. Jeżeli nie jesz pokarmów zawierających wystarczającą liczbę kalorii, przyspieszasz moment wystąpienia objawów hipotermii.

Pamiętaj, że bardzo duża ilość ciepła zostaje wypromieniowana przez głowę. Zapnij więc kołnierz i załóż czapkę. Na ręce nałóż rekawiczki lub schowaj je do kieszeni.

Nie można doprowadzić też do ochłodzenia stóp. W przypadku przymusowego postoju (np. wypadek) aby obronić organizm przed wychłodzeniem należy się przykryć. Bardzo dobra jest folia NRC, którą powinien mieć zawsze w apteczce. Przykrywając się folią zwróć uwagę na to, aby błyszcząca jej strona była skierowana w kierunku ciała, a nie na zewnątrz.

Nie siadaj na zimnych przedmiotach (skalach, lancuchach), zawsze podkładaj coś pod pupę.

Gdy wieje wiatr, a masz na sobie przepełnioną koszulkę lepiej jest ją zdjąć i założyć coś suchego.

UWAGA!

Wychłodzenie jest bardzo niebezpieczne! Obniżenie temperatury ciała o kilka stopni może prowadzić do śmierci! Jeżeli znajdziesz się w sytuacji, gdy ktoś będzie w takim stanie, należy niezwłocznie wezwać pomoc!

Oznaki hipotermii mogą być trudne do rozpoznania. Objawy, na które należy zwrócić uwagę to:

- zmęczenie i ospałość
- powłóczenie nogami
- zaburzenia mowy
- pobudliwość
- utrata koordynacji ruchowej
- zaburzenia wzroku
- mimowolne drżenie

Po okresie pogłębiającej się senności ustają dreszcze, następuje utrata przytomności.

Najważniejszym aspektem leczenia hipotermii jest to, żeby podnoszenie temperatury ciała chorego było stopniowe. Jeżeli ogrzejesz uszkodzonego zbyt szybko, możesz spowodować szok termiczny lub pogłębić objawy hipotermii.

Lawiny

Lawiny to temat rzeka. Zjawisko najbardziej charakterystyczne dla Tatr, spotykane również w Beskidach – na Babiej Górze i Piłsku. Paradoksalnie – media o zagrożeniu mówią dopiero, gdy zdarzy się tragedia. Gina ludzie, którzy wbrew przeciwwskazaniom ratowników i meteorologów udają w góry, gina ratownicy wyruszający im na ratunek. 30 grudnia 2001 roku podczas akcji ratunkowej w Tatrach śmierć ponieśli Bartek Olszanski (25 lat) i Marek Labunowicz (29 lat), zasypani przez wtórna lawinę. Zanim zdecydujesz się na wyjście w góry – przeczytaj, pomyśl. Narazając swoje życie, narazasz też nasze.

Lawina śnieżna

to masa śniegu lub lodu, obrywająca się ze stoku górskiego i zsuwająca w dół z dużą prędkością. Lawiny schodzą na stokach nachylonych pod kątem większym niż 20 stopni.

Lawiny pyłowe

schodzą najszybciej, bo do 200 kilometrów na godzinę. Powstają tuż po obfitych, świeżych opadach śniegu. Tworzy się wówczas zasłona pyłu śnieżnego, mogąca udusić człowieka. Lawina taka wywołać może nawet głośny krzyk.

Deska śnieżna

powstaje z obsunięcia warstwy świeżego śniegu, niezwiązanego z podłożem. Tworzy się ona np. przy nagłym wzroście temperatury lub po podcięciu stoku przez narciarza. Może też ruszyć, gdy z grzbietu górskiego lub grani oderwie się wiszący płat śniegu, utworzony od długotrwałego nawiewania śniegu. Im większy nawis, tym mniej stabilny - zagraża turystom czy taternikom, pokonującym gran lub wspinającym się poniżej. Także wiosną, w czasie odwilży, mogą powstawać lawiny.

Przed wyjściem w góry bezwzględnie należy sprawdzić aktualny komunikat pogody i lawinowy. Gdy ogłoszony zostanie 3 stopień zagrożenia lawinowego nie powinno się wychodzić powyżej górnej granicy lasu.

Najbardziej zagrożone na lawiny są zbocza południowe, najbardziej narażone na operacje Słońca. Dlatego w góry należy wychodzić wcześnie, aby nagrzewające słońce nie zwiększyło zagrożenia lawinowego.

Nie przeceniaj swoich sił. Zimą przejście szlaku, które latem zajmuje godzinę, zimą może potrwać kilka razy dłużej. Nie staraj się niczego zdobyć na siłę. Zimą każdy, nawet najmniejszy błąd może doprowadzić do wypadku.

Zejszcie lawiny najczęściej oznajmia potężny huk. Uciekając przed lawiną należy biec w bok, nigdy w kierunku zejścia lawiny. Jej prędkość jest zdecydowanie większa od uciekającego człowieka. Kiedy ktoś jest już porwany przez lawinę, tak naprawdę może liczyć tylko na szczęście.

Kiedy porwie cię lawina:

Zdejmij plecak i narty

Staraj się przebić ku bocznej powierzchni lawiny

Jeśli jest możliwe wykonywanie ruchów jak przy pływaniu, najlepszy jest styl grzbietowy na dwa tempo, z plecami zwróconymi w kierunku naporu lawiny i podniesioną głową

Trzymaj usta zamknięte. W lawinie z puszystego śniegu osłoni usta i nos odzież, aby uformować przestrzeń powietrzną

Oszczędzaj swe siły na czas, gdy lawina straci swój impet i zatrzyma się

Musisz starać się przedostać do jakiegoś przestrzeni z powietrzem w pobliżu powierzchni, w przeciwnym razie twoje szanse przeżycia są minimalne

Spróbuj przekopywać się powoli na powierzchnię

Staraj się przebić ku bocznej powierzchni lawiny

Nie wpadaj w panikę!

Osoby znajdujące się poza zasięgiem lawiny powinny obserwować, gdzie znikają w niej ludzie. Na podstawie takich informacji ratownicy potrafią przewidzieć miejsce, w którym mogą przebywać zasypani. Niezwykle przydatne jest też noszenie tzw. pipsów - urządzeń emitujących sygnał, który pozwala namierzyć miejsce przysypania.

Miejsca szczególnie lawiniaste zawsze są opaliskowane oraz oznakowane tabliczkami w

zółto-czarna szachownice lub ostrzeżeniami "uwaga lawiny, szlak zamknięty".

Stopnie zagrożenia lawinowego:

"Jedynka" - zejście lawiny jest możliwe na bardzo niewielu skrajnie stromych stokach (tylko przy dużym obciążeniu).

"Dwójka" - wyzwolenie lawiny możliwe jest przede wszystkim na bardziej stromych stokach (tylko przy dużym obciążeniu).

"Trójka" - zejście lawiny jest prawdopodobne już przy małym obciążeniu - wystarczy jeden turysta - przede wszystkim na stromych stokach. Możliwe jest też samorzutne schodzenie średnich bądź także pojedynczych dużych lawin.

"Czwórka" - wyzwolenie lawin jest prawdopodobne już przy małym obciążeniu na większości stromych stoków. Możliwe jest samoczynne schodzenie wielu średnich rozmiarów lawin, niejednokrotnie również dużych lawin.

"Piątka" - to alarm lawinowy! Należy spodziewać się samorzutnego schodzenia wielu dużych lawin na terenach o umiarkowanej stromiznie

Odmrozenia.

Kiedy marna kończy, organizm ogranicza utratę ciepła, zmniejszając ilość dopływającej do nich krwi. Odmrożenie polega na zamrożeniu tkanek. Dochodzi do niego szybciej, kiedy organizm jest odwodniony. Krew staje się wtedy gęstsza i nie może zwanymi naczyńmi krwionośnymi dotrzeć do odległych od serca rejonów ciała, takich jak palce rąk i nóg. Kiedy dostarczysz swojemu organizmowi wystarczającą ilość płynów, ciepła krew może łatwiej dopłynąć do tych rejonów ciała i rozgrzać je.

Również tu bardzo istotne jest aby ogrzewać przemrożone kończyny stopniowo. Najlepszym sposobem jest wsunięcie dłoni pod pachy lub między uda, gdzie się rozgrzeją i wróci w nich czucie, lecz nie stanie się to tak gwałtownie, jak kiedy ogrzewa się je np. przy ogniu.

Udar cieplny.

Do udaru cieplnego dochodzi wówczas, kiedy organizm nie może dostatecznie szybko oddać otoczeniu nadmiaru ciepła. Dzieje się tak najczęściej w warunkach wysokiej temperatury i wilgotności. Najprościej mówiąc ciało ulega przegrzaniu i odwodnieniu. Udar cieplnego można łatwo uniknąć nosząc lekką, przewiewną odzież i ograniczając ciężar niesionego bagażu.

Objawy udaru cieplnego to bóle głowy, nudności, zaczerwienienie twarzy, skurcze mięśni, a nawet pewna dezorientacja. Jeżeli nie zastosuje się odpowiednich środków, udar cieplny może się pogłębić. Może wtedy dojść do zatrzymania wydzielania potu, a czasem do zapaszczy. Postępowanie w wypadku wystąpienia objawów udaru cieplnego polega na umieszczeniu pacjenta w ocienionym, chłodnym miejscu, poluzowaniu ubrania, przykładaniu do kończyn mokrych ręczników i stopniowym podawaniu do picia czystej wody. Pod żadnym pozorem nie wolno dawać pacjentowi soli.

Odwodnienie

Jest również bardzo niebezpieczne. Przy dużym wysiłku fizycznym organizm może wydalac 1-2 litrów wody na godzinę (w normalnych warunkach: 1-2 litrów na dobę). Musisz pamiętać o zabieraniu ze sobą w góry sporej ilości płynów, najlepiej soki albo napoje energetyzujące. Kawa, herbata, alkohol zazwyczaj potęgują utratę płynów przez organizm. Jest to szczególnie istotne w gorące dni. Jeżeli po drodze mijasz źródła - uzupełnij zapas wody. Chłodna woda jest lepiej absorbowana przez organizm. Jedną z pierwszych oznak odwodnienia jest suchy język. Jeżeli mocz zmieni kolor na ciemnożółty - jest to zły znak

Niedzwiedz

"Niedzwiedzie brunatne, występujące w Europie, są zasadniczo roślinożerne. Jednak gdy są głodne (głównie wczesną wiosną), lub gdy wczesną jesienią szukają pożywienia na zimą, mogą być niebezpieczne.

Aby uniknąć spotkania z miedziem, pakuj szczelnie żywność, aby jej zapach nie wydostawał się na zewnątrz plecaka. Jeśli nocujesz w miejscu, gdzie istnieje ryzyko spotkania niedzwiedzia, żywność zapakuj szczelnie do foliowego worka, który zawiesz na wysokości ok. 3 m pomiędzy

drzewami. Odległość worka do każdego z drzew też nie powinna być mniejsza od 3 metrów. Jeżeli jest możliwość - schowaj ją do odpowiednich pomieszczeń. Nigdy nie chowaj pachnącej żywności (np. otwartych puszek) do namiotu. W namiocie miej zawsze przy sobie nóż (aby w razie potrzeby rozciąć namiot i uciec, a nie do walki z niedźwiedziem ;-)), latarkę i zapalki lub zapalniczkę.

Jeśli usłyszysz charakterystyczne mruczenie, idź w stronę przeciwną do kierunku, z którego ono dobiega. Staraj się, aby mis cię nie zauważył. Nie chodź sam w nocy. Niedźwiedzie omijają miejsca gdzie jest dużo ludzi, staraj się więc chodzić w grupie min. 3-4 osobowej. Idąc przez okolice, gdzie istnieje duże prawdopodobieństwo spotkania nieproszonego gościa, rozmawiajcie głośno ze sobą. Może ona odstraszyć zwierzę.

Gdy się zatrzymasz, miej zawsze plecak przy sobie. Gdy zauważysz niedźwiedzia, spakuj plecak i idź w kierunku przeciwnym do tego, z którego idzie zwierzę. Gdy ten idzie za toba - rozepnij pas biodrowy, aby w razie czego szybko zrzucić plecak. NIGDY nie staraj się karmić niedźwiedzia. Gdy raz posmakuje ludzkiego jedzenia, będzie już starał się w ten sposób zdobywać pożywienie.

Gdy mis atakuje, nie uciekaj! Wtedy potraktuje cię jak uciekającą zdobycz. Nie próbuj też wchodzić na drzewo - niedźwiedź robi to zdecydowanie lepiej od ciebie. Zaczynaj śpiewać, krzyczeć, piszczeć - może sobie pójdzie. W ostateczności zrzuc z siebie plecak - może zainteresuje się nim na tyle, że zdąży się wycofać. Nie rób gwałtownych ruchów, mów stłumionym głosem, opuść ręce wzdłuż ciała, odwróć głowę. Nie patrz niedźwiedziowi w oczy, ale cały czas kontroluj jego zachowanie. Jeżeli patrzy na cię i ma uszy położone do tyłu - nie możesz się nawet poruszyć. Później zacznij się powoli wycofywać.

Jeżeli nie odwrócisz od siebie uwagi atakującego niedźwiedzia, połóż się na ziemi, podkurcz nogi, osłoń rękoma szyję i twarz. W większości wypadków niedźwiedź zostawi cię w spokoju lub skończy swoje 'działanie' na podrapaniu."

Maciej Tertlis „Podrecznik turystyki górskiej. Lato”

Opracowano : na podstawie materiałów Sekcji Babiogórskiej GB GOPR.