

BEZPIECZNE FERIE ZIMOWE 2023 **Ferie w górach**

1. Bezpieczeństwo na szlaku:

- Zanim wyjdziemy w góry, sprawdzamy prognozę pogody – w przypadku wysokiego zagrożenia lawinowego lub innych niebezpieczeństw rezygnujemy z wycieczki.
- Przygotujmy się – zapoznajmy się z najważniejszymi informacjami o masywie górskim, w który się wybieramy.
- Wychodzimy w góry zawsze w towarzystwie osoby dorosłej (rodzica, opiekuna lub wychowawcy).
- Wychodząc w góry, w miejscu pobytu, zawsze pozostawmy wiadomość o trasie swojej wycieczki i planowanej godzinie powrotu.
- Dopasujmy rodzaj szlaku do własnych możliwości – weźmy pod uwagę swoje zdrowie, kondycję, wiek, a także warunki atmosferyczne.

2. Podstawowy ekwipunek:

- Podstawą dla każdego miłośnika gór powinno być wygodne obuwie.
- W waszych plecakach powinny się także znaleźć: kurtka chroniąca przed opadami i wiatrem, zapasowa ciepła odzież (m.in. skarpety, rękawiczki i czapka), podręczna apteczka, jedzenie i napoje, latarka, mapa i kompas, a na trudniejsze szlaki zimą czekan i raki (pamiętajmy, że do ich używania niezbędne jest odpowiednie przeszkolenie).
- W waszych plecakach koniecznie powinien znaleźć się też telefon komórkowy - z naładowaną baterią i zapisanymi numerami do:
 - Górskiego Ochotniczego Pogotowia Ratunkowego - 601 100 300 (z telefonów komórkowych) oraz z
 - numerem 112 – czyli ogólnoeuropejskim numerem alarmowym.
- Przed wyruszeniem na szlak, w książce adresowej swojego telefonu warto jeszcze zapisać kontakty ICE (ajs) - czyli numery telefonów osób, które należy powiadomić w razie wypadku. ICE (ang. In Case of Emergency) to ogólnoswiatowy symbol ratujący życie. W razie potrzeby pozwala ratownikom na kontakt z osobami, które posiadają ważne informacje o poszkodowanym, takie jak: grupa krwi, przyjmowane leki, choroby itp. Numery do osób mogących udzielić informacji na Twój temat zapisz w telefonie jako nazwy kontaktów ICE1, ICE2, itd.

2. Bezpieczeństwo na stokach:

- Bezpieczne ferie na stoku zacznijmy od kupna kasku. Polskie prawo nakazuje noszenie kasku osobom poniżej 16. roku życia, lepiej jednak w każdym wieku pamiętać o tej ochronie. Przed zakupem sprawdźmy, czy kask ma symbol CE (czyli spełnia unijne wymogi dot. bezpieczeństwa użytkowania). Prawidłowo dobrany powinien z przodu sięgać brwi, z tyłu nie opierać się o szyję i nie pozostawiać miejsca pomiędzy wyściółką a głową

- Jadąc na narty, zawsze zabieramy też porządne okulary przeciwsłoneczne lub gogle; szczególnie, jeśli planujemy jeździć w wyższych partiach gór. Uwaga, zakładamy je również w pochmurne dni (śnieg odbija promieniowanie, a jego siła wzrasta wraz z wysokością, na której się znajdujemy). Jazda bez okularów grozi ślepotą śnieżną, a w dłuższej perspektywie może doprowadzić do zwyrodnień w oku i zaćmy. Okulary czy gogle kupujemy tylko z filtrem UV. Najlepiej mieć dwie pary: ciemniejszą, na słoneczne dni i jaśniejszą, na dni pochmurne. Jeśli decydujemy się na jedną parę, najbardziej uniwersalna będzie kategoria 2, przepuszczająca do ok. 40% światła.

- Bezpieczne ferie zapewnimy sobie tylko wtedy, gdy oprócz ochraniaczy zadbamy o właściwe kosmetyki. Mróz, wiatr i odbijające się od śniegu słońce to prawdziwa mieszanka wybuchowa dla cery. W kosmetyczce pań, panów i dzieci najważniejszy więc będzie krem ochronny z wysokim filtrem, przynajmniej 20. Pamiętajmy, że im wyżej, tym mocniej operuje słońce. Smarujemy wszystkie odkryte partie ciała – dłonie, twarz i uszy.

- Pamiętać należy także, że umiejętność dobrej, a nawet bardzo dobrej jazdy na nartach czy snowboardzie nie przekłada się na poziom bezpieczeństwa tego kogoś i innych. Tym bardziej, że pojęcie dobrze lub bardzo dobrze jeżdżącego jest pojęciem czysto teoretycznym, subiektywnym i w wielu wypadkach odmiennym. Nigdy nie należy być za pewnym siebie. Drobnym dystans do siebie i swych umiejętności jeszcze nikomu nie zaszkodził.

- Oczywiście nasze bezpieczeństwo zależy nie tylko od naszych zachowań podczas jazdy, ale także od wielu zachowań poprzedzających jazdę na nartach czy snowboardzie tj. stopień przygotowania fizycznego przed rozpoczęciem sezonu, doboru tras / ośrodków na planowany urlop do posiadanych umiejętności, odpowiedniej konserwacji, sprawdzenia i doboru sprzętu do wagi, wzrostu, umiejętności – pamiętajmy o rozgrzewce przed pierwszym zjazdem oraz innych czynnikach zewnętrznych takich jak np. odpowiednio przygotowana infrastruktura na stoku (np. stopień przygotowania tras i ich zabezpieczeń), warunki pogodowe (np. mgła), rodzaj śniegu (np. mokry, ciężki), tłok na stoku. Zagrożeń tych niezależnych od nas jest wiele, także nie dokładajmy jeszcze ich od siebie.

- Niewątpliwym ważnym aspektem odnoszącym się do naszego bezpieczeństwa na stoku jest konieczność np. unikania siadania na stoku gdzie popadnie, a zwłaszcza na środku nartostrad. Dobrze jest też poznać dokładnie teren, po którym się poruszamy – gdzie są rozmieszczone armatki śnieżne, gdzie być może wystają jakieś kamienie, gdzie jest lód czy muldy, których tak często wielu z nas nie toleruje i nie potrafi się na nich zachować

- Dobrze jest znać DEKALOG NARCIARSKI:

1. Pamiętajmy, że na stoku nie jesteśmy sami. Mając na względzie swoje bezpieczeństwo, dbajmy również o bezpieczeństwo innych i zachowujmy się tak, aby maksymalnie zminimalizować ryzyko szkody dla kogokolwiek. My sami jesteśmy odpowiedzialni m.in. za dobrany sprzęt i panowanie

nad nim. Także zastanówmy się 3 razy, czy rzeczywiście najnowsza techniczna nowinka jest dla nas najlepszym rozwiązaniem.

2. Dostosujmy swoją prędkość podczas jazdy na nartach czy snowboardzie do umiejętności, warunków panujących na stoku, rodzaju i stanu trasy i natężenia ruchu. W razie potrzeby zawsze powinniśmy mieć możliwość nagłego zatrzymania się czy skrętu.

3. Dobierzmy taki tor jazdy, aby uniknąć kolizji z innymi uczestnikami ruchu znajdującymi się poniżej nas/ przed nami. Pamiętajmy, że oni mają zawsze pierwszeństwo.

4. Wyprzedzać można z każdej dowolnej strony, aczkolwiek z zachowaniem odległości zapewniającej przestrzeń osobom znajdującym się poniżej, do wykonywania wszelkich ich manewrów.

5. Po zatrzymaniu się w drodze małej przerwy na stoku pamiętajmy, aby być wówczas na skraju nartostrady, a nie na jej środku. Przed włączeniem się do ruchu należy spojrzeć w górę i w dół czy można to zrobić bez zagrożenia dla siebie i innych.

6. Starajmy się nie zatrzymywać w miejscach zwężeń czy o ograniczonej widoczności. Po upadku natychmiast jak tylko to możliwe usuńmy się z toru jazdy na skraj trasy.

7. Podchodzić i schodzić można jedynie skrajem trasy. Przy złej widoczności zejźmy z trasy. Pamiętajmy także, że trasy narciarskie są z założenia przeznaczone do ruchu jednokierunkowego – w dół.

8. Zwracajmy uwagę i przestrzegajmy podczas jazdy na nartach czy snowboardzie oznakowań w postaci tablic i innych znaków na stoku.

9. Pomóżmy poszkodowanemu, jeśli znaleźliśmy się akurat w pobliżu wypadku. Pamiętajmy, że każdy z nas może znaleźć się na miejscu tego kogoś.

10. Posiadajmy zawsze przy sobie na stoku dokument tożsamości, aby w razie wypadku, jako poszkodowany bądź sprawca móc podać i uwiarygodnić swoje dane osobowe.