

Góry zimą, czyli lista przed wyjściem na szlak

Odhacz przy pakowaniu i wypełnij „Przed wyjściem”. Zimą dzień jest krótki, więc godzina odwrotu jest ważniejsza niż szczyt.

Co spakować

UBRANIE

- ☐ Bielizna z wełny merino albo syntetyku, nie bawełna
- ☐ Polar albo wełna, łatwe do rozpięcia
- ☐ Kurtka i spodnie chroniące przed wiatrem i wilgocią
- ☐ Ciepła kurtka na postój, puchowa albo syntetyczna
- ☐ Czapka, komin albo kominiarka
- ☐ Dwie pary rękawic i zapasowe
- ☐ Wełniane skarpety i zapasowa para
- ☐ Okulary przeciwsłoneczne z filtrem UV, także w pochmurny dzień

NA NOGI

- ☐ Wysokie buty, wysuszone po ostatniej wycieczce
- ☐ Stuptuty
- ☐ Raczki, na stromym lodzie nie zastąpią raków i czekana
- ☐ Kije trekkingowe

W PLECAKU

- ☐ Termos z gorącą herbatą albo kawą
- ☐ Jedzenie i cukierki w kieszeni kurtki
- ☐ Czołówka i zapasowe baterie
- ☐ Naładowany telefon i powerbank
- ☐ Papierowa mapa i kompas, plus mapy offline w telefonie
- ☐ Apteczka i folia NRC
- ☐ Nóż
- ☐ Zapałki i zapalniczka

SPRAWDŹ WIECZOREM I RANO

- ☐ Komunikat lawinowy: lawiny.gopr.pl, w Tatrach lawiny.topr.pl
- ☐ Zamknięte szlaki na stronie parku albo nadleśnictwa
- ☐ Prognoza dla gór, nie dla miasta
- ☐ 985 i 601 100 300 wpisane do telefonu, Ratunek zainstalowany

Przed wyjściem

 jedną kopię zostaw w domu

Trasa: _____

Wyjście o: _____ Planowany powrót: _____

Zachód słońca: _____ Zawracam najpóźniej o: _____

Godzina odwrotu to zachód słońca minus czas zejścia (zimą dłuższy niż na drogowym szlaku) minus czas na postoje. Trzymaj się jej, nawet gdy do szczytu zostało niewiele.

Kto zna moją trasę (imię, telefon): _____

Numery ratunkowe

985 lub **601 100 300** ratownicy górscy GOPR i TOPR, tylko w górach

112 numer alarmowy, dzwoń też przy słabym zasięgu

Ratunek aplikacja, łączy z ratownikami i wysyła im Twoją lokalizację

Bez zasięgu gwizdek albo latarka 6 razy na minutę, potem minuta przerwy

Wychłodzenie i odmrożenie

 po czym poznać i co zrobić najpierw

Wychłodzenie: dreszcze, blada i zimna skóra, sine usta, bełkot, potykanie się, senność, apatia. Nie zrzucaj tego na zwykłe zmęczenie.

- Wezwij pomoc.
- Zabierz poszkodowanego z wiatru, najlepiej w ciepłe miejsce.
- Zdejmij mokre ubranie, owiń go suchymi rzeczami, śpiworem albo folią NRC, przykryj mu głowę.
- Przytomnemu daj ciepły, słodki napój. Rozmawiaj z nim i nie zostawiaj go samego.

Nie: nie nacieraj, nie wkładaj do gorącej wody, żadnego alkoholu.

Odmrożenie: najczęściej palce, nos i uszy. Skóra zimna, blada albo czerwona, drętwieje i szczypie, potem twardnieje, bieleje albo sinieje i traci czucie. Na postoju zerkajcie sobie na twarze.

- Schowaj się w ciepłe albo przynajmniej za osłoną od wiatru.
- Zdejmij mokre rękawice, skarpety, obrączkę.
- Ogrzewaj ciepłem ciała, dłonie włóż pod pachy.
- Twarda skóra, pęcherze, brak czucia: wezwij pomoc.

Nie: nie nacieraj (śniegiem też nie), nie grzej przy ogniu ani termoforem.