

Postępowanie w przypadku wybranych zagrożeń

Spis treści

1. Burze	1
2. Huraganowe wiatry	2
3. Zagrożenia radiacyjne i chemiczne.....	3
4. Uszkodzenie techniczne budynku	4
5. Śnieżyce, lawiny śnieżne, niskie temperatury.....	5
6. Katastrofy komunikacyjne.....	7
7. Zasady pomocy w górach.....	9
8. Bibliografia.....	13

1. Burze

Podczas burzy:

- nie wychodź z domu,
- dokładnie zamknij okna i drzwi w mieszkaniu; podczas nawałnicy nie wolno zbyt blisko do nich podchodzić,
- jeżeli jesteś poza swoim mieszkaniem, wejdź do najbliższego budynku,
- nie przebywaj na wodzie, nawet na żaglówce lub pod jej pokładem (w przypadku wywrócenia się łodzi ryzykujemy życiem), należy dobić do brzegu, opuścić łódź, kajak, ponton, rower wodny itp.; podczas burzy i huraganu najbezpieczniej jest nie przebywać nad wodą,
- nie jedź rowerem,
- nie dotykaj części metalowych,
- nie chowaj się pod drzewem,
- nie zatrzymuj się pod słupami, liniami energetycznymi oraz wiatami autobusowymi, gdyż wysokie elementy przyciągają wyładowania atmosferyczne, mogą również zostać przewrócone przez wiatr,
- nie zbliżaj się do słupów, latarni i trakcji elektrycznej,
- nie stawaj w pobliżu transformatorów, przewodów wysokiego napięcia, trakcji tramwajowych i kolejowych,
- nie korzystaj z parasola,
- nie słuchaj radia przez słuchawki,
- jeżeli nie masz możliwości wyjścia z lasu, omijaj wysokie drzewa,
- wyłącz telefon komórkowy, a w mieszkaniu telewizor, komputer i inne urządzenia zasilane energią elektryczną (wyciągnij wtyczkę z kontaktu),
- nie łów ryb na wędkę,
- zwróć uwagę rodzicom, aby nie parkowali samochodu pod wysokim drzewem, słupami, liniami energetycznymi oraz wiatami autobusowymi, gdyż wysokie elementy przyciągają

wyładowania atmosferyczne; najlepiej nie przebywać podczas burzy w ich pobliżu, gdyż konstrukcje mogą zostać przewrócone przez silny wiatr, natomiast złamana gałąź lub drzewo mogą doprowadzić do wypadku,

- poproś rodziców, aby przerwali jazdę samochodem i zatrzymali się na otwartej przestrzeni,
- unikaj otwartej przestrzeni,
- w otwartym terenie kuczij ze złączonymi nogami, (w terenie otwartym nie kładź się na ziemi, nie siadaj i nie stawaj w rozkroku; powierzchnia styku ciała z ziemią musi być jak najmniejsza),
- w otwartym terenie można wykorzystać zagłębienia terenu (rów, głęboki dół),
- przed zapowiadaną burzą należy zdjąć z balkonów, tarasów i parapetów przedmioty, które mogą zostać zrzucone lub porwane przez wiatr; stwarzają one niepotrzebne zagrożenie dla ludzi.

2. Huraganowe wiatry

Przed spodziewaną wichurą:

- słuchaj aktualnej prognozy pogody w środkach masowego przekazu, gdyż zawierają one ostrzeżenia przed groźnymi zjawiskami pogodowymi oraz opis aktualnej sytuacji,
- zamknij okna i drzwi,
- usuń z parapetów i balkonów przedmioty, które mogą zagrażać przechodniom,
- przygotuj zastępcze oświetlenie.

Podczas wichury:

- wyłącz główny wyłącznik prądu i gazu,
- nie rozmawiaj przez telefon komórkowy,
- w domu przebywaj z dala od okien i drzwi,
- w budynku należy usiąść pod ścianą nośną, najlepiej na najniższej kondygnacji,
- znajdując się poza domem, np. na otwartej przestrzeni, pozostań tam do momentu ustania wichury,
- należy unikać otwartej przestrzeni, można wykorzystać zagłębienia terenu (rów, głęboki dół) – podczas huraganu schrońmy się tam,
- jeżeli jesteś poza swoim mieszkaniem, wejdź do najbliższego budynku,
- nie wolno zatrzymywać się, parkować samochodu i szukać schronienia pod drzewami, słupami, liniami energetycznymi, planszami reklamowymi oraz wiatami autobusowymi, gdyż konstrukcje te mogą zostać przewrócone przez silny wiatr, natomiast złamana gałąź lub drzewo mogą doprowadzić do wypadku,
- podczas podróży samochodem nie powinno kontynuować się jazdy - lepiej zatrzymać się i poszukać bezpiecznego schronienia,
- podczas silnego wiatru nie wolno przebywać w żaglówce lub pod jej pokładem; w przypadku wywrócenia się łodzi ryzykujemy życiem; należy dobić do brzegu, opuścić łódź, kajak, ponton, rower wodny itp.;
- podczas huraganu najbezpieczniej jest nie przebywać nad wodą.

Po ustaniu wichury:

- udziel pomocy, poszkodowanym,
- jeżeli Twój dom został zniszczony lub uszkodzony, wchodź do niego ostrożnie, sprawdź wszystkie instalacje,

- unikaj leżących lub zwisających przewodów elektrycznych,
- nie usuwaj drzew, które upadły na trację elektryczną,
- wezwij pomoc specjalistyczną, jeżeli uważasz, że uszkodzenia zagrażają Tobie lub innym mieszkańcom.

3. Zagrożenia radiacyjne i chemiczne

W przypadku awarii ze skażeniami promieniotwórczymi:

- zachowaj spokój (nie każdy wypadek, związany z wydostaniem się substancji promieniotwórczej jest dla Ciebie niebezpieczny),
- uważnie i stale słuchaj podawanych przez radio i telewizję ogólnokrajową oraz lokalną komunikatów określających charakter wypadku, stopień zagrożenia oraz jego zasięg i szybkość rozprzestrzeniania się,
- wykonaj zalecenia wynikające z komunikatów,
- gdy powracasz do domu z zewnątrz:
 - ✓ weź prysznic, zmień obuwie i odzież,
 - ✓ schowaj do plastikowej torby rzeczy noszone na zewnątrz i szczelnie ją zamknij,
- jeżeli otrzymasz polecenie ewakuacji - wykonuj je niezwłocznie, według zaleceń władz,
- nasłuchuj w radiu i telewizji komunikatów o drogach ewakuacji, tymczasowych ukryciach i sposobach postępowania,
- zabierz rzeczy przygotowane na wypadek ewakuacji,
- pamiętaj, o swoich sąsiadach, którzy mogą potrzebować pomocy przy małych dzieciach i osobach starszych lub niepełnosprawnych.

Jeśli pozostałeś w domu po awarii ze skażeniami promieniotwórczymi:

- uszczelnij i pozamykaj okna oraz drzwi,
 - wyłącz klimatyzację, wentylację, ogrzewanie nawiewowe itp., miej przy sobie cały czas włączone radio na baterie,
 - zamknij (uszczelnij) zasuwy piecowe i kominowe,
 - udaj się do piwnicy lub innych pomieszczeń poniżej powierzchni gruntu i pozostań tam do czasu, aż władze ogłoszą, że jest bezpiecznie.
-
- Jeżeli musisz wyjść na zewnątrz, zakryj usta i nos mokrym ręcznikiem,
 - Bądź przygotowany do ewakuacji lub schronienia się na dłuższy czas w domu,
 - Ukryj inwentarz i nakarm go przechowywaną w zamknięciu paszą,
 - Nie używaj telefonu, jeśli nie jest to konieczne. Niezajęte linie telefoniczne są niezbędne w akcji ratowniczej,
 - Przechowuj żywność w szczelnych pojemnikach lub lodówce, a niezabezpieczoną żywność dokładnie opłucz przed schowaniem,
 - Zrezygnuj ze spożywania owoców, warzyw i wody z niepewnych źródeł,
 - Dalej postępuj zgodnie z zaleceniami władz do czasu odwołania zagrożenia skażeniem promieniotwórczym.

W razie awarii chemicznej w postaci emisji do atmosfery toksycznych gazów i par:

- Jeżeli przebywasz w terenie otwartym, opuść jak najszybciej zagrożone miejsce, poruszając się prostopadle do kierunku wiatru.
- Jeżeli przebywasz w pomieszczeniu :

- ✓ powiadom o zagrożeniu najbliższe otoczenie,
 - ✓ pozamykaj i uszczelnij drzwi, okna i otwory wentylacyjne (używaj taśmy klejącej, mokrych ręczników lub prześcieradeł),
 - ✓ gdy istnieje niebezpieczeństwo skażenia chlorem, udaj się na wyższe kondygnacje, np. do sąsiadów, natomiast w razie skażenia amoniakiem kieruj się do pomieszczeń na niskich kondygnacjach,
 - ✓ wyłącz urządzenia wentylacyjne,
 - ✓ oddychaj przez maseczkę wykonaną ze zwilżonej gazy, waty, ręcznika itp.,
 - ✓ włącz radio lub telewizor na pasmo stacji lokalnej i stosuj się ściśle do przekazywanych poleceń i instrukcji,
 - ✓ słuchaj ogłoszeń przekazywanych przez głośniki samochodowe służb ratowniczych,
 - ✓ wyłącz urządzenia elektryczne, wygaś wszystkie źródła ognia,
 - ✓ nie jedz żywności i nie pij płynów, które mogły ulec skażeniu,
 - ✓ czekaj na odwołanie alarmu o zagrożeniu.
- Stosuj się do poleceń wydawanych przez służby prowadzące działania ratownicze i ewakuację.

W razie pożaru palnych cieczy lub gazów:

- opuść strefę, w której rozprzestrzeniają się chmury produktów spalania,
- zachowaj odległość kilkuset metrów od miejsca pożaru,
- nie jedz żywności i nie pij płynów, które mogły ulec skażeniu.

Jeżeli jesteś świadkiem wypadku drogowego lub kolejowego z udziałem niebezpiecznych środków chemicznych (patrz: punkt 6).

4. Uszkodzenie techniczne budynku

Postępowanie podczas trzęsienia ziemi:

- zachowaj spokój i nie panikuj (większość trzęsień ziemi trwa nie dłużej niż 60 sekund),
- odłącz dopływ prądu i gazu, co znacznie zredukuje ryzyko wybuchu pożaru,
- wyłącz piec i inne źródła ogrzewania,
- jeżeli jesteś na górnej kondygnacji, nie korzystaj z windy, lecz ze schodów,
- otwórz drzwi na drodze ewakuacyjnej (w przypadku silnych wstrząsów często zdarza się, że drzwi ulegają wypaczeniu i nie dają się otworzyć),
- nie wybiegaj z budynku, jeżeli nie masz absolutnej pewności, że nie istnieje niebezpieczeństwo obrażeń spowodowanych przez spadające elementy,
- próbuj schronić się przed spadającymi przedmiotami:
 - ✓ w mieszkaniu schowaj się pod biurkiem lub innym trwałym meblem,
 - ✓ na zewnątrz w progu otwartych drzwi stojącego blisko, solidnego budynku,
 - ✓ na ulicy trzymaj się z dala od obiektów, które mogą się przewrócić (słupów, latarni itp.),
 - ✓ uważaj na spadające przewody elektryczne,
- jeśli jesteś np. w teatrze lub dużym sklepie, postępuj zgodnie z instrukcjami ogłaszanymi przez personel zarządzający tymi instytucjami.

Po trzęsieniu ziemi:

- po ustaniu pierwszego wstrząsu nie wybiegaj z budynku,
- włóż buty na grubych podeszwach i rękawice,

- dokładnie sprawdź, czy nie doszło do pożaru lub wycieku z uszkodzonych rur i instalacji gazowej:
 - ✓ nie zapalaj zapalek i nie włączaj żadnych urządzeń grzewczych, dopóki nie masz całkowitej pewności, że rury doprowadzające gaz nie zostały uszkodzone,
 - ✓ jeżeli poczujesz zapach gazu, otwórz okna i drzwi, aby umożliwić wentylację,
- nie korzystaj z wind i klatek schodowych, które uległy uszkodzeniu,
- zmacaj bacznie uwagę na obiekty osłabione wstrząsem (budynki, mosty, wiadukty, nadziemne i podziemne przejścia dla pieszych),
- zwróć uwagę na zerwane trakcje elektryczne i nie stawaj pod liniami wysokiego napięcia,
- nie pij wody z kranu ani nie korzystaj z toalet, dopóki nie będzie pewności, że instalacja wodna i kanalizacyjna nie zostały uszkodzone,
- udziel pomocy poszkodowanym,
- jeżeli zarządzona zostanie ewakuacja, udaj się do wskazanego miejsca.

5. Śnieżyce, lawiny śnieżne, niskie temperatury

Śnieżyce, burze śnieżne

W razie ostrzeżenia o burzy śnieżnej należy:

- pozostać w domu w czasie opadów,
- ubrać się ciepło, najlepiej wielowarstwowo, jeśli musimy wyjść na zewnątrz,
- zachować szczególną ostrożność, kiedy poruszamy się po zaśnieżonym i oblodzonym terenie.

W czasie burzy śnieżnej:

- unikaj wychodzenia z mieszkania,
- unikaj podróżowania,
- jeśli jednak musimy jechać, to należy:
 - ✓ wyjeżdżać z pełnym zapasem paliwa,
 - ✓ powiadomić rodzinę o docelowym miejscu podróży,
 - ✓ zabrać ze sobą prowiant, koc lub śpiwór i naładowany telefon komórkowy.
- jeśli utknijemy w drodze, powinniśmy:
 - ✓ pozostać w samochodzie i nie szukać pomocy samemu,
 - ✓ umocować na antenie lub dachu samochodu jaskrawą część ubrania (najlepiej koloru czerwonego), tak aby była widoczna dla ratowników,
 - ✓ pozostawić włączone światła (drogowe lub awaryjne), abyśmy byli widoczni,
 - ✓ siedząc w samochodzie, poruszać ramionami i nogami w celu utrzymania prawidłowego krążenia krwi,
 - ✓ oszczędnie korzystać z ogrzewania samochodowego,
 - ✓ uważać, aby spaliny z pracującego silnika nie dostawały się do wnętrza samochodu (w tej sytuacji powinniśmy włączyć obieg zamknięty).

Lawiny śnieżne

Stopnie zagrożenia lawinowego:

- Pierwszy – niski
- Drugi – umiarkowany

- Trzeci – znaczny
- Czwarty – wysoki
- Piąty – bardzo wysoki

Szczegółowa charakterystyka:

http://www.topr.pl/html/lawiny/2012/opis_stopni_pl.htm

Poruszając się w terenie niebezpiecznym, zagrożonym lawinami:

- nie wybieraj się samotnie na trasy zagrożone lawinami,
- opuszczając schronisko (pensjonat), podaj trasę i przypuszczalny czas powrotu,
- poruszając się na nartach, zastosuj się do następujących rad:
 - ✓ podchodzenie lub schodzenie w linii prostej jest bezpieczniejsze niż j trawersowanie,
 - ✓ po niebezpiecznym stoku powinna się poruszać jedna osoba w jednym czasie, a pozostali obserwują stok i osobę na stoku,
 - ✓ kombinezon czy kurtka powinny być zapięte, szalik, kominiarka czy chustka nałożone na nos i usta.

W lawinie:

- spróbuj oprzeć się lawinie, wbijając głęboko czekan (jeżeli go posiadasz),
- krzycz, może ktoś Cię usłyszy,
- spróbuj dobiec do linii obrywu lub przeskocz nad nią, by znaleźć się po drugiej stronie,
- jeżeli ponad powierzchnię śniegu na stoku wystają jakieś bloki skalne, spróbuj utrzymać się na jednym z nich,
- uwolnij się od sprzętu wspinaczkowego, plecaka, nar. itd.,
- spróbuj zachować się jak tocząca się kłoda, utrzymać się na powierzchni lawiniska,
- spróbuj zaczepić się o skupisko brył śniegu w lawinisku,
- zrób wszystko, żeby wydostać się na powierzchnię, przynajmniej spróbuj przebić się ręką.

Jeżeli znajdziesz się głęboko w lawinie:

- trzymaj rękę przed twarzą i spróbuj oczyścić to miejsce ze śniegu, zyskując przestrzeń umożliwiającą oddychanie,
- spróbuj uczynić więcej miejsca wokół klatki piersiowej poprzez głęboki wdech i wstrzymanie go na moment,
- nie wpadaj w panikę i oszczędzaj energię - prawdopodobnie już Cię szukają.

Jeżeli jesteś świadkiem zejścia lawiny, w której znajdują się ludzie:

- obserwuj, co się dzieje z ofiarą i jeżeli to możliwe, zaznacz miejsce, w którym widziałeś ją po raz ostatni,
- sprawdź, czy nie grozi następne niebezpieczeństwo,
- wezwij pomoc,
- do czasu przybycia pomocy prowadź poszukiwanie: wypatruj znaku życia ofiar, nasłuchuj sygnałów, zbadaj za pomocą czekana i sondy najbardziej prawdopodobne miejsca.

Niskie temperatury:

Przed nadejściem wielkich mrozów:

- zaopatrz się w ciepłą bieliznę, czapkę, ciepłe rękawiczki, wełniane skarpetki i buty z wysoką cholewką oraz antypoślizgową podeszwą,

- uszczelnij drzwi i okna,
- zgromadź rzeczy, które mogą być niezbędne w zimie:
 - ✓ żywność, która nie wymaga gotowania,
 - ✓ zastępcze źródło światła,
 - ✓ środki opatrunkowe,
 - ✓ zapasowe baterie do radia i latarek.

Gdy dojdzie do znacznego obniżenia temperatury:

- pozostań w domu, jeśli to możliwe,
- jeżeli musisz wyjść z domu, włóż ciepłą bieliznę, kilka warstw odzieży, czapkę, ciepłe rękawiczki, wełniane skarpetki i buty z wysoką cholewką oraz powiadom kogoś, dokąd się wybierasz,
- zachowaj ostrożność poruszając się po zaśnieżonym i oblodzonym terenie, zwróć uwagę na zwisające sople, zwały śniegu na dachach,
- obserwuj, czy nie występują u Ciebie objawy odmrożenia lub wychłodzenia,
- udziel pomocy osobie z odmrożeniami.

6. Katastrofy komunikacyjne

Jeżeli jesteś świadkiem katastrofy drogowej:

- powiadom służby ratownicze (straż pożarną, policję, pogotowie ratunkowe), jeśli pojazd jest oznakowany – podaj dyspozytorowi numery znajdujące się na tablicy identyfikacyjnej (**pomarańczowa tablica z kodem ONZ** znajduje się z przodu i z tyłu ciężarówki-cysterny, natomiast na cysternach transportu kolejowego – z boku),





- ostrzegaj innych użytkowników drogi,
- nie zbliżaj się do miejsca katastrofy,
- nie blokuj dojazdu pojazdom specjalnym,
- stosuj się do poleceń służb ratunkowych.

Do podstawowych obowiązków świadka katastrofy kolejowej należy:

- powiadomienie służb ratowniczych (straży pożarnej, służby ochrony kolei, pogotowia ratunkowego),
- oddalenie się jak najszybciej, jeśli jest podejrzenie wycieku substancji niebezpiecznej lub wybuchu,
- ostrzeganie innych przypadkowych świadków zdarzenia,
- nieblokowanie dojazdu do miejsca wypadku pojazdom służb ratowniczych,
- stosowanie się do poleceń służb ratowniczych i za ich zgodą udzielanie pierwszej pomocy poszkodowanym.

Uwaga: W razie katastrofy w metrze połączonej z pożarem należy jak najszybciej przemieścić się w stronę przeciwną do kierunku przesuwania się dymu i starać się dotrzeć do wyjścia ewakuacyjnego.

Jeżeli jesteś świadkiem wypadku drogowego lub kolejowego z udziałem niebezpiecznych środków chemicznych:

- powiadom natychmiast w jakikolwiek sposób straż pożarną i policję, podając następujące dane:
 - ✓ miejsce zdarzenia,
 - ✓ charakter zdarzenia,
 - ✓ imię i nazwisko oraz numer telefonu, z którego dzwonisz,
- jeśli pojazd jest oznakowany – podaj dyspozytorowi numery znajdujące się na tablicy identyfikacyjnej (**pomarańczowa tablica z kodem ONZ**),
- opuść rejon zagrożony, kierując się prostopadle do kierunku wiatru, chroń drogi oddechowe filtrem wykonanym z dostępnych Ci materiałów (zwilżone w wodzie lub wodnym roztworze sody oczyszczonej: chusteczka, szalik, ręcznik itp.).
- jeśli jesteś w samochodzie, zamknij okna, włącz wentylację wewnętrzną i staraj się jak najszybciej opuścić strefę skażenia,
- stosuj się ściśle do poleceń służb ratowniczych lub komunikatów podawanych przez lokalne środki przekazu,
- jeśli przebywałeś w strefie skażonej, zdejmij ubranie, weź prysznic oraz dużą ilością bieżącej wody przemyj oczy, usta i nos, a następnie włóż inne ubranie.

7. Zasady pomocy w górach

Turystyka góraska – ogólne zasady:

1. Przed wyjściem w góry, na szlak, zapoznaj się z mapą i zasięgnij informacji o terenie, o miejscach noclegowych.
2. Przed wyjściem na wędrowkę w góry z domu lub schroniska zostaw wiadomość o celu i trasie wycieczki oraz godzinie powrotu - w ten prosty sposób zapewnia się szybką pomoc w razie wypadku.

3. Dobierz sobie odpowiedniego towarzysza - w żadnym wypadku nie udawaj się w góry samotnie.
4. W góry wychodź wcześniej rano, abyś zdążył do celu przed zmrokiem.
5. Weź ze sobą obowiązkowo: telefon komórkowy z wpisanym numerem GOPR lub TOPR, odpowiednie ubranie (nieprzemakalne okrycie i ciepłą, zapasową odzież) i buty (w górach często i szybko zmieniają się warunki atmosferyczne), picie, latarkę i mapę. Podczas wędrówki trzeba pamiętać o zachowaniu wszelkich środków ostrożności.
6. Nie schodź nigdy ze oznakowanego szlaku turystycznego, pod żadnym pozorem nie skracać sobie w ten sposób drogi. W okresie zimowym poruszaj się tylko szlakami tyczkowanymi, one wskażą tobie kierunek we mgle i w nocy. Nie niszczyć tyczek na szlaku. Gdy zbłądziłeś cofnij się drogą, którą dotychczas podążałeś.
7. Organizując wycieczkę z biura podróży, PTTK-owską lub szkolną, zadбай aby prowadził ją wykwalifikowany przewodnik górski, on gwarantuje wasze bezpieczeństwo. Idąc na wycieczkę rodzinną dbaj o swoje dzieci, aby się nie pogubiły.
8. Skompletuj małą apteczkę, która nie zabierze tobie wiele miejsca w plecaku, a zawsze będzie pod ręką.
9. Dla własnego dobra i bezpieczeństwa korzystaj z informacji, które możesz zawsze uzyskać w stacji centralnej GOPR/TOPR - przyjdź lub zadzwoń.
10. Dbaj o przyrodę, to nasze wspólne dobro. Nie zakłócaj ciszy górskiej krzykiem, możesz spowodować fałszywy alarm.
11. Jeżeli mimo zachowania środków ostrożności i rozwagi dojdzie do wypadku, należy w każdej sytuacji zachować spokój, uszkodzone chronić przed wychłodzeniem (np. okryć folią NRC) i nigdy nie pozostawiać go bez opieki, nawet jeżeli utrzymuje się z nim jedynie kontakt głosowy. Wezwij pomoc telefonem komórkowym, nadaj również sygnał optyczny za pomocą latarki.

Numery ratunkowe w górach

Przed wezwaniem pomocy należy upewnić się, czy potrafimy określić miejsce wypadku. Następnie jeżeli mamy przy sobie telefon komórkowy, wybrać numer ratunkowy **601 100 300** lub **985** (połączenie z centralą GOPR lub TOPR). Obecnie można również korzystać z **aplikacji** na smartfony – „Ratunek” (pobierz: <http://www.ratunek.eu/>).

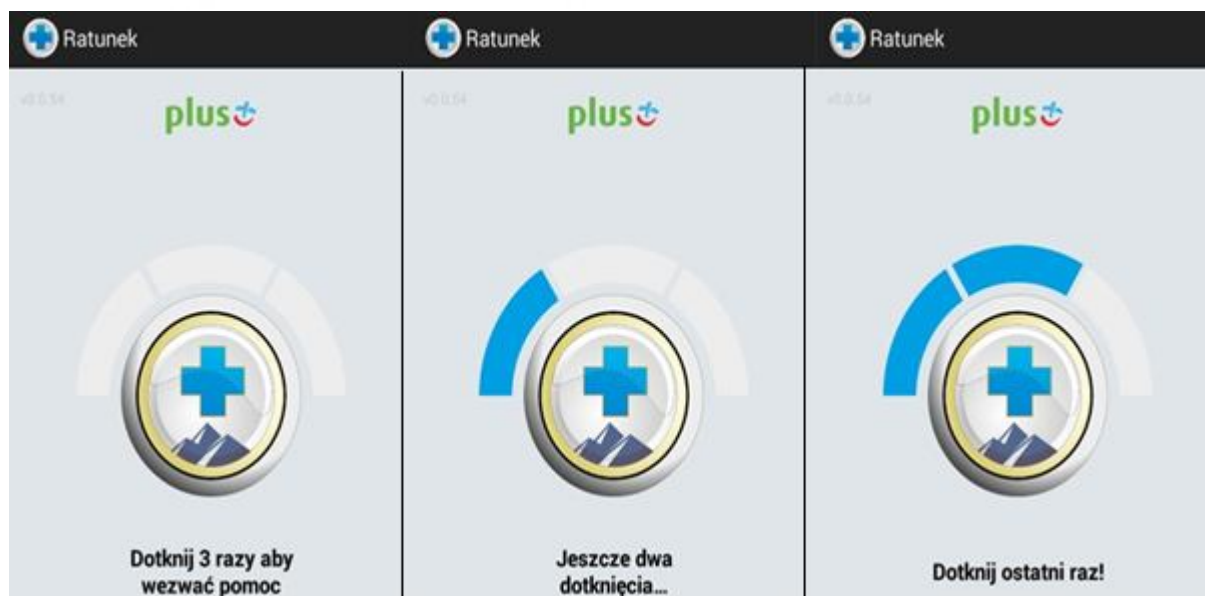
Aplikacja Ratunek

Aplikacja Ratunek to idealny przykład użycia najnowszych technologii do względów poprawy bezpieczeństwa. Adresowana jest do osób uprawiających turystykę górską lub wodną. Dotychczas, bazując tylko na informacjach podanych przez uszkodzonego, ratownicy mieli problem z szybkim określeniem miejsca, w którym się znajduje. Sygnał wysłany przez aplikację pozwala natomiast na precyzyjne zlokalizowanie takiej osoby i skuteczniejszą pomoc. Aplikacja działa od 2014 r.

Najważniejsze funkcje aplikacji Ratunek:

- **wzywanie pomocy (zgłoszenie wypadku)** – poprzez kontakt telefoniczny ze Służbami Ratowniczymi działającymi w Polsce, w regionach górskich, czyli GOPR, TOPR oraz na obszarach wodnych - WOPR. W trakcie wzywania pomocy aplikacja automatycznie wybiera zintegrowany z nią numer ratunkowy w górach 601 100 300 lub nad wodą 601 100 100, łączy się z właściwą Służbą Ratowniczą,

- **lokalizacja osoby potrzebującej pomocy** – automatyczne wysłanie informacji z dokładną lokalizacją (do 3 m) osoby dzwoniącej do wybranej Służby Ratowniczej. Wysłanie lokalizacji następuje poprzez SMS w trakcie rozmowy telefonicznej.



Aplikacja wyposażona jest w funkcję Książeczki Medycznej, do której użytkownik może wpisać wszelkie dane istotne w razie wypadku: imię, nazwisko, kontakt do osoby, którą należy powiadomić w razie wypadku, grupa krwi, choroby czy alergie. Ponadto dzięki aplikacji ratownicy mają informację o stanie baterii w telefonie poszkodowanego.

Aplikacja Ratunek jest jedyną zaaprobowaną i dołączoną do systemu powiadamiania o zgłoszeniu wypadku używanego przez Ochotnicze Służby Ratownicze.

Pobierz: <http://www.ratunek.eu/>

Sygnalizowanie potrzeby pomocy za pomocą latarki

W razie wypadku w górach, oprócz telefonu komórkowego, wzywaj również pomocy sygnałem optycznym lub akustycznym.

Międzynarodowym **kodek wzywania pomocy** jest sygnał świetlny lub dźwiękowy nadawany 6 razy na minutę w odstępach 10 sekundowych z minutą przerwy; ponownie 6 sygnałów itd.

Potwierdzenie odbioru sygnału wzywania pomocy nadaje się z częstotliwością 3 razy na minutę z minutową przerwą, ponownie 3 sygnały itd. Wiadomość o wypadku (po zaobserwowaniu sygnału wezwania pomocy z latarki), należy zgłosić do najbliższej stacji ratunkowej GOPR/TOPR lub w schronisku.

Pomoc można wezwać także nadając **sygnał SOS** za pomocą alfabetu Morse'a: (3 krótkie, 3 długie, 3 krótkie sygnały).

Sygnalizowanie potrzeby pomocy pilotowi śmigłowca

Gdy nadleci śmigłowiec ratowniczy i ktoś z grupy potrzebuje pomocy, jedna osoba powinna stanąć w widocznym miejscu w pozycji wyprostowanej, z uniesionymi do góry obiema rękami. Sylwetką powinna tworzyć literę **Y**.



Gdy pomoc nie jest potrzebna („wszystko w porządku”), osoba powinna stanąć z jedną ręką uniesioną do góry, a drugą opuszczoną wzdłuż tułowia na kształt litery **N**.



Nigdy nie pozdrawiaj pilota śmigłowca. Może, to zamazać obraz sytuacji, wprowadzić w błąd i zdezorientować pilota, a przez to wydłużyć całą akcję ratunkową!



8. Bibliografia

1. Breitkopf B., Cieśla M., *Edukacja dla bezpieczeństwa. Po prostu*, WSiP, Warszawa 2012.
2. Śnieżek H., *Edukacja dla bezpieczeństwa dla szkół ponadgimnazjalnych*, Wydawnictwo Edukacyjne „Żak”, Warszawa 2012.
3. Materiały własne autora.