



# BĄDŹ BEZPIECZNY W GÓRACH

STAY SAFE IN THE MOUNTAINS

БЕЗПЕЧНО У ГОРАХ



SOS  
na ratunek



PL-BY-UA  
2014-2020



## NUMERY ALARMOWE W GÓRACH

### POGOTOWIE GÓRSKIE W POLSCE

Górskie Ochotnicze Pogotowie Ratunkowe (GOPR)  
Tatrzańskie Ochotnicze Pogotowie Ratunkowe (TOPR)

**985 lub 112  
601 100 300**

### POGOTOWIE GÓRSKIE NA UKRAINIE

Державна служба надзвичайних ситуацій (ДСНС):

**101 lub 112**

### POGOTOWIE GÓRSKIE NA SŁOWACJI

Horska Zaáchranná služba (HZS):

**18300 lub 112**



## EMERGENCY NUMBERS IN THE MOUNTAINS

### MOUNTAIN RESCUE SERVICE IN POLAND:

Mountain Volunteer Rescue Service (GOPR)  
Tatra Mountain Volunteer Rescue Service (TOPR)

**985 or 112  
601 100 300**

### MOUNTAIN RESCUE SERVICE IN UKRAINE:

Державна служба надзвичайних ситуацій (ДСНС):

**101 or 112**

### MOUNTAIN RESCUE SERVICE IN SLOVAKIA:

Mountain Rescue Service (HZS):

**18300 or 112**



## ЕКСТРЕННІ НОМЕРИ ПОРЯТУНКУ В ГОРАХ

### ГІРСЬКА РЯТУВАЛЬНА СЛУЖБА В ПОЛЬЩІ

Гірська волонтерська рятувальна служба  
Татранська волонтерська рятувальна служба

**985 або 112  
601 100 300**

### РЯТУВАЛЬНА СЛУЖБА В УКРАЇНІ

Державна служба надзвичайних ситуацій (ДСНС):

**101 або 112**

### ГІРСЬКА РЯТУВАЛЬНА СЛУЖБА В СЛОВАЧИНІ

Horska Zaáchranná služba (HZS):

**18300 або 112**



## O PROJEKCIE

SOS - ratunek – centrum szkoleniowe organizowania i prowadzenia transgranicznych akcji ratunkowych to projekt stworzony w ramach partnerstwa Fundacji SOS na ratunek, Grupy Bieszczadzkiej Górskego Ochotniczego Pogotowia Ratunkowego, Gminy Ustrzyki Dolne oraz Lwowskiej regionalnej służby kontrolno-ratowniczej związku sportowo-turystycznego Ukrainy.

W ramach projektu powstało centrum szkoleniowe oraz koordynacji transgranicznych akcji ratowniczych w Równi w Gminie Ustrzyki Dolne oraz centrum treningowe i ratownicze w Sławsku prowadzone przez ratowników z Ukrainy.

Grupa Bieszczadzka GOPR oraz Lwowska regionalna służba kontrolno-ratownicza zostały wyposażone w nowoczesny sprzęt ratowniczy, w tym pojazdy operacyjne, sprzęt medyczny, ewakuacyjny, do ratownictwa wodnego, lawinowy czy drony z kamerami termowizyjnymi. W ramach projektu odbyły się również specjalistyczne szkolenia dla ratowników oraz ochotników ze Strażą Pożarnej z Gminy Ustrzyki Dolne.

Projekt jest współfinansowany ze środków Unii Europejskiej w ramach Programu Współpracy Transgranicznej Polska-Białoruś-Ukraina 2014-2020. Wartość projektu wynosi 1 864 110,39 €, a dofinansowanie unijne 1 677 699,34 €.



## ABOUT THE PROJECT

SOSRescue - the training centre for organizing and operating cross-border rescue actions is the project created within the framework of the SOS-Rescue Foundation, the Bieszczadzka Group of Mountain Volunteer Rescue Service, Ustrzyki Dolne Commune and the Lviv Regional Control and Rescue Service of Tourist-sports Association of Ukraine

As part of the project, a training and coordination centre for cross-border rescue operations was established in Równia in the Ustrzyki Dolne commune, as well as a training and rescue centre in Sławsk, conducted by rescuers from Ukraine.

The Bieszczadzka GOPR Group and the Lviv regional control and rescue service have been equipped with modern rescue equipment, including operational vehicles, medical, evacuation, water and avalanche rescue equipment and drones with thermal imaging cameras. As part of the project, specialist training courses were also held for rescuers and volunteers from the Fire Brigade from Ustrzyki Dolne Commune. The project is co-financed by the European Union under the Poland-Belarus-Ukraine Cross-Border Cooperation Program 2014-2020. The total value of the project amounts to € 1,864,110.39, and EU funding amounts to € 1,677,699.34.



## ПРО ПРОЕКТ

SOS – рятувально – навчальний центр з організації та проведення транскордонних рятувальних заходів – це проект, створений у рамках партнерства між фундацією SOS – Порятунок, Бещадським гірським волонтерським рятувальним загоном (GOPR), Муніципалітетом Устрики Дольні та Львівською обласною контролльно-рятувальною службою туристсько-спортивної спілки України. У рамках проекту в с. Рувня муніципалітету Устрики Дольні було створено навчально-координаційний центр транскордонних рятувальних операцій, а також навчально-рятувальний центр у с. Славсько рятувальниками з України. Бещадська група GOPR та Львівська обласна контролльно-рятувальна служба оснащені сучасним рятувальним обладнанням, зокрема оперативним транспортом, медичним обладнанням, евакуаційним, лавінним, рятування на воді та безпілотниками з тепловізійними камерами. В рамках проекту також були проведені курси підготовки для рятувальників та волонтерів пожежної команди м. Устрики Дольні. Проект співфінансується Європейським Союзом у рамках Програми транскордонного співробітництва Польща-Білорусь-Україна 2014-2020. Загальна вартість проекту 1 864 110,39 євро та дофінансування ЄС 1 677 699,34 євро.

# ZANIM WYRUSZYSZ W GÓRY

BEFORE YOU GO FOR THE MOUNTAINS

ПЕРЕД ВИХОДОМ У ГОРИ

 Górskie wędrówki dostarczają nam wielu niezapomnianych widoków i wrażeń ale zanim wyruszymy na szlaki zadbajmy o odpowiednie przygotowanie. Liczy się nie tylko wyposażenie oraz odzież ale i kondycja fizyczna. Planując pobyt skorzystaj z dostępnych przewodników turystycznych, map, aplikacji czy też grup tematycznych na portalach społecznościowych.

 Mountain hiking provides us with many unforgettable views and impressions, but before we set off on the trails, make sure we are properly prepared. It is not only equipment and clothing that matters, but also physical condition. When planning your stay, use the available travel guides, maps, applications or thematic groups on social networks.

 Походи в гори дарують нам багато незабутніх краєвидів і вражень, але перед тим, як вирушити стежками, переконайтесь, що ви належним чином підготувалися. Важливим є не тільки спорядження та одяг, а й фізичний стан. Плануючи мандрівку, скористайтеся наявними путівниками, картами, додатками чи тематичними групами в соціальних мережах.

- Gdy przyjedziesz w góry zostaw sobie chwilę na aklimatyzację.
- Wybierz trasę dostosowaną do swojej kondycji fizycznej, pory roku, długości przejścia i stopnia trudności. Trasę możesz zaplanować na [www.mapa-turystyczna.pl](http://www.mapa-turystyczna.pl) pamiętając o uwzględnieniu czasu na odpoczynek
- wybierając trasę przejścia pomyśl także o planie B – na wypadek gdyby np. zaskoczyło nas załamanie pogody. Sprawdź czy jest możliwość skrócenia trasy oraz czy w pobliżu są jakieś wiaty i schroniska
- jeśli chcesz korzystać z map na telefonie pamiętaj by je najpierw ściągnąć tak by w górach móc z nich korzystać bez zasięgu GSM i internetu
- zainstaluj aplikację RATUNEK
- sprawdź prognozy pogody na co najmniej dwóch stronach pogodowych (np. [yr.no](http://yr.no), [windy.com](http://windy.com), [mountain-forecast.com](http://mountain-forecast.com))
- staraj się wyruszyć w góry jak najwcześniej, ma to wiele zalet. W lecie unikniesz wysokich temperatur i ewentualnych burz, a zimą zanim się ściemni;
- spakuj do plecaka odpowiedni ekwipunek tak by w razie załamania pogody lub wypadku przetrwać do momentu aż zjawi się pomoc;
- zawsze poinformuj kogoś z bliskich o planowanej trasie i godzinie powrotu; zostaw również taką informację w miejscu Twojego zakwaterowania
- nie idź sam – w razie kłopotów towarzysz wędrówki pomoże Ci zorganizować pomoc.
- When you come to the mountains, allow yourself some time to acclimatize;
- Choose a route that suits your physical condition, season, length and difficulty. You can plan the route on website [www.mapa-turystyczna.pl](http://www.mapa-turystyczna.pl) / remembering to take into account the time to rest;
- When choosing the route of the passage, also think about plan B - in case, for example, you are surprised by a weather breakdown. Check if it is possible to shorten the route and if there are any shelters and shelters nearby;
- I you want to use maps in your phone, remember to download them first so that you can use them in the mountains without GSM and internet coverage;
- Install the RESCUE application
- Check the weather forecasts on at least two weather websites (e.g. [yr.no](http://yr.no), [windy.com](http://windy.com), [mountain-forecast.com](http://mountain-forecast.com)) Try to set off to the mountains as early as possible so that in summer you can descend to the valleys before the afternoon storms, and in winter - before it gets dark;
- Pack the appropriate equipment into your backpack so that in the event of a weather breakdown or an accident, you can survive until help arrives; Always inform intimate persons about the planned route and time of return; also leave this information at your accommodation;
- Do not go alone - in case of trouble,
- your companion will help you to organize help.
- Коли приїдете в гори, дайте собі час на акліматизацію.
- виберіть маршрут, який відповідає вашому фізичному стану, сезону, протяжності та складності. Ви можете спланувати маршрут скориставшись сайтом [www.mapa-turystyczna.pl](http://www.mapa-turystyczna.pl) та врахуйте час відпочинку;
- при виборі проходження маршруту також подумайте про запасний варіант (план Б) - на випадок, різкої зміни погоди чи інших непередбачених умов. Перевірте, чи є можливість скоротити маршрут і чи є поблизу притулки та укриття.
- якщо ви хочете використовувати карти на своєму телефоні, не забудьте спершу їх завантажити, щоб можна було користуватися ними в горах без покриття GSM та Інтернету.
- встановіть програму ПОРЯТУНОК
- перевірте прогноз погоди приймайні на двох веб-сайтах погоди (наприклад, [yr.no](http://yr.no), [windy.com](http://windy.com), [mountain-forecast.com](http://mountain-forecast.com))
- намагайтесь вирушати в гори якомога раніше, щоб влітку можна було спуститися в долину до після обідньої грози, а взимку – до настання темряви;
- упакуйте в рюкзак необхідне спорядження, що у разі негоди чи аварійної ситуації ви могли дочекатися до прибуття допомоги;
- завжди повідомлайте когось із ваших близьких про запланований маршрут і час повернення; також залиште цю інформацію у вашому місці проживання.
- не йдіть один – у разі неприємностей ваш супутник допоможе вам організувати допомогу.

# UBIÓR I EKWIPUNEK

CLOTHING AND EQUIPMENT

ОДЯГ ТА ОБЛАДНАННЯ

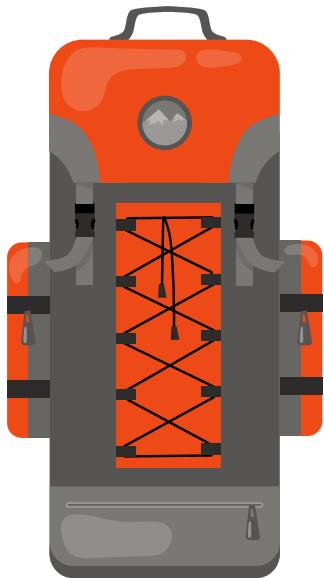
Zanim wyruszysz w góry skompletuj odzież i niezbędną wyposażenie w zależności od trwającej pory roku.

Before you set off to the mountains, complete the necessary clothes and equipment depending on the season of the year.

Перед тим як відправитися в гори, укомплектуйте необхідний одяг та спорядження залежно від пори року.

## Miej w plecaku / Keep in your backpack / Тримайте в рюкзаку:

- Cienkie rękawiczki / Thin gloves / Тонкі рукавички
- Kurtka goretex lub inną membranową chroniącą przed deszczem i wiatrem / Goretex or other membrane jacket that protects against rain and wind / Куртка Gore-tex або інша мембранна, яка захищає від дощу та вітру
- Woda – co najmniej 1,5 litr na jedną osobę / Water - at least 1,5 liter per person /
- Вода - не менше 1,5 літра на людину  
Coś kalorycznego do zjedzenia (np. bułka, czekolada) / Something high in calories to eat (e.g. bread roll, chocolate) / Щось калорійне (наприклад, булочка, шоколад)
- Naładowany telefon z numerem alarmowym w górach oraz zainstalowaną aplikacją RATUNEK / A charged phone with an emergency number in the mountains and an installed RESCUE application / Заряджений телефон з номером рятувальної служби в горах і встановленим додатком
- ПОРЯТУНОК
- Powerbank / Powerbank / Повер банк
- Tradycyjna mapa turystyczna / Traditional tourist map / Традиційна туристична карта
- Kompas / Compass / Компас
- Gwizdek / Whistle / Свисток
- Podręczna apteczka / A handy first aid kit / Похідна аптечка
- Zapalniczka lub zapalki / Lighter or matches / Запальничка або сірники
- Scyzoryk / Pocket knife / Кишенський ніж
- Lampka czołowa / Head lamp / Ліхтарик



## LATO / WCZESNA JESIĘŃ

SUMMER / EARLY AUTUMN

ЛІТО / РАННЯ ОСІНЬ

- Czapka z daszkiem / Cap / шапочка з дашком (кепка)
- Okulary przeciwsłoneczne z filtrem / Sunglasses with filter / сонцезахисні окуляри
- Koszulka termoaktywna z krótkim rękawem / Thermoactive shirt with short sleeves / Термоактивна сорочка з короткими рукавами
- Bluza / Hoodie / Світер
- Lekkie, szybkoschnące spodnie / Light, quick-drying pants / Легкі, швидко висихаючі штани
- Buty z twardą podeszwą (nie sandały!) / Shoes with a hard sole (not sandals!) / Взуття з підошвою типу «вібрам» (не босоніжки!)
- Kije trekkingowe / Trekking poles / трекінгові палиці



# ZAWARTOŚĆ APTECZKI

## FIRST AID KIT CONTENTS

### BMICT АПТЕЧКИ



Plastry, bandaże elastyczne, folia NRC, chusta trójkątna, maseczka do sztucznego oddychania, nożyczki, pęseta, kleszczotapki, przylepiec, gazy jałowe, gaziki do dezynfekcji, jednorazowe rękawiczki ambulatoryjne. Powinny się w niej także leki, które na stałe zażywamy.



Plasters, elastic bandages, NRC foil, triangular scarf, mask for artificial respiration, scissors, tweezers, forceps, adhesive tape, sterile gauze, swabs for disinfection, disposable ambulatory gloves. It should also include drugs that we take permanently.



Пластир, еластичні бинти, NRC фольга, трикутна косинка, маска для штучного дихання, ножиці, пінцети, щипці, лейкопластир, стерильна марля, тампони для дезінфекції, одноразові амбулаторні рукавички, а також таож ліки, які постійно приймаєте.



## WĘDRUJĄC PAMIĘTAJ:

### WHEN HIKING, REMEMBER: / ПІД ЧАС ПОДОРОЖІ ПАМ'ЯТАЙТЕ:

- poruszaj się wyznaczonym szlakiem;  
Follow the designated trail if you deviate from the route;  
Йти за визначену стежкою, не відхилятися від маршруту;
- jeśli jezdzieś z trasą, zapamiętuj charakterystyczne punkty (np. duże wychodnie skalne, rozwidlenia szlaków, itp.);  
Remember the route, characteristic points (e.g. large rock outcrops, trail bifurcations, etc.);  
запам'ятайте маршрут, характерні точки (наприклад, великі виходи скель, роздвоєння стежки тощо);
- stale obserwuj pogodę, czy na horyzoncie nie pojawiają się ciemne chmury i nie słychać grzmotów;  
Constantly observe the weather, whether dark clouds appear on the horizon or thunders are heard;  
постійно спостерігати за погодою, чи не з'явились на горизонті темні хмари, чи не чути грому;
- respektuj uwagi i wydane ostrzeżenia przez GOPR czy inne służby;  
Respect comments and warnings issued by GOPR or other services;  
звертайте увагу на інформацію та попередження, надані GOPR або іншими службами;
- nie przecenaj swoich umiejętności i nie doprowadź do nadmiernego zmęczenia;  
Do not overestimate your skills and do not make yourself excessively tired;  
не переоцінюйте свої можливості та не допускайте надмірної перевтоми;
- miej odwagę zawrócić, gdy warunki Cię przerosną lub gwałtownie zmienią się pogoda;  
Have the courage to turn back when conditions overwhelm you or the weather changes suddenly;  
майте сміливість повернутися назад, коли виникнуть загрозливі умови життя або раптово зміниться погода;
- bądź skoncentrowany do samego końca, gdyż najwięcej wypadków zdarza się podczas zejścia ze szczytu;  
Stay focused until the very end as most accidents happen when descending the summit;  
залишайтесь зосередженими до повного завершення маршруту, оскільки більшість нещасних випадків трапляються під час спуску з вершини;
- nie podchodź do dzikich zwierząt i ich nie dokarmiaj;  
Do not approach wild animals and do not feed them;  
не наближатися до диких тварин і не годувати їх;
- nie zostawiaj śmieci i dbaj o środowisko  
Do not leave rubbish behind and take care of the environment.  
не залишайте сміття та дбайте про навколоіснє середовище.

# GDY ZDARZY SIĘ WYPADEK

WHEN AN ACCIDENT HAPPENS

ЯКЩО СТАВСЯ НЕЩАСНИЙ ВИПАДОК

**Wzywając pomoc podaj ratownikom: / When calling for help, inform the rescuers about: /**

**Викликаючи допомогу, надайте інформацію рятувальникам:**

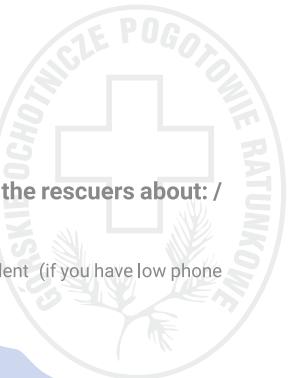
1. miejsce zdarzenia (jeśli masz słabą baterię w telefonie lub zasięg) / place of the incident (if you have low phone battery or range) / місце події (якщо у вас низький заряд батареї або радіус дії)

2. co się stało / what happened / що сталося

3. stan poszkodowanych / condition of the victims / стан потерпілих

4. liczba poszkodowanych / number of casualties / кількість потерпілих

5. imię i nazwisko zgłaszającego / name and surname of notifier / ім'я та прізвище заявитика  
NIGDY NIE ODKŁADAJ PIERWSZY TELEFONU! /NEVER PUT DOWN YOUR PHONE!  
/ НІКОЛИ ПЕРШИМ НЕ ВІДКЛЮЧАЙТЕ ТЕЛЕФОН!



# PIERWSZA POMOC W GÓRACH:

FIRST AID IN THE MOUNTAINS: / ПЕРША ДОПОМОГА В ГОРАХ:

1. zadbaj o bezpieczeństwo własne (załóż jednorazowe rękawiczki) / take care of your own safety (wear disposable gloves) / Подбайте про власну безпеку (одягайте одноразові рукавички)

2. sprawdź czy otoczenie jest bezpieczne - jeśli nie, to nie narażaj siebie i innych - wezwij i poczekaj na fachową pomoc / check if the surroundings are safe - if not, do not put yourself or others at risk - call and wait for professional help / Перевірте, чи оточення безпечне - якщо ні, не наряжайте себе та інших на небезпеку - телефонуйте та чекайте професійної допомоги

3. Czy poszkodowany jest przytomny? / Is the victim conscious? / Чи перебуває потерпілий у свідомості?

## NIE / NO / НІ

- Zawołaj lub poproś konkretną osobę o pomoc.  
Call or ask a specific person for help.  
Зателефонуйте або попросіть конкретну людину про допомогу.
- Udrożnij drogi oddechowe.  
Open the respiratory tract by performing a forehead-mandibular maneuver.  
Відкрійте дихальні шляхи, виконавши лобно-нижньоцелепний маневр.
- Sprawdzaj oddech nachylając swoje ucho nad usta poszkodowanego i obserwuj trzema zmysłami: widzę (unoszenie klatki), słyszę, czuję (na policzku) w lecie przez 10s, zimą przez 1min.  
Check breathing by tilting your ear over the victim's mouth and observe with three senses: I can see (raise the chest), hear, feel (on the cheek) for 10 seconds.  
Перевірте наявність дихання, нахиливши вухо над ротом потерпілого і спостерігайте за допомогою трьох органів чуття: я бачу (рух грудної клітки), чую, відчуваю (щоку) протягом 10 секундЧи.

Czy poszkodowany oddycha? / Is the victim breathing? / Чи дихає потерпілий?

## NIE / NO / НІ

- Wezwij Służby Ratunkowe.  
Call the rescue services.  
Зателефонуйте до служби екстреної допомоги.
- Wykonuj uciśnięcia klatki piersiowej oburącz na środku klatki piersiowej wykonuj uciśnięcia na głębokość pomiędzy 5-6 cm, w tempie 100-120/minutę".  
Compress the chest with both hands in the center of the chest, make compressions between 5-6 cm deep, at a rate of 100-120 / minute.  
Виконуйте натискання на грудну клітку обома руками в центрі грудної клітки, виконуйте натискання на глибину 5-6 см, зі швидкістю 100-120/хв.
- Jeśli możesz to po wykonaniu 30 uciśnięć wykonaj wdechy ratownicze: udrożnij drogi oddechowe, zatkaj nos poszkodowanego, obejmij usta poszkodowanego swoimi, naberź normalną ilość powietrza i wykonaj 2 wdechy, następnie powróć do 30 uciśnięć klatki piersiowej.  
If you can, then, after 30 compressions, breathe in: clear the respiratory tracts, block the victim's nose, embrace the victim's mouth with yours, breathe in so that the chest slightly rises, repeat the action, take a normal amount of air into the lungs and take 2 breaths, then return to 30 chest compressions.  
Якщо ви можете, то після 30 натискань вдихніть: очистіть дихальні шляхи, закрийте ніс потерпілому, обгорніть його рот, вдихніть так, щоб грудна клітка трохи піднялася, повторіть дію, наберіть нормальну кількість повітря в легені і зробіть 2 вдихи, потім поверніться до 30 натискань на грудну клітку.
- Kontynuuj w sekwencji 30:2 do czasu powrotu oddechu, przyjazdu służb ratunkowych lub opadnięcia z sił.  
Continue in sequence 30: 2 until breathing returns, emergency services arrive, or wear off.  
Продовжуйте в послідовності 30: 2, поки не повернеться дихання, не прибуде швидка допомога.
- Gdy dostępne jest AED włącz i wykonuj jego polecenia.  
When an AED is available, turn it on and follow its prompts.  
Коли АЕД (дефібрилятор) є доступним, підключіть його та дотримуйтесь Інструкції користування

## TAK / YES / ТАК

- Zapytaj co się stało.  
Place the victim in a safe position.  
Покладіть постраждалого в безпечне положення.
- Zabezpiecz ewentualne urazy.  
Call the rescue services.  
Зателефонуйте до служби екстреної допомоги.
- Zbierz wywiad i jeśli jest taka potrzeba wezwij Służby Ratunkowe.  
Call the rescue servicesMonitor the condition of the injured person all the time.  
Постійно стежити за станом постраждалого.

## TAK / YES / ТАК

- Ulóż poszkodowanego w pozycji bezpiecznej.  
Place the victim in a safe position.  
Покладіть постраждалого в безпечне положення.
- Wezwij Służby Ratunkowe.  
Call the rescue services.  
Зателефонуйте до служби екстреної допомоги.
- Cały czas kontroluj stan poszkodowanego.  
Monitor the condition of the injured person all the time.  
Постійно стежити за станом постраждалого.

# GDY ZDARZY SIĘ WYPADEK

WHEN AN ACCIDENT HAPPENS

ЯКЩО СТАВСЯ НЕЩАСНИЙ ВИПАДОК

## SCHEMAT POSTĘPOWANIA PROCEDURE / СХЕМА ПОРЯДКУ ДІЙ

### Dotarcie do poszkodowanego

Finding the victim / Огляд потерпілого

### Kontrola świadomości

Consciousness control / Контроль свідомості

### Poszkodowany nieprzytomny?

The victim is unconscious? / Потерпілий непритомний?

### Wezwanie pomocy (osobiście lub nakazać komuś)

Calling for help (in person or ordering someone to do it) /

Виклик допомоги ( особисто або доручити комусь )

### Kontrola oddechu

Breath control / Контроль дихання

#### Oddycha

Breathing / Є дихання

#### Nie oddycha

Not breathing / немає дихання

#### Pozycja boczna

Lateral position

Бічне безпечне положення

#### RKO w schemacie 30 uciśnięć : 2 oddechy zastępcze

CPR with a schedule of 30 compressions and 2 emergency

РЛС за схемою 30 натискань : 2 вдихи

# ZAGROŻENIA W GÓRACH

Znając je możesz zminimalizować ich skutki...

THREATS IN THE MOUNTAINS, Knowing them, you can minimize their effects...

ЗАГРОЗИ В ГОРАХ, Знавчи їх, можна мінімізувати їх вплив...



## BURZA / STORM / БУРЯ

 W górach burze najczęściej pojawiają się w miesiącach letnich i w godzinach popołudniowych. Od połowy sierpnia i w jesieni pogoda jest już bardziej stabilna. Wędrując odkrytymi grzbietami jesteśmy szczególnie narażeni na uderzenie pioruna, dlatego nie wolno lekceważyć sygnałów, takich jak napływanie ciemne chmury, widoczne w oddali pioruny i błyskawice czy dochodzące grzmoty z oddali.

 In the mountains, storms most often occur in the summer months and in the afternoon. From mid-August and in autumn, the weather is more stable. Wandering along the exposed ridges, we are particularly exposed to lightning, so we must not ignore signals such as incoming dark clouds, lightning and lightning visible in the distance, or thunder from a distance.

 У горах грози найчастіше трапляються в літні місяці та в післяобідній час. З середини серпня і восени погода більш стабільна. Мандруючи вздовж відкритих хребтів, ми особливо вразливі до впливу блискавок, тому не повинні ігнорувати такі сигнали, як наявність темних хмар, блискавки видимої на відстані, або грім здалеку.

### GDY ZASKOCZY CIĘ BURZA: / WHEN YOU ARE SURPRISED BY A STORM: / ЯКЩО ВАС ЗАСТАНЕ БУРЯ:

- **jezdź jak najszybciej z grani lub szczytu do lasu i w kierunku dolin;** / descend as quickly as possible from the ridge or peak into the forest and towards the valleys; / якомога швидше спускатися с хребта або вершини в ліс, в бік долин;
- **zachowaj spokój, stawiaj małe kroki, nie biegij, w razie naglej sytuacji zatrzymaj się;** / stay calm, take small steps, do not run, stop in an emergency; / зберігайте спокій, робіть маленькі кроки, не бігайте, зупиняйтесь в екстремній ситуації;
- **jeśli nie możesz zejść z parti szczytowej:** / if you cannot leave the top part: / якщо ви не можете залишити верхню частину хребта чи вершини:
  - **odsuni się od skał na odległość ok. 2 m.;** / move away from the rocks to a distance of about 2 M., / відійти від скель на відстань близько 2 м;
  - **nie kładź się;** / do not lie down, / не лежати;
  - **usiądź na plecaku lub karimatce który będzie stanowił izolację od ziemi;** / sit on a backpack or a sleeping mat which will provide insulation from the ground; / сядьте на рюкзак або спальний килимок, який забезпечить ізоляцію від землі;
  - **kucając złącz nogi, ponieważ w przypadku uderzenia pioruna, na skutek powstania różnicy napięć (tzw. napięcia krokowego) może dojść do przepływu prądu między stopami;** / while crouching, join the legs, because in the event of a lightning strike, due to the voltage difference (the so-called step voltage), current may flow between the feet, / присівши, з'єднайте ноги, тому що в разі удара блискавки через різницю напруги (так званої крокової напруги) між стопами може протікати струм,
  - **jeśli jesteś w grupie rozprosie się na odległość kilkudziesięciu metrów;** / if you are in a group, disperse to a distance of several dozen meters / якщо ви в групі, розходьтеся на відстань кількох десятків метрів
  - **kije trekkingowe odrzuć na bok / throw the trekking poles aside;** / відкиньте трекінгові палици вбік
- **jeśli na szlaku znajduje się deszczochron lub wiata, najlepiej poczekać w niej do momentu, aż sytuacja się uspokoi;** / if there is a rain protection or a shelter on the trail, it is best to wait until the situation calms down; / якщо на стежці є захист від дощу або укриття, краще почекати, поки ситуація заспокоїться;
- **nie zatrzymuj się przy pojedynczym drzewie czy też słupie;** / do not stop at a single tree or pole; / не зупиняйтесь біля одніногого дерева чи стовпа;
- **badania dowodzą, iż nie zwiększa się prawdopodobieństwo uderzenia pioruna w osobę posiadającą włączony telefon komórkowy, jak również wówczas, gdy przez telefon komórkowy jest prowadzona rozmowa. Nie wyłączaj telefonu tak by w razie uderzenia móc wezwać pomoc!** / Research shows that the probability of a lightning strike in a person who has a mobile phone turned on is not increased, as well as when a conversation is conducted via a mobile phone. Do not turn off the phone so that in the event of an impact you can call for help! / Дослідження показують, що ймовірність удару блискавки у людини, яка має увімкнений мобільний телефон, не підвищується, як і коли розмова ведеться через мобільний телефон. не вимикайте телефон, щоб у разі удара ви могли викликати на допомогу!
- **unikaj metalowych przedmiotów, np. łańcuchów!** Avoid metal objects, / уникайте металевих предметів,
- **unikaj cieków wodnych, schodzenia w spływającej wodzie z góρ czy też strumieniem;** / avoid descending in flowing water from the mountains or in a stream / уникайте місць спускання проточної водиз гір та струмків

## OBJAWY PORAŻENIA PIORUNEM: / SYMPTOMS OF LIGHTNING SHOCK: / СИМПТОМИ УДАРУ ГРОМУ:

- **utrata przytomności** / unconsciousness / непритомність
- **charakterystyczne sinoczerwone lub brunatne oparzenia w formie rozgałęzionego drzewa (tzw. figura Lichtenberga)** / characteristic bluish-red or brown burns in the form of a branched tree (the so-called Lichtenberg figure) / характерні синювато-червоні або коричневі опіки у вигляді гіллястого дерева (так звана фігура Ліхтенберга)
- **złamania kości** / bone fractures / переломи кісток
- **paraliż** / paralysis / параліч
- **zaburzenia rytmu serca jak również zatrzymanie krążenia** / heart rhythm disturbances as well as cardiac arrest / порушення серцевого ритму, а також зупинка серця
- **zaburzenia widzenia** / visual disturbances / порушення зору
- **utrata słuchu** / hearing loss / втрата слуху
- **zdezorientowanie** / confusion / плутанина
- **senność lub pobudzenie** / sleepiness or agitation / сонливість або збудження
- **poparzenia** / burns / попарення

## POSTĘPOWANIE PRZY UDERZENIU PIORUNEM / HANDLING IN CASE OF LIGHTNING SHOCK: / ДІЇ У ВИПАДКУ УДАРУ БЛІСКАВКИ

- **wezwij pomoc dzwoniąc pod jeden z numerów alarmowych lub poprzez aplikację RATUNEK. Przekaż ratownikom, w jakim stanie znajduje się ofiara i wskaż, jak najdokładniej się da, wasze położenie** / call for help by calling one of the emergency numbers or through the RESCUE application. Tell rescuers what condition the victim is in and indicate as accurately as possible your location / викличте допомогу, зателефонувавши за одним із номерів екстреної допомоги або за допомогою програми ПОРЯТУНОК. Розкажіть рятувальникам, у якому стані потерпілий, і якомога точніше вкажіть своє місцезнаходження
- **zadbaj o bezpieczeństwo własne i otoczenia i przesuń poszkodowanego w bezpieczniejsze miejsce** / take care of your own safety and the safety of the surrounding area and move the injured person to a safer place; / подбайте про власну безпеку та безпеку присутніх. Перемістіть постраждалого в безпечніше місце
- **działaj zgodnie z procedurą PIERWSZA POMOC W GÓRACH** / follow the MOUNTAIN FIRST AID procedure / Дотримуйтесь інструкції надання ПЕРШОЇ ДОПОМОГИ В ГОРАХ

## CIEKAWOSTKA / INTERESTING FACT / ЦІКАВЕ



Zasada bezpieczeństwa zwana „30-30” mówi, że jeżeli grzmot słyszać po blyskawicy w odstępie krótszym niż 30 sekund, to należy szybko szukać bezpiecznego schronienia. Pioruny bowiem mogą wyprzedzać burzę nawet o kilkanaście kilometrów i uderzyć, kiedy nie ma jeszcze chmur nad głową i ulewnego deszczu. Druga liczba 30 oznacza, że bezpiecznego schronienia nie należy opuszczać wcześniej niż 30 minut po ostatnim słyszalnym grzmocie.



A safety rule called "30-30" says that if the thunder is heard after the lightning with an interval of less than 30 seconds, then you should quickly seek a safe haven. Lightning can precede the storm by up to several kilometers and strike when there are no clouds overhead and heavy rain. The second number 30 means that you should not leave the safe haven earlier than 30 minutes after the last thunder you heard.



Правило безпеки під назвою «30-30» говорить, що якщо гром чути після блискавки з інтервалом менше 30 секунд, то слід швидко шукати безпечний притулок. Блискавка може передувати бурі на кілька кілометрів і вдарити коли над головою немає хмар і сильного дощу. Друге число 30 означає, що ви не повинні залишати безпечний притулок раніше, ніж через 30 хвилин після останнього почутого вами громом.

# ODWODNIENIE / DEHYDRATION / ЗНЕВОДЖЕННЯ

Podczas górskich wędrówek, zwłaszcza w upalne dni, organizm w celu schłodzenia ciała wydziela bardzo dużą ilość potu. W ten sposób, dorosły człowiek może stracić nawet 10 litrów wody w ciągu doby! Wraz z utratą wody z organizmu tracimy również cenne mikroelementy, których brak również wywołuje negatywne skutki.

 During mountain hiking, especially on hot days, the body secretes a lot of sweat in order to cool the body down. In this way, an adult person can lose up to 10 liters of water per day! Along with the loss of water from the body, we also lose valuable micronutrients, the lack of which also has negative effects.

 Під час гірських походів, особливо в спекотні дні, організм виділяє багато поту, щоб охолодити тіло. Таким чином доросла людина може втратити до 10 літрів води за добу! Разом з втратою води з організму ми втрачаемо і цінні мікроелементи, недостаток яких також має негативний вплив.

## BY ZAPOBIEC ODWODNIENIU: / TO PREVENT DEHYDRATION:/ ЩОБ ЗАПОБІГТИ ЗНЕВОДНЕННЮ:

- **zabierz do plecaka odpowiednią ilość płynów (biorąc pod uwagę porę roku, temperaturę, długość marszu, możliwość jej uzupełnienia podczas wędrówki w schroniskach czy źródłach)** / take an appropriate amount of fluids into the backpack (taking into account the season of the year, temperature, length of the march, the possibility of refilling it during the hike in shelters or springs) / візьміть в рюкзак відповідну кількість рідини (з урахуванням пори року, температури, тривалості маршруту, можливості поповнення під час походу в укриттях або джерелах)
- **zalecamy w upalne dni zabrać w góry min. 1,5 litra wody na jedną osobę** / we recommend to take min. 1.5 liters of water per person; / ми рекомендуємо приймати мін. 1,5 л води на людину
- **staraj się pić wodę, herbatę lub izotoniki (a nie napoje słodzone)** / try to drink water, tea or isotonic drinks (not sweetened drinks) / намагайтесь пити воду, чай або ізотоніки (не солодкі напої)
- **zadbaj o odzież termoaktywną, która wspomoże przy ochronie przed słońcem i przegrzaniem** / take care of thermoactive clothing that will help protect against the sun and overheating / подбайте про термоактивний одяг, який захистить від сонця та перегріву



## OBJAWY: / SYMPTOMS: / СИМПТОМИ:

- **zwiększone pragnienie** / increased thirst / підвищена спрага
- **rzdadsze oddawanie moczu** / less frequent urination / рідше сечовипускання
- **nagle zmęczenie** / sudden fatigue / раптова втома
- **skurcze mięśni** / muscle spasms / м'язові спазми
- **ból głowy** / headache / головний біль
- **problemy żołądkowo – jelitowe** / gastrointestinal problems / проблеми з шлунково-кишковим трактом
- **przyspieszona akcja serca** / increased heart rate / збільшення частоти серцевих скорочень
- **senność** / sleepiness / сонливість
- **skrajne objawy mogą doprowadzić do utraty przytomności jak również udaru słonecznego** / extreme symptoms can lead to unconsciousness as well as sunstroke / сильні симптоми можуть привести до втрати свідомості, а також до сонячного удару



## GDY ZAUWAŻYSZ U SIEBIE POWYŻSZE OBJAWY: / WHEN YOU NOTICE THE ABOVE SYMPTOMS: / ЯКЩО ВИ ПОМІТИЛИ ВИЩЕВКАЗАНІ СИМПТОМИ:

- **usiądź w miejscu osłoniętym od słońca** / sit in a place that is sheltered from the sun / сидіти в місці, захищеному від сонця
- **odpoocznij przez dłuższy czas** / rest for a long time / тривалий відпочинок
- **stopniowo uzupełniaj wodę w organizmie (pijąc małymi łykami i powoli)** / gradually replenish water in the body (by drinking in small sips and slowly) / поступово заповнювати воду в організмі (випиваючи маленькими ковтками і повільно)
- **uzupełnij mikroelementy: użyj izotoniku, owoców, warzyw, orzechów** / replenish micronutrients: use isotonic, fruit, vegetables, nuts / поповнити запаси мікроелементів: вживати ізотоніки, фрукти, овочі, горіхи
- **jeśli Twój samopoczucie nadal się nie poprawia – WEZWIJ POMOC!** / if your mood still does not improve - CALL FOR HELP! / якщо почуття все одно не покращується – ЗВЕРТАЙТЕСЬ ПО ДОПОМОГУ!



# UDAR SŁONECZNY / SUNSTROKE / СОНЯЧНИЙ УДАР



Występuje na skutek przegrzania organizmu wywołanego zbyt długim wystawianiem się na słońce, zwłaszcza bez zachowania podstawowych zasad ostrożności, jak osłona głowy i karku



It occurs as a result of overheating of the body caused by prolonged exposure to the sun, especially without following the basic precautionary principles, such as head and neck protection.



Виникає в результаті перегрівання тіла, викликаного тривалим перебуванням на сонці, особливо без дотримання основних принципів обережності, таких як захист голови та ший.



## BY ZAPOBIEC: / TO PREVENT:/ ЗАПОБІГТИ:

- osłaniam głowę i kark przed słońcem czapczką z daszkiem i chustką / protect your head and neck from the sun with a cap and a headkerchief / захищайте голову та шию від сонця бейсболкою та хусткою
- spożywaj odpowiednią ilość płynów / drink adequate fluid intake / питьє достатньо кількість рідини
- często odpoczywaj w miejscach zacienionych / rest often in shaded places / часто відпочивати в затінених місцях
- unikaj alkoholu / avoid alcohol / уникайте вживання алкоголю

## OBJAWY: / SYMPTOMS: / СИМПТОМИ:

- kurcze mięśni brzucha (kurcze cieplne) / abdominal cramps (heat cramps) / абдомінальні судоми (теплові судоми)
- silne bóle głowy i karku / severe headache and neck pain / сильний головний біль і біль у ший
- nudności / nausea / нудота
- odczucia zimna jak przy gorączce / feeling as cold as with a fever / відчуття холоду, як при лихоманці
- gorączka / fever / лихоманка
- dreszcze / shivering / тремтіння
- zaburzenie widzenia / visual disturbance / порушення зору
- majaczenie / delirium / марення
- utrata przytomności / unconsciousness / непритомність

## GDY ZAUWAŻYSZ U SIEBIE POWYŻSZE OBJAWY: / WHEN YOU NOTICE THE ABOVE SYMPTOMS: / ЯКЩО ВИ ПОМІТИЛИ ВИЩЕВКАЗАНІ СИМПТОМИ:

- przejdź w zacienione miejsce (np. do lasu) / go to a shaded place (e.g. to a forest) / піти в затінене місце (наприклад, до лісу)
- poluzuj ubranie / loosen clothes / послабити одяг
- ułóż w pozycji półleżącej / place in a reclining position / приняти положення лежачи
- zrób zimne okłady na głowę i kark / make cold compresses on the head and neck / робити холодні компреси на голову та шию
- gdy osoba jest przytomna podawaj płyny / give fluids while the person is conscious / давати рідину, якщо людина при свідомості
- gdy objawy nie ustępują WEZWIJ POMOC / when symptoms persist, CALL FOR HELP / якщо симптоми не зникають, ЗВЕРТАЙТЕСЬ ПО ДОПОМОГУ



# URAZY CIAŁA / BODY INJURIES / ТРАВМИ ТІЛА



**Podczas wędrówki górkimi szlakami jesteśmy szczególnie narażeni na różnego rodzaju urazy ciała. Najczęściej są to złamania kościerzyn, zwichnięcia, skręcenia oraz zranienia. W każdym przypadku w sytuacji niemożności kontynuowania marszu zabezpiecz poszkodowanego termicznie i WEZWIJ RATOWNIKÓW!**



While hiking on mountain trails, we are particularly exposed to various types of bodily injuries. The most common are limb fractures, sprains, sprains and wounds. In any case, in the event of inability to continue the march, protect the injured thermally and CALL FOR RESCUERS!



Під час походів гірськими стежками ми особливо вразливі до різних видів тілесних ушкоджень. Найбільш поширеними є переломи кінцівок, вивихи, розтягнення та рани. У будь-якому випадку, у разі неможливості продовжити маршрут, захищайте постраждалих від переохолодження та ВИКЛИКАЙТЕ РЯТУВАЛЬНИКІВ!

## POSTĘPOWANIE: / PROCEDURE: / ПРОЦЕДУРА:

- Zwichnięcia lub złamania kościerzyn – zabezpiecz staw poprzez unieruchomienie uszkodzonego stawu i wychodzących z niej kości powyżej i poniżej. W przypadku złamania kości długiej należy zastosować unieruchomienie obejmujące złamianą kość oraz dwa sąsiadujące stawy. Zabezpiecz termicznie i wezwij pomoc. / Limb dislocations or fractures - if possible, immobilize two adjacent joints. Thermally protect and call for help. / Вивихи або переломи кінцівок – по можливості знерухомити два сусідні суглоби. Термічно захистіть потерпілого і покличте на допомогу.**
- Uraz głowy – opatrz ranę. W przypadku wystąpienia innych objawów utrata przytomności, wymioty, niepamięć wsteczną, inne urazy – wezwij pomoc. Stale monitoruj poszkodowanego! / Head injury - dress the wound. In case of other symptoms, loss of consciousness, vomiting, retrograde amnesia, other injuries - call for help. Constantly monitor the injured person! / Травма голови - перев'язати рану. При інших симптомах; втраті свідомості, блювоті, ретроградній амнезії, інших ушкодженнях - викликайте допомогу. Постійно стежте за потерпілим!**
- Podejrzenie urazu kręgosłupa – unieruchom odcinek szyjny. Wezwij pomoc! I nie przemieszczaj poszkodowanego aż do czasu przybycia służb. / Suspected spine injury - immobilize the cervical region. Call for help! And do not move the casualty until the arrival of the services. / Підоозра на травму хребта - знерухомити шийний відділ. Телефонуйте по допомозу! І не переміщайте постраждалого до прибуття рятувальних служб.**
- Zranienia – przemywamy czystą wodą, nałoż gązę jałową i owini bandażem. / Wounds - wash with disinfectant, put on a sterile gauze and wrap with a bandage. / Рани - промити дезінфікуючим засобом, накласти стерильну марлю і замотати бинтом.**



# ZABŁĄDZENIE / GETTING LOST / ЗАБЛУКАННЯ

Dzięki obecności coraz większej liczby darmowych aplikacji z mapami na telefon, do zabłądzeń w górach dochodzi coraz rzadziej. Jednakże takie sytuacje nadal będą mieć miejsce. Zabłądzenie rozpoczyna ciąg niebezpiecznych zdarzeń!



 Thanks to the presence of an increasing number of free phone applications with maps, getting lost in the mountains is less and less frequent. However, such situations will still occur. Getting lost begins a sequence of dangerous events!

 Завдяки наявності великої кількості безкоштовних додатків з картами для телефону можливості заблукати в горах все рідше. Проте такі ситуації все одно будуть. Заблукання може розпочати і потягнути за собою послідовність небезпечних подій!

## W TRAKCIE WĘDRÓWKI: / DURING THE HIKE: / ПІД ЧАС ПОХОДУ:

- Przed wyjściem w góry zostaw wiadomość z planowaną trasą i godziną powrotu. Umów się z kimś, że jeśli do wskazanej godziny nie będzie z Twojej strony kontaktu, ktoś wezwie pomoc dla Ciebie.  
Before going to the mountains, leave a message with the planned route and time of return. Make an arrangement with someone that if there is no contact from you by the indicated time, someone will call for help for you.  
перед походом у гори залиште повідомлення із запланованим маршрутом та часом повернення. Домовесьтесь, що якщо до вказаного часу з вами не буде зв'язку, щоб викликали для вас допомогу.
- Zawsze miej ze sobą mapę papierową i kompas, który potrafisz obsłużyć.  
Always carry a paper map and a compass that you can handle.  
Завжди носіть з собою паперову карту та компас, з якими ви вмієте працювати.
- Przed wyjściem w góry zainstaluj aplikację RATUNEK i odpowiednie mapy (tak by działały offline, np. mapy.cz lub seeMap).  
Before going to the mountains, install the RESCUE application and appropriate maps (so that they work offline, e.g. mapy.cz or seeMap).  
перед поїздкою в гори встановіть програму ПОРЯТУНОК та відповідні карти (щоб вони працювали офлайн, наприклад maps.cz або seeMap).
- Kontroluj przebieg trasy (gdzie jesteś, jak daleko jest do celu, co widać).  
Control the course of the route (where are you, how far is it from the destination, it can be seen).  
контролуйте проходження маршруту (де ви, як далеко від пункту призначення, що видно).
- Kontroluj czy widzisz na drzewach znaczniki przebiegu szlaki lub tyczki (jeśli są ustawione).  
Check whether you can see trail markers on trees or poles (if any).  
перевірте, чи бачите на деревах маркери, стежки або стовпчики (якщо такі встановлено).

App Store



Google Play





# SPECJALISTYCZNY SAMOCHÓD OPERACYJNY GOPR BIESZCZADY



Grupa Bieszczadzka GOPR do poszukiwań używa specjalistycznego samochodu operacyjnego, który staje się mobilnym centrum dowodzenia akcją poszukiwawczą. W akcji biorą udział ratownicy (nieraz jest to kilkudziesiąt osób), którzy przeszukują teren różnymi metodami np. tyłariera, patrole piesze lub quadowe czy tzw. „szynka trójka”. Używane są także wyszkolone psy ratownicze, które są w stanie zastąpić kilku ratowników. Od niedawna poszukiwania są również wspierane przez drony wyposażone w kamery do światła dziennego i z termowizją, które w połączeniu ze specjalistycznym oprogramowaniem wskazują potencjalnego poszukiwanego.

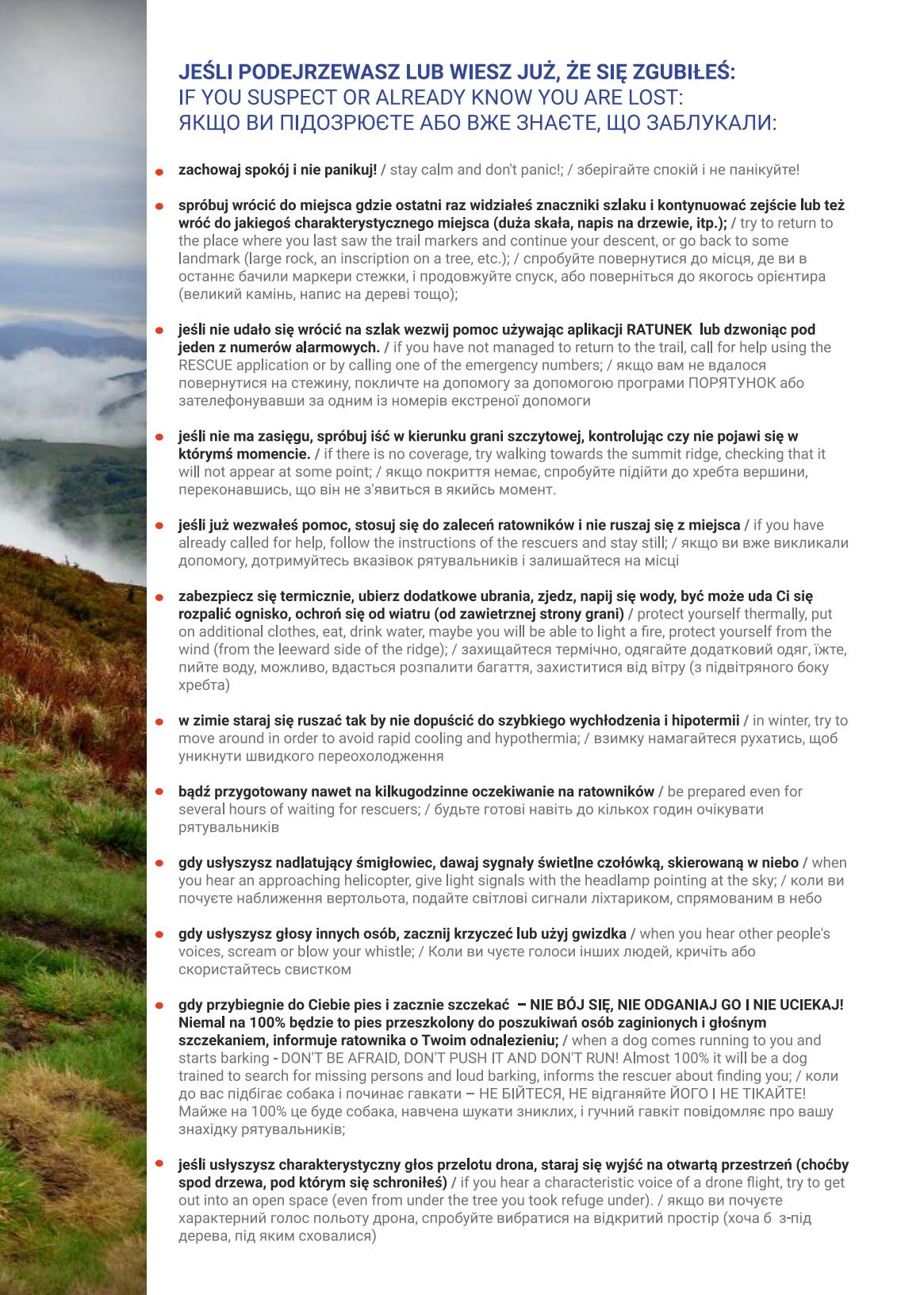


The Bieszczadzka GOPR Group uses a specialized operational vehicle for the search, which becomes a mobile command center for the search operation. The action is attended by rescuers (sometimes several dozen) who search the area using various methods, e.g. extended line, foot or quad patrols or the so-called "Fast three". Trained rescue dogs, that can replace several rescuers, are also used. Recently, the search has also been supported by drones equipped with daylight cameras and thermovision cameras, which, combined with specialized software, indicate the potential wanted person.



Бещадська Група GOPR використовує для розшуку спеціалізований оперативний автомобіль, який виконує функції мобільного командного пункту для проведення пошукової операції. В акції беруть участь рятувальники (іноді кілька десятків), які обшукають місцевість різними методами, наприклад; Тилярера, пішки або квадроциклом, або т.зв. «Швидка трійка». Також використовуються навченні собаки-рятувальники. Останнім часом пошук також підтримують дрони, оснащені камерами з тепловізором, які в поєднанні зі спеціалізованим програмним забезпеченням допомагають в пошуку загублених





## JEŚLI PODEJRZEWASZ LUB WIESZ JUŻ, ŻE SIĘ ZGUBIŁEŚ: IF YOU SUSPECT OR ALREADY KNOW YOU ARE LOST: ЯКЩО ВИ ПІДОЗРЮЄТЕ АБО ВЖЕ ЗНАЄТЕ, що ЗАБЛУКАЛИ:

- **zachowaj spokój i nie paniku!** / stay calm and don't panic!; / зберігайте спокій і не панікуйте!
- **spróbuj wrócić do miejsca gdzie ostatni raz widziałeś znaczniki szlaku i kontynuować jeściele lub też wróć do jakiegoś charakterystycznego miejsca (duża skała, napis na drzewie, itp.);** / try to return to the place where you last saw the trail markers and continue your descent, or go back to some landmark (large rock, an inscription on a tree, etc.); / спробуйте повернутися до місця, де ви в останнє бачили маркери стежки, і продовжуйте спуск, або поверніться до якогось орієнтиру (великий камінь, напис на дереві тощо);
- **jeśli nie udało się wrócić na szlak wezwij pomoc używając aplikacji RATUNEK lub dzwoniąc pod jeden z numerów alarmowych.** / if you have not managed to return to the trail, call for help using the RESCUE application or by calling one of the emergency numbers; / якщо вам не вдалося повернутися на стежку, покличте на допомогу за допомогою програми ПОРЯТУНОК або зателефонувавши за одним із номерів екстреної допомоги
- **jeśli nie ma zasięgu, spróbuj iść w kierunku grani szczytowej, kontrolując czy nie pojawi się w którymś momencie.** / if there is no coverage, try walking towards the summit ridge, checking that it will not appear at some point; / якщо покриття немає, спробуйте підійти до хребта вершини, переконавшись, що він не з'явиться в якийсь момент.
- **jeśli już wezwalałeś pomoc, stosuj się do zaleceń ratowników i nie ruszaj się z miejsca** / if you have already called for help, follow the instructions of the rescuers and stay still; / якщо ви вже викликали допомогу, дотримуйтесь вказівок рятувальників і залишайтесь на місці
- **zabezpiecz się termicznie, ubierz dodatkowe ubrania, zjedz, napij się wody, być może uda Ci się rozpalić ognisko, ochroń się od wiatru (od zawietrznej strony grani)** / protect yourself thermally, put on additional clothes, eat, drink water, maybe you will be able to light a fire, protect yourself from the wind (from the leeward side of the ridge); / захищайтесь термічно, одягайте додатковий одяг, їжте, пийте воду, можливо, вдастся розпалити багаття, захиститися від вітру (з півдівітряного боку хребта)
- **w zimie staraj się ruszać tak by nie dopuścić do szybkiego wychłodzenia i hipotermii** / in winter, try to move around in order to avoid rapid cooling and hypothermia; / взимку намагайтесь рухатись, щоб уникнути швидкого переохоложення
- **bądź przygotowany nawet na kilkugodzinne oczekiwanie na ratowników** / be prepared even for several hours of waiting for rescuers; / будьте готові навіть до кількох годин очікувати рятувальників
- **gdy usłyszysz nadlatujący śmigowiec, dawaj sygnały świetlne czóławką, skierowaną w niebo** / when you hear an approaching helicopter, give light signals with the headlamp pointing at the sky; / коли ви почуєте наближення вертольота, подайте світлові сигнали ліхтариком, спрямованим в небо
- **gdy usłyszysz głosy innych osób, zacznij krzyczeć lub użyd gwizdka** / when you hear other people's voices, scream or blow your whistle; / Коли ви чуєте голоси інших людей, кричіть або скористайтесь свистком
- **gdy przybiegnie do Ciebie pies i zacznie szczekać – NIE BÓJ SIĘ, NIE ODGANIAJ GO I NIE UCIEKAJ! Niemal na 100% będzie to pies przeszkolony do poszukiwań osób zaginionych i głośnym szczekaniem, informuje ratownika o Twoim odnalezieniu;** / when a dog comes running to you and starts barking - DON'T BE AFRAID, DON'T PUSH IT AND DON'T RUN! Almost 100% it will be a dog trained to search for missing persons and loud barking, informs the rescuer about finding you; / коли до вас підбігає собака і починає гавкати – НЕ БІЙТЕСЯ, НЕ відганяйте ЙОГО І НЕ ТІКАЙТЕ! Майже на 100% це буде собака, навчена шукати зниклих, і гучний гавкіт повідомляє про вашу знахідку рятувальників;
- **jeśli usłyszysz charakterystyczny głos przelotu drona, staraj się wyjść na otwartą przestrzeń (choćby spod drzewa, pod którym się schroniłeś)** / if you hear a characteristic voice of a drone flight, try to get out into an open space (even from under the tree you took refuge under). / якщо ви почуєте характерний голос польоту дрона, спробуйте вибратися на відкритий простір (хоча б з-під дерева, під яким сховалися)

# SPOTKANIE Z NIEDŹWIEDZIEM / A MEETING WITH A BEAR / УСТРІЧ З ВЕДМЕДЕМ



Wędrując bieszczadzkimi szlakami możemy spotkać się z różnymi dzikimi zwierzętami w tym i z niedźwiedziami.



Wandering along the Bieszczady trails, we can meet various wild animals, including bears.



Мандруючи Бещадськими стежками, ми можемо зустріти різних диких тварин, зокрема ведмедів.

## PAMIĘTAJ O TYM BY PODCZAS WĘDRÓWKI: / REMEMBER TO DO THE FOLLOWING WHILE HIKING: / НЕ ЗАБУДЬТЕ ЗРОБИТИ НАСТУПНЕ ПІД ЧАС ПОХОДУ:

- jeśli idziesz w ciszy raz po raz krzyknąć, uderzyć gałęzią o drzewo, można śpiewać tak by nas było słychać / if you go in silence, shout again and again, hit a branch against a tree, you can sing so that you can be heard; / якщо йдеш мовччи, час від часу крикніть, стукніть гілкою об дерево, можеш співати, щоб вас було чути
- poruszaj się wyznaczonymi szlakami, niedźwiedzie samoistnie takie ruchliwe miejsca omijają / follow the designated trails, bears spontaneously avoid such busy places; / йдіть визначеними стежками, ведмеді спонтанно уникають таких жвавих місць
- unikaj młodników, gęstych zarośli, zwalowisk drzew, wykrotów / avoid thickets, thick bushes, tree dumps, fallen trees; / уникайте заростей, густих чагарників, звалищ дерев, повалених дерев
- zwracaj uwagę na tropy i ślady / pay attention to clues and marks; / звертайте увагу на стежку та сліди
- prowiant miej schowany w szczerle zamkniętych pojemnikach / keep your provisions hidden in tightly closed containers. / зберігайте продукти у цілільно закритих контейнерах

## W PRZYPADKU SPOTKANIA Z NIEDŹWIEDZIEM: / IN THE EVENT OF AN ENCOUNTER WITH A BEAR: / У РАЗІ ЗУСТРІЧІ З ВЕДМЕДЕМ:

- zachowaj spokój i nie uciekaj / stay calm and don't run away; / зберігайте спокій і не тікайте
- nie wykonuj żadnych gwałtownych ruchów / do not make any sudden moves; / не робіть різких рухів
- unikaj kontaktu wzrokowego (dla zwierząt to sygnał agresji) / avoid eye contact (for animals it is a signal of aggression); / уникайте зорового контакту (для тварин це сигнал агресії)
- nie karm / do not feed; / не годувати
- zwiększać dystans powoli wycofując się tak by zejść mu z drogi / increase the distance, slowly withdrawing to get out of the way. / збільшуйте відстань, повільно віддаляючись, щоб зйті йому з дороги

## W PRZYPADKU ATAKU:/ IN THE EVENT OF AN ATTACK: / У РАЗІ НАПАДУ:

- porzuć plecak, jest szansa, że niedźwiedź się nim zainteresuje / abandon the backpack, there is a chance that the bear will be interested in it; / скиньте рюкзак, є ймовірність, що ведмідь зацікавиться ним
- użyj odstraszaczy – jak żelowy miotacz gazu, w nocy lampka z możliwością „puszczania” ostrzych błysków / use deterrents - like a gel gas thrower at night, a lamp with the possibility of “releasing” sharp flashes; / використовуйте відлякувачі - як балончик з гелем, ліхтарик з можливістю «випустити» різкі спалахи
- położyć się na ziemi w pozycji dziecka (z podkurczonymi nogami), głowę staraj się schować między kolanami, ręce schowaj pod klatkę piersiową, rękami zastoń głowę / lie on the ground in the child's position (with curled legs), try to tuck your head between your knees, hide your hands under your chest, cover your head with your hands / ляжте на землю в позі дитини (зі зігнутими ногами), намагайтесь засунути голову між колін, сковати руки під грудьми, прикрити голову руками
- w miarę możliwości wezwij pomoc / get help if possible. / покличте допомогу, якщо це можливо

# ZAGROŻENIA ZIMĄ

## THREATS DURING WINTER / ЗАГРОЗИ ЗИМОЮ



 Długie przebywanie w warunkach obniżonej temperatury powietrza, przy jednoczesnym wysiłku fizycznym, jakim jest marsza czy jazda na nartach, powoduje osłabienie organizmu a w konsekwencji prowadzi do jego wychłodzenia, odmrożeń i hipotermii.

 Staying in conditions of low air temperature for a long time, with the simultaneous physical exertion such as walking or skiing, causes weakening of the body and, consequently, leads to its cooling down, frostbite and hypothermia.

 Тривале перебування в умовах низької температури повітря при одночасному фізичному навантаженні, наприклад ходьбі або катанні на лижах, викликає ослаблення організму, а отже, призводить до його охолодження, обмороження та переохолодження.

- **Przed wyjściem w góry spakuj plecak tak, by w razie konieczności móc przetrwać dłuższy czas w oczekiwaniu na ratowników** / Before going to the mountains, pack a backpack so that, if necessary, you can survive for a long time while waiting for rescuers; / Перед походом у гори зберігіть рюкзак, щоб у разі потреби можна було довго очікувати рятувальників
- **sprawdź pogodę, wydane ostrzeżenia oraz komunikaty dotyczące stanu szlaków czy też stopni zagrożenia lawinowego** / Check the weather, issued warnings and messages regarding the condition of the trails or the degree of avalanche danger; / перевірити погоду, інформацію про попередження та повідомлення щодо стану стежок або ступеня лавинної небезпеки
- **w przypadku dużej pokrywy świeżego śniegu zabierz rakiety śnieżne** / If there is a lot of fresh snow, bring snowshoes; / якщо свіжого снігу багато, візьміть снігоступи
- **wędrując po poloninami trzymaj się ustawionych czerwonych tyczek, które pokazują przebieg szlaku** / When hiking in the mountain pastures, keep to the red poles that show the course of the trail. / під час походу на гірські пасовища тримайтесь червоних стовпів, які показують маршрут

## UBIÓR I EKWIPUNEK W ZIMIE / CLOTHING AND EQUIPMENT IN WINTER / ОДЯГ ТА ОБЛАДНАННЯ В ЗИМОВИЙ ПЕРІОД

- **Ciepła czapka i google,** / Warm hat and google, / Тепла шапка
- **Plecak 25 – 35 l;** / Backpack 25 - 35 l; / Рюкзак 25 - 35 л;
- **Koszulka termoaktywna z długim rękawem** / Thermoactive shirt with long sleeves / Термоактивна сорочка з довгими рукавами
- **Bluza/sweter puchowy** / Down sweatshirt / sweater / Пуховий светр / светр
- **Kurtka puchowa** / Down jacket / Пуховик
- **Kurtka goretex (chroniąca od wiatru)** / Goretex jacket (windproof) / Куртка Gore-tex (вітрозахисна)
- **Ciepłe rękawice** / Warm gloves / Теплі рукавички
- **Ciepłe spodnie** / Warm pants / Теплі штани
- **Buty górskie, z wysoką cholewką** / Mountain boots with a high upper / Гірські черевики з високим верхом
- **Lawinowe ABC (detektor, łopata, sonda)** / Avalanche ABC (detector, shovel, probe) / Лавинний комплект ABC (детектор, лопата, зонд)

## ZAWARTOŚĆ PLECAKA: / CBACKPACK CONTENTS: / БМІСТ РІОКЗАКА :

- **Oprócz standardowego wyposażenie dorzuć:** / In addition to the standard equipment, add: / Окрім стандартного обладнання додайте:
- **Dodatkowe rękawice (ew. łapawice), czapka, kurtka, bluza** / Additional gloves (or gloves), hat, jacket, sweatshirt; / Додаткові рукавички, шапку, куртку, світер;
- **Termos z ciepłą, słodką herbatą** / Thermos with warm, sweet tea; / термос з теплим солодким чаєм
- **Płachta biwakowa by się nią osłonić przed wiatrem w razie czekania na pomoc** / A camping cloth to protect against the wind when waiting for help. / Тент біувачний від вітру, в разі потреби очікування на допомогу

# WIATR /WIND / BITEP



Wędrując otwartymi terenami (np. połoninami) jesteśmy narażeni na silne wiatry, które powodują obniżenie sprawności fizycznej oraz psychofizycznej, szybszą utratę ciepła, utrudnienia w oddychaniu oraz słabszą widzialność. Powstaje zameć, podczas której łatwo zgubić szlak. Pamiętaj, że odczuwalna temperatura jest zależna od siły wiatru!

 While wandering in open areas (e.g. mountain pastures), we are exposed to strong winds, which reduce our physical and psychophysical fitness, faster heat loss, breathing difficulties and lower visibility. A blizzard arises, during which it is easy to lose the trail. Remember that the perceived temperature depends on the strength of the wind!

 Переїдаючи на відкритій місцевості (наприклад, на гірських пасовищах), ми стикаємося з сильними вітрами, які погіршують наш фізичний та психофізичний стан, прискорюють втрату тепла, затруднюють дихання та погіршують видимість. Виникає хуртовина, під час якої легко втратити слід. Пам'ятайте, що відчуття температури залежить від сили вітру!

P <small>rzek</small> kość w <small>iatru w km/h</small> Wind speed in km/h Швидкість вітру в км/год	Rzeczywista temperatura w °C Actual temperature in °C Фактична температура в °C								
	-10	-15	-20	-25	-30	-35	-40	-45	
<b>Temperatura odczuwalna w °C / Sensed temperature in °C / Справжня відчутна температура в °C</b>									
10	-15	-20	-25	-30	-35	-40	-45	-50	
20	-20	-25	-35	-40	-45	-50	-55	-60	
30	-25	-30	-40	-45	-50	-60	-65	-70	
40	-30	-35	-45	-50	-60	-65	-70	-75	
50	-35	-40	-50	-55	-65	-70	-75	-80	



# HIPOTERMIA (WYCHŁODZENIE) / HYPOTHERMY (COOLING DOWN) / ГІПОТЕРМІЯ (ОХОЛОДЖЕННЯ)

 To stan zagrażający życiu, kiedy temperatura głęboka ciała spada poniżej 35°C. Obserwując objawy jesteśmy w stanie stwierdzić, w jakim stopniu hipotermii znajduje się poszkodowany i jakie jest postępowanie:

 It is a life-threatening condition when the core body temperature drops below 35 ° C. By observing the symptoms, we are able to state to what extent the victim is hypothermic and what to do:

 Це небезпечний для життя стан, коли основна температура тіла падає нижче 35 °C. Спостерігаючи за симптомами, ми можемо визначити, наскільки потерпілий переохолоджений і що робити:

**Łagodna (35-32°C)**  
Mild (35-32°C)  
Легкий (35-32°C)

**Umiarkowana (32-28°C)**  
Moderate (32-28°C)  
Помірний (32-28°C)

**Cieężka (<28°C)**  
Severe (<28°C)  
Важкий (<28°C)

## Objawy / Symptoms / Симптоми

przytomny,  
splątany,  
występują dreszcze,  
przypieszony oddech i tępno,  
niepokój,  
sinienie warg,  
„gęsia skóra”

Conscious,  
tangled,  
there is chills  
rapid breathing and heart rate,  
anxiety,  
bluish lips,  
"gooseflesh"

Свідомий;  
плутається  
з'являється озноб  
прискорене дихання  
серцебиття  
занепокоєння  
синюваті губи  
"гусачя шкіра"

przytomny,  
obniżony poziom  
świadomości (apatia,  
zaburzenia mowy i  
koordynacji ruchowej),  
zanik dreszczy,  
spowolniony oddech i tępno,  
przestaje odczuwać ból,  
halucynacje, zachowania  
paradoksalne

Conscious,  
decreased level of  
consciousness (apathy,  
impaired speech and  
coordination),  
disappearance of chills,  
slow breathing and heart rate,  
it stops feeling pain,  
hallucinations, paradoxical  
behavior

свідомий  
Зниження рівня свідомості  
(апатія, порушення мови та  
координації)  
зникнення ознобу  
повільне дихання і серцевий  
ритм  
перестає відчувати біль  
галюцинації, парадоксальна  
поведінка

utrata przytomności,  
bardzo wolne tępno i oddych,  
brak reakcji żrenic na światło,  
zesztywnienie mięśni,  
początkowo są zachowane  
funkcje życiowe ale prowadzi  
do zatrzymania krążenia

Loss of consciousness,  
very slow heart rate and  
breathing,  
no pupil reaction to light,  
muscle stiffness,  
initially vital functions are  
preserved but it leads to  
cardiac arrest

Втрата свідомості  
дуже повільний пульс і  
дихання  
відсутність реакції зіниць на  
світло  
скутість м'язів  
спочатку життєдіяльність  
зберігається, але це  
призводить до зупинки  
серця

**Łagodna (35-32°C)**

Mild (35-32°C)

Легкий (35-32°C)

**Umiarkowana (32-28°C)**

Moderate (32-28°C)

Помірний (32-28°C)

**Cieżka (<28°C)**

Severe (<28°C)

Важкий (<28°C)

### Postępowanie / Procedure / Процедура ( порядок дій)

**Podaj ciepłe i słodkie płynny do picia (nie alkohol!)**  
schron się przed wiatrem w miarę możliwości mokre ubranie zamień na suche zapewnić wsparcie psychiczne jeśli stan się nie poprawia

**WEZWIJ POMOC**

Provide warm and sweet liquids to drink (not alcohol!), take cover from the wind, if possible, change wet clothes to dry ones, provide mental support, if the condition does not improve CALL FOR HELP

Дайте пити теплу та солодку рідину (не алкоголь!) сковатися від вітру по можливості поміняйте мокрий одяг на сухий надати психічну підтримку якщо стан не покращується, ВИКЛИКАЙТЕ ДОПОМОГУ

#### WEZWIJ POMOC!

Unikanie ruchów (nie namawiaj do wykonywania ruchów w celu „rozgrzania się” bo może to doprowadzić do zatrzymania krążenia) występujących odmrożeń nie należy pocierać zapobiegaj dalszemu spadkowi temperatury jeśli jest przytomny podaj ciepłe płynny do picia

#### CALL FOR HELP!

Avoiding movements (do not persuade you to move to "warm up" as this may lead to cardiac arrest), do not rub any frostbite prevent the temperature from dropping further, if conscious, give warm fluids to drink

#### ВИКЛИЧТЕ ДОПОМОГУ!

Уникайте рухів (не переконуйте рухатися на «розігрів», скільки це може привести до зупинки серця) Не тріть обмороження не допускати подальшого зниження температури при свідомості дайте випити теплої рідини

#### WEZWIJ POMOC!

Nie przemieszczaj poszkodowanego (pozostaw w bezruchu) ulóż w pozycji bezpiecznej zapobiegaj dalszemu wychłodzeniu badaj funkcje życiowe przez 1 minutę w przypadku braku oddechu i tężna rozpoczęj resuscytację resuscytację wykonuj do czasu przybycia ratowników, opadnięcia z sił lub przywrócenia oddechu i tężna

#### CALL FOR HELP!

Do not move the injured person (leave still), put in a safe position, prevent further cooling down study vital functions for 1 minute, if there is no breathing and no pulse, start CPR, perform resuscitation until rescuers arrive, lose strength or restore breathing and heart rate

#### ВИКЛИЧТЕ ДОПОМОГУ!

Не рухайте потерпілого (залиште нерухомо) покласти в безпечне положення запобігти подальшому охолодженню перевіряти життєві функції протягом 1 хв якщо немає дихання і пульсу, розпочати СЛР проводити реанімаційні заходи до прибутия рятувальників, втрати сил або відновлення дихання та серцевого ритму



# ODMROŻENIA / FROSTBITES / ОБМОРОЖЕННЯ

 W wyniku działania niskiej temperatury występują także odmrożenia.  
Szczególnie narażone są na nie ręce, stopy, uszy, policzki i nos.

 Frostbites also occur as a result of low temperature.  
Hands, feet, ears, cheeks and nose are particularly vulnerable to them.

 Обмороження також виникає в результаті низької температури.  
Особливо вразливі руки, ноги, вуха, щоки та ніс.

## OBJAWY: / PROCEDURE: / ПРОЦЕДУРА:

- **blada bądź sinoczerwona skóra** / pale or bluish red skin / бліда або синюшно-червона шкіра
- **ból** / pain / біль
- **obrzek** / swelling / набрякість
- **pojawia się utrata czucia** / there is a loss of feeling / спостерігається втрата відчуття
- **pęcherze wypełnione płynem surowiczym** / blisters filled with serous fluid / пухирі, наповнені серозною рідиною

## POSTĘPOWANIE / SYMPTOMS: / СИМПТОМИ:

- **chroń zagrożone miejsce przed dalszym ochłodzeniem** / protect the endangered area by further cooling / захистити поражену зону від подальшого охолодження
- **zdejmij biżuterię (pierścionki, kolczyki)** / remove jewelry (rings, earrings) / зніміть прикраси (кільця, сережки)
- **nie pocieraj i nie rozmasowuj odmrożeń** / do not rub or massage frostbite / не тріть і не масажуйте обмороження
- **nie polewaj gorącą wodą** / do not pour hot water / не літи гарячу воду
- **w przypadku pojawienia się pęcherzy, nie przekłuwaj ich i niezwłocznie udaj się na SOR** / in case of blisters, do not puncture them and go to the Emergency Room immediately / при появі пухирів не проколюйте їх і негайно зверніться до травмпункту



# LAWINY / AVALANCHES / ЛАВИНИ



Zimą przed wyjście w góry koniecznie sprawdź komunikat odnośnie aktualnego zagrożenia lawinowego.  
W Polsce informacje o zagrożeniu lawinowym znajdziesz na stronie:  
[www.gopr.pl/lawiny](http://www.gopr.pl/lawiny)  
[www.lawiny.topr.pl](http://www.lawiny.topr.pl)  
Na Ukrainie - [www.meteo.gov.ua/risk\\_of\\_avalanches](http://www.meteo.gov.ua/risk_of_avalanches)



In winter, before going to the mountains, be sure to check the message about the current avalanche danger.  
In Poland, information about the avalanche risk can be found on the website:  
[www.gopr.pl/lawiny](http://www.gopr.pl/lawiny)  
[www.lawiny.topr.pl](http://www.lawiny.topr.pl)  
In Ukraine: [www.meteo.gov.ua/risk\\_of\\_avalanches](http://www.meteo.gov.ua/risk_of_avalanches)



Взимку перед виходом у гори обов'язково перевірте повідомлення про поточну лавинну небезпеку.  
У Польщі інформацію про лавинний ризик можна знайти за посиланнями:  
[www.gopr.pl/lawiny](http://www.gopr.pl/lawiny)  
[www.lawiny.topr.pl](http://www.lawiny.topr.pl)  
В Україні - [www.meteo.gov.ua/risk\\_of\\_avalanches](http://www.meteo.gov.ua/risk_of_avalanches)

## SKALA ZAGROŻENIA LAWINOWEGO WEDŁUG EUROPEJSKIEGO STOWARZYSZENIA SŁUŻB LAWINOWYCH (EAWS - EUROPEAN AVALANCHE WARNING SERVICES) THE SCALE OF THE AVALANCHE RISK ACCORDING TO THE EUROPEAN AVALANCHE WARNING SERVICES (EAWS) МІЖНАРОДНА ШКАЛА ЛАВИННОЇ НЕБЕЗПЕКИ

		<b>bardzo wysoki</b> very high 5-a stopień, Katastroficzny	<b>wysoki</b> high 4-a stopień. Düże wielka niebezpieka		
4		pokrywa śnieżna jest na ogół słabo związaną i dalej nie stabilna  The snowpack is poorly bonded and largely unstable in general.	pokrywa śnieżna jest słabo związana na większości słończnych stoków  The snowpack is poorly bonded on most steep slopes*.	istnieje prawdopodobieństwo samoczynnego schodzenia wielu dużych, niejednokrotnie również bardzo dużych lawin, także w terenach średnio stromych.  Numerous very large and often extremely large natural avalanches can be expected, even in moderately steep terrain.	Wysoko niekorzystne warunki. Poruszanie się w terenie jest zazwyczaj niemożliwe. Zaleca się zaniechanie wszelkich wyjść w góry i pozostanie w obszarach nie objętych zasięgiem zagrożenia lawinowego  Highly unfavourable conditions. Avoid open terrain.
5		Snigoviy pokryv v zdebl'yzhsho rixhii ta veliko miroju ne stabilynni.	Na b'lyshosti strimkix skhiliv snigoviy pokryv rixhii.	Očiukyvatsya znachna k'lykst' velykih, u deyakih vypadkakh duje velykih, samov'lynnih lawin, navit'.	na pologii miscevosti. Duzhe nesprjaliv umovi. Treba unikati v'dkritix teritorij. Ya zbiraisya zdatisya do gip i zaliashsya ja ce vzagal ne visv'lyujo yuridichni zagroz

 <p><b>3</b></p> <p><b>znaczny considerable</b> 3-я ступнь. Велика небезпека</p>	<p>pokrywa śnieżna jest umiarkowanie lub słabo związana na większości słonecznych stoków</p> <p>The snowpack is moderately to poorly bonded on many steep slopes*.</p> <p>На більшості стрімких схилів сніговий покрив рихлий або лише помірно спресований.</p>	<p>Wywołanie lawiny jest możliwe już przy małym obciążeniu dodatkowym, przede wszystkim na stromych stokach. W niektórych przypadkach możliwe jest samorzutne schodzenie średnich, a sporadycznie także dużych lawin.</p> <p>Triggering is possible, even from low additional loads, particularly on the indicated steep slopes. In certain situations some large, and in isolated cases very large natural avalanches are possible.</p> <p>Схід лавин йомовірний навіть при невеликих додаткових навантаженнях, особливо на стрімких схилах, що окрім позначені у інформації про лавини. В деяких випадках можна очікувати сходу багатьох середніх, а в окремих випадках й великих природних лавин.</p>	<p>Warunki w znacznej mierze niekorzystne. Poruszanie się wymaga bardo dużego doświedczenia oraz posiadania bardzo dużej zdolności oceny sytuacji. Należy unikać stromych stoków, szczególnie wskazanych pod względem wystawy i wysokości.</p> <p>Partially unfavourable conditions. Experience in the assessment of avalanche danger is required. Steep slopes of indicated aspects and altitude zones should be avoided if possible.</p> <p>Умови в основному несприятливі. Для пересування потрібен великий досвід в оцінці можливості сходу лавин. Належить уникати крутых схилов, особенно тих, що вказані в інформації, а також високогірних зон.</p>
 <p><b>2</b></p> <p><b>umiarkowany moderate</b> 2-я ступнь. Значна небезпека</p>	<p>Pokrywa śnieżna jest umiarkowanie związana na niektórych słonecznych stokach, na ogół jednak jest związana dobrze.</p> <p>The snowpack is only moderately well bonded on some steep slopes*; otherwise well bonded in general.</p> <p>Сніговий покрив на окремих стрімких схилах укріплений лише помірно, але в загальному укріплений добре.</p>	<p>Wywołanie lawiny jest możliwe zwłaszcza przy dużym obciążeniu, przede wszystkim na stromych stokach. Nie należy spodziewać się samorzutnego schodzenia dużych lawin.</p> <p>Triggering is possible, primarily from high additional loads, particularly on the indicated steep slopes*. Very large natural avalanches are unlikely.</p> <p>Схід лавин йомовірний, в першу чергу, від високих додаткових навантажень, особливо на стрімких схилах зазначених у інформації про лавини. Природні лавини великих розмірів малоймовірні. Частково несприятливі умови.</p>	<p>Częściowo niekorzystne warunki. Poruszanie się wymaga umiejętności oceny lokalnego zagrożenia lawinowego, odpowiedniego wyboru trasy szczególnie na wszystkich stromych stokach, szczególnie wskazanych pod względem wystawy i wysokości.</p> <p>Mostly favourable conditions. Careful route selection, especially on steep slopes of indicated aspects and altitude zones.</p> <p>Пересування вимагає коректної оцінки лавинного ризику на окремих ділянках, особливо при виборі маршруту на крутых схилах, что заизначені окрім позначеніх у інформації про лавини та на високогірній місцевості.</p>
 <p><b>1</b></p> <p><b>niski low</b> 1-я ступнь. Низька небезпекa</p>	<p>Pokrywa śnieżna jest na ogół dobrze związana i stała.</p> <p>The snowpack is well bonded and stable in general.</p> <p>Сніговий покрив загалом добре укріплений та стабільний.</p>	<p>Wywołanie lawiny jest na ogół możliwe tylko przy dużym obciążeniu dodatkowym, w niefeliczych miejscach w bardzo stromy lub ekstremalnym terenie. Możliwe jest samorzutne schodzenie lawin głównie w postaci zsuwów i małych lawin.</p> <p>Triggering is generally possible only from high additional loads in isolated areas of very steep, extreme terrain. Only small and medium natural avalanches are possible.</p> <p>Схід лавин загалом можливий лише при великому додатkowym навантаженні на окремих ділянках на дуже стрімких схилах. Можливий лише схід зсуvів та невеликих лавин.</p>	<p>Na ogół dogodne warunki dla wędrówek. Szczególną ostrożność należy zachować na stokach ekstremalnych i bardzo stromych.</p> <p>Generally safe conditions.</p> <p>Загалом сприятливі умови для походів. Слід бути особливо уважним на стрімких схилах і дуже крутой місцевості.</p>

# LAWINOWE ABC / AVALANCHE ABC / ЛАВИННИЙ КОМПЛЕКТ (ABC)

Wychodząc zimą w góry należy zabrać ze sobą lawinowe ABC.

W jego skład wchodzi sprzęt do odnalezienia i wykopania osób poszkodowanych przez lawiny czyli - detektor, sonda oraz łopata lawinowa. Posiadanie lawinowego ABC zwiększa szansę odnalezienia, a co za tym idzie, uratowania osoby zasypanej przez lawinę. Posiadanie sondy, łopaty oraz detektora lawinowego to nie wszystko, należy posiadać również wiedzę i umiejętności do szybkiego i skutecznego poszukiwania ofiar lawiny.

**Detektor lawinowy** - może pracować w trybie nadawania (SEND) lub odbioru (SEARCH). Jeżeli uczestnik wycieczki zostanie porwany przez lawinę, pozostały przedstawiają swoje urządzenia na odbiór i w tym trybie wskazują one odległość i kierunek do nadającego urządzenia zasypanego pod śniegiem wraz z ofiarą, umożliwiając jej odnalezienie i odkopanie. Urządzenie powinno być noszone w terenie zagrożonym lawinami przez wszystkich uczestników wycieczki.

**Składany z kilku elementów pałak tworzy nam sondę lawinową.** Z reguły o długości 240 cm. Sonda służy do przeszukiwania lawiniska, w momencie podejrzenia, że trafiliśmy zasypaną osobę NIE WYJMUJEMY sondy.

**Łopata lawinowa** - służy do odkopania zasypanej osoby na lawinisku, nie powinna być wykonana z tworzywa sztucznego.



When going to the mountains in winter, you should take the avalanche ABC with you.

It includes equipment for finding and digging up people injured by avalanches, i.e. a detector, a probe and an avalanche shovel. Having an avalanche ABC increases the chance of finding, and therefore saving, a person buried by an avalanche. Having a probe, shovel and avalanche detector is not everything, you should also have the knowledge and skills to quickly and effectively search for avalanche victims.

Avalanche detector - can work in transmit (SEND) or receive (SEARCH) mode. If the trip participant is carried away by an avalanche, the others switch their devices to pickup and in this mode they indicate the distance and direction to the transmitting device buried under the snow together with the victim, enabling him to find and dig out. The device should be worn by all trip participants in the area at risk of avalanches.

The headband folded from several elements creates an avalanche probe. Usually, 240 cm long. The probe is used to search an avalanche, when we suspect that we have hit a buried person, we DO NOT REMOVE the probe.

Avalanche probe - it is used to dig out a buried person in an avalanche, it should not be made of plastic.



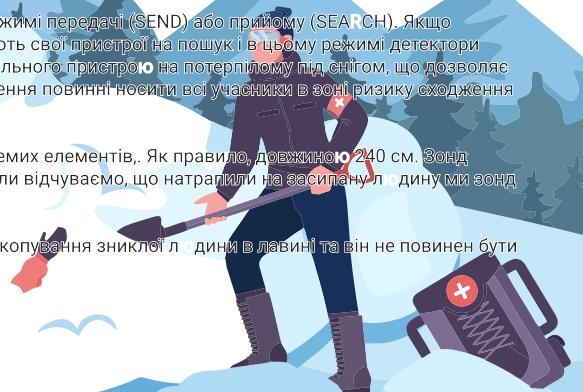
Вишуаючи взимку в гори, слід взяти з собою лавинний комплект (ABC).

До нього входить обладнання для пошуку та розкопування лідій засипаних лавиною, тобто детектор, зонд та лавинна лопата. Наявність лавинного комплекту збільшує шанс знайти, а отже, і врятувати людину яка знаходиться під снігом. Наявність зонда, лопати та лавинного детектора – це ще не все, потрібно також мати знання та навички для швидкого пошуку потерпілих в лавинах.

Лавинний детектор - може працювати в режимі передачі (SEND) або прийому (SEARCH). Якщо учасника накриває лавина інші перемикають свої пристрой на пошук і в цьому режимі детектори вказують відстань і напрямок до передавального пристроя на потерпілому під снігом, що дозволяє його знайти і відкопати. Лавинне спорядження повинні носити всі учасники в зоні ризику сходження лавин.

Лавинний зонд складається з кількох окремих елементів,. Як правило, довжиною 240 см. Зонд використовується для пошуку в лавині. Коли відчуваємо, що натрапили на засипану людину зонд НЕ ВИЙМАЙМО.

Лавинний зонд - використовується для відкопування зниклої людини в лавині та він не повинен бути пластиковим.



## ZANIM WYRUSZYSZ W GÓRY WYKONAJ PROSTY TEST „STOP OR GO” (STÓJ LUB IDŹ) I ZADECYDUJ!

BEFORE YOU GO TO THE MOUNTAINS, DO THE SIMPLE "STOP OR GO" TEST AND DECIDE!

ПЕРШ НІЖ ВІДПРАВИТИСЯ В ГОРИ, ПРОВЕДІТЬ ПРОСТИЙ ТЕСТ «СТІЙ ЧИ ЙДИ» І ПРИЙМІТЬ ПРАВИЛЬНЕ РІШЕННЯ!

### 1. SPRAWDŹ STOPIĘNЬ ZAGROŻENIA LAWINOWEGO

CHECK THE DEGREE OF AVALANCHE DANGER

ВИЯСНИ РІВЕНЬ ЛАВИНОЇ ЗАГРОЗИ

1 mały small низька	2 umiarkowany Moderate помірна	3 znaczący Considerable значна	4 duży High висока	5 bardzo duży do not take any trips над висока
możesz iść w góry  you can go to the mountains  Можна йти в гори	nie wchodź na stoki stromsze niż 40°  do not go up slopes steeper than 40°  Не виходь на схили крутизною більше 40°	nie wchodź na stoki stromsze niż 35°  do not go up slopes steeper than 35°  Не виходь на схили крутизною більше 35°	nie wchodź na stoki stromsze niż 30°  do not go up slopes steeper than 30°  Не виходь на схили крутизною більше 30°	zrezygnuj z wszystkich wycieczek  do not take any trips  Відмовся від будь яких мандрівок

### 2. W CZASIE WYCIECZKI OBSERWUJ CZY:

DURING THE TRIP OBSERVE WHETHER:

ПІД ЧАС ПОДОРОЖІ ПРОАНАЛІЗУЙ ЧИ

leży świeży śnieg  there is a fresh snow  Лежить свіжий сніг	śnieg jest przewiany wiatrem  snow is overturned by the wind  Сніг є надутий вітром	widac świeżego lawiniska lub spadające lawiny  you can see fresh avalanches or falling avalanches  Видно свіжі лавини, або сходять лавини	śnieg jest rozmiękły, mokry, „przepadający”  the snow is soft, wet, collapsing  Сніг є розм'яклив, мокрий «зникаючий»	obciążony śnieg wydaje głuchy dźwięk  the loaded snow makes hollow sounds  Сніг видає глухі звуки
--	---	---	---	---

**STÓJ** - jeśli na którekolwiek pytanie odpowiesz TAK

**STOP** - if you answer YES to any question

**IDŹ** - jeśli na wszystkie pytania odpowiesz NIE przestrzegając zaleceń z pn. 1

**GO** - if you answer NO to all the questions, following the recommendations in point 1

**ЙДИ** – якщо на всі питання відповіш НІ дотримуючись застережень п.1

# **POSTĘPOWANIE W PRZYPADKU ZEJŚCIA LAWINY**

## **PROCEEDING IN THE EVENT OF AN AVALANCHE**

## **ПОРЯДОК ДІЙ У РАЗІ СХОДЖЕННЯ ЛАВИНИ**

### **Postępowanie – ofiara lawiny / Proceeding - avalanche victim:**

/ Процедура – потерпілий від лавини

#### **Gdy zaczniesz zsuwać się z lawiną natychmiast:**

When you start sliding down the avalanche, immediately:

Коли починаєте сповзати з лавиною:

- **spróbuj odrzucić rzeczy, które będą działać jak kotwica i wciążać Cię pod śnieg (kije, narty, itd.)**  
try to throw away things that will act as an anchor and pull you into the snow (poles, skis, etc.);  
намагайтесь викинути речі, які будуть служити якорем і затягнути вас у сніг (паліци, лижі, тощо)
- **w zsuwającej się lawinie staraj się wykonywać ruchy na wzór pływania kraulem (jest szansa, że utrzymasz się na powierzchni)**  
in a sliding avalanche, try to make movements similar to a crawl (there is a chance that you will stay afloat);  
під час сходження лавини намагайтесь робити рухи, схожі на плавання «кролем» (є ймовірність, що ви залишитеся на поверхні)
- **gdy lawina się zatrzyma spróbuj rękoma stworzyć przestrzeń powietrzną (wokół głowy)**  
when the avalanche stops, try to create an air space with your hands;  
коли лавина зупиниться, спробуйте створити руками повітряний простір
- **wykonuj ruchy całego ciała walcząc o przestrzeń**  
make full body movements while fighting for space;  
робіть рухи всім тілом, борючись за простір
- **zachowaj spokojny oddech w oczekiwaniu na pomoc**  
keep your breathing calm while waiting for help  
під час очікування допомоги зберігайте спокій.



# POSTĘPOWANIE W PRZYPADKU ZEJŚCIA LAWINY

## PROCEEDING IN THE EVENT OF AN AVALANCHE

### ПОРЯДОК ДІЙ У РАЗІ СХОДЖЕННЯ ЛАВИНИ

#### Postępowanie – świadek lawiny / Proceeding - an avalanche witness:

/ Порядок дій – якщо ви свідок сходження лавини

- Wezwij GOPR (601100300 lub 985 lub 112 lub przez aplikację RATUNEK) podając informacje, gdzie zeszła lawina, ile osób jest przysypanych, ile osób zdolnych do pomocy na lawinisku, jaka jest pogoda w miejscu wypadku. Po przybyciu służb stosuj się do ich zaleceń ale zanim się pojawią rozpoczęj przeszukanie:

Call GOPR (601100300 or 985 or 112 or via the RESCUE application) providing information where the avalanche took place, how many people are buried, how many people are able to help in the avalanche, what is the weather at the scene of the accident. After the services arrive, follow their instructions, but before they appear, start the search:

Зателефонуйте в рятувальну службу, або через додаток ПОРЯТУНОК надавши інформацію про те: де зійшла лавина, скільки людей засипано, скільки людей можуть допомогти, яка погода на місці події. Після прибуття рятувальних служб дотримуйтесь їх вказівок, але перш ніж вони з'являться, почніть пошук:

- Zapamiętaj miejsce, gdzie po raz ostatni widziałeś porwaną osobę. Zaczni ją przeszukiwać od tego miejsca (i kieruj się w linii spadku stoku).

Remember the place where you last saw the carried away person. Start the search from there;гадайте місце, де ви востаннє бачили зниклого. Почніть пошук звідти.

- Rozglądnij się po lawinisku czy na powierzchni nie widać wystających kończyn, garderoby, kijka czy narty

Look around the avalanche if there are no protruding limbs, clothes, a pole or skis on the surface; подивітесь навколо лавини, чи на поверхні немає виступаючих кінцівок, одягу, палиці чи лиж

- zachowaj ciszę oraz nasłuchuj czy nikt nie woła o pomoc

Keep silence and listen to see if someone is calling for help; слухайте, чи ніхто не кличе на допомогу

- przy przeszukiwaniu zespołowym wyznaczcie kierownika

When searching in a team, be sure to designate a person in charge; під час пошуку в команді обов'язково назначте керівника

- Jeśli posiadasz ze sobą ABC : / If you have ABC with you: / Якщо з вами є лавинний комплект ABC:

- przełącz detektor w tryb szukania (SEARCH) / switch the detector to the search mode (SEARCH) / перевести детектор у режим пошуку (SEARCH)

- rozpoczęj elektroniczne przeszukanie lawiniska zgodnie z procedurą (w detektorze znajdziesz także pomocną instrukcję) / start an electronic search of the avalanche according to the procedure (you will also find helpful instructions in the detector) / розпочати електронний пошук в лавині відповідно до процедури (ви також знайдете корисні інструкції в детекторі)

- Po zlokalizowaniu ofiary niezwłocznie ale bardzo ostrożnie staraj się odkopać twarz

After locating the victim, immediately but very carefully try to uncover the face. Знайшовши потерпілого, негайно, але дуже обережно спробуйте розкрити його обличчя

- udrożnij drogi oddechowe i sprawdź czy oddycha

Unblock the respiratory tract and check if the victim is breathing. відкрийте дихальні шляхи та перевірте, чи він дихає

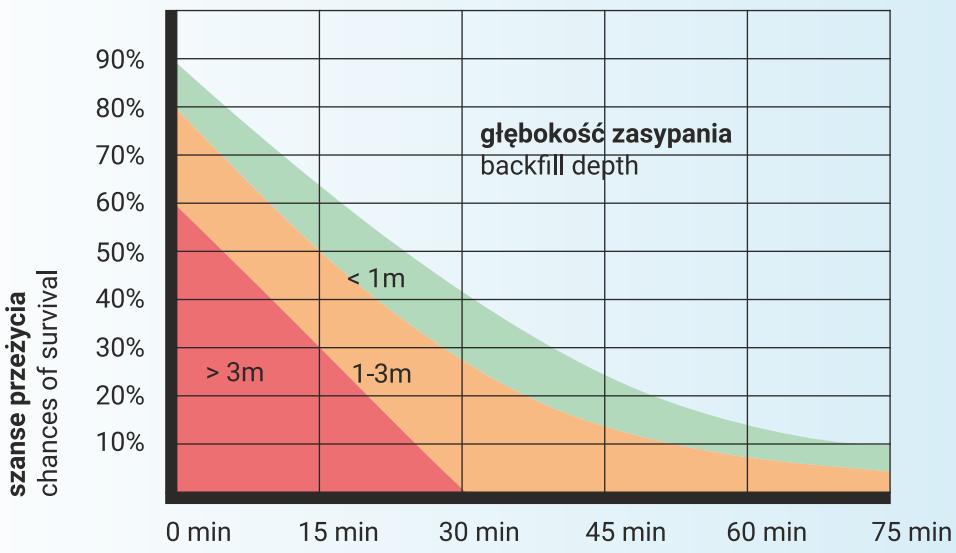
- odkop / Dig out / розкопуйте



**Ponad 50% ofiar wykopanych przed upływem 15 minut - przeżywa! Później szanse przeżycia gwałtownie maleją.  
Aż 75% ofiar lawin ginie z powodu uduszenia, a tylko 25% - z powodu obrażeń.**

Over 50% of victims dug up before 15 minutes are alive! After that, the chances of survival decline sharply.  
As many as 75% of avalanche victims die due to suffocation, and only 25% - due to injuries

Понад 50% потерпілих, викопаних до 15 хвилин, живі!  
Після цього шанси на виживання різко падають.  
Близько 75% постраждалих від лавин гинуть від задухи і лише 25% - від травм



**czas przebywania ofiary w lawinie  
how much time the victim was in the avalanche**



Niniejszy dokument został przygotowany przy pomocy finansowej Unii Europejskiej, w ramach Programu Współpracy Transgranicznej Polska-Białoruś-Ukraina 2014-2020. Odpowiedzialność za zawartość tej publikacji leży wyłącznie po stronie i nie może być w żadnym przypadku traktowana jako odzwierciedlenie stanowiska Unii Europejskiej, IZ lub Wspólnego Sekretariatu Technicznego Programu Współpracy Transgranicznej Polska-Białoruś-Ukraina 2014-2020

Broszura została wykonana w ramach projektu PLBU.03.02.00-18-0508/17-00 pn. „SOS – na ratunek – centrum szkoleniowe dla organizowania i prowadzenia transgranicznych akcji ratunkowych” realizowany w ramach Programu Współpracy Transgranicznej Polska-Białoruś-Ukraina 2014-2020



This document has been prepared with the financial support of the European Union, under the Poland-Belarus-Ukraine Cross-Border Cooperation Program 2014-2020. Responsibility for the content of this publication lies solely with and cannot in any case be treated as a reflection of the position of the European Union, the MA or the Joint Technical Secretariat of the Cross-border Cooperation Program Poland-Belarus-Ukraine 2014-2020



The brochure was made under the project PLBU.03.02.00-18-0508 / 17-00 pn. "SOS - to the rescue - training center for organizing and conducting cross-border rescue operations" implemented under the Cross-border Cooperation Program Poland-Belarus-Ukraine 2014-2020

Цей документ підготовлено за фінансової підтримки Європейського Союзу в рамках Програми транскордонного співробітництва Польща-Білорусь-Україна 2014-2020. Відповідальність за зміст цієї публікації несе винятково і ні в якому разі не може розглядатися як відображення позиції Європейського Союзу, МА або Спільнотного технічного секретаріату Програми транскордонного співробітництва Польща-Білорусь-Україна 2014-2020

Брошюра виготовлена в рамках проекту ПБУ.03.02.00-18-0508 / 17-00 пн. «SOS – рятувально – навчальний центр з організації та проведення транскордонних рятувальних заходів», що реалізується в рамках Програми транскордонного співробітництва Польща-Білорусь-Україна 2014-2020



SOS  
na ratunek



PL-BY-UA  
2014-2020



USTRZYKI DOLNE



[www.sos-naratunek.pl](http://www.sos-naratunek.pl)  
[www.bieszczady.gopr.pl](http://www.bieszczady.gopr.pl)  
[www.ustrzyki-dolne.pl](http://www.ustrzyki-dolne.pl)



Stacja Centralna w Sanoku, ul. Mickiewicza 49, Sanok, tel.: +48 13 463 22 04  
Stacja Ratunkowa w Ustrzykach Górnym, tel. +48 13 461 06 06  
Stacja Ratunkowa w Cisnej, tel. +48 13 468 47 34



Central station in Sanok, ul. Mickiewicza 49, Sanok, tel.: +48 13 463 22 04  
Rescue station in Ustrzyki Górne, tel. +48 13 461 06 06  
Rescue station in Cisna, tel. +48 13 468 47 34



Центральний вокзал у Сяноку, вул. Mickiewicza 49, Санок, тел.: +48 13 463 22 04  
Рятувальна станція в Устшиках Гурне, тел. +48 13 461 06 06  
Рятувальна станція в Цисні, тел. +48 13 468 47 34