

## Scenariusz 10

### TEMAT: ZASADY ZACHOWANIA SIĘ W PODCZAS WYCIECZKI W GÓRY

**Cel zajęć:** Celem zajęć jest uświadomienie młodzieży, jak postępować w czasie pobytu w górach

#### 1. Założenia organizacyjne:

- a) Uczestnicy: klasa piąta;
- b) Miejsce szkolenia: sala szkolna;
- c) Czas trwania: 20 – 45 minut.



#### 2. Metoda zajęć: Pogadanka, rozmowa.

#### 3. Pomoce dydaktyczne: brak.

#### 4. Przebieg zajęć:

W górach należy:

- w przypadku zbliżającej się **burzy** jak najszybciej schodzić ze szczytów w dół, unikać przebywania w okolicach metalowych przedmiotów i cieków wodnych, w przypadku gdy nie zdąży się uciec przed burzą należy usiąść na plecaku ze stopami złączonymi razem;
- mieć ze sobą odpowiedni **ekwipunek** (buty, ubranie, jedzenie, wodę);
- pamiętać, że w przypadku deszczu czy mokrych skał, śniegu czy oblodzenia trudności na szlakach mogą znacznie wzrosnąć;
- chronić głowę przed słońcem aby uniknąć udaru słonecznego, należy także zabezpieczyć odsłonięte części ciała kremem z wysokim **filtrem UV**;
- nie używać alkoholu, czasem małe zachwianie równowagi może być niebezpieczne;
- nie zbaczać ze znakowanego szlaku, w przypadku zgubienia szlaku należy wrócić tą samą drogą do miejsca, gdzie widziało się szlak po raz ostatni;
- nie wchodzić na płyty **złodowaciałego śniegu**;
- w przypadku **oblodzeń** na szlaku najlepiej zrezygnować i zawrócić. Na stokach nasłonecznionych warstwa lodu na szlakach może się roztopić, ale istnieje niebezpieczeństwo, że gdy słońce zajdzie lód znowu chwyci odcinając drogę powrotną;
- gdy schodzi się po oblodzonym szlaku warto trzymać się blisko kosówki i asekurować się przytrzymując się jej gałęzi;
- uważać aby **nie strącać kamieni**;

- w przypadku strącenia kamienia natychmiast ostrzec głośnym okrzykiem "**KAMIEN**" tych którzy znajdują się niżej;
- w przypadku gdy usłyszysz się odgłos spadającego kamienia lub ostrzeżenie o lecącym kamieniu natychmiast zejść z toru lotu kamienia, przyłgnąć do ściany, zasłonić się plecakiem;
- wychodzić na wycieczki wcześniej rano;
- dobrze jest zaplanować wcześniej trasę i czas wycieczki;
- dobrze jest przed wyjściem zostawić wiadomość o trasie planowanej wycieczki oraz przewidywaną godzinę powrotu;
- **szanować tatrzańską przyrodę** - chodzić po wyznaczonych szlakach (a nie obok szlaku, co często się zdarza), nie wyrzucać śmieci, nie zrywać jagód lub innych roślin, zachować ciszę;
- przy korzystaniu z łańcuchów stosować zasadę - **jeden odcinek łańcucha - jedna osoba**;
- podchodzić do łańcuchów i innych ubezpieczeń bez bezgranicznej ufności, lepiej sprawdzić wcześniej w jakim są stanie;
- w przypadku gdy jest potrzebna pomoc to po ujrzeniu śmigłowca **TOPR** należy podnieść obie ręce do góry, aby otrzymać kształt litery "Y" – yes;
  ;
- natomiast gdy pomoc jest niepotrzebna należy jedną rękę podnieść do góry a drugą trzymać opuszczoną, aby otrzymać kształt litery "N" - no
 
- Nigdy nie należy machać do przelatującego śmigłowca, ponieważ to może wprowadzić pilota w błąd i zasugerować mu, że to my potrzebujemy pomocy pomoc można również wzywać głosem (przydatny gwizdek) lub światłem 6 razy na minutę po czym minuta przerwy a odzew to sygnał nadawany 3 razy na minutę;
- **źmije** - raczej nie atakują ludzi, co najwyżej mogą to zrobić w swojej obronie. Dlatego warto zakładać wysokie buty i patrzeć pod nogi. Jednak w przypadku ukąszenia należy wezwać pomoc lub w miarę możliwości przetransportować ukąszonego do szpitala;
- **niedźwiedzie** - TPN zaleca omijanie miejsc w których można spotkać niedźwiedzie, należy unikać chodzenia po zmroku, nie można pozostawiać w górach resztek jedzenia, aby nie zachęcać niedźwiedzi do podchodzenia w rejony gdzie przebywają ludzie, a w przypadku spotkania należy cicho i po woli się wycofać. Generalna zasada to nie zaskakiwać niedźwiedzia. Jeśli nas wcześniej wyczuje lub usłyszysz prawdopodobnie sam zejdzie nam z drogi. Zatem jeśli już się zdarzy, że trzeba schodzić po zmroku to należy się zachowywać tak, aby niedźwiedź wiedział, że ktoś się zbliża. Czyli zwyczajnie robić wokół siebie trochę hałasu.