

Transkrypcja dostępna cyfrowo

Tytuł filmu: Akademia Bezpieczeństwa RCB - "Nie dać się zimie".

Źródło: Rządowe Centrum Bezpieczeństwa

Link: https://www.youtube.com/watch?v=UHGgS2CyD_Q

Data publikacji: 29 stycznia 2022

[00:00:00]

Nasze planowanie, nasze decyzje uzależniają to, czy będzie wycieczka bezpieczna.

[na ekranie: Mężczyzna - pracownik TOPR, następnie animacja oraz napis Odcinek 1 – Nie dać się zimie! Akademia Bezpieczeństwa RCB] [muzyka w tle]

[00:00:08]

Dużo ludzi przyjeżdża na narty, wstaje zza biurka i myśli, że będzie przyjemnie, a czasami zdarzają się jakieś kontuzje.

[na ekranie: Mężczyzna – policjant na stoku narciarskim]

[00:00:15]

Przede wszystkim przed wejściem na lód weźmy pod uwagę bezpieczeństwo własne.

[na ekranie: Mężczyzna – strażak Państwowej Straży Pożarnej, następnie pojawia się animacja z logiem Akademii Bezpieczeństwa RCB]

[00:00:24]

Niektórzy z nas czekali na zimę przez cały rok. Zima daje nam możliwości do wypoczynku na świeżym powietrzu, czy to szaleństwa na stokach, czy to górskie wędrówki. Warto robić to bezpiecznie. O tym już za chwilę w Akademii Bezpieczeństwa RCB.

[na ekranie: Damian Duda – pracownik Rządowego Centrum Bezpieczeństwa, następnie animacja oraz napis Akademia Bezpieczeństwa RCB – W drodze]

[00:00:43]

Wyjeżdżając na urlop, zwłaszcza tutaj, w tereny górskie, musimy pamiętać o odpowiednim wyposażeniu pojazdu do jazdy w okresie zimowym.

[na ekranie: policjant ml. asp. Marcin Kumorowicz – Policja w Zakopanem]

[00:00:49]

Musimy pamiętać, żeby pojazd wyposażyć w opony zimowe. Należy pamiętać też o uzupełnieniu płynu do spryskiwaczy. Należy oczywiście zwracać uwagę na prędkość.

[na ekranie: osoba prowadząca samochód, następnie pojawia się ramka z najważniejszymi informacjami do zapamiętania: opony zimowe, płyn do spryskiwaczy, noga z gazu, odległość między samochodami oraz kadr przedstawiający osobę kierującą samochodem.]

[00:01:01]

Dostosujmy prędkość do warunków panujących na drodze, zachowajmy bezpieczny odstęp od poprzedzających pojazdów i miejmy czujność – oczy dookoła otwarte.

[na ekranie: policjant ml. asp. Marcin Kumorowicz – Policja w Zakopanem. Następnie pojawia się animacja oraz napis Akademia Bezpieczeństwa RCB – Na lodzie]

[00:01:14]

Przed wszystkim przed wejściem na lód weźmy pod uwagę bezpieczeństwo własne. Czy chcemy sobie zrobić ładne zdjęcie na Facebooka czy gdziekolwiek z lodu, z tafli lodowej, musimy przede wszystkim myśleć o swoim bezpieczeństwie, nie o zdjęciach. Można to zrobić z brzegu - lód będzie w tle widać.

[na ekranie: st. ogn. Przemysław Kramin strażak PSP w Nowym Targu oraz napis „na łyżwach ślizgaj się tylko w wyznaczonych do tego miejscach!”]

[00:01:32]

Jeśli załamię się pod nami lód, przede wszystkim próbujmy zachować spokój, rozłożyć pozycję, ponieważ są dwa czynniki, które wpływają na nasze bezpieczeństwo: woda bardzo zimna, powodująca wychłodzenie, oraz ubranie, które nasiąka wodą i ciągnie nas na dół.

[na ekranie: dwa wozy strażackie ciągnące łódź strażacką oraz napisy: „jeśli załamię się pod tobą lód, zachowaj spokój!” oraz „wezwij pomoc!”. Następnie pojawiają się kadry z czynności prowadzonych przez strażaków w czasie akcji ratunkowej oraz animacja i napis Akademia Bezpieczeństwa RCB - Na nartach]

[00:01:53]

Można podjąć próby wydostania się na krę lodową przy użyciu rąk, jest to bardzo ciężkie. Wzywamy pomocy, hałasujemy, wystawiamy ręce jak najwyżej. Jeżeli dużej tej pomocy nie otrzymujemy, trzeba przyjąć pozycję embrionalną, żeby nie tracić ciepła.

[na ekranie: st. ogn. Przemysław Kramin strażak PSP w Nowym Targu na tle zamrożonego jeziora]

[00:02:14]

Należy przygotować się fizycznie do jazdy na nartach, trzeba się rozciągnąć, rozgrzać mięśnie, żeby też nie przyjść od razu zza biurka. Warto coś wcześniej poćwiczyć, na przykład dwa-trzy tygodnie przed wyjazdem na narty, żeby jednak jakaś sprawność fizyczna była, żeby te mięśnie nie były zastane. To dla naszego bezpieczeństwa. Dużo ludzi przyjeżdża na narty, nie jest rozgrzana wcześniej, wstaje zza biurka no i myśli, że będzie przyjemnie, a czasami zdarzają się jakieś kontuzje.

[na ekranie: na stoku narciarskim sierż. szt. Artur Horecki – Komisariat Wodny Policji w Krakowie oraz ramka z najważniejszymi informacjami, przed przyjazdem: przygotuj się kondycyjnie, przed jazdą rozgrzej mięśnie, stopniowo zwiększaj wysiłek. Następnie pojawiają się kadry z narciarzami na stoku oraz animacja i napis Akademia Bezpieczeństwa RCB – W górach]

[00:02:52]

Jadąc z góry na dół, zawsze musimy zwracać uwagę na narciarzy, snowboardzistów, którzy są poniżej nas, ponieważ oni nas nie widzą. Jeśli chcemy ich wyprzedzić, ominąć musimy zrobić to na tyle w bezpiecznej odległości, żeby nie zagrozić im własną osobą i ewentualnie, żeby oni nie podjechali pod nas, żeby nie doszło do zderzenia. Największe problemy są z brawurą, zbyt szybką jazdą, niedostosowaniem naszych umiejętności do prędkości.

[na ekranie: stok z narciarzami]

[00:03:10]

Największe problemy są z brawurą, zbyt szybką jazdą, niedostosowaniem naszych umiejętności do prędkości.

[na ekranie: na stoku narciarskim sierż. szt. Artur Horecki – Komisariat Wodny Policji w Krakowie, a następnie animacja i napis Akademia Bezpieczeństwa RCB – W górach]

[00:03:14]

Kluczowym elementem takiej wyprawy w góry jest planowanie. Planowanie na etapie dni, nawet tygodni wcześniej: zaplanować, gdzie chcemy iść, z kim chcemy iść,

[na ekranie: Michał Tragarz – Tatrzańskie Ochotnicze Pogotowie Ratunkowe]

[00:03:45]

jaki to będzie rejon, jakie problemy może nam ta trasa nastręczyć,

[na ekranie: kadr z osobami chodzącymi po górach]

[00:03:52]

czyli planowanie, meteorologia oraz swoje możliwości, warunki, kondycja osobnika. To pewnie są trzy kluczowe elementy, na które warto zwrócić uwagę. Trzeba wziąć pod uwagę rozsądek, który to wszystko zbierze razem do jednego kawałka.

[na ekranie: Michał Tragarz – Tatrzańskie Ochotnicze Pogotowie Ratunkowe, następnie pojawia się ramka z najważniejszymi informacjami, przed wycieczką: zaplanuj dokładnie wyjście w góry, sprawdź prognozę pogody, oceń własne możliwości, kondycję]

[00:03:59]

Podstawowym elementem do poruszania się pieszo będą na pewno raki - urządzenia, które potrafimy za pomocą klamer i pasków zapiąć do buta, przymocować do buta. Raki używamy w sytuacji, kiedy mamy do przejścia teren, na którym występuje twardy, zlodowaciały śnieg, czy też lód.

[na ekranie: osoba zakładająca raki na buty]

[00:04:27]

Również czekan, czyli urządzenie, które z jednej strony będzie nam pomagało utrzymać równowagę przy przekraczaniu trudnych miejsc, wbijając go w zbocze trzymając jako podpórkę, ale w sytuacji, kiedy doszłoby do poślizgnięcia się, kiedy, byśmy zjeżdżali z zaśnieżonym twardym śniegiem zboczem, jesteśmy w stanie próbować zatrzymać się tym czekanem. Mapa, kompas, GPS, różnego rodzaju urządzenia, które pomogą nam się zlokalizować w miejscu, gdzie jesteśmy bardzo pomagają w takiej wycieczce turystycznej i stanowią element bezpieczeństwa niejednego turysty.

[na ekranie: Michał Tragarz – Tatrzańskie Ochotnicze Pogotowie Ratunkowe, pokazujący czekan, jak korzystać z detektora, pojawia się ramka z najważniejszymi informacjami, Co zabrać? Mapę, kompas, telefon komórkowy z powerbankiem, GPS]

[00:05:28]

Z takiego wyposażenia dodatkowego, które turysta zimowy powinien posiadać, to detektor lawinowy, sonda lawinowa oraz łopatką lawinowa – absolutne minimum ABC lawinowe, które w postaci umiejętnego wykorzystania pomoże nam w sytuacji kryzysowej, kiedy doszło do zejścia lawiny i zasypania kogoś.

[na ekranie: detektor lawinowy, następnie pojawia się Michał Tragarz – Tatrzańskie Ochotnicze Pogotowie Ratunkowe]

[00:05:41]

Pomoże nam odszukać taką osobę pod śniegiem i rozpocząć jej odkopywanie do czasu, kiedy przyjdzie służba ratunkowa. Wydobywanie ludzi spod śniegu to już jest sytuacja, w której doszło do dramatu. Nasze planowanie powinno na tyle sprawnie przebiegać, nasze podejmowanie decyzji o pójściu lub niepójściu, o zaprzestaniu wycieczki lub jej kontynuacji

powinno nas nie doprowadzić do zejścia lawiny. Ponieważ w momencie, kiedy my już cały ten sprzęt lawinowy wyciągamy z plecaka i zaczynamy go używać, to już jest dramat. To już jest sytuacja, do której z założenia nie powinniśmy dopuścić.

[na ekranie: Michał Tragarz – Tatrzańskie ochotnicze Pogotowie Ratunkowe, przedstawia, jak szukać osoby, która mogła zostać zasypana przez śnieg]

[00:06:45]

Starajmy się unikać miejsc czy też zboczy, które mogą nam te lawiny wyzwolić.

[na ekranie: znak ostrzegawczy, TRASA ZAMKNIĘTA – Przejście PRZEZ KOPULĘ. Następnie pojawia się animacja oraz napis Akademia Bezpieczeństwa RCB]

[00:06:51]

Nasze planowanie, nasze decyzje uzależniają to, czy to będzie wycieczka bezpieczna, czy ona zakończy się powodzeniem, czy będzie dla nas miłym wspomnieniem, czy będzie to koszmar, dramat, czy też innego typu zdarzenia spowodowane naszą lekkomyślnością, zaniedbaniem i nieumiejętnością.

[na ekranie: Michał Tragarz – Tatrzańskie ochotnicze Pogotowie Ratunkowe. Następnie pojawia się animacja oraz napis Akademia Bezpieczeństwa RCB]