



Ambasada
Rzeczypospolitej Polskiej
w Lublanie

Bežigrad 10, 1000 Lublana

telefony: +386 1 436 54 50,

+386 1 436 54 54

<https://www.gov.pl/web/slowenia/ambasada>

lublana.amb.sekretariat@msz.gov.pl



Związek Ratowników Górskich

SI-4000 Kranj, Bleiweisova cesta 34

<https://www.grzs.si/>

info@grzs.si



WAŻNE INFORMACJE

**W razie wypadku
w górach dzwoń pod ((112))**

Związek Przewodników Górskich:

<https://www.zgvs.si/>

Mapy szlaków Słoweńskiego Związku Górskiego:

<https://mapzs.pzs.si/home/trails>

Namiary na schroniska:

<https://www.pzs.si/koce.php>

Niniejsze zalecenia i instrukcje powstały w oparciu o materiały słoweńskiego Związku Ratowników Górskich (odpowiednik polskiego GOPR/TOPR)

MATERIAŁ DODATKOWY

Piękno słoweńskich gór jest znane daleko i szeroko, a co roku przyciąga coraz większą liczbę turystów pieszych. Szczególną cechą słoweńskich gór jest to, że są one niższe w porównaniu z górami w innych krajach alpejskich, co często wprowadza w błąd wiele osób, które wybierają się w góry całkowicie nieprzygotowane. Zauważamy, że liczba turystów z zagranicy w słoweńskich górach rośnie. **W 2024 roku ratownicy górscy GRZS interweniowali w 633 wypadkach w górach i innych trudno dostępnych terenach, z czego zagraniczni turyści brali udział w 289 wypadkach, co oznacza, że ratownicy górscy ratowali turystów zagranicznych w około 45% przypadków.** Najczęstszą przyczyną wypadków wśród obcokrajowców jest nieodpowiednie wyposażenie, dlatego poniżej podajemy wskazówki dotyczące odwiedzania słoweńskich gór.

Więcej na temat: <https://www.grzs.si/en/current-news/encouraging-trends-2024-sees-a-decline-in-mountain-rescues-but-challenges-remain/>

1) PODSTAWOWE ZALECENIA DOTYCZĄCE WĘDRÓWEK LETNICH W GÓRACH

Na co zwrócić uwagę?

Wybór trasy

- Wybierz trasę odpowiednią do swojej kondycji fizycznej i psychicznej. W większej grupie należy dostosować tempo do możliwości najłagodniejszego uczestnika. Weź pod uwagę swoje zdrowie i zdrowie innych uczestników.
- Osoby z chorobami serca, astmą, cukrzycą, nadciśnieniem, alergiami, nadwagą, osoby starsze powinny być szczególnie ostrożne. Szczególną uwagę należy zwrócić na dzieci: stopniowe, cierpliwe i motywujące wprowadzanie do wędrówek, dostosowane do wieku i możliwości.
- Jeśli trasa jest zbyt trudna, skorzystaj z usług przewodnika górskiego (szczególnie zalecane dla cudzoziemców).
- **Lista słoweńskich przewodników z licencją IFMGA dostępna jest na: <https://www.zgvs.si/en/mountain-guides/>**
- Latem należy uwzględnić możliwość silnych upałów (nawodnienie) oraz odpowiednio przygotować się na śnieżne pola wczesnym latem (raki, czekan).
- Zimą należy liczyć się z ryzykiem lawin i wybierać trasy w wyższych partiach, gdzie zagrożenie jest mniejsze.
- Jeśli nie masz odpowiedniego doświadczenia, nie zbaczaj z oznaczonych ścieżek, nie chodź po bezdrożach bez towarzystwa i na podstawie zapisów znalezionych w sieci, a najlepiej skorzystaj z pomocy doświadczonego przewodnika.
- Doświadczenia wskazują, iż aplikacja Google Maps nie sprawdza się w wędrówkach górskich. Polecamy skorzystać z map dostępnych na stronach Słoweńskiego Związku Górskiego (Planinska zveza Slovenije): <https://mapzs.pzs.si/home/trails>

Wyposażenie



Dla każdego celu wspinaczkowego, który wybieramy na podstawie naszej gotowości psychofizycznej, musimy dobrać odpowiedni sprzęt, od którego w dużym stopniu zależy jakość i bezpieczeństwo naszej wspinaczki. Znamy kilka rodzajów sprzętu według przeznaczenia: odzież, obuwie, sprzęt techniczny i ochronny (uprząż i kask), biwakowy itp.

Obecnie na rynku dostępny jest bardzo szeroki wybór sprzętu różnych producentów i o różnej jakości. Bardzo ważne jest, abyśmy wiedzieli, jaki sprzęt jest nam potrzebny, i potrafili prawidłowo używać każdego elementu, który zabieramy ze sobą.

Czekan w ręce nas nie uratuje, jeśli wcześniej nie nauczymy się, jak za jego pomocą zatrzymać poślizg. Nawet kask, jeśli trzymamy go w plecaku, nie ochroni naszej głowy. Biorąc pod uwagę, że wysokiej jakości sprzęt alpinistyczny jest dość drogi, szczególnie początkującym zaleca się konsultację z doświadczonymi wspinaczami, ratownikami górskimi, alpinistami lub nawet sprzedawcami.

Mimo że do różnych typów wspinaczek potrzebny jest inny sprzęt, niektóre elementy powinny być z nami zawsze w górach. Możliwość wypożyczenia lub wynajęcia odpowiedniego sprzętu oferują również przewodnicy górscy.

Inny sprzęt, o którym również będzie mowa w kolejnych rozdziałach, jest specyficzny dla rodzaju i stopnia trudności wspinaczki. Należy pamiętać, że w górach, nawet latem, temperatury mogą być bardzo niskie.

Obowiązkowe wyposażenie:

- folia NRC i/lub worek biwakowy, śpiwór
- indywidualna apteczka
- latarka czołówka + zapasowe baterie
- telefon komórkowy z pełną baterią + powerbank
- zwykły ołówek i kartka papieru

Wędrowki latem: Sprzęt do chodzenia po oznakowanych szlakach na jednodniowe lub kilkudniowe wyprawy

Na jednodniową wędrowkę:

- odpowiednie buty, skarpety, długie spodnie, kilka warstw ubrań, polar, kurtka przeciwwiatrowa, czapka, rękawiczki
- ochrona przed słońcem (krem, kapelusz, okulary)
- kijki trekkingowe
- napoje bezalkoholowe
- prowiant
- mapa i kompas
- kask (jeśli trasa jest narażona na spadające kamienie)

Na kilkudniową wędrowkę:

- dodatkowo bielizna i ubrania na zmianę
- zapasy jedzenia i picia
- GPS
- sprzęt biwakowy (jeśli nocujemy na wolnym powietrzu)

Na trudniejsze szlaki (via ferrata):

- dodatkowo kask
- uprząż
- lonża asekuracyjna (dostosowana do wagi użytkownika)
- rękawiczki

2) SCIEŻKI I SZLAKI GÓRSKIE

Różne typy szlaków

Ważne jest, aby zapoznać się z różnymi rodzajami tras. Rozróżniamy trasy oznakowane (łatwe, zaawansowane oraz bardzo trudne lub zabezpieczone), via ferrata i trasy wspinaczkowe.

Oznakowane szlaki przebiegają wzdłuż zboczy, przez przełęcz, poprzez granie, przez doliny. W Słowenii zazwyczaj są one oznakowane w prosty sposób tzw. oznaczeniem Knafelca:



Oznaczenie Knafelca – “Knafelčeva markacija”

Szlaki

- **łatwe szlaki:** to trasa, na której nie jest potrzebne korzystanie z kończyn górnych. Kiedy łatwy szlak przebiega przez strome zbocze, ścieżka jest na tyle szeroka, że umożliwia bezpieczne przejście nawet dla mniej doświadczonych uczestników. Taki szlak wymaga jedynie czujności i fizycznej kondycji. Wzdłuż szlaku nie ma ostrzeżeń! Przykład: VRŠIČ - SLEME
- **szlaki wymagające:** prowadzą one przez miejsca, w których musimy pomagać sobie rękami, żeby bezpiecznie przez nie przejść. Na takich szlakach dodatkowo wyposażenie w zasadzie nie jest wymagane, ale może zapewnić poczucie bezpieczeństwa. Na początku takiego szlaku na tablicach informacyjnych widnieje zazwyczaj opis, który informuje, że chodzi o wymagającą trasę. Przykład: VRŠIČ - PRISANK
- **szlaki bardzo wymagające:** są to trasy, w których korzystanie z rąk jest niezbędne. Dodatkowo wyposażenie jest również potrzebne i umożliwia przejście przez miejsca, w których inaczej wymagane byłyby akcesoria wspinaczkowe. Czekany i raczki są często potrzebne na takich szlakach nawet w okresie letnim. Odpowiednie są jedynie dla wyszkolonych wspinaczy. Na początku takiego szlaku powinien widnieć napis, że jest to bardzo wymagający szlak, nowsze oznakowania mają również trójkąty ostrzegawcze z wykrzyknikiem. Przykłady: szlak Kopiščarja przez okno Prisanka lub szlak Hanza na Małą Mojstrovkę)
- **via ferrata:** są to szlaki, które pokonywane są poprzez wspinaczkę. Poszczególne ferraty mają swoje nazwy oraz często mają tablice informacyjne, na których oznaczone są stopnie trudności, szkic ścieżki, możliwości przejść awaryjnych, informacje na temat odpowiedniego wyposażenia itp. Ferraty są w dużym stopniu zabezpieczone stalowymi linami, które umożliwiają zabezpieczenie.

- **szlaki wspinaczkowe:** jest to najbardziej zaawansowany szlak, który można pokonać wyłącznie przy użyciu sprzętu wspinaczkowego i przebiega przez skałę oraz powierzchnie lodowe.

Pogoda

Ratownicy górscy polecają, żeby przed każdą wycieczką górską sprawdzać prognozy, wiele razy oraz u różnych źródeł, a przede wszystkim zalecane jest rozpocząć wycieczkę we wczesnych porannych godzinach, ponieważ w okresie letnim burze popołudniowe w górach są porządku dziennym.

- Przed wyjściem, wybierz odpowiedni dzień, zaplanuj wycieczkę tak, aby pogoda była dobra nawet dzień przed i po wspinaczce.
- W górach nasze ciało szybko wychładza się nawet w okolicach 10 °C. Temu sprzyjają również nieodpowiednie ubranie, deszcz, wiatr, urazy, stres, choroba itp. W górach zawsze dobrze jest mieć dodatkową ciepłą odzież oraz odzież na zmianę.
- W zimie zachodzi ryzyko lawin śnieżnych, szczególnie kiedy wieje wiatr.
- Istnieje bardzo wysokie ryzyko burz w okresie wiosennym, letnim oraz jesiennym. Przestrzegaj zasady 30 sekund 30 minut. Jeśli pomiędzy błyskawicą a grzmotem jest przynajmniej 30 sekund, możemy mówić o uwarunkowanym bezpieczeństwie. To oznacza, że burza jest oddalona o mniej więcej 10,800 m ($30 \text{ s} \times 360 \text{ m/s} = 10,800 \text{ m}$). Piorun może uderzyć nawet 30 minut po ostatniej błyskawicy.
- Mocne opady deszczów mogą zmienić wyschnięte strugi w potężne rzeki w bardzo krótkim czasie. Wszystkie ścieżki robią się śliskie.
- Górcy ratownicy będą w złej pogodzie potrzebować dużo więcej czasu, żeby dotrzeć do osób poszkodowanych. Możliwe, że akcja zostanie wstrzymana do stabilizacji warunków pogodowych.
- Akcja poszukiwawcza helikopterem nie jest możliwa w nocy, w mgłę, podczas śnieżycy lub mocnych wiatrów.

Powiadomienie

Kiedy wyruszasz w góry sam, a nawet w towarzystwie, zawsze pozostań w kontakcie z osobą w domu, czy w dolinie i informuj ją o zamierzonej godzinie powrotu. Wpisuj się do ksiąg w schroniskach oraz pozdrawiaj innych uczestników. Okaże się to pomocne w razie ewentualnej akcji ratowniczej.

Na szlaku

- Rozpocznij wyprawę poprzez odpowiednią rozgrzewkę.
- Tempo powinno być umiarkowane, przystosowane do mniej sprawnych uczestników.
- Trzymaj się przewidzianego czasu, zdejmuj nadmiar ubrań, pij regularnie.
- Jeśli podejrzewasz niebezpieczeństwo spadania kamieni, niezwłocznie załóż kask.
- Korzystaj z bezpiecznych miejsc na postój.

- Zabezpiecz się na bardziej wymagających trasach – korzystaj z uprzęży.
- Jeśli coś się załamało lub nie pójdzie pomyślnie, zawróć na czas, góra poczeka na ciebie.
- Zimą, a nawet latem, musisz wiedzieć, jak chodzić po zaśnieżonych zboczach w raczkach. Korzystaj z kasku, czekanów, raczków w śniegu w lecie.
- Jeśli masz na nogach raczki uważaj, aby się nie potknąć.
- Nie zapomnij o mocnych promieniach UV, które występują w górach (niebezpieczeństwo ślepoty śnieżnej, oparzeń słonecznych na skórze, udarów słonecznych). Zabezpiecz się odpowiednio - okulary słoneczne, krem przeciwsłoneczny z mocną osłoną, lekkie i przewiewne nakrycie głowy oraz odpowiednie spodnie.
- Podczas wędrowki jedz i pij często. Braki w odżywianiu trudno jest nadrobić już po fakcie.
- Podczas burzy, schowaj się w schronisku, jeśli to nie jest możliwe, zejść z odsłoniętych krawędzi. Nie kontynuuj wspinaczki w czasie burzy.
- Bądź szczególnie uważny, kiedy schodzisz, bo koncentracja upada, a zmęczenie wzrasta.
- Jeśli wchodzisz na szczyt w grupie, trzymaj się jej do momentu zejścia.
- Jeśli uczestnik wycieczki jest bardzo zmęczony, lepiej przenocować w schronisku niż chodzić o ostatkach sił.

Korzystanie z telefonu komórkowego:

Telefon komórkowy to urządzenie, które działa bezbłędnie na zaludnionych terenach. Niestety w górach zasięg może nie być taki dobry, potrzebna jest zatem ostrożność. Kiedy wybieramy trasę nie powinniśmy polegać wyłącznie na telefonie komórkowym. Telefon nie uchroni nas przed spadającym kamieniem, od potknięcia lub zagubienia pośrodku niczego.

W sytuacji ostatecznej możesz oczywiście skorzystać z telefonu, żeby zadzwonić po pomoc dla siebie lub kogoś innego. Ponieważ zasięg GSM jest zazwyczaj bardzo słaby z uwagi na odległości stacji i anten, aparat szukając zasięgu zużywa w górach cały czas więcej baterii niż w warunkach miejskich. Chłód robi swoje i dodatkowo zmniejsza wydajność baterii.

Dlatego zalecamy:

- Przed rozpoczęciem trasy naładuj baterię.
- Podczas trasy włącz tryb samolotowy lub wyłącz komórkę, żeby zaoszczędzić na baterii. Ewentualnie, zabierz ze sobą powerbank.
- Trzymaj telefon w ciepłym suchym miejscu, z dala od potu i deszczu.
- Jeśli zasięg jest zbyt słaby, spróbuj wysłać SMS.

3) W RAZIE WYPADKU – ZAWSZE DZWONIMY POD 112!

W przypadku wypadku w górach konieczne jest szybkie i prawidłowe działanie, aby zapewnić poszkodowanemu najlepszą możliwą pomoc. Natychmiast wezwij pomoc! Ze względu na trudno dostępny teren lub złą pogodę może minąć sporo czasu, zanim dotrze ona na miejsce, a czas jest bardzo ważnym czynnikiem w większości przypadków. Najwięcej możemy zrobić bezpośrednio po wypadku. Jeśli istnieje zagrożenie silnym krwawieniem, lawiną lub zaburzeniami oddychania, należy podjąć natychmiastowe działania, ponieważ w takich przypadkach czas ma kluczowe znaczenie.

Podstawowe kroki:

1. Zachowaj spokój.
2. Oceń sytuację.
3. Zabezpiecz siebie i poszkodowanego.
4. Udziel pierwszej pomocy.
5. Powiadom ratowników pod numerem 112.

Sposoby wezwania ratowników:

1. Telefon komórkowy

Numer telefonu 112 jest dostępny również w obszarach, gdzie występują sygnały słoweńskich, austriackich lub włoskich operatorów komórkowych. Oszczędzajmy baterię telefonu komórkowego. W przypadku braku zasięgu sieci spróbujemy wysłać wiadomość SMS pod numer 112. Podczas akcji ratowniczej musimy być cały czas dostępni dla ratowników i nie wykonywać innych połączeń.

2. Punkty informacyjne GRS (Gorska reševalna služba – Górska Służba Ratownicza)

Możemy mieć pecha, gdy nie mamy telefonu lub obszar, w którym się znajdujemy, nie jest objęty zasięgiem sieci. W takim przypadku pisemna wiadomość o wypadku musi dotrzeć do punktu informacyjnego. Punkty informacyjne to górskie posterunki, wysokogórskie gospodarstwa i inne posterunki w górach oraz posterunki policji w dolinie. Punkty informacyjne są wyraźnie oznaczone symbolem GRS.

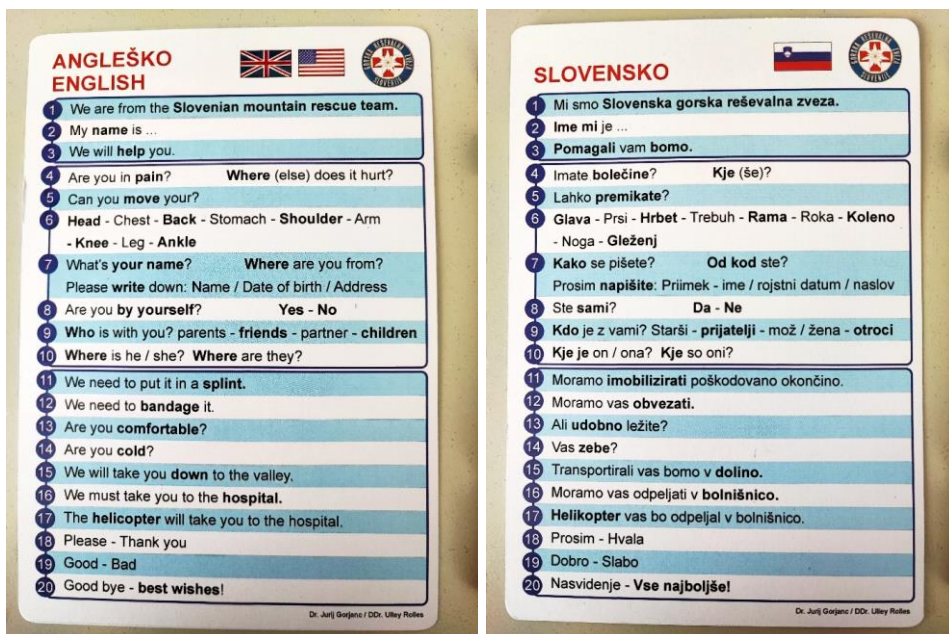
W razie wypadku najpierw zadzwoń pod numer 112, pod którym operator Regionalnego Centrum Informacyjnego odpowie i zapyta: co się stało, gdzie zdarzenie miało miejsce, ile osób zostało rannych i jak im pomogłeś. Podaj swoje dane i numer telefonu, pod który ratownicy mogą zadzwonić w celu uzyskania dodatkowych informacji i, jeśli to możliwe, lokalizacji. Jeśli na pomoc przylatuje helikopter z załogą i ratownikami, gdy helikopter dotrze na miejsce, należy zwrócić się w jego stronę i za pomocą rąk przekazać załodze wiadomość. Międzynarodowy znak „TAK”, oznaczający „Tak, potrzebuję pomocy”, oznacza się poprzez uniesienie obu rąk, wyprostowanie ich i lekkie rozłożenie.



4) TABLICE JĘZYKOWE – PIERWSZA POMOC

Ratownicy górcy korzystają z tablic językowych pierwszej pomocy, aby ułatwić komunikację z cudzoziemcami.





5) STATYSTYKA WYPADKÓW 2024

- W 2024 r. miało miejsce 633 interwencji, w porównaniu do 407 w 2012 r.
- Prawie połowa dotyczyła turystów zagranicznych.
- Najczęstsze przyczyny: brak odpowiedniego przygotowania, zły sprzęt, zlekceważenie warunków pogodowych.

Źródło: <https://www.grzs.si/resevanje/statistika-nesrec/>