



XIII
**MIĘDZYSZKOLNY KONKURS
WIEDZY TURYSTYCZNO -
KRAJOZNAWCZEJ PTTK 2020R.**

„70 LAT POZNAJEMY POLSKĘ Z PTTK”

Wykonał: Jakub Pelc, klasa 7D
Szkoła Podstawowa nr 23 im. Jana Pawła II
w Rzeszowie



TRWANIE - NIEODŁĄCZNY ELEMENT

- Przedstawiając Polskie Towarzystwo Turystyczno-Krajoznawcze, jego historyczne korzenie, charakter i możliwości współczesnemu odbiorcy należy rozpocząć prezentację od ujawnienia podstawowej cechy – jest nią **trwanie**. Trwanie w zmieniających się uwarunkowaniach polityczno-społecznych, czasach trudnych – bywało z dramatyczną codziennością, – kiedy kolejne pokolenia przejmowały misję służenia krajowi obierając krajoznawstwo i turystykę za metodę pracy.
- To nieprzerwane trwanie sięga czasu **zaborów**, kiedy Polski nie było na mapach Europy. Działacz PTK Stanisław Thugutt pisał po latach, już jako polityk II Rzeczypospolitej – **cóż mogliśmy wtedy więcej zrobić jak nie dać zasnąć duszy narodu.** My jednak dodajmy – to było bardzo wiele w sytuacji, kiedy społeczeństwo żyło w trzech różnych porządkach prawnych państw zaborczych, a ze względu na upływ czasu zanikała pamięć o wolnym kraju, a raniła ta o kolejnych porażkach zrywów wolnościowych.

1873-1874 (powstanie Galicyjskiego Towarzystwa Tatrzańskiego w Zakopanem)

1874-1920 (zmiana nazwy na Towarzystwo Tatrzańskie)

1906 (utworzenie Polskiego Towarzystwa Krajoznawczego w Warszawie)

1914-1918 (aktywny udział PTT i PTK w I wojnie światowej)

1920-1950 (zmiana nazwy na Polskie Towarzystwo Tatrzańskie)

1932 (zamysł fuzji PTT z PTK)

1939-1945 (II wojna światowa, zaprzestanie działalności obu towarzystw)

1945 (ponowne rozmowy o połączeniu PTT z PTK, transformacje ustrojowe)

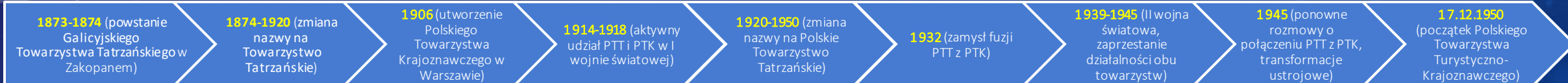
17.12.1950 (początek Polskiego Towarzystwa Turystyczno-Krajoznawczego)

NICZYM FENIKS Z POPIOŁÓW



Od 1932 roku prowadzone były rozmowy dwustronne dotyczące fuzji PTT z PTK. Uważano bowiem, że wzmocni to i rozszerzy możliwości obu środowisk, pozwoli pełniej zaistnieć w „przemysle turystycznym” wspieranym przez władze I Rzeczypospolitej

- Międzywojnie, potocznie zwane XX-leciem, nie trwało dwudziestu lat z racji na wojnę polsko-bolszewicką, która zakończyła się zwycięstwem Polaków, ale przyniosła nowe straty w wyniszczonym kraju. Mimo takich uwarunkowań jest to czas ogromnego wysiłku włożonego w budowę państwa, jego podstawowych struktur oraz integracji społeczeństwa niosącego odmienne doświadczenia ukształtowane przez kraje zaborcze.
- PTT i PTK mają w tym znaczący wkład oddając do służby państwowej swoich wybitnych członków oraz doświadczenia organizatorskie. Rozkwitła działalność wydawnicza – zwłaszcza przewodnikowa – uprzednio spętana nadzorem cenzorskim, kontynuowano wydawanie z dużą już tradycją czasopiśmiennictwa „**Wierchów**” w PTT oraz „**Ziemi**” w PTK. Zadbano o opracowywanie zbiorów muzealnych, bibliotek obu Towarzystw, które regularnie wzbogacano, zachęcano do zakładania podręcznych księgozbiorów w oddziałach, uprawiano i prezentowano fotografię. Planowano i znakowano szlaki turystyczne, szkolono przewodników, rozbudowywano infrastrukturę dla turystyki wielokrotnie korzystając z finansowego wsparcia władz.



NOWA RZECZYWISTOŚĆ



Kim byli ludzie tworzący dwa nurty ruchu krajoznawczo-turystycznego? Spotykamy w obu Towarzystwach ludzi wszystkich warstw społecznych (w różnych proporcjach w obu organizacjach), poglądów politycznych, licznych specjalności zawodowych, również przedstawiciele kleru. Mamy ludzi nauki i młodzież dopiero wkraczającą w życie, polityków i młodych rzemieślników. Ten skład to niewątpliwie fenomen w dziejach kraju. Umieali ze sobą rozmawiać, wspólnie rozwiązywać problemy. Reasumując mamy tu przykład autentycznej pracy społecznej.

- Zakończenie wojny ujawniło ogrom **strat w ludziach** oraz **zasobach materialnych**. Jeszcze raz zastosowano postawę kontynuacji korzystając z bogactwa minionego czasu. Jednak rzeczywistość powojenna stworzyła nowe, dotkliwe trudności związane ze **zmianą granic państwa**, **utrata ziem wschodnich**, gdzie oba nurty pracy krajoznawczo-turystycznej były dobrze zakorzenione oraz koniecznością zaistnienia na tzw. Ziemiach Odzyskanych.
- Powrócono również, już w 1945 r., do rozmów o **fuzji PTT i PTK**, ale toczyły się one w atmosferze ostrej transformacji ustrojowej i sytuacji zakusów odebrania wielopokoleniowego dorobku Towarzystw oraz pozbawienia możliwości obsługi ruchu turystycznego. Alternatywą miała być organizacja turystyczno-krajoznawcza wzorowana na **organizacjach radzieckich**. Wojna nerwów i „wplywów” trwała długo, bo do roku 1950, kiedy na Zjeździe połączeniowym 17 grudnia powstało **Polskie Towarzystwo Turystyczno-Krajoznawcze**. Pierwszy okres działalności PTTK przypada na lata twardego stalinizmu w Polsce.

1873-1874 (powstanie Galicyjskiego Towarzystwa Tatrzańskiego w Zakopanem)

1874-1920 (zmiana nazwy na Towarzystwo Tatrzańskie)

1906 (utworzenie Polskiego Towarzystwa Krajoznawczego w Warszawie)

1914-1918 (aktywny udział PTT i PTK w I wojnie światowej)

1920-1950 (zmiana nazwy na Polskie Towarzystwo Tatrzańskie)

1932 (zamysł fuzji PTT z PTK)

1939-1945 (II wojna światowa, zaprzestanie działalności obu towarzystw)

1945 (ponowne rozmowy o połączeniu PTT z PTK, transformacje ustrojowe)

17.12.1950 (początek Polskiego Towarzystwa Turystyczno-Krajoznawczego)

FORMY DZIAŁALNOŚCI PTTK

- Od powstania w 1950 r. PTTK rozwija i upowszechnia krajoznawstwo i turystykę kwalifikowaną we wszystkich jej formach, od turystyki pieszej górskiej i nizinnej począwszy, po przez kolarską, kajakową, żeglarską, konną i narciarską, aż po motorową. Polskie Towarzystwo Turystyczno-Krajoznawcze zrzesza blisko 70 tysięcy członków. Działają oni w ponad 2,5 tysiącach kół i klubów PTTK. Koła i kluby tworzą Oddziały PTTK - terenowe jednostki Towarzystwa posiadające osobowość prawną. Obecnie w Polsce działa 315 oddziałów PTTK.
- Ważnym dorobkiem Towarzystwa są szlaki turystyczne, ich znakowanie i konserwacja. Przez atrakcyjne tereny w Polsce przebiega prawie 65 tysięcy kilometrów wyznakowanych przez PTTK szlaków: pieszych nizinnych, górskich, rowerowych, narciarskich, konnych, wodnych i innych. Przez Polskę wiodą dalekobieżne (transeuropejskie) szlaki piesze i rowerowe nad którymi merytoryczną opiekę i prawną sprawuje PTTK.
- Baza Towarzystwa jest dostępna dla wszystkich i obejmuje wiele obiektów turystycznych: hoteli, domów wycieczkowych, schronisk górskich, ośrodków kempingowych, pól namiotowych i innych obiektów hotelarskich, gdzie na turystów czeka tysiące miejsc noclegowych o zróżnicowanym standardzie oraz liczne miejsca w obiektach gastronomicznych.

FORMY DZIAŁALNOŚCI PTTK

- PTTK jest **wydawcą literatury turystycznej**. Pod firmą Towarzystwa w tym **Wydawnictwa PTTK "Kraj"** ukazało się w ciągu tych sześćdziesięciu lat setki **przewodników, monografii krajoznawczych** a także wydawnictw służących szkoleniu kadry turystycznej. W gestii Towarzystwa jest również **16 Regionalnych Muzeów**, które są ośrodkami tradycji ruchu turystyczno-krajoznawczego w Polsce. W PTTK działa **25 Regionalnych Pracowni Krajoznawczych**, które pomagają w zachowaniu, promocji i rozwoju kultury regionalnej, natomiast **Ośrodki Kultury Turystyki Górskiej PTTK** prowadzą działalność edukacyjną i propagują kulturę na szlaku.
- Istotną rolę w życiu Towarzystwa i upowszechnianiu turystyki i krajoznawstwa spełniają wyspecjalizowane jednostki organizacyjne PTTK - **Centralny Ośrodek Turystyki Górskiej w Krakowie** zgodnie z hasłem **"Wszystko o górach - wszystko dla Gór"**, - uczy bezpiecznego wędrowania po górach, gromadzi i udostępnia zbiory archiwalne, książki, mapy i inne materiały informacyjne o górach świata. **Centrum Fotografii Krajoznawczej w Łodzi** zajmuje się promowaniem fotografii krajoznawczej, **Centralna Biblioteka im. K. Kulwiecia w Warszawie** dysponuje 64 tys. woluminów z zakresu turystyki i krajoznawstwa. **Centrum Turystyki Wodnej PTTK** - służy poradą wszystkim żeglarzom i kajakarzom, **Ogólnopolskie Centrum Szkolenia Podwodnego KDP PTTK** kształci kadry dla potrzeb turystyki podwodnej.



Cechy turystyki kwalifikowanej

- przygotowanie psychofizyczne uczestnika
 - samodzielność
 - zahartowanie na trudy,
 - wysoka kultura turystyczna
- umiejętność posługiwania się sprzętem turystycznym
- zachowania się w terenie i w obiektach turystycznych
 - wędrowny charakter podróży
- postawa poznawcza (wiedza o środowisku, w którym się przebywa)
 - kształtowanie cech charakteru
 - odpowiednie przygotowanie do wyjazdu
 - znajomość danej aktywności turystycznej
 - doświadczenie turystyczne
 - posiadanie uprawnień formalnych itp.

Turysta kwalifikowany

- trwale zainteresowany uprawianiem turystyki
 - ma wiedzę w zakresie jej uprawiania
 - uprawia ją systematycznie
- posiada odpowiednie przygotowanie kondycyjne i techniczne
- potrafi posługiwać się specjalistycznym sprzętem turystycznym
- posiada uprawnienia do obsługi sprzętu specjalistycznego
 - ma zdolności psychiczne do jej uprawiania
 - dąży do zaspokojenia potrzeb wysiłku fizycznego
- zaspokaja potrzeby kontaktu fizycznego z innym środowiskiem społecznym, przyrodniczym, kulturowym
 - realizuje potrzeby informatyczno-poznawcze
- stosuje się do społecznych norm zachowania się w trasie jak i obiektach turystycznych

NIEKTÓRE ODZNAKI TURYSTYKI KWALIFIKOWANEJ PTTK



GÓRSKA ODZNAKA TURYSTYCZNA (GOT)

Jest to najstarsza odznaka turystyczna, istniejącą w Polskim Towarzystwie Tatrzańskim (PTT). Odznaka ma osiem stopni: popularny, brązowy, srebrny, złoty, duży brązowy, duży srebrny i duży złoty oraz „Za wytrwałość”. Niemal równocześnie z powstaniem Polskiego Towarzystwa Turystyczno-Krajoznawczego, bo w 1951 r., ustanowiono Górską i Niziną Odznakę Narciarską. Obecnie istnieje sześć rodzajów odznak dla turystów-narciarzy.



GÓRSKA ODZNAKA NARCIARSKA (GON)

Zdobywa się ją podczas wycieczek narciarskich przede wszystkim w polskich górach, a także w pasmach górskich Sudetów i Karpat, położonych na obszarach Niemiec, Czech, Słowacji i Ukrainy. Odznaka ma sześć stopni: popularny, brązowy, srebrny, złoty oraz duży srebrny i duży złoty.



WYSOKOGÓRSKA ODZNAKA NARCIARSKA PTTK (WON)

Jest najwyższym wyróżnieniem dla osób uprawiających wędrowki na terenie Tatr, Karkonoszy, masywu Babiej Góry i innych gór wysokich. WON może uzyskać każdy, kto udokumentuje przejście tras wysokogórskich na nartach o łącznej sumie przewyższeń 30 000 m. WON przyznawana jest w trybie uchwały Komisji Turystyki Narciarskiej ZG PTTK. Odznaka jest jednostopniowa.

NIEKTÓRE ODZNAKI TURYSTYKI KWALIFIKOWANEJ PTTK



KOLARSKA ODZNAKA TURYSTYCZNA (KOT)

Ustanowiono ją w celu zachęcenia społeczeństwa do poznawania ojczystego kraju, jego historii, współczesnego dorobku oraz do uprawiania turystyki kolarskiej, jako jednej z form aktywnego wypoczynku. KOT można zdobywać począwszy od 7. roku życia. Odznaka ma siedem stopni: brązowy, srebrny, złoty, duży brązowy, duży srebrny, duży złoty i „Za wytrwałość”.



Celem popularyzacji turystyki konnej Zarząd Główny PTTK ustanowił w 1997 r. **TURYSTYCZNĄ ODZNAKĘ JEŹDZIECKĄ PTTK** w dwóch wariantach: **Jeździecką Odznakę Turystyki Górskiej (JOTG)** i **Jeździecką Odznakę Turystyki Nizinnej (JOTN)**. O uzyskanie odznaki może ubiegać się każdy, kto ukończył 10. rok życia (stopień popularny) i 14 lat (pozostałe stopnie) oraz spełnił warunki regulaminowe, wykazując znajomość określonych wiadomości teoretycznych i umiejętności praktycznych (w tym z zakresu turystyki i krajoznawstwa).

Każda z odznak ma cztery stopnie: popularny, brązowy, srebrny i złoty.



W 1954 r. wprowadzono **ŻEGLARSKĄ ODZNAKĘ TURYSTYCZNĄ (ŻOT)** w celu zachęcenia żeglarzy, a w szczególności młodzieży, do systematycznego uprawiania turystyki żeglarskiej, połączonej z poznawaniem kraju ojczystego, jego atrakcji turystycznych, piękna i kultury, jego dróg wodnych, wybrzeża i portów, jak również krajów sąsiednich i ich portów. Odznaka ma sześć stopni: popularny, brązowy, srebrny, złoty, duży srebrny i duży złoty.

Jak zapisać się do PTTK?

Kto może być członkiem PTTK?

W pierwszej kolejności należy się zapoznać ze **Statutem PTTK** oraz z **"Kartą praw i obowiązków członka PTTK"**. Potem należy odnaleźć oddział PTTK, który najbardziej odpowiada naszym zainteresowaniom turystycznym (pomóc Ci w tym może nasz spis). Może być to **oddział środowiskowy** (akademicki, przewodnicki, przy danym zakładzie itp.) bądź **terenowy** (w naszym mieście, dzielnicy itp.). Następnie trzeba udać się do siedziby tego oddziału, aby opłacić składkę. Pamiętać należy,

że duża część oddziałów spotyka się tylko w określone dni tygodnia i najczęściej popołudniami. Przy sobie powinieneś mieć dowolny **dokument** potwierdzający Twoją **tożsamość**, **dwa zdjęcia formatu 30x40 mm** oraz **gotówkę** na składkę członkowską i wpisowe. W oddziale koledzy mogą zaproponować przynależność do określonego koła bądź klubu - warto się ich poradzić i wybrać koło/klub najbardziej nam odpowiadający. Po trwających kilkanaście minut formalnościach polegających na wypełnieniu deklaracji członkowskiej oraz wypisaniu przez kolegów z oddziału legitymacji staniesz się członkiem **Polskiego Towarzystwa Turystyczno-Krajoznawczego**.

Szczegółowo określa to art. 12 Statutu PTTK.

Członkiem zwyczajnym PTTK może być:

1. obywatel polski lub cudzoziemiec, mający pełną zdolność do czynności prawnych i nie pozbawiony praw publicznych;
2. niepełnoletni w wieku od 16 do 18 lat, mający ograniczoną zdolność do czynności prawnych;
3. małoletni w wieku poniżej 16 lat za zgodą jego przedstawicieli ustawowych.

Młodzież szkolna może być zrzeszana w szkolnych kołach krajoznawczo-turystycznych PTTK co nie ogranicza jej prawa do zrzeszania się w innych kołach i klubach PTTK - jednostkach organizacyjnych oddziałów PTTK.

Członkostwo zwyczajne w PTTK powstaje przez złożenie pisemnej deklaracji i przyjęcie w poczet członków przez zarząd koła, klubu lub oddziału PTTK.



Do czego będę miał prawo jako członek PTTK?

Prawa członków PTTK reguluje art. 13 Statutu PTTK.

Członek zwyczajny PTTK ma prawo:

- wybierać i być wybieranym do władz PTTK;
- zgłaszać wnioski dotyczące działalności PTTK;
- brać udział w działalności oraz korzystać z pomocy, obiektów i urządzeń PTTK na zasadach określonych przez Zarząd Główny;
 - nosić odznakę organizacyjną PTTK.

Dodatkowo członkom PTTK przysługują rabaty PTTK zgodnie z Uchwałą Zarządu Głównego nr 109/XV/2003 w sprawie rabatu handlowego PTTK. Ponadto wszyscy członkowie PTTK są ubezpieczeni od następstw nieszczęśliwych wypadków (ubezpieczenie NNW).

Jakie będę miał obowiązki jako członek PTTK?

Obowiązki członków reguluje art. 14 Statutu PTTK.

Członek zwyczajny PTTK jest obowiązany:

- przestrzegać postanowień Statutu, regulaminów i uchwał władz PTTK;
 - uczestniczyć w działalności PTTK;
- reprezentować godnie imię turysty polskiego;
- regularnie opłacać składkę członkowską.

Szczegółowo prawa i obowiązki członka PTTK na podstawie art. 15 Statutu PTTK określa "Karta praw i obowiązków członka PTTK" stanowiąca załącznik do Uchwały Zarządu Głównego PTTK nr 164/XIV/2001 z dnia 23 czerwca 2001 roku.

RODZAJE MAP

Mapy geograficzne

przyrodnicze

społeczno-
ekonomiczne

techniczne

i wiele
innych...

Mapy ogólno-

topograficzne

topograficzno-
przeglądowe

przeglądowe

Ze
względu
na skalę

wielkoskalowe

średnioskalowe

małoskalowe

JAK CZYTAĆ MAPĘ?

**W LEGENDZIE
ZNAJDZIESZ WSZYSTKIE
WSKAZÓWKI
POTRZEBNE DO
ODCZYTANIA MAPY**



Jak mierzyć długość bez linijki?

Skoro już wiesz jak czytać mapę możesz spokojnie ruszać w drogę – albo doczytać jeszcze kilka linijek i zdobyć wiedzę która może kiedyś uratować Ci życie! Czytasz dalej? Bardzo się cieszę. Jeżeli umiesz obliczyć skalę, znasz podstawy. Ale co zrobić jeżeli nie masz linijki? Jak liczyć odległość? Teraz właśnie powiem Ci jak liczyć odległość zarówno w terenie jak i na mapie. Jeżeli chcesz obliczyć długość danej trasy potrzebujesz jedynie kawałka sznurka. Na czym polega cała sztuczka? Swoją sznurkę kładziesz na mapie, wzdłuż trasy której odległość chcesz poznać. Następnie sznurkę przykładasz do podziałki która znajduje się w legendzie i proszę! Łatwiej niż linijką.

Jak określić swoje położenie na podstawie mapy?

Tutaj sprawa zawsze jest trudna i skomplikowana. Jeżeli chcesz określić swoje położenie na mapie musisz zobaczyć co jest wokół Ciebie, musisz poszukać punktów charakterystycznych. Najlepsze punkty charakterystyczne to szczyty gór, maszty, kapliczki, kościoły, rzeki i tory kolejowe – ich położenie rzadko się zmienia. Później są drogi (tutaj trzeba uważać) oraz inne elementy charakterystyczne, które są zaznaczone na Twojej mapie (np. leśniczówki, rowy melioracyjne i inne). Jeżeli znalazłeś już punkty charakterystyczne (musisz znaleźć minimum dwa, najlepiej trzy i więcej) na ich podstawie starasz się określić swoje położenie. W ustalaniu swojego położenia na mapie przydatna będzie umiejętność wyznaczania północy.

Zanim wyruszysz na szlak

Przed wyruszeniem na wędrowkę, niezależnie od tego czy będziesz wędrował pieszo, rowerem, konno, kajakiem czy na nartach pamiętaj:



- przygotuj wcześniej dokładny plan wycieczki, spływu, wyprawy,
- przeczytaj o tym, co będziesz zwiedzać – zobaczysz wtedy dużo więcej,
- zaplanuj długość i trudność trasy na miarę swoich możliwości,
- przestuduj mapę terenu, w który się wybierasz i opis szlaku,
- sprawdź stan techniczny i sprawność sprzętu, którym się posługujesz,
- zabierz odpowiedni ubiór oraz apteczkę pierwszej pomocy,
- zostaw wiadomość o celu i trasie Twojej wycieczki.

Ważne telefony:

997 – Policja, 998 – Straż Pożarna,
999 – Pogotowie Ratunkowe
112 – Telefon Ratunkowy
985 lub 601 100 300 – Górskie Ochotnicze
Pogotowie Ratunkowe
601 100 100 – Wodne Ochotnicze Pogotowie
Ratunkowe



W trakcie wędrowki wiedz, że:

- jeśli zgubiłeś szlak, wróć do ostatniego widzianego znaku!
- nie wstydź się zawrócenia także wtedy, gdy załamię się pogoda lub trasa okaże się zbyt trudna,
- nie zbaczaj ze szlaku, szczególnie na terenach chronionych!
- przyroda to nasze wspólne dobro, szanuj ją; zostaw szlak takim, jakim chciałbyś go zastać!
- hałasując, możesz spowodować fałszywy alarm!
- zwracaj uwagę na innych i pomagaj im w razie potrzeby,
- jeśli zdarzy się wypadek, koniecznie zachowaj spokój i wezwij pomoc,
- uśmiechaj się do ludzi spotykanych na szlaku, to zawsze warto!



Wędruj z nami! www.pttk.pl



Pakując plecak należy pamiętać, żeby **równomiernie rozłożyć ciężar** i **jak najniżej umieścić środek ciężkości**. Takie rozłożenie bagaży ułatwi i zapobiegnie zachwianiom równowagi, wynikającym z tego, że jedna strona plecaka jest cięższa. Należy pamiętać o tym, że **nie ma plecaków nieprzemakalnych**. Z tego powodu wszystkie rzeczy szczelnie pakujemy w **torebki foliowe**. Poza ochroną przed deszczem pozwalają one zachować porządek w plecaku w czasie dłuższych wypraw. W boczne kieszenie plecaka można schować termos/butelkę. Kiedy pakujemy rzeczy, które mogą brzęczeć musimy **owinąć je** np. ścierką. Aby przed rozpoczęciem wycieczki wyeliminować brzęczenie w plecaku wystarczy po spakowaniu solidnie nim potrząsnąć i przekonać się, czy jakiś element nie wymaga innego umieszczenia. Mapy najbezpieczniej nosić w **foliowej koszulce** (ofertówce) lub **specjalnym etui/mapniku**.

Wychodząc na kilka godzin w góry powinniśmy: sprawdzić prognozę pogody na dzień wycieczki, zapoznać się z trasą wycieczki na podstawie map i przewodników, zabrać ze sobą: kurtkę od deszczu i wiatru, ciepły polar, nakrycie głowy, apteczkę, termos z herbatą, jedzenie (kanapki i czekoladę), dokument tożsamości, aktualną mapę, kompas, telefon komórkowy, zostawić wiadomość o wyjściu, planowanej trasie i orientacyjnej godzinie powrotu w miejscu noclegu.

ZESTAW NA KILKA DNI

bielizna i skarpety, piżama, koszulki, polar cienki lub koszula, polar gruby, kurtka od deszczu i wiatru, spodnie, krótkie spodenki, buty, karimata, tenisówki/klapki/sandały, ochraniacze na łydki, czapka (w zależności od pory roku)

apteczka, ręcznik, ścierka, kosmetyczka, scyzoryk, igła z nitką, krem UV, papier toaletowy, chusteczki higieniczne

kubek, talerz, menażka, sztuce, woreczki foliowe, termos, jedzenie, dokumenty

pieniądze, latarka/czołówka, folia termiczna (NRC), aparat fotograficzny, telefon komórkowy, mapa, przewodnik, kompas



W razie zagrożenia dzwoń:
112 (na terenie Polski)
601 100 300 (w górach)
GDZIE? CO SIĘ STAŁO? KTO?



Przykładowe wyposażenie apteczki

- **środki opatrunkowe** (w tym gaziki jałowe i kilka plastrów różnej wielkości), bandaż (zwykły i elastyczny),
- **altacet** – na skręcenia lub opuchlizny po ukąszeniu owadów (najwygodniejszy w żelu),
- **środku odkażające** (woda utleniona lub jodyna),
- **środki przeciwbólowe** (ibuprofen/paracetamol),
 - **węgiel lekarski i np. smekta**,
- **wapno** – do stosowania w przypadku uczuleń,
 - **środek nasercowy** – glukardiamid (tabletki),
- **folia NRC** – dla zabezpieczenia przed zimnem osoby, która uległa wypadkowi,
- **rękawiczki lateksowe** do zabezpieczenia rąk przy udzielaniu pierwszej pomocy,
 - **nożyczki, pęseta**

APTECZKA I PIERWSZA POMOC

- Trudno przewidzieć co może nas spotkać na wycieczce, dlatego należy przygotować odpowiedni zestaw leków i materiałów opatrunkowych, by móc udzielić pierwszej pomocy.

W przypadkach bardziej skomplikowanych należy bezwzględnie zasięgnąć opinii lekarza.

- Jeśli jesteśmy w stanie, zawsze powinniśmy udzielić poszkodowanym pomocy. Jeśli jesteśmy świadkami wypadku, nie liczymy na innych, ale sami zajmijmy się zabezpieczeniem miejsca zdarzenia i ratowaniem tych, którzy ucierpieli oraz wezwaniem specjalistów (GOPR, TOPR, WOPR)

W górach wezwanie o pomoc można sygnalizować przez **sześć okrzyków** (lub sygnałów świetlnych nocą) **na minutę**. Odpowiedzą na nie jest trzy okrzyki lub sygnały świetlne na minutę. Aby wezwać przelatujący helikopter ustawiamy się w pozycji **Y** (yes), jeśli pomoc nie jest potrzebna ustawiamy się w pozycji **N** (no).



WYKORZYSTANE ŹRÓDŁA:

- [HTTPS://70LAT.PTTK.PL/](https://70LAT.PTTK.PL/)
 - WWW. PTTK.PL
- [HTTP://PTTK.PL/PUBLIKACJE/BADZ_TURYSTA/ABC_BEZPIECZNEGO_WEDROWANIA.PDF](http://pttk.pl/publikacje/badz_turysta/abc_bezpiecznego_wedrowania.pdf)
 - „WYBIERAM WĘDROWANIE. PORADNIK MŁODEGO TURYSTY” WYD. 2011R.,
 - [HTTPS://ABC-SURVIVAL.PL/CZYTANIE-MAPY](https://abc-survival.pl/czytanie-mapy)
 - [HTTP://WWW.MSW-PTTK.ORG.PL/ODZNAKI/O_ODZNAKACH/OTK.HTML](http://www.msw-pttk.org.pl/odznaki/o_odznakach/otk.html)
- [HTTP://OZGLOGOW.PTTK.PL/TERENOWY-REFERAT-WERYFIKACYJNY-GLOGOW/WERYFIKACJA-ODZNAK-GOT/](http://ozglogow.pttk.pl/terenowy-referat-weryfikacyjny-glogow/weryfikacja-odznak-got/)
 - [HTTP://WWW.PTTK.LODZ.PL/ZBIOR.HTM](http://www.pttk.lodz.pl/zbior.htm)
 - [HTTPS://MFILES.PL/PL/INDEX.PHP/TURYSTYKA_KWALIFIKOWANA](https://mfiles.pl/pl/index.php/turystyka_kwalifikowana)
 - [HTTPS://WWW.DEKOWIZJA.PL/PLAKATY/MAPY/STARA-MAPA-SWIATA-WF411](https://www.dekowizja.pl/plakaty/mapy/stara-mapa-swiata-wf411)
 - [HTTPS://DEINTERIEURSTICKERZAAK.NL/PRODUCT/MUURSTICKERS-KOMPAS/](https://deinterieurstickenzaak.nl/product/muurstickers-kompas/)
 - <https://www.skalnik.pl/blog/plecak-turystyczny-jak-dobrac-litraz/>
 - <https://pompujfantoma.wordpress.com/2012/04/05/sposoby-wzywania-pomocy/>

**KONIEC.
DZIĘKUJĘ ZA UWAGĘ.**