

19 w 2025 (31)

Przygotuj się na niespodziewane

Data publikacji: 01.10.2025 / Autor: Tomasz Dąbrowski

Drogi Wędrowniku!

Szykujesz się na kolejną wyprawę – dokąd tym razem? W góry, na kajaki, rejs pod żaglami, a może autostopem dookoła świata? Świetnie! Czeka Cię niezapomniana przygoda. Teraz pokażę Ci kilka porad, dzięki którym Twoje wędrówki będą nie tylko przyjemne, ale i bezpieczne.

Usiądź wygodnie przy spakowanym plecaku, przeczytaj wskazówki i zastanów się nad swoim bezpieczeństwem – tym, które kryje się nie tylko w ekwipunku.

Czytając ten artykuł, nie znajdziesz przepisu na idealne przygotowanie. Trafisz raczej na ogólne wskazówki. Czemu? Bo nie ma uniwersalnego przepisu (tak jak nie ma tajnego składnika na najlepszą zupę z kluskami). Każda podróż jest inna, każde miejsce wyjątkowe – i każdą wyprawę trzeba planować od nowa.

Przed wyprawą porusz wyobraźnię

Świetnie znamy ułańską fantazję wędrowników – to idealny moment, by wykorzystać ją w 100%. Zamknij oczy, wyobraź sobie cel podróży, a następnie trasę. Przeanalizuj mapę. Pomyśl o pogodzie i zmiennych warunkach atmosferycznych.

Uff, robi się tego coraz więcej do rozważenia, a to jeszcze nie koniec! Zastanów się nad swoimi towarzyszami podróży: ilu ich jest, jakie mają doświadczenie, w jakiej są kondycji fizycznej i psychicznej, jakie mają umiejętności. Wyobraź sobie każdy możliwy wypadek czy niepożądane zdarzenie, które może przytrafić się w drodze. Zadaj sobie pytanie: *co muszę zrobić i co muszę mieć, by skutecznie pomóc?*

To wszystko tworzy całość potrzebną do kolejnego etapu przygotowań.

Rozplanowanie

Jakie korzyści daje wcześniejsze rozpoznanie wszystkich elementów?

- **Rodzaj podróży** – przewidzenie potencjalnych zagrożeń i zdarzeń, które mogą wystąpić w danym miejscu.
- **Trasa podróży** – zapoznanie się z najbliższymi placówkami medycznymi,

służbami działającymi lokalnie oraz możliwymi miejscami awaryjnego schronienia.

- **Towarzysze podróży** – znajomość mocnych i słabych stron uczestników, dopasowanie trasy do ich możliwości, uwzględnienie chorób i dolegliwości, a także przemyślane rozmieszczenie środków medycznych. Warto, by w grupie była osoba znająca zasady pierwszej pomocy.
- **Plan awaryjny** – zawsze poinformuj kogoś bliskiego o swojej trasie i przewidywanym czasie powrotu. Ustal sygnały alarmowe w grupie (np. gwizdek).

Etapy pomocy

W procesie planowania warto podzielić działania związane z udzielaniem pomocy na pięć etapów:

1. **Umiejętności własne i wiedza** – znajomość własnych umiejętności. Bez tego działania mogą być chaotyczne i nieskuteczne.
2. **Twój plecak** – pakując plecak, pamiętaj o środkach medycznych. Spakuj odpowiednią ilość i rodzaj leków, dopasowanych do długości i charakteru podróży. Nie zapomnij też o własnych lekach na stałe dolegliwości. Przydatna jest karta ICE (In Case of Emergency) z numerem kontaktowym do bliskiej osoby.
3. **Druga osoba** – nie wiesz, jak pomóc? Brakuje Ci sprzętu albo leków? Zawsze możesz liczyć na swojego kompana lub osoby znajdujące się w pobliżu.
4. **Ewakuacja pojazdem** – jeżeli osoba poszkodowana wymaga wizyty lekarskiej, ale jej stan nie zagraża życiu, a dojazd służb może być długi, warto zorganizować transport do najbliższej placówki (np. SOR czy przychodni).
5. **Służby** – jeśli sytuacja jest poważna, a Twoje umiejętności lub sprzęt nie wystarczą, wezwij lokalne służby. Pamiętaj, by znać numery alarmowe, lokalizację placówek medycznych i swoją aktualną pozycję. Czas ma ogromne znaczenie!

Kilka dodatkowych rad

Apteczka osobista – plaster, bandaż, środek odkażający, leki indywidualne, chusta bawełniana, folia NRC.

Higiena na szlaku – myj ręce, pamiętaj o uzdatnianiu wody.

Odzież i sprzęt – postaw na warstwowe ubranie, dobre buty, latarkę i powerbank.

Bezpieczeństwo grupy – pamiętaj, że Twoje bezpieczeństwo to także bezpieczeństwo całej drużyny.

5 Złotych Zasad Wędrownika

Z racji bycia harcerzem *Złotej Piątki*, nie mogło zabraknąć 5 złotych rad, które Tobie wędrowniku chciałbym na sam koniec, w ramach podsumowania przekazać:

1. **Planuj z głową** – każda podróż jest inna, nie ma jednego przepisu na sukces.
2. **Zadbaj o plecak** – spakuj nie tylko sprzęt, ale i bezpieczeństwo (apteczka, dokumenty, karta ICE).
3. **Pamiętaj o innych** – Twoje bezpieczeństwo = bezpieczeństwo całej drużyny.
4. **Miej plan awaryjny** – zostaw trasę bliskim, ustal sygnały alarmowe, poznaj lokalne służby.
5. **Dbaj o ducha przygody** – bo wędrowka to nie tylko cel, ale i droga, którą pokonujesz razem z innymi.

[Tomasz Dąbrowski](#)

Instruktor HOPR, członek komendy Okręgu Mazowieckiego HOPR ds. zabezpieczeń, były drużynowy 5 WDH Złota Piątka, częsty bywalec wydarzeń harcerskich. Pojutrze pewnie spotkasz go w czerwonej kamizelce.