

# Fundacja Rozwoju Medycyny Górskiej AYOLA

Sprawozdanie z działalności Fundacji  
za lata 2021–2023



# O Fundacji

13 lutego 2021r. Małgosia wraz z grupą znajomych wyruszyła na nartach skiturowych w Tatry. O godzinie 13.15 w rejonie Kopy Kondrackiej zeszła lawina śnieżna porwijąc na słowacką stronę Tatr Małgosię i jej dwóch kolegów...

Jeden miał szczęście, udało mu się wydostać z lawiny i przeżyć, Małgosia i Krzysztof niestety nie mieli szans. O zejściu lawiny i mogących znajdować się w niej ludziach nie wiedział nikt, a pierwsze poszukiwania rozpoczęły się dopiero po południu, kiedy nie można było z uczestnikami wyprawy nawiązać kontaktu. Akcja ratunkowa rozpoczęła się, gdy ocalona osoba dotarła w rejon, gdzie mogła zatelefonować i podać koordynaty miejsca wypadku. Zdecydowaliśmy się założyć fundację, ponieważ nie chcemy, aby taka tragedia się powtórzyła.



## Krótki opis działań Fundacji

**Fundacja swoją działalność opiera na trzech filarach: medycznym, dydaktyczno-profilaktycznym oraz szkoleniowym.**

Celem nadrzędnym fundacji jest stworzenie placówki medycznej obejmującej zasięgiem Tatry. Zadaniem placówki powinno być leczenie poszkodowanych w wypadkach w górach, ze skupieniem na poziomie urazów górskich, poprzez zapewnienie wysokospecjalistycznego sprzętu, niedostępnego w rejonie Podhala (ECMO, komora hiperbaryczna). Pierwszym etapem będzie stworzenie zdalnego centrum, adresowanego do lekarzy i placówek służby zdrowia, mającego na celu koordynację leczenia specjalistycznego oraz opracowanie procedur postępowania z poszkodowanymi w wypadkach w górach.

Celem dydaktyczno-profilaktycznym Fundacji jest stworzenie ośrodka badań naukowych przy uczelni wyższej, której celem będzie prowadzenie badań z zakresów tematyki urazów górskich, chorób, fizjologii człowieka gór oraz opracowanie metod przewidywania niekorzystnych wydarzeń, metod komunikacji z poszkodowanymi w wypadkach oraz ich lokalizacji.

Celem szkoleniowym Fundacji jest budowanie świadomości społeczeństwa o zagrożeniach związanych z uprawianiem turystyki górskiej oraz prowadzenie szkoleń z zakresu pierwszej pomocy i podstaw bezpiecznej turystyki wysokogórskiej.

## 2021 – podsumowanie



### 17.05.2021 – założenie Fundacji

#### W ramach prac organizacyjnych

- utworzono stronę internetową Fundacji ;
- utworzono stronę fundacji na portalu społecznościowym Facebook;
- opracowano znak graficzny Fundacji;
- otworzono konto Fundacji;
- nawiązano współpracę z TOPR.

W roku 2021 odbyły się 4 Zebrania Zarządu Fundacji.

### Logotyp Fundacji

Logotyp Fundacji został zaprojektowany w oparciu o logo marki Ayola Sportswear, której twórczynią była Małgorzata Kącka.

### Strona WWW Fundacji

Strona Fundacji opisuje cele, misję i genezę założenia Fundacji. Na naszej stronie informujemy o bieżących wydarzeniach Fundacji. W zakładce baza wiedzy publikujemy treści dotyczące pierwszej pomocy oraz bezpiecznej turystyki górskiej opracowane w ciekawy graficzny sposób oraz pisane prostym językiem. Strona znajduje się po adresem [www.fundacjaayola.pl](http://www.fundacjaayola.pl).

## 2022 – podsumowanie



### Spotkania

W roku 2022 odbyło się 9 zebrań Zarządu Fundacji, w tym 8 on-line

- 9.01.2022,
- 30.01.2022,
- 27.02.2022,
- 20.03.2022,
- 24.04.2022,
- 28.04.2022,
- 2.11.2022,
- 4.12.2022.

### Działalność statutowa

**W ramach działalności statutowej:**

- utworzono stronę fundacji na Facebooku, której zadaniem jest informowanie o wydarzeniach oraz publikacja treści szkoleniowych
- nawiązano współpracę z KW Zakopane oraz Tri Wise Triathlon Team
- przeprowadzono kilka warsztatów pierwszej pomocy

Założenia i Plany Fundacji zostały przedstawione w audycji „Rozbiegani” w Programie e IV Polskiego Radia.



Fundacja Rozwoju  
Medycyny Górskiej  
AVOLA

# Pierwsza pomoc w górach

## Otwarte warsztaty

Schronisko Górskie PTTK  
na Polanie Chochołowskiej

19.03.2022, w godzinach 11:00 – 15:00

Pod okiem naszych instruktorów zapoznasz się z:

- podstawowym algorytmem udzielenia pierwszej pomocy (BLS)
- obsługą AED
- prawidłowym ułożeniem poszkodowanego w pozycji bocznej ustalonej

Partnerzy:



### 19.03.2022 – warsztaty w Dolinie Chochołowskiej

Warsztaty z pierwszej pomocy w górach zostały zorganizowane dnia 19.03.2021 na polanie w Dolinie Chochołowskiej, przy współpracy z firmą COR-MED oraz Schroniskiem PTTK Dolina Chochołowska.

#### Program warsztatów objął tematy:

- BLS (Basic Life Support), czyli podstawowe czynności jakie należy rozpocząć u poszkodowanego w stanie zagrożenia życia przed przybyciem służb ratowniczych;
- Posługiwaniem się AED (Automatic External Defibrillator) – automatycznym defibrylatorem do użycia przez każdego w celu ratowania życia
- Prawidłowym ułożeniem w pozycji bocznej ustalonej, czyli zalecanym sposobem ułożenia poszkodowanego nieprzytomnego w oczekiwaniu na przybycie służb ratowniczych

## 2022 – warsztaty i szkolenia



### 09.04.2022 – IX Puchar KW Zakopane Budrem

Warsztaty z pierwszej pomocy podczas IX Pucharu Polski KW Zakopane Budrem w Narciarstwie Wysokogórskim. Szkolenia poprowadziliśmy w Hotelu Góeskim PTTK Kalatówki, a odbiorcami wydarzenia byli zawodnicy i kibice, ale także turyści.



## 2022 – warsztaty i szkolenia



### 23.07.2022 – Tatra Sky Maraton

Warsztaty z pierwszej pomocy w górach podczas prestiżowych zawodów biegowych Tatra Sky Maraton.

## 2022 – warsztaty i szkolenia

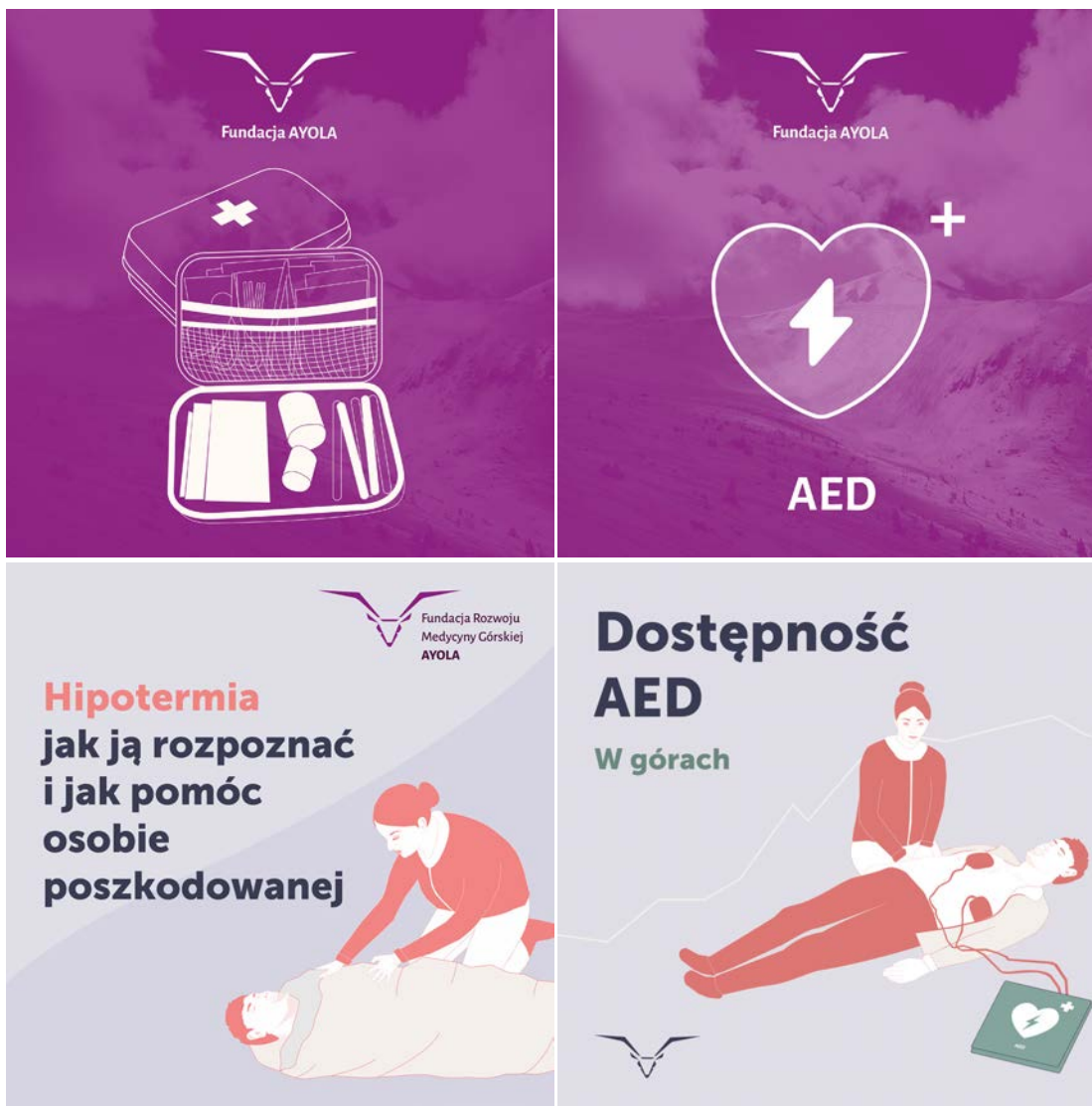


### 20.08.2022 – Tatra Fest Bieg

Warsztaty z pierwszej pomocy podczas zawodów w biegach górskich Tatra Fest Bieg oraz odbywającego się w tym czasie pikniku charytatywnego.



## 2022 – edukacja i budowanie świadomości



### Posty edukacyjne na Facebooku

W roku 2022 opublikowaliśmy posty na Facebooku z tematów:

- Czym jest łańcuch Przeżycia;
- Podstawowy skład apteczki pierwszej pomocy;
- Czym jest AED;
- Dostępność AED w górach.

## 2022 – edukacja i budowanie świadomości



### Broszura Pierwsza Pomoc w Górach

Wydaliśmy broszurę na temat pierwszej pomocy w górach, obejmującą następujące zagadnienia:

- czym jest pierwsza pomoc;
- pierwsza pomoc u dzieci;
- oddechy ratownicze;
- BLS Basic Life Support, czyli podstawowe zabiegi resuscytacyjne;
- pozycja boczna ustalona;
- schemat wezwania służb ratunkowych;
- użycie AED;
- dostępność AED w schroniskach;
- Zawartość apteczki pierwszej pomocy.

Broszurę przekazujemy uczestnikom naszych wydarzeń oraz dostępna jest w wybranych schroniskach nieodpłatnie. Wydawnictwo udostępniliśmy również w formacie pdf, z możliwością pobrania na naszej stronie internetowej.





### Spotkania

W roku 2023 odbyło się 9 zebrań Zarządu Fundacji, w tym 8 on-line

- 8.01.2023,
- 5.02.2023,
- 19.03.2023,
- 18.04.2023,
- 8.06.2023,
- 30.07.2023,
- 6.10.2023,
- 19.11.2023.

### Działalność statutowa

**W ramach działalności statutowej:**

- W ramach działalności statutowej nawiązano ścisłą współpracę z utworzoną przy Katedrze i Klinice Ortopedii Collegium Medicum UJ Pracownią Medycyny Górskiej



**Pracownia  
Medycyny  
Górskiej**

## 2023 – warsztaty i szkolenia



### 07.03.2023 – Mistrzostwa Polski Adwokatury

Warsztaty z pierwszej pomocy podczas II Mistrzostw Adwokatury Krakowskiej w Narciarstwie i Snowboardzie.

## 2023 – warsztaty i szkolenia



### 10–12.03.2023 – Safe Base

Wraz ze Schroniskiem PTTK „Przystop” pod Baranią Górską organizowaliśmy otwarte wydarzenie „Safe Base”, obejmujące tematykę bezpieczeństwa i zimowej turystyki w górach.

#### Prelekcje i wykłady:

- o zagrożeniach i specyfice Beskidów – Fundacja GOPR i Klub Wysokogórski Bielsko-Biała;
- szkolenia z pierwszej pomocy na szlaku, technologia w bezpieczeństwie, warsztaty zimowej turystyki rodzinnej – Fundacja Ayola;
- otwarcie turystyki górskiej na potrzeby OzN – Fundacja Pogranicze Bez Barier;
- bezpieczeństwo na skiturach – Wojciech Szatkowski
- awaryjne schronienie w górach, podróże na dziko i lowcostowo – Aleksander Jaworski;
- bezpieczne i zdrowe morsowanie – Lubelski Klub Morsów.



## 2023 – warsztaty i szkolenia



### 01.04.2023 – X PUCHAR KW Zakopane Budrem

Warsztaty z pierwszej pomocy podczas X Puchar KW Zakopane Budrem, organizowanych przez KW Zakopane.

## 2023 – warsztaty i szkolenia



### 13.04.2023 – warsztaty dla SMF

Szkolenie w języku angielskim z zasad pierwszej pomocy w górach dla uczestników międzynarodowego kursu Ski Mountaineering Federation i Polskiego Związku Alpinizmu.



## 2023 – warsztaty i szkolenia



### 28.04.2023 – Górska Wioska Edukacyjna

Warsztaty dla dzieci i młodzieży podczas wydarzenia „Górska Wioska”, organizowanego przy schronisku PTTK w Dolinie Kościeliskiej przez Annę Hornowską.

W formie zabawy i odgrywania mini-scenek nasi młodzi uczestnicy ćwiczyli zakładanie opatrunków oraz zabezpieczenie złamania, a także pierwszą pomoc.

## 2023 – warsztaty i szkolenia



### 25.06.2023 – Tatra Fest Bieg

Warsztaty z pierwszej pomocy podczas zawodów w biegach górskich Tatra Fest Bieg oraz odbywającego się w tym czasie pikniku charytatywnego.

## 2023 – warsztaty i szkolenia



### 15.07.2023 – Dzień Przewodnika i Ratownika Górskiego

Warsztaty podczas wydarzenia „Dzień Przewodnika i Ratownika Górskiego”, organizowanego przez Schronisko Górskie PTTK Przysłop pod Baranią Górą.

### 15.07.2023 – Dzień Przewodnika i Ratownika Górskiego



## 2023 – warsztaty i szkolenia



### 22.07.2023 – Tatrzański Festiwal Biegowy

Warsztaty z pierwszej pomocy w ramach Tatrzańskiego Festiwalu Biegowego.



## 2023 – warsztaty i szkolenia



### 9.2023 – Dom Dziecka Tatrogród

Szkolenia z pierwszej pomocy oraz higieny dla dzieci z domu dziecka Tatrogród.

### 02.12.2023 – Kumulacja Aktywności

Warsztaty z pierwszej pomocy dla dzieci uczestniczących w zajęciach „Kumulacja Aktywności – W lato góry, zimą na skitury” oraz ich rodziców.



### Posty edukacyjne na Facebooku

Wydaliśmy broszurę na temat pierwszej pomocy w górach, obejmującą następujące zagadnienia:

- historia Folia NRC;
- rodzaje folii NRC;
- hipotermia;
- odmrożenia;
- choroba wysokościowa;
- hipertermia;
- odwodnienie i odpowiednie nawadnianie,
- ugryzienia żmiji.

 <p><b>Czym jest odwodnienie i jak się prawidłowo nawadniać?</b></p> 	<p><b>Zapamiętaj!</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Odwodnienie</b> to stan, w którym niedostateczna ilość płynów w organizmie zaburza jego prawidłowe funkcjonowanie.</li><li>• Do odwodnienia może dojść zarówno <b>latem</b>, jak i <b>zimą!</b></li><li>• Odwodnienie może być wynikiem zarówno <b>zwiększonej utraty wody</b>, jak i tym, że <b>za mało pijemy</b>.</li><li>• Wodę należy uzupełniać wraz z <b>elektrolitami!</b></li><li>• <b>Odwodnienie</b> jest groźne dla życia!</li></ul> <p>2/8</p>	<p><b>Początkowe objawy odwodnienia to:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• zwiększone uczucie pragnienia;</li><li>• rzadkie oddawanie małych ilości ciemnego moczu o intensywnym zapachu;</li><li>• suchość w ustach;</li><li>• przyspieszone bicie serca;</li><li>• ból głowy;</li><li>• zmęczenie i senność.</li></ul> <p><b>Jeśli nie podejmiesz odpowiednich działań, może pojawić się gorączka i skurcze mięśni, a następnie nawet drgawki i utrata przytomności.</b></p> <p>3/8</p>	<p><b>Początkowe objawy odwodnienia to:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• zwiększone uczucie pragnienia;</li><li>• rzadkie oddawanie małych ilości ciemnego moczu o intensywnym zapachu;</li><li>• suchość w ustach;</li><li>• przyspieszone bicie serca;</li><li>• ból głowy;</li><li>• zmęczenie i senność.</li></ul> <p><b>Jeśli nie podejmiesz odpowiednich działań, może pojawić się gorączka i skurcze mięśni, a następnie nawet drgawki i utrata przytomności.</b></p> <p>3/8</p>
<p><b>Picie podczas wędrowki</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Pij kilka łyków <b>co 10–15 min.</b></li><li>• Picie bez konieczności postoju umożliwiają plecaki z bukłakiem na wodę tzw. camelback (zimą pamiętaj, aby przy każdym tyku wdmuchnąć do rurki powietrze), inaczej woda w rurce może zamarznąć.</li></ul> <p>5/8</p>	<p>Pamiętaj, aby uzupełniać elektrolity (może to być gotowy izotonik kupiony w formie napoju, przygotowany z rozpuszczalnych w wodzie tabletek lub domowy).</p> 	<p><b>Domowy izotonik:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• litr wody</li><li>• 2 łyżki miodu</li><li>• pół łyżeczki soli kuchennej</li><li>• sok z cytryny lub inny sok owocowy do smaku</li></ul> <p><b>Wymieszaj i gotowe!</b></p> 	

