

Zimowa turystyka piesza w górach

BIBLIOTEKA GÓRSKA
CENTRALNEGO OŚRODKA TURYSTYKI GÓRSKIEJ PTTK
W KRAKOWIE

TOM 4

Władysław S. Lenkiewicz, Adam Marasek

Zimowa turystyka piesza w górach

Kraków 2008

**Publikacja wydana przy wsparciu finansowym
Województwa Małopolskiego**

Redaktor
WIESŁAW A. WÓJCIK

Redaktor techniczny
ROMAN ZADORA

Zdjęcie na okładce: Mateusz Hanula

Zdjęcia i rysunki: Marcin Józefowicz

© COTG PTTK Kraków

ISBN 978-83-89819-69-7

Centralny Ośrodek Turystyki Górskiej PTTK
31-010 Kraków, ul. Jagiellońska 6
www.cotg.pttk.pl

SPIS TREŚCI

1. Wstęp.	7
2. Dlaczego chodzimy w zimie po górach?	9
3. Przechadzka, wycieczka – formy wędrowania	10
4. Górskie tereny turystyczne w zimie.	12
5. Klimat, warunki atmosferyczne i śniegowe	21
6. Zimowy ubiór i ekwipunek turystyczny	25
7. Gimnastyka, zaprawa przed sezonem.	32
8. Technika chodzenia w terenach górskich w zimie.	34
9. Organizacja zimowej wycieczki pieszej w góry	38
10. Orientacja w terenie	45
11. Niebezpieczeństwa w zimowych wędrówkach pieszych	47
12. Udzielanie pierwszej pomocy	56
12. Turystyka, krajoznawstwo i ochrona przyrody.	60
14. Zakończenie	62

1. WSTĘP

Zimowy, pieszy ruch turystyczny w górach stał się ostatnio zjawiskiem powszechnie widocznym. Wprawdzie nie ma on jeszcze charakteru masowego, ale zwrócił na siebie uwagę także poprzez charakterystykę wypadków niewspółmiernie licznych.

Na ogół mało kto dotąd chodził w zimie po polskich górach. Oczywiście jadą w ich kierunku liczni narciarze, szczególnie z większych miast, ale ci grupują się wokół kolejek i wyciągów. Z rzadka widoczne są małe grupki, zwykle kilkusobowe, narciarzy turystów, którzy na dostępnym już w Polsce, choć drogim, sprzęcie do turystyki narciarskiej wędrują po górach.

A przecież góry w zimie są przepiękne. Bogate okiście na gałęziach drzew, fantastyczne formy śnieżno-lodowe na głazach, sople lodowe i zamrożone wodospady, zmieniające się kolory górskich stoków w różnych porach dnia, wreszcie strugi zimnego czystego powietrza wpływające do płuc i niezapomniane widoki z górskich szczytów. Wszystko to coraz częściej przyciąga ludzi z miast, także tych, którzy nie uprawiają narciarstwa. Większość z nich chodzi na wycieczki turystyczne latem i ma zarówno kondycję lepszą od telewizyjnych domatorów, jak też strój i ekwipunek turystyczny, a także umiłowanie wędrowek górskich. Ale chodzą też po górach w zimie ludzie nie obcy z wędrownkami turystycznymi, ostrym klimatem i warunkami atmosferycznymi, a przede wszystkim z poruszaniem się w głębokim śniegu, czy nawet po lodzie.

Ta broszura pisana jest dla wszystkich tu wymienionych. Zawiera nowości dla niektórych, przypomnienia dla innych, a może być też traktowana jako poradnik. Jej celem jest nie tylko podanie informacji, ale także ostrzeżeń przed niebezpieczeństwami, które pojawiają się na górskich szlakach właśnie w zimie. Że owe niebezpieczeństwa nie są iluzoryczne, dowodzą kolejne sezony zimowe. Tylko w samych Tatrach, w ostatnich sezonach zimowych zdarzyło się kilkanaście wypadków śmiertelnych, których ofiarami zostali piesi turyści, bynajmniej nie taternicy w czasie wspinaczek.

W tym miejscu trzeba wyraźnie podkreślić, że charakter naszych gór jest zróżnicowany, z czym wiążą się odmienne warun-

ki uprawiania w nich turystyki. Wśród pasm górskich w Polsce zupełnie z grubsza można wyróżnić:

- Góry skaliste o stromych ścianach, żlebach, zróżnicowanych warunkach pokrywy śnieżnej i warunkach atmosferycznych – do takich gór zaliczają się przede wszystkim Tatry, niektóre partie Karkonoszy, północne stoki Babiej Góry;
- Góry o szczytach kopulastych, o dużym zalesieniu, jak np. Sudety, Gorce, Beskid Sądecki czy Bieszczady.

Odpowiednio do tego podziału różne są też wymagania kondycyjne, kwalifikacje turystów, stosowany przez nich sprzęt i ekwipunek.

W tekście tej broszury opisano wymagania i warunki, jak również sprzęt i ekwipunek, dostosowane do turystyki, uprawianej w górach o dużym stopniu trudności, ale jest oczywiste, że wybierając się na przechadzkę lub wycieczkę w Gorce czy Beskid Niski, nie trzeba nosić ze sobą liny czy czekana (choć raki mogą się okazać przydatne). Natomiast cały ten sprzęt powinno się zapakować do plecaka, wybierając się na wycieczkę tatrzańską. Trzeba sobie zdawać sprawę z tego, że do przyjemności i satysfakcji z pokonywania trudności – doznawanych w wędrówkach po górach „łatwych” – dochodzi w górach grupy pierwszej (górach skalistych) poczucie zagrożenia i niebezpieczeństwa, na które musimy być przygotowani.

Broszura zawiera wraz ze wstępem i zakończeniem 14 rozdziałów, w większości krótkich, kilkustronicowych, a zastosowany podział ułatwia Czytelnikowi wyszukanie informacji, która go aktualnie interesuje. Nie chcemy przeciążać wstępu dokładnym omówieniem tematyki rozdziałów, wystarczająco bowiem informuje o tym spis treści. Ważną dla Czytelników informacją jest tabela zawierająca propozycje pieszych wycieczek górskich w zimie, obejmująca grupy górskie w Małopolsce.

Ruchem turystów pieszych w górach, tak w lecie, jak i w zimie zajmuje się Komisja Turystyki Górskiej Zarządu Głównego PTTK, a także Górskie oraz Tatrzańskie Ochotnicze Pogotowie Ratunkowe. Organizacje te wydają wiele stosownych publikacji i informatorów. Obecnie także i inne wydawnictwa publikują takie pozycje. Odsyłamy do nich zainteresowanych.

Autorzy

2. DLACZEGO CHODZIMY W ZIMIE PO GÓRACH?

Myślę, że każdy sam sobie wytłumaczy, co pędzi go w góry o tej porze roku, pozornie raczej niesprzyjającej wypoczynkowi „na łonie natury”. Właśnie, czy zawsze chodzi tu o wypoczynek? Z pewnością tak, ale od czegoś. A zatem o chwilową ucieczkę z miasta, miasteczka, wsi, a ściślej od swoich zrutynizowanych często zajęć, od ludzi, którzy nas otaczają codziennie. O ucieczkę w samotność, w ciszę, w piękny krajobraz – to w lecie, bo w zimowej przygodzie nie wolno przebywać w górach samotnie. Przypatrzmy się przez chwilę krajobrazowi gór w zimie.

To, co w lecie jest przez człowieka lub samą przyrodę poryte, często zniszczone – owe górskie spychaczówki, połamane przez człowieka lub wiatr gałęzie, a nawet porzucone śmieci – wszystko to w pejzażu zimowym znika pod śniegiem, którego czysta biel sugeruje pustkę. Odczuwamy osobliwą przyjemność poruszania się nie przydeptanym jeszcze leśnym szlakiem, czy to na nartach, czy pieszo, ze schylania się pod ciężkimi okiściami obciążającymi gałęzie świerków. Zachwycamy się panoramą szczytów nigdy nie powtarzalną dzięki różnej konfiguracji chmur, różnemu oświetleniu. Szczególnie w zimie porozścielane w dolinach mgły, z których wynurzają się oświetlone słońcem szczyty, stwarzają wrażenie innego świata, w którym znaleźliśmy się, podczas gdy tam pod nami kożuch chmur gasi radość, ściąga smutek i zniechęcenie.

Ale to nasze górskie wędrowanie wymaga od nas także pokonywania własnych oporów. Niechętnie przecież męczymy się „bez potrzeby” (ci, którzy nie wyprawiają się w góry, często nam to wypominają: „po co się męczysz?”). Musimy pokonywać nasze własne opory przed wysiłkiem, a także czasem obawy przed niebezpieczeństwem, które szczególnie w zimie, nieraz pojawia się na naszych szlakach. I właśnie to przewyciężanie naszych oporów i obaw jest ogromną satysfakcją, którą tak łatwo wytłumaczyć innym, pozbawionym takich przeżyć i takich możliwości. Czujemy się wówczas mocniejsi, jakby lepsi, odporni nie tylko na te wysiłki i obawy, które przeżywamy w czasie niekiedy męczącej wycieczki. Czujemy się potem wzmocnieni psychicznie przy pokonywaniu trudności codziennego życia, mamy większy dystans

do spraw i problemów, które nas atakują. Stajemy się inni i z tym nam dobrze.

A dobrze dlatego, że nawiązaliśmy silny kontakt z NATURĄ, której jesteśmy częścią, na siłę odrywaną przez współczesne życie, technikę, stresi społeczne, zniszczone środowisko. Nasz kontakt z naturą wyzwala w nas szczerość. Wtedy nawiązuje się wartościowe kontakty osobiste z chodzącymi z nami ludźmi. Niektórzy stają się naszymi przyjaciółmi; to ci, którzy się sprawdzili w trudnych warunkach, w krańcowym zmęczeniu, w obliczu zagrożeń; inni, nawet przyjemni – wydawałoby się – wartościowi towarzysze miejskich eskapad czy pracy zawodowej, okazują się egoistami nieodpornymi na trudności lub tchórzami w okolicznościach wymagających spokoju, rozważki i współdziałania.

Pamiętajcie:

Stanąwszy przed decyzją wyboru przyjaciela, a także przyszłego męża czy żony, idźcie z nimi na kilkudniową wycieczkę. To doskonały sprawdzian charakteru, zresztą dla was także.

Jest wiele innych motywów, które nie pozwalają nam na długo oderwać się od gór. Ale trudno jest tu wszystkie wyliczać. Jedynym ważnym hamulcem naszych eskapad jest stan zdrowia, ale nie wiek, nawet sędziwy. On wymaga wprawdzie zmniejszenia wysiłków i opinii lekarza, ale nie wstrzymuje nas przed kontaktami z górską przyrodą.

3. PRZECHADZKA, WYCIECZKA – FORMY WĘDROWANIA

Zimowe przechadzki w terenach górskich ograniczają się zazwyczaj do wędrówek górkami dolinami, leśnymi szlakami, lub ścieżkami pod regłami. Są to wędrówki raczej krótkie. Zwykle wybieramy się na nie po niespiesznym śniadaniu około 10–12 godziny, ponieważ o tej porze, gdy jest pogodnie, słońce już mocno operuje. Gdy pogoda jest niesprzyjająca, odkładamy spacer na inny dzień lub godziny popołudniowe. Ale należy pamiętać, że zimowy dzień jest krótki, więc nie mamy po południu zbyt wiele czasu na taką przechadzkę. Południowe słońce podnosi temperaturę powietrza, co pozwala nam nieraz ściągnąć kurtkę lub sweter. Zmiękcza ono również zlodowaciałe partie śniegu i czyni je mniej śliskimi.

Przechadzkę planujemy tak, aby koniecznie wrócić przed zmrokiem. Warto zorientować się, kiedy zachodzi słońce, a że w górach zachodzi ono wcześniej, chowając się za granie i szczyty, więc czas do zachodu dobrze jest podzielić na dwa odcinki tak, by zawrócić z drogi i za jasności powrócić do miejsca zamieszkania.

W zimie zawsze ubieramy się ciepło, bo przy wyjściu rano i powrocie wieczorem może być bardzo zimno. Nawet na krótką, zimową przechadzkę trzeba iść w towarzystwie. Nagła zmiana pogody lub pobłędzenie może bowiem samotnego spacerowicza postawić w sytuacji zagrożenia utraty zdrowia, a w skrajnych przypadkach – nawet życia.

Dużą zaletą krótkich przechadzek jest możliwość wędrowania bez obciążenia – do niewielkiego plecaczka zabieramy tylko niewielką kanapkę lub kawałek czekolady, aparat fotograficzny, telefon komórkowy itp. Niewielki plecak pozwoli nam na schowanie czapki czy rękawiczek, gdy ogrzeją nas promienie zimowego słońca.



Zimowe wycieczki piesze w górach stawiają już odmienne wymagania. Są one jedno- lub kilkudniowe i powinny być przeprowadzone zgodnie z regułami i poradami, które znajdziecie w rozdziałach ósmym i dziewiątym.

Ubiór i ekwipunek powinny być starannie dobrane, a cała wycieczka, jej podział na etapy – rozplanowana przy pomocy przewodników i map jeszcze przed wyjazdem w góry. I tu uwaga: **nie planujcie zimowych wycieczek górskich na podstawie przewodnikowych opisów wycieczek letnich**. Również mało przydatne są tu przewodniki do turystyki narciarskiej.

Trasy wycieczek letnich są bowiem w zimie często niedostępne dla ruchu pieszego, a czasami wręcz niebezpieczne (stromy stoki, lawiniaste żleby, oblodzenia itp.). Tak samo nieporównywalne są letnie i zimowe czasy przejścia, gdyż zimowe przejścia z reguły trwają znacznie dłużej. Przewodniki turystyczno-narciarskie eksponują szlaki o dużym zaśnieżeniu, a także ich fragmenty zjazdowe. Turysta pieszy zaś powinien unikać torowania drogi w głębokim śniegu, omijając w miarę możliwości stoki oblodzone, na których wprawny narciarz porusza się swobodnie. Idąc bez nart, wybieramy grzędy i stoki o małym zaśnieżeniu, w lasach zaś korzystamy ze szlaków i ścieżek nawet nieprzetartych, bo zawsze, niezależnie od łatwiejszej orientacji, będziemy poruszać się łatwiej z mniejszym wysiłkiem, niż brodząc w głębokim śniegu między drzewami.

4. GÓRSKIE TERENY TURYSTYCZNE W ZIMIE

Tereny górskie w Polsce rozciągają się głównie wzdłuż południowej i zachodniej granicy państwa. W zasadzie za tereny takie uważa się zgrupowane wzniesienia przekraczające 500 m n.p.m. W stosunku do całej powierzchni Polski stanowią one zaledwie ok. 2,7%, a więc niewiele. W środkowej części kraju rozciąga się też pasmo Gór Świętokrzyskich, a na Pomorzu znajdują się niewielkie wzniesienia, które jednak trudno by było określić mianem gór.

Małopolska ma to szczęście, że jest najbardziej górzystym obszarem Polski. Skupiają się tu wszystkie typy gór, od wapiennych skałek w **Jurze Krakowsko-Częstochowskiej**, z uroczymi dolinkami świetnymi do letnich i zimowych przechadzek, położonymi blisko wielkomiejskich aglomeracji Krakowa i Śląska, poprzez **pasma Beskidów: Beskid Żywiecki, Beskid Mały, Średni, Wyspawy, Sądecki i Gorce**, charakteryzujące się dużym zalesieniem, sporą wysokością względną – w zależności od wybranej trasy, ale również możliwością dobrego dojazdu do miejsc, skąd rozpoczniemy wędrówkę. Nie bez znaczenia jest fakt, że w najatrakcyjniejszych rejonach Beskidów możemy planować wycieczki w oparciu o schroniska PTTK, znacznie ułatwiające zimowe wędrowanie, lub kwatery prywatne w miejscowościach leżących u podnóża gór. Ważną rzeczą jest cała sieć szlaków turystycznych, z których korzystać możemy podczas zimowych wędrówek, biorąc jednak pod uwagę zimowe zagrożenia występujące w tego typu górach.

Osobnego, krótkiego omówienia wymaga **Pasma Babiogórskie** z najwyższym szczytem Beskidów Babią Górą, wznoszącą się na wysokość 1725 m n.p.m., gdzie mamy już do czynienia ze wszystkimi zagrożeniami, jakie możemy spotkać w górach wysokich czyli ekstremalnymi warunkami atmosferycznymi; opadami śniegu, wiatrami, niską temperaturą, załamaniem pogody, ograniczoną widocznością i trudnościami orientacyjnymi oraz realnym zagrożeniem lawinowym. Te wszystkie czynniki należy brać pod uwagę przy planowaniu wycieczek w ten rejon.

Tatry, jedyne polskie pasmo gór o charakterze alpejskim, gdzie turyści mogą spotkać się ze wszystkimi zagrożeniami, jakie występują w Alpach, z wyjątkiem zagrożeń lodowcowych. Tu przede

wszystkim trzeba liczyć się z ukształtowaniem terenu, które z góry określa możliwość poruszania się, zimowymi warunkami – pokrywą śnieżną, wiatrami, niskimi temperaturami, częstymi załamaniami pogody, mgłami i opadami śniegu ograniczającymi widoczność, występującym praktycznie przez całą zimę zagrożeniem lawinowym. By bezpiecznie wędrować zimą po Tatrach, trzeba mieć już spore doświadczenie górskie, dobrą znajomość topografii pozwalającą na właściwy i bezpieczny wybór trasy, tym bardziej, że szlaki są zasypane, często nie przeddeptane, a znajomość ich przebiegu z lata nie zawsze się przydaje ze względu na zagrożenie lawinowe. Ważną sprawą jest również właściwe wyekwipowanie i oczywiście umiejętność posługiwania się sprzętem zapewniającym bezpieczeństwo. Należy pamiętać, że całe Tatry to obszar Tatrzańskiego Parku Narodowego, w którym obowiązują specjalne przepisy ochrony przyrody, m. in. określające możliwości poruszania się. Zabronione jest rozbijanie namiotów czy spanie w jamach śnieżnych (z wyjątkiem sytuacji awaryjnych). Toteż pobyt w Tatrach planować należy jedynie w oparciu o istniejące tam schroniska.



W wyższych górach, powyżej 1000 m n.p.m., klimat charakteryzuje się częstymi zmianami warunków atmosferycznych i śniegowych w zimie.



Obszerny przegląd terenów górskich Czytelnik znajdzie w różnych przewodnikach, a w szczególności w książce Jerzego W. Gajewskiego *Vademecum turysty górskiego*. Dla potrzeb pieszej turystyki zimowej odpowiednie są wszystkie tereny górskie w Polsce, z wyjątkiem niektórych fragmentów Tatr, Karkonoszy i północnej strony Babiej Góry. Skąd te wyjątki? Wycieczki w skaliste ściany tatrzańskie są domeną taterników i alpinistów, dobrze wyszkolonych i wyposażonych w odpowiedni sprzęt wysokogórski. Pozostałe, wymienione już wyżej, grupy i fragmenty gór skalistych charakteryzują się dużymi stromiznami, żlebami lub stokami lawiniastymi, a zatem stwarzają one zagrożenia dla przeciętnego turysty pieszego wędrującego w zimie.

Te stwierdzenia trzeba jednak obwarować ponadto dwoma podstawowymi warunkami, to jest aktualnym stanem podłoża (grubość i jakość pokrywy śnieżnej, szreni, lodu), oraz aktualnymi warunkami atmosferycznymi (opad, mgła, mróz, wiatr). Stromy stok o skalistym podłożu pokryty twardym, dobrze zsiadłym śniegiem,

może być łatwy i bezpieczny, a ten sam stok po odwilży zakończonej silnym mrozem, gdy śnieg zamienił się w skorupę lodową, staje się ogromnie niebezpieczny, nie do przejścia bez przypiętych do butów raków, bez czekana, a nawet liny.

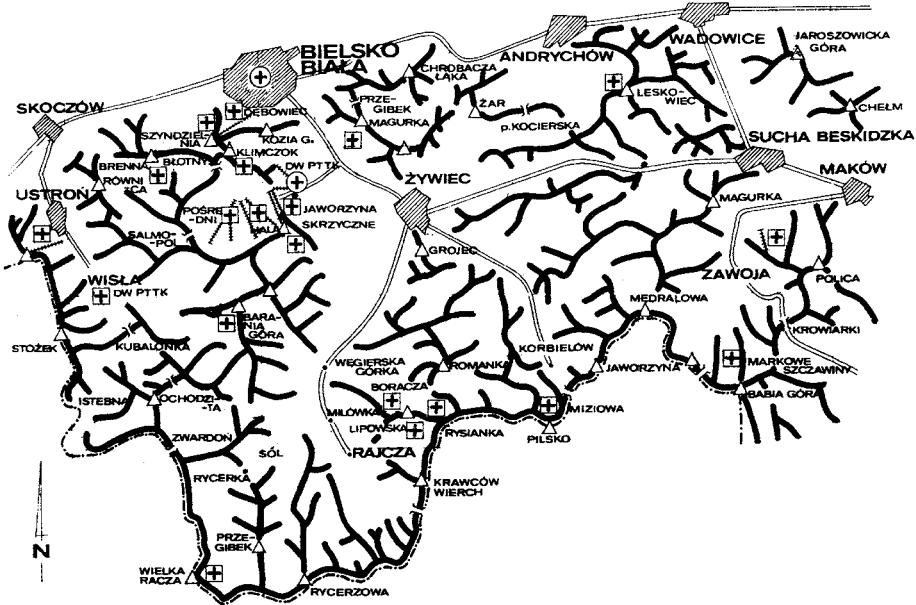
Tereny górskie w Polsce na ogół nie są pustkowieciami i w odległości maksimum kilku godzin wszędzie znaleźć można osiedle czy pojedyncze zabudowania. Trzeba jednak pamiętać, że czas poszukiwań może się bardzo wydłużyć w przypadku błędzenia, np. we mgle lub w mocy, w warunkach wymagających bardzo wolnego poruszania się (gruba warstwa śniegu, powłoka lodowa). Natomiast typowych schronisk górskich jest u nas niewiele i skupiają się one raczej w wybranych grupach górskich, jak Tatry, Karkonosze, Beskid Śląski i Żywiecki, Gorce, Beskid Sądecki, przy czym często zlokalizowane są u dołu w osiedlach, a tylko nieliczne wybudowano w partiach podszczytowych. Te okoliczności wymagają między innymi szczegółowego rozplanowania wycieczki w taki sposób, aby noc nie zaskoczyła was daleko od osiedla czy schroniska, gdzieś w lesie czy pod szczytami.

Rozdział ten nie pretenduje do miana fragmentu przewodnika górskiego, dlatego nie mogą tu być podane wszystkie trasy i szlaki zimowych wycieczek pieszych. Autor zdecydował się podać w tabelce punkty docelowe wycieczek górskich, w ogromnej większości szczyty górskie z ich wysokościami nad poziomem morza, znajdujące się w okolicy osiedli, w których istnieje baza noclegowa (domy wczasowe, pensjonaty, hotele, schroniska). Założono, że goście spędzający urlopy w danych miejscowościach zaglądną do tabeli dla zorientowania się w możliwościach wycieczkowania w okolicy. Nie podano tu wszystkich szczytów, tylko te najczęściej odwiedzane (a zatem prowadzący na nie szlak jest często udeptyniony). Nie podano też wszystkich możliwych punktów wyjściowych na okoliczne szczyty. Ponadto trzeba zaznaczyć, że niekiedy dość wysoko pod grzaniem rozlokowane są schroniska, które też mogą stanowić „punkt startowy” do wycieczek. W trzeciej rubryce tabeli podano uwagi, czasem o charakterze ostrzeżeń, dla turystów pieszych wędrujących po górach w zimie. Autor nie podaje w tabeli czasów przejścia czy trwania wycieczki, ponieważ zależą one w ogromnym stopniu od aktualnych warunków pogodowych i stanu pokrywy śnieżnej.

Do tabeli można dodać następujące uwagi ogólne:

- po przybyciu do określonej miejscowości (ośrodka) warto zaopatrzyć się w miejscowym punkcie informacji turystycznej (IT) lub w księgarni w przewodniki i mapy, w których znajdziecie uzupełniające informacje;
- w miarę możliwości wędrujcie znakowanymi szlakami letnimi, co was zabezpiecza przed błędzeniem, a ponadto szlaki te są częściej udeptane, więc wędrowka nimi jest mniej męcząca;
- czas przejścia w lecie oznaczony na tabliczkach kierunkowych należy w zimie mnożyć przeciętnie $\times 2$, przy schodzeniu $\times 1,5$. Nie oznacza to jednak sztywnej normy. Podchodzenie w głębokim śniegu może trwać znacznie dłużej, a schodzenie po oblodzonym stoku lub w żlebie może kilkakrotnie przekroczyć czas schodzenia w lecie. I na odwrót: przy cienkiej pokrywie śnieżnej, z wieloma „łysinami” czasy podejścia i zejścia mogą być porównywalne do czasów letnich przejść;
- w zimie orientacja w terenie jest trudniejsza niż w lecie. Mniej jest wyraźnych punktów orientacyjnych, trzeba pamiętać, że nie widać ścieżki pod butami, a znaki na drzewach lub kamieniach mogą być zakryte śniegiem.

PASMA GÓRSKIE W MAŁOPOLSCE I WAŻNIEJSZE SZLAKI POLECANE W TURYSTYCE ZIMOWEJ

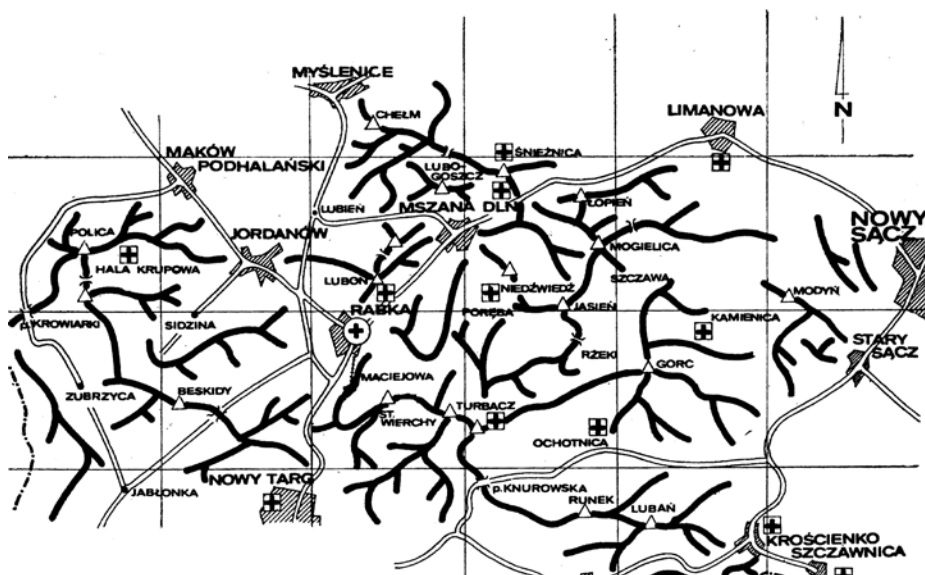


BESKID ŚLĄSKI, ŻYWIECKI, MAŁY, PASMO BABIOGÓRSKIE

PASMO BABIOGÓRSKIE		
Punkt wyjścia	Cel wycieczki, szczyty	Uwagi
Zawoja Widły	Markowe Szczawiny Babia Góra (1725) Mała Babia (1517)	Schronisko Wejście ptn. kotłem w zimie niedostępne Lawiniasto pod przeł. Brona
Lipnica Wielka	Babia Góra (1725)	
Przeł. Krowiarki	Sokolica (1377)	

BESKID MAŁY		
Punkt wyjścia	Cel wycieczki, szczyty	Uwagi
Wadowice	Łamana Skała, Leskowiec	schronisko
Skawce	Leskowiec (992)	schronisko
Andrychów	Leskowiec (992)	schronisko
Sucha Beskidzka	Magurka (870)	

PASMO JAŁOWIECKIE		
Punkt wyjścia	Cel wycieczki, szczyty	Uwagi
Sucha	Jałowiec (1110)	

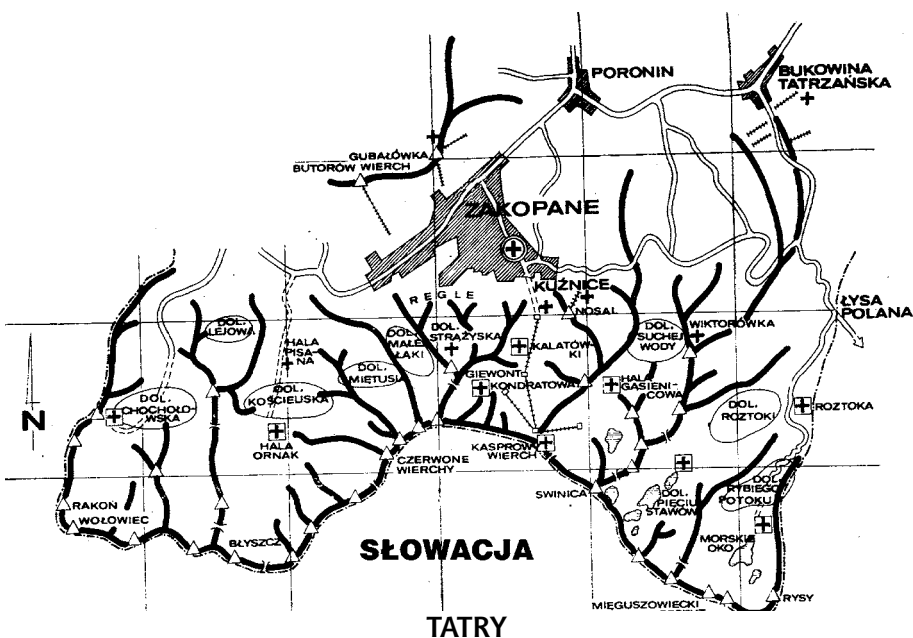


BESKID ŚREDNI, PASMO POLIC, GORCE, BESKID WYSPOWY

BESKID ŚREDNI (MAKOWSKI)		
Punkt wyjścia	Cel wycieczki, szczyty	Uwagi
Myślenice	Koskowa Góra (874)	
Maków	Leskowiec (992)	

BESKID WYSPOWY		
Punkt wyjścia	Cel wycieczki, szczyty	Uwagi
Kasina	Śnieżnica (1006)	Schronisko
Jurków	Ćwilin (1060)	
Gruszowiec	Ćwilin (1060)	
Jurków	Mogielica (1171)	
Mszana Dolna	Lubogószcz (977)	
Lubień	Szczebel (977)	
Zaryte	Luboń Wielki (1022)	Schronisko
Tymbark	Łopień (951)	

GORCE		
Punkt wyjścia	Cel wycieczki, szczyty	Uwagi
Rabka	Turbacz (1310)	schronisko
Nowy Targ Kowaniec	Turbacz (1310)	schronisko
Lubomierz	Kudłoń (1276)	
Rzeki	Gorc (1230)	
Ochotnica	Gorc (1230)	
Ochotnica	Lubań (1225)	
Krościenko n. Dunajcem	Lubań (1225)	



Punkt wyjścia	Cel wycieczki, szczyty	Uwagi
Dolina Chochołowska	Grzeń (1653), Rakoń (1879) Wołowiec (2064), Szlak Papieski do Doliny Jarząbcej Trzydniowiński Wierch (1757)	Schronisko Zagrożenie lawinowe Zagrożenie lawinowe
Dolina Starorobociańska	Siwa Przełęcz (1812) i dalej 1. Granią Ornaku (1863) na Iwaniacką Przeł. (1459) i dalej do schroniska na Ornaku 2. Starorobociański Wierch (2176) i dalej na Kończystą (2002) i Trzydniowiński Wierch (1762)	Zagrożenie lawinowe Zagrożenie lawinowe Zagrożenie lawinowe

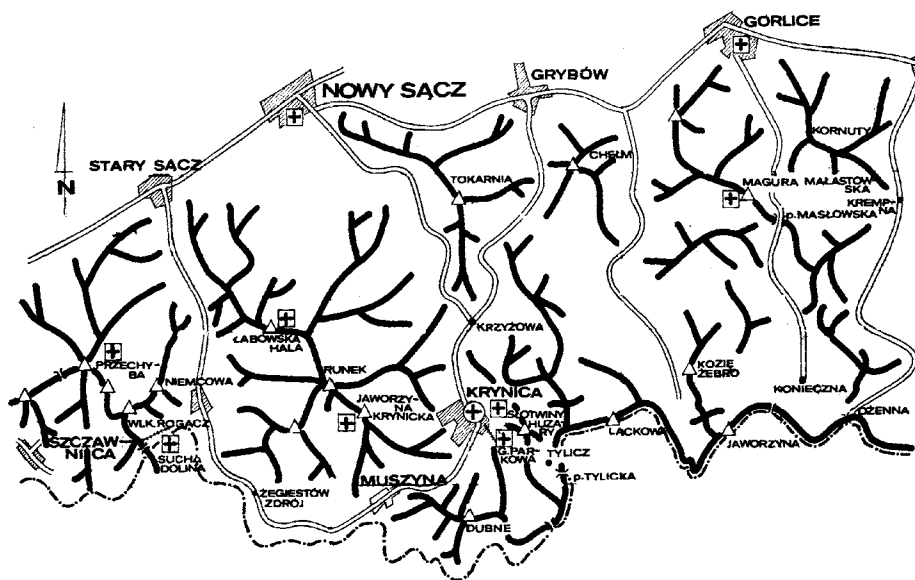
Dolina Kościeliska	Mała Polana Ornaczańska Smreczyński Staw (1226) Hala Stoły (1300) Ścieżką nad Reglami przez Diabliniec (1241) do Doliny Chochołowskiej Ścieżką nad Reglami przez Przystop Miętusi (1187) do Doliny Małej Łąki Ciemniak (2096) przez Adamicę, dalej granią Czerwonych Wierchów na Przeł. Pod Kopą Kondracką (1863)	Schronisko Zagrożenie lawinowe Zagrożenie lawinowe
Dolina Małej Łąki	Ścieżką nad Reglami na Przełęcz w Grzybowcu	
Zakopane	Nosal (1206) Gubałówka (1123) i dalej grzbietem na Butorowy Wierch Dolinki Reglowe: Białego, Ku Dziurze, Strążyska, Olczyńska i dalej na Kopieniec Kalatówki i dalej Ścieżką nad Reglami do Doliny Białego i Strążyskiej Dolina Kondratowa (1333) schronisko i dalej na Giewont (1909) lub na Przełęcz pod Kopą Kondracką (1863) i dalej granią na Kasprowy Wierch (1985) Kasprowy Wierch przez Myślenickie Turnie Hala Gąsienicowa schronisko Murowaniec (1500)	Kolej krzesetkowa Kolej linowo-terenowa Zagrożenie lawinowe Zagrożenie lawinowe Zagrożenie lawinowe
Dolina Suchej Wody Gąsienicowej	Z Brzezin do Murowańca i dalej nad Czarny Staw Gąsienicowy Zawrat (158) i dalej do Doliny Pięciu Stawów (1670) Świnica (2300) Dol. Pańszczycy – Krzyżne (2192)	Zagrożenie lawinowe Zagrożenie lawinowe Zagrożenie lawinowe
Dolina Pięciu Stawów	Z Wodogrzmotów Mickiewicza do schroniska w Pięciu Stawach zimowym obejściem poza Kopę Kozi Wierch (2291) Zawrat (2158) i dalej na Halę Gąsienicową Szpiglasowa Przeł (2210) i dalej do Morskiego Oka	Zagrożenie lawinowe Zagrożenie lawinowe Zagrożenie lawinowe Zagrożenie lawinowe
Dolina Rybiego Potoku	Morskie Oko (1410) Czarny Staw nad Morskim Okiem	Schronisko Zagrożenie lawinowe Zagrożenie lawinowe
Morskie Oko	Wrota Chałubińskiego (2037) Rysy (2499)	Zagrożenie lawinowe Zagrożenie lawinowe

Uwaga:

Ze względu na ochronę przyrody i występujące zagrożenie lawinowe część szlaków w Tatrach na okres zimy jest zamykana. Wysokogórskie szlaki dostępne są tylko dla bardzo wprawnych turystów posiadających odpowiednie doświadczenie w turystyce zimowej i odpowiednio wyposażonych. Przed planowaną wycieczką

w Tatrach należy poinformować się w TOPR (tel. 018 201 47 31) lub w TPN (tel. 018 206 37 99) o aktualnie panujących warunkach w rejonie planowanej wycieczki oraz ogłoszonym stopniu zagrożenia lawinowego. Będąc na trasie, należy stosować się do znaków i ostrzeżeń o występujących zagrożeniach.

PIENINY, MAŁE PIENINY		
Punkt wyjścia	Cel wycieczki, szczyty	Uwagi
Krościenko nad Dunajcem	Trzy Korony (982)	
Szczawnica	Sokolica Palenica	Kolej linowo-krzesetkowa Przeście do schroniska Orlica lub na Jarmutę
Jaworki	Wąwóz Homole, Wysokie Skałki (1050)	Także przeście Małych Pienin ze Szczawnicy do Wysokich Skałek i zejście do Jaworek



BESKID SĄDECKI

BESKID SĄDECKI		
Punkt wyjścia	Cel wycieczki, szczyty	Uwagi
Pasma Radziejowej	Radziejowa (1262)	
Krościenko nad Dunajcem	Dzwonkówka (984)	

Szczawnica	Przehyba (1175)	
Rytko	Radziejowa (1262)	
Piwniczna	Eliaszkówka (1023)	
Pasma Jaworzyny	Jaworzyna (1116)	
Żegiestów	Runek (1082)	
Krynica	Jaworzyna (1116)	Kolej gondolowa

Czytelnicy zainteresowani nazewnictwem form górskich oraz szlaków, znajdą ich wyczerpujące określenia i definicje w książce *Narty, narty narty...* autorstwa: J. W. Gajewskiego, J. Karpińskiego, W. S. Lenkiewicza (Wydawnictwo PRO ARTIBUS, Kraków 1996). Jakkolwiek książka ta jest adresowana do narciarzy, opisując i zalecając sposoby zachowania się turystów w zimie, to jednak stanowi istotne uzupełnienie informacji przydatnych w zimowej turystyce pieszej.

5. KLIMAT, WARUNKI ATMOSFERYCZNE I ŚNIEGOWE

Klimat gór polskich jest znacznie zróżnicowany. W Sudetach, a szczególnie w Karkonoszach, dominują wiatry zachodnie, w wyniku których tworzą się na granicach i w miejscach odsłoniętych ciekawe formy śnieżno-lodowe, zaś same partie szczytowe często są oblodzone, niekiedy z miejscami bez śniegu. Chmury i mgły nie są tak częste jak w Karpatach, ponieważ wiatr spycha je w dół. Łagodne, na ogół obłe kształty tych gór powodują, że w odróżnieniu np. od Tatr, chmury nie zalegają długo niecek i kotłów górskich. W Karkonoszach wiejące wiatry zachodnie często także powodują zmiatanie z grzbietów górskich śniegu na stronę północno-wschodnią, co sprzyja powstawaniu zagrożeń lawinowych szczególnie w rejonie Śnieżnych Kotłów, Białego Jaru i na stokach przylegających.

W Karpatach klimat jest także zróżnicowany. W części zachodniej ma on charakter bardziej śródziemnomorski niż w części wschodniej, gdzie – w szczególności w Bieszczadach – zmienia się na kontynentalny (dłuższa zima, większe opady śniegu, mniej nagłych zmian). W Tatrach, jak w typowych górach wysokich, różnice pogody są duże, a częste wiatry o charakterze fenowym (wiatry

halne) powodują skoki ciśnień i – w zimie – topnienie śniegu. Po nich występują zazwyczaj obfite opady.

W górach występuje czasem tzw. inwersja. Charakteryzuje się ona wyższą temperaturą w górze, a zatem w partiach szczytowych, a niższą w dolinach. Ma to oczywiście wpływ na konsystencję i wilgotność śniegu, jego grząskość na większych wysokościach.

W różnych pasmach górskich występują miejsca, gdzie panuje charakterystyczny mikroklimat, charakteryzujący się tym, że w zimie bądź występuje mało opadów (np. Pieniny), bądź silne mrozy (Kotlina Nowotarska), lub obfita pokrywa śnieżna utrzymuje się długo (Zieleniec w Sudetach, Zwardoń w Karpatach i in.).

Klimat oraz aktualna pogoda mają decydujący wpływ na wasze plany wycieczkowe, a więc na wybór trasy, przewidywane czasy przejścia, a także dobór ubioru i ekwipunku.



Skoro już jesteście w górskiej miejscowości lub w schronisku musicie pamiętać, że:

- lepiej nosić więcej zapasowych części ubioru (polar, drugie rękawice, zapasową czapkę), niż doznać odmrożeń a nawet zamarznąć na trasie;
- zimowy dzień jest znacznie krótszy od letniego, dysponujecie zatem mniejszą ilością czasu, dlatego **trzeba wyjść w drogę wcześniej rano**, aby osiągnąć punkt docelowy (np. szczyt) około południa, potem zejście w doliny i dojeść do końca etapu około trzeciej po południu. Wieczorem bowiem lubią nasuwać się mgły, temperatura szybko się obniża i w złym oświetleniu łatwo zablądzić;
- czyste, bezchmurne niebo rano nie gwarantuje ładnej pogody na cały dzień;
- **lepszą prognozę daje stan ciśnienia i tendencja do jego zmian** (gdy ciśnienie wysokie i wzrasta, to wtedy ładna pogoda jest pewna).

Pokrywa śnieżna z reguły nie jest w górach jednolita. Powodem jest zróżnicowana temperatura (na dole zwykle cieplej, a w partiach szczytowych mroźniej) oraz wiejące wiatry, najczęściej intensywne na graniach i szczytach.

Dla turysty wędrującego pieszo po górach zimą rodzaj śniegu i grubość jego warstwy to czynniki pierwszorzędnej wagi. Od nich

bowiem uzależnione jest zaplanowanie całej wycieczki, a także szczegóły ubioru, z których najważniejsze są buty (rodzaj podszwy, izolacji cieplnej, nieprzemakalność). Przypomnijmy sobie, jakie spotykamy w górach rodzaje śniegu.

Ogólnie dzielimy śniegi na suche i mokre. W poniższej tabeli Czytelniczy znajdują krótką charakterystykę śniegów i uwagi dla turystów.

RODZAJE ŚNIEGÓW		
Rodzaj	Bliższa charakterystyka warunków występowania	Uwagi, wskazówki, ostrzeżenia
Śniegi suche		
Puch świeży	Spadły przy temperaturze poniżej 0°C przy bezwietrznej pogodzie	Jeśli grubość jego warstwy przekracza 30 cm to poruszanie się jest uciążliwe. Przydatne karple. Uwaga! Taki śnieg na zmrożonym podłożu może na stromych stokach i w żłebach stworzyć warunki do zejścia lawiny pyłowej.
Puch zsiadły	Powstaje z puchu świeżego po kilkudziesięciu godzinach przy mroźnej pogodzie	Łatwiejszy od świeżego do wędrowek, nie zapadamy się w nim szczególnie jeśli już są ślady poprzednika
Gips przewiany	To śnieg zbitý przez wiatr w twarde płyty, zaspy lub formy śnieżno-lodowe. Występuje najczęściej na graniach i miejscach odsłoniętych	Uciążliwy, ponieważ czasem utrzymujemy się na wierzchu, a czasem nogi nagle grzęzną nam głęboko. Do utrzymania równowagi przydatne kijki lub czekan.
Gips zbitý	Większe powierzchnie twardego, mocno ubitego przez wiatr śniegu	Stwarza podobne trudności jak gips przewiany, chociaż mniej się zapada.
Śnieg zmrożony płatkowy	Występuje w partiach szczytowych, zwykle na podłożu puchu zsiadłego. Powstaje z krystalizacji mgły	Bardzo dobry do poruszania się jeśli podłoże nie jest grząskie.
Szrenie	Wyróżnia się szreń, lodoszreń i szreń łamliwą. Lodoszreń powstaje po odwilży z wody ze stopionego śniegu w temperaturze poniżej zera. Pod szrenią łamliwą, stanowiącą cienką lodową powłokę zalega puch zsiadły	Po szreni chodzi się dobrze, jeśli powstają płytkie wgłębienia. Na lodoszreni trzeba używać raków. Upadki grożą poważnymi urazami, jeśli po upadku zsuwamy się po stromym stoku. Bardzo przydatny jest czekan. Szreń łamliwa jest bardzo uciążliwa w poruszaniu się. Jej ostre płytki lodowe przecinają tkaniny, kaleczą buty a w razie upadku skórę na twarzy czy rękach.
Lód	Powstaje na zamrzniętych potokach, stawach, pozostałościach stopionego śniegu. Zwykle tylko małe obszary	Konieczne raki i czekan. Należy starać się obchodzić zlodowacenia, jeśli to tylko możliwe. Upadki bardzo niebezpieczne, szczególnie na stromiznach (szybkie zsuwanie się w dół)

Śniegi mokre		
Śnieg mokry	Przy temp. 0° C i w pobliżu tej temperatury, odwilżowy lub przy temp. Dodatnich	Bardzo uciążliwy przy poruszaniu się. Przyklejający się do butów, tworzy „śliskie buty” na podszwach. Powoduje przemakanie butów.
Śnieg ziarnisty	Powstaje często po deszczu lub odwilży przy ponownym spadku temperatury	Jeśli nie zalega gruba warstwa, jest dobry do poruszania się, ale powoduje przemakanie butów, jeśli nie są dobrze zakonserwowane. Uwaga! Może tworzyć na wiosnę pola lawiniaste lawin gruntowych.
Firn	Też o konsystencji ziarnistej, wiosenny. Tworzy się przy penetracji słońca w dzień a mrozu w nocy	Poruszanie się podobnie jak w śniegu ziarnistym.

Do warunków atmosferycznych istotnych przy uprawianiu zimowej turystyki pieszej w górach zaliczamy też : mgłę, wiatr, nasłonecznienie, opady, mróz.



Mgła powoduje często **błądzenie**, szczególnie w terenie otwartym, niezalesionym. W zimie zasypane są szlaki, a często pod szadź śnieżną znikają znaki turystyczne. Zasłonięte są też wszelakie punkty orientacyjne (okoliczne szczyty, doliny itp.), co dodatkowo utrudnia orientację. Ponadto mgła, w połączeniu z wiatrem, powoduje **silne oziębienie** ciała skutkiem zalegającej w powietrzu wilgoci. Jeśli zatem mgły ulokowały się w górach, nie warto ryzykować wycieczki, szczególnie wówczas, gdy góry „dymią”, to znaczy, gdy mgły podnoszą się w górę i pojawiają się wciąż nowe.

Natomiast jeśli mgły zalegają w dolinach, to może się okazać, że ponad stosunkowo niegrubą ich warstwą rozciąga się pogodne niebo.



Wiatr w zimie jest nie tylko nieprzyjemny, ale może stanowić zagrożenie. W połączeniu z niewielkim nawet mrozem bardzo ochładza organizm. Przydatne są wówczas: puchowa kurtka, kaptur, podwójne rękawice. Twarz i małżowiny uszne pokrywamy wtedy kremem. Silny wiatr potrafi czasem przewrócić turystę i stawia opór w marszu. W połączeniu z opadem śniegu powoduje zalepianie okularów i przemoczenie ubioru. Działa też niekorzystnie na pracę serca i na stan psychiczny.



Słońce, szczególnie wiosną, przesyła ku Ziemi najwięcej promieni ultrafioletowych, które wprawdzie opalają, ale w nadmiarze mogą powodować udary słoneczne, oparzenia, opuchlizny itp. Należy więc zawsze mieć przy sobie **okulary przeciwsłoneczne**, bądź gogle narciarskie. Czas pierwszego opalania się nie powinien przekroczyć 10 minut, a skóra twarzy, małżowin usznych i rąk powinna być pokryta kremem, który przeciwdziała oparzeniom słonecznym (kremy z filtrem).



Opady w zimie to śnieg, a czasem deszcz. Sypiący spokojnie śnieg nie jest przykry, ale zamieć śnieżna **znacznie zmniejsza widoczność, wyziębła organizm** (wilgoć i wiatr). Deszcz zaś w zimie jest szczególnie przykry, jeśli odzież przemaka, a śnieg robi się grząski. Trzeba wówczas, jak najszybciej schować się, pod dach – najlepiej w schronisku, lub w ogóle nie wybierać się na wędrowkę.



Mroź sam przez się stanowi **zagrożenie dla zdrowia, a nie-raz i życia**. Działa czasem bardzo zdradliwie, dlatego trzeba się przed nim dobrze zabezpieczyć, a w czasie wycieczki obserwować się wzajemnie, kontrolując, czy u towarzyszy nie wystąpiły lokalne zbieżenia skóry na nosie, uszach czy policzkach, co jest początkowym symptomem odmrożeń. Działanie mrozu wzmacnia się, jak powiedziano, przy wietrze nawet niezbyt silnym. W dniach, w których temperatura jest niższa od -15°C , a szczególnie wówczas, gdy na dworze wieje, nie wybierajcie się na górskie wędrowki. Nie będą one bowiem ani przyjemne, ani bezpieczne.

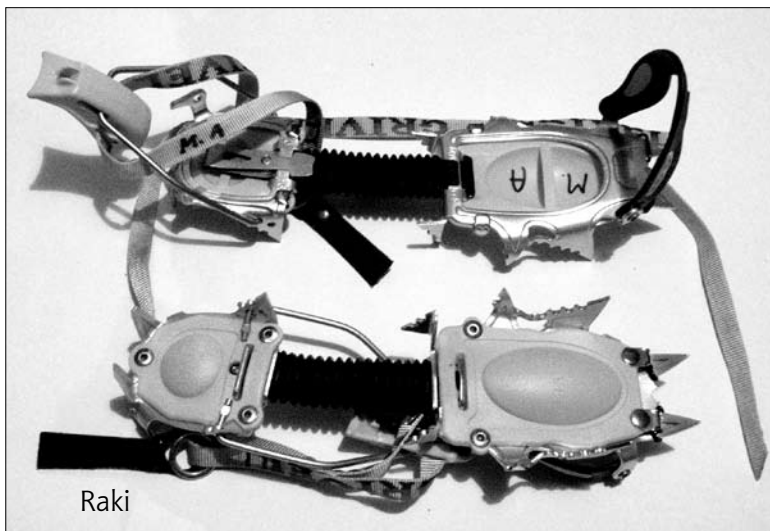
6. ZIMOWY UBIÓR I EKWIPUNEK TURYSTYCZNY

Wybór stosowanego na zimowe wędrowki pieszego w górach ubioru i ekwipunku zależy od:

- planowanej trasy wędrowki;
- przewidywanego czasu przebywania w górach;
- aktualnie panujących warunków śniegowych i atmosferycznych.

Niemniej, zarówno ubiór, jak i ekwipunek powinny zapewniać:

- ochronę przed wyziębieniem ciała podczas różnych etapów wędrowki (przy pogodzie bezwietrznej, na wietrze i przy



Raki

silnym mrozie), chroniąc również przed przegrzaniem organizmu, m. in. przy dużym nasłonecznieniu;

- swobodę poruszania się w terenie i w różnych warunkach, co wiąże się też z ciężarem ubioru i ekwipunku oraz jego właściwym dopasowaniem;
- łatwość utrzymania równowagi na śniegach twardych lub złodzonych (zapobieganie poślizgnięciom, które mogą być tragiczne w skutkach);
- pełne bezpieczeństwo w trudnych warunkach (dodatkowe wyposażenie w raki, czekan, linę uprząż (zakładanie poręczówki w trudnych miejscach) sprzęt lawinowy; pips, sonda, łopatką.



Pamiętaj!!!

Kupując sprzęt do uprawiania turystyki wysokogórskiej, nie kupiłeś umiejętności właściwego i bezpiecznego posługiwania się tym sprzętem.



Możliwość udzielenia pomocy w razie wypadku zapewniają: apteczka, latarka, telefon komórkowy z wpisanym numerem działającego na tym terenie górskiego pogotowia 601 100 300.



I wreszcie jedna uwaga ogólna: nie ma różnic w ubiorach męskich i damskich stosowanych w czasie wycieczek górskich w zimie.



Ubiór na zimowe przechadzki

Przy planowaniu krótkiego, jedno-, dwugodzinnego spaceru, wiodącego w większości dolinami górskimi, ścieżkami pod regłami itp. wasz ubiór powinien zapewnić ciepło, swobodę i lekkość. Najważniejszą sprawą jest właściwe obuwie, które powinno być nieprzemakalne, nad kostkę, na wibracie, tak, by zapobiegało ślizganiu się na śniegu. Koniecznie należy ubrać spodnie – wygodne, ciepłe, niekrępujące ruchów, oraz wygodną, lekką, ale ciepłą i nieprzewiewną kurtkę. Na głowie czapka, którą w każdej chwili można będzie naciągnąć na uszy, gdy dokuczy nam wiatr czy mróz. Na rękach rękawiczki. Konieczne są okulary przeciwsłoneczne, chroniące przed intensywnym słonecznym promieniowaniem. Zabieramy ze sobą niewielki plecak, w którym powinien znaleźć się zapasowy sweter lub bluza, dodatkowe rękawiczki, kanapka, kawałek czekolady i koniecznie mapa lub przewodnik.

Unikajcie wszelkiego rodzaju siatek czy torebek. Do swobodnego wędrowania konieczne są wolne ręce. Nie najlepszym pomysłem jest noszenie przewieszonych przez piersi chlebaków. Mały plecak jest o wiele poręczniejszy.

Takie spaceru odbywacie zwykle przy ładnej pogodzie, a ponieważ trwają one krótko, liczycie, że pogoda wytrzyma. Na trasy przechadzki wybierajcie raczej szlaki już przetarte, nietrudne, bez stromych podejść, osłonięte od wiatrów. Bardzo przydatne mogą okazać się „raczki” przyczepiane paskami do każdego buta, zapobiegające się ślizganiu na niezbyt stromych szlakach.

Ubiór na zimowe wycieczki

Przy planowaniu górskiej wycieczki pieszej w zimie stawiacie waszemu ubiorowi i ekwipunkowi dużo większe wymagania. Tu także dobór ubioru i ekwipunku zależy od trasy wycieczki, czasu jej trwania, warunków pogodowych i rodzaju pokrywy śnieżnej. Ale w zasadzie ubiór będzie mało zróżnicowany i bardzo podobny przy wycieczce jednodniowej i wielodniowej. Natomiast w zależności od typu trasy i grupy górskiej oraz czasu trwania wycieczki wystąpią różnice w ekwipunku. Jaki więc zaleca się ubiór pieszemu w górach w czasie wycieczek zimowych?



Bielizna przeciwpotna – slipy, koszulka z długim rękawem, kalessony. Zapewnia komfort wędrowania. Mimo wysiłku nie będziemy odczuwać potu, który odprowadzany jest na zewnątrz. Bielizna cieńsza lub grubsza (cieplejsza) stosowana w zależności od rodzaju aktywności górskiej i panujących warunków.



Koszula polarowa (polar 100).



Spodnie z polaru (polartec) lub lepiej windstoperowe, nie krępujące ruchów, podwyższone. Chroniące nerki przed utratą ciepła.



Bluza z polaru (polartec 200–300) lub windstoper (nieprzepuszczający wiatru).



Kurtka i spodnie z goreteksu, sympateksu itp. materiałów, konieczne przy opadach śniegu i przy wietrze.



Czapka ciepła, najlepiej z polaru, windstopera, zakrywająca uszy, dodatkowo kominiarka chroniąca przed mrozem i wiatrem, osłaniająca twarz i kark.



Rękawice, najlepiej dwuwarstwowe, lepsze pięciopalcowe pokryte nieprzemakającym materiałem, np. goretexsem. W plecaku koniecznie zapasowe + „łapawice” – duże jednopalcowe zakładane na podstawowe rękawice, chroniące prze wiatrem i śniegiem.



Okulary przeciwsłoneczne, tzw. lodowcowe, pochłaniające promieniowanie UV, z bocznymi przesłonkami. Gdy wędrujemy w czasie śnieżycy przydatne są bardzo narciarskie gogle.



Buty
skórzane



Buty
plastikowe

~

Obuwie typowo turystyczne, wykonane z dobrych materiałów, wysokie buty na wibrancie, nieprzemakalne, skórzane lub goretexowe, ocieplane. Do ekstremalnych wycieczek lub wspinaczki używane są buty z tworzywa lub skórzane z wewnętrznym ocieplonym botkiem. Buty takie powinny mieć sztywną podeszwę oraz odpowiedni wypust (rant), z przodu i tyłu, pozwalający przypiąć raki.

~

Stuptuty (ochraniacze), konieczne w zimowych wędrówkach, zwłaszcza po nieprzedeptanych, zaśnieżonych szlakach, chroniące buty przed dostaniem się śniegu.

~

Ubiór ma zapewnić komfort ciepły w najtrudniejszych nawet warunkach, ale również nie przegrzanie podczas podchodzenia pod górę, czy torowania szlaku w głębokim śniegu, w zależności od panujących warunków. Toteż wędrowanie w górach, to ciągle ubieranie lub zdejmowanie wierzchniej warstwy ubioru. W takim ubiorze kobiety i mężczyźni mogą zapuszczać się w góry nawet wysokie, w zimie na piesze wędrówki, a nawet na kilkudniowe rajdy. Nie należy – dotyczy to głównie pań, mieć na sobie żadnej biżuterii. Po pierwsze nie pasuje do tego ubioru, czyli jest niegustowna i nieelegancka; po drugie jest niepraktyczna, a czasami wręcz niebezpieczna (z chwilą kontuzji palca wielkim problemem



Ochraniacze

będzie zdjęcie pierścionka czy obrączki). Akcenty elegancji w górach, to ładna apaszka, kolorowa kurtka, czy oryginalna, ale funkcjonalna czapka. I jeszcze jedna uwaga: starajcie się unikać białych kurtek czy kombinezonów, których nie widać na tle śniegu, co jest ważne przy, nie daj Boże, akcji ratunkowej.

Nowoczesne materiały, z których zrobione są kurtki czy spodnie, są antypoślizgowe, czego nie można powiedzieć o starszych strojach szytych z ortalionu. Gdy takim strojem dysponujemy, musimy uważać, by nie upaść na stromych zalodzonych stokach, gdyż popędzicie w dół jak torpeda, a trafienie na kamień czy drzewo kończy się szpitalem...

Do ekwipunku pieszego turysty zimowego należy oczywiście plecak. W zależności od przewidywanego stopnia trudności szlaków i panujących warunków przydatne mogą być kijki narciarskie (najlepiej składane), czekan i raki.



W zależności od czasu, jaki zamierzamy poświęcić wędrówce, i w związku z tym zabieranym ekwipunkiem i ubiorem powinniśmy posiadać odpowiedniej pojemności plecak. Z reguły jest tak, że





gdy wybieramy się na kilkudniową wycieczkę – z bazą w schronisku – powinniśmy zabrać duży, tzw. transportowy plecak z „kominem”, o pojemności 60–70 litrów, do którego zapakujemy wszystkie nasze rzeczy, oraz drugi – mniejszy, 30–40 litrów, który będzie nam służył w codziennych wycieczkach, podczas gdy pozostałe, niepotrzebne w tym dniu rzeczy, pozostawimy w schronisku.



Gdy planujemy wycieczki od schroniska do schroniska wystarczy jeden duży plecak, w którym codziennie będziemy przenosić nasz dobytek do nowego miejsca pobytu. Ważne jest, by plecak wykonany był z odpowiedniego materiału (cordury), trwałego i nieprzemakalnego, oraz posiadał zawsze pas biodrowy, co ważne jest szczególnie wtedy, gdy musimy nieść ciężki plecak.

Zimowy turysta górski często posługuje się kijkami narciarskimi. Ułatwiają mu one znacznie podchodzenie i schodzenie, zwiększając liczbę punktów podparcia i w nierównym terenie pozwalają zachować równowagę. Szczególnie przydatne są kijki, gdy wędrujemy w głębokim kopnym śniegu.

Gdy planujemy wysokogórskie wycieczki, koniecznym wyposażeniem staje się czekan i raki, przydatne zwłaszcza w stromym,



Rakiety śnieżne

eksponowanym terenie, gdy przyjdzie nam wędrować po twardych lub złodzonych śniegach. Tu kolejna uwaga. **Gdy nie mamy doświadczenia w posługiwaniu się tym sprzętem i gdy nie uprawialiśmy zimowej turystyki wysokogórskiej gwarancją naszego bezpieczeństwa będzie wynajęcie przewodnika posiadającego uprawnienia do prowadzenia zimowych wysokogórskich wycieczek.** Mimo, że tego typu usługi są dość drogie, to jednak w efekcie – w kontekście możliwości utraty zdrowia, a w skrajnych wypadkach życia, czy kosztów akcji ratunkowej – kalkulują się.

Do wędrowek w głębokim śniegu, w niezbyt eksponowanym terenie, doskonałe są karple (rakiety śnieżne), które dzięki nowoczesnej konstrukcji na powrót powracają do łask. Można je już kupić w specjalistycznych sklepach ze sprzętem turystycznym.

7. GIMNASTYKA, ZAPRAWA PRZED SEZONEM

Przed sezonem zimowym, w którym planujecie piesze wędrowki w górach, konieczna jest gimnastyka i zaprawa w terenie.

Gimnastykę powinno się uprawiać codziennie przez cały rok i nie tłumaczyć sobie, że to zabiera dużo czasu. Po to, aby utrzymać się w dobrej formie wystarczy rano 10 minut wcześniej wstać, bo tyle trwa właśnie gimnastyka rozruszająca, i dobrze jest ją

powtórzyć wieczorem przed snem. A szczególnie konieczna jest ona w starszym wieku; zapewnia bowiem sprawność ruchową do późnych lat życia.

Jest dużo różnych wzorców gimnastycznych, m.in. znajdziecie taki wzorec dla narciarzy, w pełni przydatny także dla turysty pieszego, we wspomnianej książce *Narty, narty, narty* (Kraków 1996). Ogólnie wzorec obejmuje ćwiczenie ramion i barków, mięśni karku i kręgosłupa przez ich napinanie, mięśni tułowia przez skłony i skręty, ćwiczenia mięśni brzucha i liczne ćwiczenia mięśni nóg, w tym co najmniej 30 różnych przysiadów, lekki bieg – choćby w miejscu, krążenie stóp, podskoki, tzw. pompki (uginanie i prostowanie rąk w podporze). Wszystkie ćwiczenia powinno się łączyć rytmem oddechowym. Przy niektórych są to powolne głębokie oddechy wentylujące klatkę piersiową. Ten program zajmuje NAPRAWDĘ 8–10 minut.

Oczywiście można oprócz tego, raz czy dwa razy w tygodniu, ćwiczyć na sali gimnastycznej, a doskonałym uzupełnieniem tego programu jest pływalnia.

Utrzymaniu się w formie pomagają wszelkiego rodzaju gry sportowe jak tenis, siatkówka i inne.

Zaprawa obejmuje marsze i biegi. Marsze dobrze jest łączyć z turystyką w lecie i przed sezonem zimowym. Ważne jest, aby w jesieni też chodzić na wycieczki w góry, żeby nie było dłuższej przerwy ruchowej między latem a zimą. Oprócz poruszania się po oznakowanych szlakach dobrze jest trochę chodzić na przełaj po lesie i ścieżkami, co doskonale wyrabia mięśnie i stawy skokowe nóg. Zasada: co niedzielę lub sobotę wycieczka – co pozwoli wam przejść do sezonu zimowego z pełną kondycją.

Natomiast w tygodniu warto poświęcić trochę czasu na bieganie przy byle okazji lub też planowo – w lekkim stroju – po ścieżkach parków, albo wokół własnej działki. Nie należy się forsować. Każdy ma swój własny rytm i tempo – krótko-, średnio- lub długodystansowca, do którego powinien się stosować.

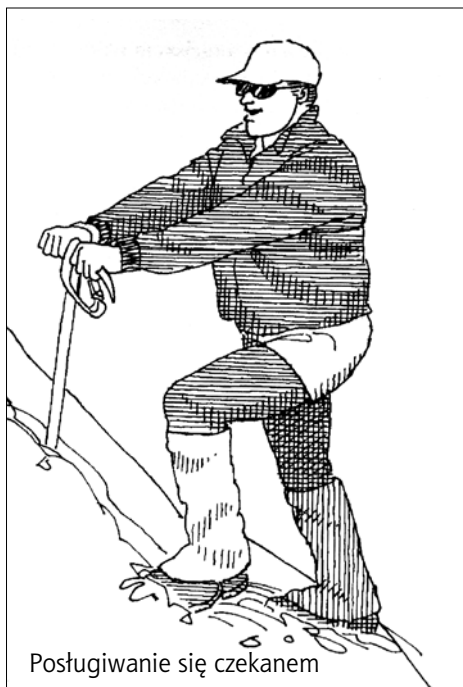
Przed intensywnym sezonem turystycznym dobrze jest poddać się ogólnym badaniom lekarskim (serce, płuca, ciśnienie krwi, analizy). Czasem drobne podregulowanie przez lekarza skutkuje na cały sezon dobrą kondycją i samopoczuciem. Większe rygory pod tym względem obowiązują ludzi po pięćdziesiątce. Ale nawet w osiemdziesiątym roku życia można czynnie uprawiać turystykę letnią i zimową przy takim przygotowaniu gimnastycznym i po zaprawie.

8. TECHNIKA CHODZENIA W TERENACH GÓRSKICH W ZIMIE

Każdy, kto chodzi po górach w lecie, ma dobre przygotowanie do uprawiania zimowej turystyki pieszej. Dobre, ale nie wystarczające, ponieważ turystyka zimowa stwarza niekiedy specyficzne trudności. Zaczniemy jednak od prostych zasad obowiązujących, zarówno w lecie, jak i w zimie, w wędrowaniu po górach.

Człowiek jest „stworzeniem rytmicznym”. Tak jak rytm serca i oddechów jest odmierzony i podlega niewielkim zmianom, tak też rytm kroków nie powinien być często zaburzany, ponieważ takie zaburzenia powodują zmęczenie. Podstawowa zasada polega na zgraniu rytmu kroków z rytmem oddechów. W czasie normalnego marszu, szczególnie w płaskim terenie, ta synchronizacja rzadko jest zauważalna, ale przy podchodzeniu w górę trzeba „rozdzielać” świadomie rytmy oddechowe na kroki. Przy małej stromiznie – 4 kroki na pełny na wdech i 4 na wydech, przy większej – 2 kroki, a przy bardzo stromym podejściu – nawet 1 krok na wdech i 1 na wydech, szczególnie wtedy, kiedy dźwigamy ciężki plecak. Jest zrozumiałe, że rozmowa, czy jedzenie, zakłóca rytm oddechu i powoduje szybsze zmęczenie przy podchodzeniu w górę. Bardzo przyjemnie natomiast rozmawia się przy wędrowaniu po równym terenie, jeśli oczywiście nie brniemy w głębokim śniegu, i na postojach. Jemy zaś tylko w trakcie wypoczynku, a nie w czasie marszu. Wciągamy powietrze przez nos – jest to nasz naturalny filtr – a wydychamy też przez nos lub przez usta. Oddechy powinny być głębokie.

Technika chodzenia po śniegu zależy od grubości warstwy i rodzaju śniegu (por. rozdział 5). Najlepiej w każdej okolicy korzystać ze śladu, jeśli taki już został przez kogoś zrobiony wcześniej, pod warunkiem, że w trudnym terenie ślad został założony bezpiecznie. Wtedy noga mniej się zapada. A takie zapadanie jest szczególnie męczące, czasem bowiem trzeba kilkakrotnie ubijać śnieg nogą, zanim się ją obciążą. Chyba, że ma się przytroczone do butów karpłe, o których wspomniano w rozdziale 6. Oczywiście, ponieważ zawsze w zimie chodzimy w towarzystwie, rozstaw kroków prowadzącego musi być taki, aby wszyscy mogli korzystać ze zrobionych śladów. Szczególnie kobiety robią „drobniejsze” kroki.



Posługiwanie się czekanem



Wybijanie butami stopni w stromym śniegu

Poważniejsze trudności zaczynają się na lodoszreni i lodzie, jeśli nie możemy ich ominąć. Tam istnieje duża możliwość poślizgu i upadku, który może być bardzo niebezpieczny na stromym stoku. Zasada ogólna przy przechodzeniu śliskich odcinków to obciążanie nogi możliwie prostopadłe do podłoża; wówczas stawia się małe kroki starannie wyważając ciężar ciała, aby to osiągnąć. Ogromnie pomocny jest w takich okolicznościach **czekan**, którym, niezależnie od pomocy w utrzymaniu równowagi, można hamować w razie upadku i ześlizgiwania się, lub **kijki narciarskie**, na których mocno wsparci odciążamy nogi, co zmniejsza ryzyko poślizgów.

Niekiedy to wszystko nie wystarcza i trzeba kuć stopnie przednią częścią buta lub łopatką czekana (czekan jest bezwzględnie konieczny w stromym terenie, tylko czekanem będziemy w stanie wyhamować upadek). Stopnie powinny być tak głęboko wybite, aby przebić warstwę lodu i dotrzeć do jego podłoża, tj. śniegu lub ziemi. Trzeba je też wybijać pod kątem ostrym, co zmniejsza ryzyko ześlizgnięcia się ze stopnia.



Przy dużych stromiznach staramy się wykorzystać naturalne uchwyty dla rąk (skały, kamienie, gałęzie drzew, krzewów,

kosodrzewiny). Posuwamy się naprzód w linii spadku stoku, jeśli jest to możliwe. Gdy zaś przechodzimy stok w poprzek tzw. tra-
wersem, to w warunkach jego oblodzenia wybijamy większe po-
wierzchniowo stopnie pochylone ku stokowi. Przydaje się niekiedy
w takich okolicznościach lina, którą asekurujemy się wzajemnie
lub zakładamy ją jako tzw. poręczówkę (wymaga to jednak do-
świadczenia i umiejętności we właściwym i bezpiecznym posługi-
waniem się tym sprzętem).



Ogólna zasada przy podchodzeniu w górach, tak w lecie, jak
i w zimie, to nie odpoczywać zbyt często, bo to też „wybija z ryt-
mu”, a podchodzić wolno, ale bez przerw. Będzie o tym mowa
w rozdziale 9.

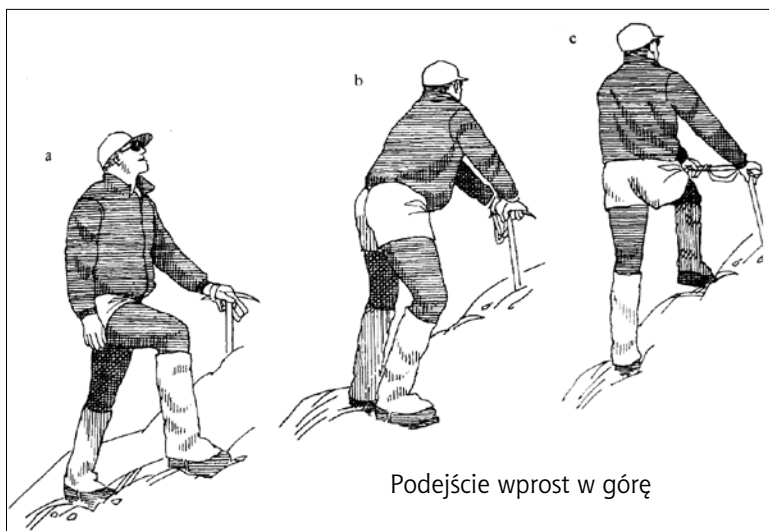
Schodzenie w dół po śliskim wymaga jeszcze większej uwagi
i ostrożności niż podchodzenie. Tu też szczególnie ważne jest pro-
stopadłe do podłoża obciążania, w większości pięt, aby nie upaść
do tyłu. Przy większych stromiznach trzeba odwrócić się twarzą
do stoku i bądź korzystać z wykutych stopni, bądź wykuwać je bu-
tem lub łopatką czekana. W takich stromych, śliskich miejscach
musimy schodzić kolejno, pojedynczo (dopiero po przejściu trud-
nego odcinka rusza następny). W razie upadku i zsuwania się po
stromiznie trzeba odwrócić się twarzą do stoku, nogami w dół
i starać się hamować ostrzem czekana lub grotem kijka. Natomiast
schodzenie w dół po śniegu nie stwarza trudności. Schodzimy
krokiem elastycznym połączonym z zsuwaniem się. Oczywiście
trzeba dobrze patrzeć pod nogi, gdzie postawić następny krok, bo
pokrywa śniegu nie zawsze bywa jednolita. Schodzimy podobnie
jak w lecie:

- krokiem normalnym w jednej linii (np. w linii spadku
stoku);
- krokiem rozkrocznym z silniejszym lub słabszym odbiciem
z nogi cofniętej, bardziej lub mniej wyrzucając w bok nogę
wysuniętą (sposób bardzo przydatny przy schodzeniu źle-
bami), „zygzakując” drobnymi krokami (częste zakręty jak
na nartach w slalomie);
- przeskokami z nogi na nogę z lądowaniem na jednej lub obu
nogach.

Bardzo ważne jest obieranie drogi, tak przy podejściu jak i przy
schodzeniu. Otóż, jak wspomniano, tam gdzie można, trzeba

trzymać się szlaku turystycznego lub ścieżek. Ale bywają sytuacje, kiedy idziemy na przełaj, bo zgubiliśmy szlak, o co nie trudno, jeśli jest nieprzetarty, lub względy bezpieczeństwa (np. teren lawiniasty) powodują konieczność zejścia ze szlaku. Wówczas pamiętajmy, że:

- ▶ w lesie pokrywa śnieżna ma bardzo zróżnicowaną grubość, a pod większymi drzewami jest zwykle częściowo wytopiona lub grząska – unikamy zatem w zimie chodzenia na przełaj przez las;
- ▶ jeśli stok nie jest bardzo stromy, staramy się podchodzić wprost w górę ;



- ▶ wyszukujemy grzędy i nimi podchodzimy, ponieważ w nich warstwa śniegu jest zwykle cienka, więc nogi tak nie grzęzną, a ponadto w terenie lawiniastym jest mniejsze zagrożenie spowodowania lawiny;
- ▶ jeśli z grani zwiesza się nawis śnieżny, przez który musimy się przedostać, podchodzimy wprost pod nawis (absolutnie unikać wtedy trawersowania stoku), przekopujemy się przezeń, najlepiej używając czekana, i wychodzimy na grań lub wierzchołek.



Chodząc w zimie po terenie skalnym musimy pamiętać, że zazwyczaj skały są silnie oblodzone (śnieg wytopiony słońcem i zmrożony w nocy). Nawet bezpieczne w lecie stają się

w warunkach zimowych bardzo trudne do przejścia, a czasem i bardzo niebezpieczne.

Z tego, co powyżej napisano, wynika, że wybierając się – zwłaszcza w wysokie – góry, powinniśmy posiadać taki dodatkowy ekwipunek, jak raki, czekan, linę, kijki i ewentualnie karple, które też mogą być bardzo przydatne w terenie pagórkowatym i nizinnym po dużych opadach śniegu.

Obecnie do wycieczek wysokogórskich używa się czekanów o długości 60–70 cm o stylisku metalowym, o głowicy stalowej zakończonej z jednej strony łopatką do wykuwania stopni lub chwytów, a z drugiej – w zębate ostrze. Integralną częścią czekana jest pętla, w którą wkłada się rękę w rękawicy. Zębate ostrze wbite w lód umożliwia podciągnięcie się w górę, a w razie upadku służy do hamowania.

Stanowczo nie polecamy tak zwanych „dupozjazdów” czyli zjazdu stromym zboczem lub żlebem na tylnej części ciała. Możemy się bowiem tak rozpędzić, że nie będziemy w stanie wyhamować nawet czekanem.

Nie polecamy, a wręcz odradzamy, zjazdów nawet w mniej stromym terenie na wszelkiego rodzaju „jabłuszkach” czy workach foliowych. Są to urządzenia niesterowne i nigdy nie jesteśmy w stanie przewidzieć, czy nie wjedziemy w jakieś drzewo czy wystający kamień.

9. ORGANIZACJA ZIMOWEJ WYCIECZKI PIESZEJ W GÓRY

W zimie wybieramy się w góry zawsze w kilka osób. Bardzo dobry jest skład czteroosobowy m.in. ze względu na bezpieczeństwo, o czym będzie mowa w rozdziałach 11 i 12. Natomiast wielkie grupy są mało praktyczne. Taka gromada rozciąga się na szlaku, trzeba uważać, aby nikt się nie zgubił, pojawiają się kłopoty z noclegami i posiłkami. Nawet rajdy m.in. narciarskie odbywane są w 4–5-osobowych zespołach. Oczywiście mowa tu o wycieczkach górskich, a nie o spacerach jedno- czy dwugodzinnych po szlakach podgórskich.

Wycieczka kilkuosobowa wymaga kierownika-prowadzącego, którym jest bądź jej organizator, bądź któryś z uczestników o dużym doświadczeniu i górskich umiejętnościach. Ktokolwiek

podejmuje się prowadzić grupę, musi spełniać wiele warunków, a to:

- znać trasę wycieczki i wziąć udział w jej zaplanowaniu;
- posiadać dobra kondycję i przygotowanie do górskich wycieczek;
- posiadać autorytet u członków grupy, a równocześnie być przez nich lubiany;
- być zdolnym do podejmowania szybkich i trafnych decyzji w sytuacjach krytycznych;
- posiadać podstawowe umiejętności udzielania pierwszej pomocy w razie wypadku.

Z chwilą, gdy uczestnicy powierzą kierownictwo jednemu z członków grupy, zobowiązują się tym samym do uznawania jego decyzji za wiążące, co oczywiście może być poprzedzone wspólną naradą i wymianą poglądów. Kiedy mogą wystąpić tego rodzaju problemy? W przypadku błędzenia i szukania drogi, w różnych zagrożeniach i przy organizowaniu pomocy.

Ale nie tylko cechy osobowe kierownika są istotne w czasie wycieczek. Skład grupy powinien być tak dobrany, aby jej członkowie odczuwali do siebie nawzajem sympatię, a przede wszystkim zaufanie. Nigdy więc nie wybierajcie się na wycieczkę z ludźmi, których nie lubicie lub którym nie ufacie w pełni.

Wycieczkę trzeba dokładnie przygotować jeszcze przed wyjazdem w góry, jeśli ma ona trwać przez kilka dni. Całą trasę musi się obejrzeć na mapie, w przybliżeniu określić dzienne marszruty, miejsca noclegowe, środki komunikacji dojazdowej i powrotnej, wynotować czasy odjazdów i przyjazdów pociągów i autobusów. Jak wspomniano poprzednio trudno zaplanować dokładnie czasy przejścia w zimie, ponieważ zależą one od warunków atmosferycznych i śniegowych. Ale z grubsza można przewidzieć te czasy jako przeciętne. Doświadczeni górcy wędrowcy zawsze wcześniej poczytają sobie przewodnik i przestudiują mapy turystyczne o podziałce 1: 25 000 lub 1: 50 000. Mapy o mniejszej podziałce nie są przydatne dla ruchu pieszego; zbyt mało na nich szczegółów. Mapy owinięte w folię plastikową spoczną w kieszeni plecaka, aby były łatwo dostępne.

Radzimy też zrobić sobie stały spis rzeczy, według którego zawsze będziemy pakować plecak. To bardzo skraca czas przygotowań i uchroni nas od zapomnienia czegoś w domu. Nie będziemy

tu wymieniać szczegółowo wszystkiego, co należy włożyć do plecaka, bo to znajdziemy w różnych poradnikach i w książce *Narty, narty, narty...* Ogólnie rzecz biorąc, winny to być: zmiana bielizny, zapasowe – polar, rękawice i czapka; apteczka osobista (oprócz tego większa apteczka wspólna dla całej grupy), latarka (czołówka) z zapasową baterią. Z żywności: termos z herbatą, składki na drogę, suszone owoce, czekolada – to wszystko do „podjadania” w drodze i na postojach. Bardzo ważną sprawą jest zapewnienie sobie odpowiedniej ilości płynów do picia koniecznych w czasie wędrowki. To bardzo ważne, by nie doprowadzić do odwodnienia organizmu. W górach oprócz termosu z herbatą powinniśmy mieć płyny uzupełniające ubytek soli i minerałów, które wypacamy w czasie intensywnej wędrowki. Przydatne są tu rozpuszczalne substancje izotoniczne typu izostar, które przygotowujemy przed wyjściem ze schroniska. Poręczne do noszenia płynów są tzw. „Camel-baciki” – pojemniki z rurką mocowaną do szelki plecaka, którą łatwo osiągnąć, by się napić, bez konieczności zdejmowania plecaka.

W zależności od charakteru gór, długości trasy i intensywności wycieczki, powinniśmy dostarczyć naszemu organizmowi 1–2 litry płynów, nie licząc płynów w posiłkach spożywanych rano i wieczorem.

Oprócz tego winniśmy posiadać prowianty do przyrządzania posiłków w schronisku lub na kwaterach.

Ze względu na możliwości transportowe powinniśmy zabierać w góry pożywienie, które nie zajmie nam w plecaku dużo miejsca, nie będzie zbyt ciężkie, a równocześnie dostarczy nam odpowiednie ilości kalorii. Będzie różnorodne, bogate w węglowodany, tłuszcze i białka. Fachowe opracowania podają, że w żywności potrzebnej w górskich wędrowkach 50–70% kalorii powinno pochodzić z węglowodanów, 20–30% – z tłuszczów, 15–20% – z białek. Bardzo przydatne są tu liofilizaty. Jeśli w czasie naszych wędrowek będziemy korzystać ze schronisk, radzimy tam również korzystać z wyżywienia, swoją żywność zaś zabierać tylko w miejsca, gdzie będziemy zdani na własne zaopatrzenie. Mimo, że jest to wariant może droższy, lepiej jednak mniej nosić i zachować więcej sił na działalność górską.



Mimo, że optymalna grupa jest nieliczna (4–5 osób), musimy w niej utrzymać z góry umówiony porządek. Prowadzący – to ten, który zna drogę lub tzw. „wyga górski”, często główny organizator

wycieczki. Na końcu idzie wyznaczony przez prowadzącego też doświadczony turysta, którego obowiązkiem jest pilnowanie, aby nikt nie pozostał na szlaku. Musi on iść zawsze ostatni, chyba że tę funkcję przejmie ktoś inny z grupy. Bardzo to ważne, szczególnie, gdy idziemy we mgle, zadymce, gdy wszyscy są już dobrze zmęczeni. Pozostawienie choćby „na chwilę” współtowarzysza na szlaku w zimie może się zakończyć nawet tragicznie: upadkiem i ześlizgnięciem się w przepaść, co w wysokich górach zdarzało się nieraz, lub zbłądzeniem czy zamarnięciem. Czasem nawet zwykły upadek w głęboki śnieg staje się dla zmęczonego poważnym zagrożeniem, gdy nie może on wygrzebać się o własnych siłach. Należy wówczas zdjąć plecak, udeptać koło siebie mocno śnieg (początkowo wybrać go spod nóg rękami) i powoli, kując stopnie, wydostać się z jamy. Takie zdradliwe miejsca tworzą się m.in. pod drzewami. W miejscach oblodzonych trzeba iść blisko siebie, by w razie potrzeby podać rękę osobie, która przechodzi bardzo śliski odcinek. Przydają się też wówczas kijki, nie tylko, ułatwiając utrzymanie równowagi, ale jako pomocna „przedłużona ręka”. W takich śliskich i eksponowanych miejscach można też stosować linę. Jeśli idziemy w skos stoku, to powinniśmy iść kolejno jednym śladem, nigdy jedna osoba nad drugą; gdy bowiem ta idąca u góry upadnie i zacznie się ześlizgiwać w dół, podetnie nogi osobie, która znajduje się niżej od niej i razem będą zsuwać się po stoku.

Odstepy w grupie mogą być większe w terenie płaskim i bezpiecznym, ale zawsze takie, aby istniała łączność wzrokowa. Jeśli grupa liczy kilkanaście lub więcej osób, wówczas utrzymanie porządku jest szczególnie ważne. Gdy grupa taka znajdzie się we mgle, powinna podzielić się na zespoły 4–5-osobowe, każdy z nich musi mieć prowadzącego i zamykającego pochód; musi też być utrzymana łączność wzrokowa co najmniej między zamykającym poprzedniego zespołu, a prowadzącym następnym.

Sposoby poruszania się zimą w terenie górzystym opisano częściowo w rozdziale 8. Tu trzeba jeszcze zwrócić uwagę na kilka okoliczności:

- przy dłuższych podejściach musi się zmieniać torującego szlak, gdyż jest to duży i wyczerpujący wysiłek;
- nie należy podchodzić ani schodzić narciarskimi trasami zjazdowymi, a także nartostradami. Są one zresztą zwykle oznakowane zakazami ruchu pieszych. Unikajmy też stoków, po których jeżdżą narciarze;

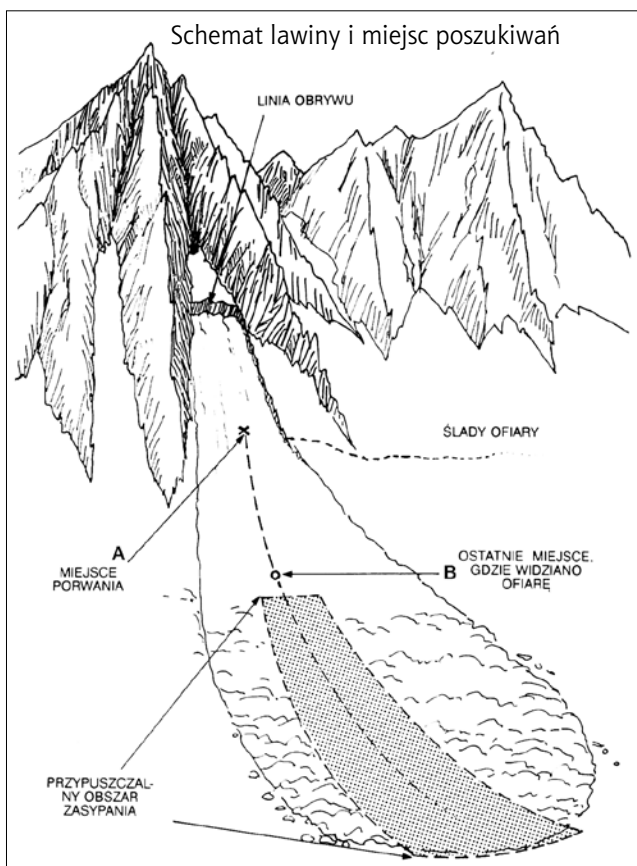
- nawet przy niezbyt głębokim śniegu trzeba iść jednym śladem, zarówno w podejściu, jak i w zejściu. Podyktowane to jest nie tylko wygodą korzystania z przetartego szlaku, lecz także względami estetycznymi. Łatwo się o tym przekonać, patrząc na zdeptane stoki, na których zostawiono wiele dziur w śniegu, i porównując ten widok z nieskalaną bielą innych miejsc w górach, na której z daleka widoczne są jedynie paciorki pojedynczego śladu...



Podsumujmy jeszcze porozrzucane w różnych miejscach uwagi do poruszania się pieszo w górach i dodajmy kilka innych:

1. Jeśli się da, podchodzimy i schodzimy szlakami znakowanymi letniami, omijając trasy narciarskie i nartostrady oraz stoki i półka narciarskie.
2. W miejscach niezalesionych, gdy nie ma udeptanego szlaku, staramy się podchodzić stromo w górę w linii spadku stoku.
3. Wykorzystujemy do tego grzędy i formy terenowe wypukłe, unikając chodzenia stromymi żlebami (uwaga 2 i 3 dotyczy szczególnie terenów, w których istnieje zagrożenie lawinami).
4. W terenie oblodzonym również staramy się podchodzić wprost w górę; tak jest bezpieczniej. Jeśli to możliwe, obchodzimy bokiem takie miejsca.
5. Nie zasługują na zaufanie ścieżki nie oznakowane jako drogi podejścia. Często kończą się na hali znacznie poniżej górskich szczytów (są to zazwyczaj trakty, którymi zwozi się siano). Natomiast przy schodzeniu taką ścieżką spod wierzchołka góry czy przełęczy mamy większą pewność, że doprowadzi nas ona na sam dół.
6. Schodzenie w terenie śliskim jest bardziej niebezpieczne od podchodzenia. Tu wzajemna pomoc jest czasem konieczna. W bardzo stromych miejscach należy schodzić twarzą do stoku i korzystać z wybitych stopni. Najbardziej przydatny jest wtedy czekan i raki.
7. Gdy wybieramy się na wędrowki w terenie, gdzie występuje zagrożenie lawinowe, koniecznie każdy z uczestników musi posiadać sprzęt lawinowy; detektor lawinowy (pips), sondę, łopatkę. Jeśli wypadnie nam koniecznie przechodzić przez

stok czy żleb, z których, jak podejrzewamy, może zsunąć się lawina, wówczas przechodzimy możliwie najwyżej takie miejsca, kolejno, pojedynczo. Czekający na swoją kolejność obserwują z uwagą aktualnie przechodzącego, aby, jeśli zabierze go lawina, ustalić tor jego zsuwania się i ewentualnie miejsce zasypania. Trzeba odnieść do terenu punkt, w którym turysta został porwany (pkt. A), oraz punkt, w którym był ostatni raz widziany podczas spadania z lawiną (pkt. B). Z reguły na przedłużeniu tych dwóch punktów będzie znajdował się zasypany.



- Poruszając się w terenie skalistym, pamiętajmy, że nawet całkiem łatwe drogi letnie mogą okazać się bardzo trudne w zimie. W takich terenach koniecznie trzeba mieć przy sobie raki, czekan i linę. Ponadto w miejscach stromych,

korzystając z pomocy rąk, pamiętajmy, że z czterech podpór (stopni i chwytów) zawsze trzema musimy trzymać się skały, a luźną ręką lub nogą szukać nowego punktu podparcia – chwytu lub stopnia. Trzeba wypróbować każdy kamień, czy nie jest obluzowany.

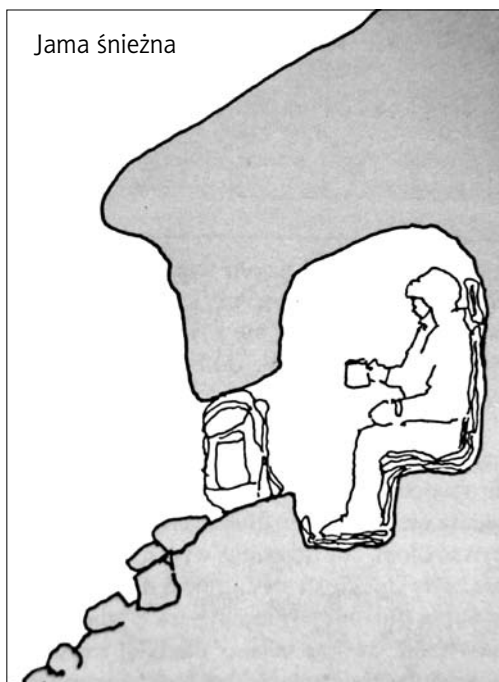
9. Chodząc po górach wysokich i skalistych, u nas po Tatrach, trzeba zdecydowanie trzymać się wyznaczonych szlaków, nie rozdzielać się, chyba że dojdzie do wypadku i trzeba sprowadzić pomoc (wówczas z poszkodowanym pozostaje co najmniej jedna osoba, a dwie idą po pomoc; to uzasadnia minimum czteroosobowy skład grupy). Nie należy wychodzić w góry w złą pogodę (mgły, zadymka, wiatr halny), ani po większych opadach śniegu (możliwość lawin). Korzystać i stosować się do komunikatów GOPR czy TOPR, o stanie bezpieczeństwa i zagrożeniach w górach
10. Do schroniska czy do osiedla należy wracać zawsze przed zmrokiem, nawet gdyby trzeba było wycofać się przed wyjściem na szczyt, który był celem wycieczki. Umiejętność wycofania się świadczy o mądrości, a bufonada o głupocie i braku odpowiedzialności za siebie, a co gorsze, za innych.

Odpoczynki na szlaku i biwaki przebiegają na takich samych zasadach jak w turystyce narciarskiej. Oznacza to, że odpoczywamy rzadko, mniej więcej po 1 1/4 godziny marszu, wybierając miejsce osłonięte od wiatru. Najlepiej odpoczywa się, stojąc i przegrzając czekoladę i suszone owoce. Na dłuższy wypoczynek w połowie marszruty dziennej, połączony z lekkim posiłkiem (herbata, składki, jabłko), wybieramy jakieś obalone drzewo, skałę lub kamień, podkładając jednak pod siedzenie jakąś część garderoby lub w ostateczności rękawice, jeśli mróz niezbyt duży. Wówczas możemy też ugotować na kocherze (gazie) herbatę lub zupę z proszku. Główny posiłek jemy wieczorem na 2–3 godziny przed ułożeniem się do snu. W czasie odpoczynków na szlaku wykonujemy kilkanaście głębokich oddechów w celu uspokojenia akcji serca i wentylacji płuc.

Biwakowanie w zimie w naszych warunkach, w których zawsze w ciągu 2–3 godzin można znaleźć dach nad głową, jest bądź eksperymentem turystycznym, bądź koniecznością, gdy dojdzie do wypadku. Ponieważ na ogół nie jesteśmy wyposażeni w sprzęt konieczny do budowy igloo (szeroki nóż do cięcia bloków śnieżnych,

saperka i in.), w razie absolutnej konieczności nocowania na wolnym powietrzu wygrzebujemy rękami jamę śnieżną, najlepiej pod drzewem lub skałą, przykrywamy ją rusztowaniem z gałęzi, na którym układamy zapasowy skafander, a na nim warstwę śniegu, po czym układamy się bardzo ciepło ubrani w jamie, wsadzając nogi w butach do opróżnionego plecaka po rozsznurowaniu butów, twarz i ręce smarujemy grubo kremem. Otwór wejściowy zasłaniamy płachtą z folii, którą zawsze warto mieć upchaną w kieszeni plecaka.

Jednak, jak zaznaczyliśmy, nocleg taki – przy silnym mrozie – może być ryzykowny, a co najmniej uciążliwy.



10. ORIENTACJA W TERENIE

Podstawowe zasady związane z orientacją w górach są następujące:

- Prowadzący, jeszcze przed wyruszeniem w drogę, powinien dobrze zapoznać się z mapą i szlakami marszrutu na niej, zapamiętać miejsca charakterystyczne (przełęcz, stawek, kapliczka i in.). Pozwoli to podzielić drogę na mniejsze odcinki i ułatwi sprawdzenie, czy zachowujemy właściwy kierunek.
- Istnieje coś takiego, bliżej nieokreślonego, jak wycucie właściwego kierunku. Często nazywają to „nosem turystycznym”. Jest to cecha indywidualna, ogromnie przydatna przewodnikom i prowadzącym wycieczki. Otóż to poczucie właściwego kierunku wyraźnie się zmniejsza u prowadzącego, jeśli go się wyprzedza (!), poza fragmentami szlaku, gdzie nie ma żadnej wątpliwości co do właściwej drogi. A zatem

nie wyprzedzajmy prowadzącego, chyba przy zmianie w torowaniu. Bardzo przydatny w trudnych warunkach, przy ograniczonej widoczności, jest kompas i dobra, dokładna mapa. Dzięki temu jesteśmy w stanie określić kierunek marszu i wyznaczyć jego azymuty. Coraz popularniejsze, choć jeszcze drogie i wymagające praktyki jest posługiwanie się aparatami GPS, które przydadzą się zwłaszcza w nowym nieznanym nam terenie, w trudnych warunkach atmosferycznych.

- Konieczna jest stała kontrola świadomości, w jakim aktualnie znajdujemy się miejscu; jest to oczywiście obowiązek prowadzącego, ale dobrze, jeśli i inni uczestnicy mają też taką świadomość, co czasem pozwoli skorygować ewentualny błąd w wyborze kierunku marszu.
- Na postojach należy również przyglądać się szlakowi na mapie, zorientować ją, korzystając z widocznych punktów orientacyjnych (w górach jest to łatwe, ponieważ takie punkty – to widoczne szczyty, wioski pod nami i in.). W razie jednak, gdy nie są one widoczne (np. w gęstym lesie) można posłużyć się kompasem (z reguły jest on niezbędny na nizinach) i w sposób klasyczny zorientować mapę. Jeśli kompasu nie mamy, znajdujemy kierunek pomocny wg znanych metod (omszałe pnie drzew, kamieni, korzystając z położenia słońca itp.) i określamy z grubsza kierunek marszu.

Poważne problemy z orientacją zaczynają się wówczas, gdy znajdziemy się w gęstym lesie, poza szlakiem znakowanym, lub we mgle w terenach otwartych, np. w partiach podszczytowych. Wtedy, w zależności od konkretnej sytuacji należy:

1. wrócić na szlak, szukając ostatniego znaku; jeśli zeszło się z niego niechcący, lub
2. ocenić w metrach odległość od porzuconego szlaku i wyszukać skrót do niego (jest to dość ryzykowne, ponieważ szlak mógł zmienić kierunek, co nie zawsze jest wyraźnie widoczne na mapie), względnie
3. prowadzący wraz z jednym uczestnikiem udaje się na poszukiwanie właściwej drogi lub punktu, który pozwoli mu dokładnie ustalić aktualną pozycję i dalszy kierunek marszu. Pozostali uczestnicy czekają na wezwanie, czy też powrót prowadzącego,

4. We mgle, w miejscach otwartych, grupa może rozciągnąć się w tyralierę, ale tak, aby cały czas istniała łączność wzrokowa z idącymi z boku. Posuwając się naprzód, poszukujemy znaków lub innego punktu orientacyjnego, np. słupka granicznego stawianego w górach na grzbietach, przełęczach i wierzchołkach. Trzeba pamiętać, że mgła tłumi także głosy, czyniąc je mniej słyszalnymi, i stwarza trudności w określeniu ich właściwego kierunku.

Ważną informacją na mapach są także warstwy, które to linie łączą punkty terenowe o równej wyniosłości n.p.m. Rozłożone są co 20 m różnicy wysokości, np. na mapach 1: 100 000 wydanych przez WIG lub co 50, a nawet 100 m na innych mapach. Odczytanie na mapie warstwy pozwala nam też zidentyfikować nasze położenie, a także ocenić ile jeszcze metrów wysokości dzieli nas od szczytu, schroniska lub ile pokonaliśmy, podchodząc od dołu. Zagęszczenie warstwy oznacza stromizny, a rozrzedzenie – mniejsze spadki i wzniesienia.

Niebezpieczne może się okazać błędzenie we mgle w partiach podszczytowych, szczególnie w górach wysokich (oblodzenia, stoki i żleby lawiniaste, obrywy skalne). Dlatego w takich okolicznościach trzeba zachować szczególną ostrożność i trzymać się razem – zawsze w zasięgu wzroku. Najlepiej zaś wycofać się w dół i wrócić do bazy. Czasami zaczynamy krążyć we mgle np. wokół wierzchołka góry i zdziwieni trafiamy na własne ślady. Wynika to z wrodzonej asymetrii stawianych kroków (prawa noga robi zazwyczaj dłuższe kroki od lewej) co powoduje, że idziemy po łuku w lewo, chociaż wydaje nam się, że utrzymujemy kierunek prosty.

11. NIEBEZPIECZEŃSTWA W ZIMOWYCH WĘDRÓWKACH PIESZYCH

W zimie można chodzić bezpiecznie po górach pod warunkiem, że przestrzega się „reguł gry”. Ogólnie zagrożenia w górach mają charakter obiektywny i subiektywny.



ZAGROŻENIA OBIEKTYWNE

Każdy, kto wybiera się w zimie na wędrowkę pieszą po górach, powinien zdawać sobie sprawę, że same **warunki atmosferyczne**

(mróz, wiatr) stanowią zagrożenie dla człowieka. W odróżnieniu od warunków letnich, a ściślej w temperaturze dodatniej, kiedy można, np. zgubiwszy szlak, przespać się w lesie, taka sama przystojność w zimie może, i najczęściej kończy się, zamarznięciem. Tak więc temperatura powietrza w zimie stanowi podstawowe zagrożenie obiektywne dla człowieka.

Drugim zagrożeniem może być **konfiguracja terenu**. Szczególnie w górach wysokich, skalistych występują nagłe uskoki terenu, obrywy lub strome progi, które mogą spowodować upadek, a przy poślizgu – zsuniecie się po stoku. Może to pociągnąć za sobą różne obrażenia ciała.

Pokrywa śnieżna stanowi niekiedy trzeci rodzaj zagrożenia. Jeśli warstwa śniegu jest bardzo gruba i grząska, to u pieszego turysty występuje po krótkim czasie duże zmęczenie, szczególnie wtedy, kiedy on „zakłada ślad” czyli toruje. Samo zmęczenie nie jest jeszcze zagrożeniem, ale zachęca ono do odpoczynku bez ruchu „na chwilę”, który może się zakończyć zaśnieciem i zamarznięciem. Stan krańcowego zmęczenia może też powodować omdlenia lub przerwy w pracy serca z wiadomym skutkiem. Inne rodzaje zagrożeń stanowi śnieg w rodzaju lodoszreni oraz lód (Uwaga! – czasem znajdujący się pod cienką warstwą śniegu, a więc niewidoczny). Pisaliśmy o tym wcześniej w rozdziałach 5 i 8. Na stromych stokach i w żlebach upadek na lodoszreni lub lodzie i szybkie zsuwanie się w dół powoduje najczęściej poważne zranienia i urazy, a nawet śmierć. Nie należy też ryzykować zjazdów na butach lub spodniach po szreni ani po lodzie. Rozpędzeni możemy trafić na wystający spod śniegu gałązki lub korzenie i wówczas...

Mgła i wiatr w zimie stanowią zagrożenia pośrednie, szczególnie w połączeniu z innymi, w postaci wychłodzenia ciała (jeśli nie ubierzemy zapasowego polaru lub kurtki), błędzenia z wszystkimi jego skutkami, jak zmęczenie, przedłużenie wędrówki niekiedy do godzin nocnych itp., a także – nierzadko – z zaburzeniami równowagi, zawrotami głowy, torsjami i innymi objawami tzw. górskiej choroby. Ratujemy się gorącą herbatą z termosu i marszem za prowadzącym (trzeba patrzeć na nogi poprzednika).

Można też zupełnie stracić orientację przy ciągłym obfitym opadzie śnieżnym i spowodowanej nim minimalnej widoczności, nawet przy marszu szlakiem czy drogą.

Silne nasłonecznienie wymaga zabezpieczenia skóry przed oparzeniami przez pokrycie kremem miejsc odsłoniętych i nałożenia

okularów przeciwsłonecznych o dość dużej powierzchni szybek, najlepiej z osłonkami bocznymi. Konieczne jest również nakrycie głowy (groźba udaru słonecznego).

Zagrożenia lawinowe występują w Tatrach i w określonych miejscach: pod Babią Górą (kocioł północny, przełęcz Brona), w Karkonoszach (rejon Śnieżnych Kotłów, Biały Jar), w Bieszczadach (Połonina Wetlińska, Halicz). Nie znaczy to jednak, że warunki do zejścia lawiny nie mogą się pojawić w innych pasmach i grupach górskich po większych opadach śniegu na zmrożone podłoże (lawiny pyłowe, deski śnieżne) lub z wiosną, gdy masy mokrego śniegu zsuwają się w dół, odsłaniając podłoże niekiedy aż do gruntu (lawiny gruntowe). Tak więc na stromych stokach i w żlebach trzeba zawsze zachować szczególną ostrożność. Lawiny omijają grzędy, obszary porośnięte kosodrzewiną, która „trzyma” śnieg, lasy – chociaż, gdy spadająca lawina wpadnie w las potrafi łamać drzewa jak zapalki samym podmuchem, czego ślady widoczne są wyraźnie w Tatrach, w Alpach i innych górach. Musimy też unikać stoków pod nawisami śnieżnymi, ponieważ samo powstanie nawisu wskazuje na to, że wiatr, który go utworzył, zwiewał masy śniegu na leżący poniżej stok, tworząc tzw. poduchy nawianego, niezwiązanego z podłożem śniegu. Najbardziej niebezpieczne jest wówczas trawersowanie takiego stoku. Powoduje ono bowiem przecinanie warstwy śniegu i zachwianie równowagi całej jego masy, co kończy się zejściem lawiny. Jeżeli musimy iść takim stokiem, najlepiej podchodźmy przezeń wprost w górę. Jeśli decydujemy się na podejście lekko w skos to po to, aby znaleźć się poza polem lawinowym. Pamiętajmy, że jeśli już musimy przejść przez stok lub lawiniasty żleb, to lepiej przechodzić je jak najwyżej (w razie zejścia lawiny mniejsze masy śniegu są nad nami). Przechodzić zaś należy pojedynczo.

Doświadczeni turyści nie wychodzą w góry na wysokogórskie wycieczki piesze, czy narciarskie bez urządzenia pomagającego zlokalizować zasypanych w lawinie. Mowa tu o – potocznie tak nazywanych – „pipsach” czyli detektorach lawinowych, niewielkiego (wielkości paczki papierosów) elektronicznego urządzenia nadawczo-odbiorczego pracującego na całym świecie na stałej częstotliwości 457 kHz. Z chwilą wyjścia ze schroniska urządzenie, to przypięte paskami do tułowia, włączamy na nadawanie. Z chwilą zasypania jednego z uczestników wycieczki przez lawinę, pozostali przełączają swoje „pipsy” na odbiór. Im bliżej źródła nadawania,

czyli im bliżej zasypanego, urządzenie odbiorcze nadaje głośniejszy sygnał, lub wskazuje odległość w metrach od zasypanego. Tym sposobem można szybko wskazać miejsce, gdzie znajduje się zasypany człowiek, pod warunkiem, że wcześniej opanowaliśmy tę umiejętność, ćwicząc posługiwanie się detektorem lawinowym.

Gdy nie posiadamy „pipsów”, pomocnym, choć dużo mniej skutecznym, jest stary sposób, gdy podczas przekraczania lawiniastego terenu ciągniemy za sobą kolorową kilku lub kilkunastometrową linkę, licząc, że z chwilą zasypiania przez lawinę jej koniec zostanie na powierzchni i po nitce trafimy do kłębka czyli zasypanego człowieka. Kolejnym urządzeniem pomocnym przy poszukiwaniu przez służby ratownicze jest posiadanie płytki RECCO wszytej w ubranie (stosują to renomowane firmy szyjące odzież górską).



Jeżeli jednak tak fatalnie się złoży, że lawina zagarnie właśnie nas, to:

- lecąc w dół staramy się w miarę możliwości rozłożyć się szeroko (rozłożone ręce i nogi), aby stwarzać większy opór i zmniejszyć szybkość;
- przy lawinie pyłowej, która jest jakby gęstą chmurą śniegu wciskającego się wszędzie, m.in. do ust i nosa, trzeba co kilka lub kilkanaście sekund wypluwać z ust tampon śniegu, aby nas nie zadusił;
- gdy szybkość ruchu śniegu maleje, to znak że lawina się zatrzymuje i teraz masy śniegu powyżej was, będą nas przykrywać i zasypywać; trzeba więc robić wysiłki, aby utrzymać się blisko powierzchni wyciągając w górę czekan lub kijek, który – być może – stanie się widoczny dla poszukujących.

Z chwilą zaistnienia wypadku lawinowego należy bezzwłocznie przystąpić do poszukiwań zasypanego, pamiętając, że ma on duże szansę na przeżycie tylko w ciągu pierwszych piętnastu minut. Równocześnie należy o zaistniałym wypadku powiadomić (najlepiej telefonem komórkowym) GOPR, a Tatrach TOPR, po to, że jeśli sami nie odnajdziemy zasypanego, w najkrótszym możliwym czasie na miejsce wypadku dotrą ratownicy z odpowiednim sprzętem, co być może pozwoli szybko odnaleźć i uratować zasypanego.

By nie doprowadzić do wypadku lawinowego, konieczna jest spora wiedza na temat zagrożeń lawinowych. Podstawową rzeczą

STOPNIE ZAGROŻENIA LAWINOWEGO wg TOPR			
ZAGROŻENIE LAWINOWE	STABILNOŚĆ POKRYWY ŚNIEGOWEJ	PRAWDOPODOBIŃSTWO SA-MOISTNEGO I MECHANICZNE-GO WYZWOLENIA LAWINY	ZALECENIA DLA RUCHU OSÓB
I MAŁE	NA OGÓŁ BEZPIECZNA Pokrywa śniegowa jest na ogół utrwalona i stabilna	Możliwe samorzutne zejście lawin małych rozmiarów w postaci tzw. zsuwów; szczególnie przy śniegach mokrych. Mechaniczne wyzwolenie lawiny możliwe na ekstremalnie stromych stokach $\geq 40^\circ$, tylko przy bardzo dużym dodatkowym obciążeniu**.	Na ogół dogodne warunki dla działalności górskiej. Bardzo strome i ekstremalnie strome stoki $\geq 40^\circ$, a zwłaszcza żleby, depresje i rozległe pola śnieżne, szczególnie w pobliżu grani należy przechodzić (przejeżdżać) pojedynczo. Unikać miejsc z nawianym śniegiem (tzw. poduchami śnieżnymi), zwłaszcza na ekstremalnie stromych stokach $\geq 40^\circ$, w żlebach, depresjach i rozległych polach śnieżnych.
II UMIARKOWANE	SYTUACJA NIEBEZPIECZNA Pokrywa śniegowa jest na ogół umiarkowanie stabilna, ale na stokach bardzo stromych ($35-40^\circ$), a zwłaszcza na ekstremalnie stromych $\geq 40^\circ$ może być mało stabilna.	Możliwe jest samorzutne schodzenie pojedynczych lawin małych rozmiarów. Mechaniczne wyzwolenie lawiny jest możliwe przede wszystkim na bardzo stromych stokach ($35-40^\circ$), przy dużym obciążeniu dodatkowym**. Na niektórych ekstremalnie stromych stokach $\geq 40^\circ$ niekorzystnych wystawach*, możliwe jest wyzwolenie lawiny średnich rozmiarów już przy małym dodatkowym obciążeniu np. przez pojedynczego człowieka.	Częściowo niekorzystne warunki dla działalności górskiej. Zaleca się rezygnację z poruszania się pod i po stokach o nastromieniu $\geq 40^\circ$ w szczególności po stronie zawietrznej i o niekorzystnych wystawach*, oraz zacienionych formacji w pobliżu grani. Uwaga! na nagromadzonej na twardym podłożu przewiany śnieg. Po stokach stromych ($30-35^\circ$) i bardzo stromych ($35-40^\circ$), poruszając się ostrożnie i pojedynczo z zachowaniem bezpiecznych odległości (min. 10 m) Unikać żlebów, depresji i rozległych pól śnieżnych. Bezpieczne poruszanie się wymaga umiejętności samodzielnej oceny zagrożenia lawinowego w terenie i ostrożnego wyboru trasy.

<p>III ZNACZNE</p>	<p>SYTUACJA KRYTYCZNA! Warunki w znacznej mierze niekorzystne. Już na wielu stromych stokach (30-35°) o pokrywa śniegowa jest utrwalona co najwyżej umiarkowanie, lub słabo.</p>	<p>Możliwe jest częste, samorzutne schodzenie średnich bądź pojedynczych dużych lawin, czasami osiagających nawet dna dolin. Mechaniczne wyzwolenie lawiny jest możliwe przede wszystkim na stromych stokach (30-35°) już przy małym obciążeniu dodatkowym**. Na niektórych bardzo stromych stokach (35-40°) możliwe jest wyzwolenie lawiny średnich rozmiarów już przy małym dodatkowym obciążeniu np. przez pojedynczego człowieka z dużej odległości.</p>	<p>Warunki w znacznej mierze niekorzystne. Zaleca się rezygnację z poruszania się pod i po stokach o nastromieniu 35° i więcej. Po stokach stromych (30-35°) poruszać się ostrożnie i pojedynczo z zachowaniem bezpiecznych, dużych odległości (min. 15-20 m). Zdecydowanie unikać żlebów, depresji i rozległych pól śnieżnych. Bezpieczne poruszanie się wymaga dużego doświadczenia i umiejętności samodzielnej oceny zagrożenia lawinowego w terenie. Mniej doświadczonym zaleca się wyjścia tylko pod opieką profesjonalnego przewodnika, lub rezygnację z wyjścia w teren wysokogórski, ponad naturalną górną granicę lasu.</p>
<p>IV DUŻE</p>	<p>SYTUACJA SKRAJNIE KRYTYCZNA! Warunki niekorzystne. Pokrywa śniegowa jest słabo utrwalona już na wszystkich stromych stokach (30-35°).</p>	<p>Możliwe jest samorzutne schodzenie dużych lawin, zagrażających miejscom zazwyczaj bezpiecznym, często osiagając przeciwstoki. Mechaniczne wyzwolenie lawiny jest bardzo prawdopodobne już na umiarkowanie stromych stokach ≤30° przy małym dodatkowym obciążeniu np. przez pojedynczego człowieka z bardzo dużej odległości.</p>	<p>Warunki zdecydowanie niekorzystne. Zaleca się zaniechania wszelkich wyjść w teren wysokogórski, oraz rezygnację z poruszania się w partiach niższych – pod i po stokach o nastromieniu 30° i więcej.</p>
<p>V BARDZO DUŻE</p>	<p>SYTUACJA KATASTROFALNA! Pokrywa śniegowa jest na rozległym obszarze bardzo słabo utrwalona.</p>	<p>Należy spodziewać się samorzutnego schodzenia wielu dużych lawin także w terenie umiarkowanie stromym ≤30°. Zagrożenie obejmuje już całe doliny, aż do ich ujścia.</p>	<p>Poruszanie się w terenie jest zazwyczaj niemożliwe.</p>

ZNACZENIE ODNOŚNIKÓW W TABELI

*** UWAGA!!! za szczególnie niebezpieczne** należy zawsze uważać stoki o wystawie północno-wschodniej, północnej i północno-zachodniej. Czynnikiem radykalnie zwiększającym zagrożenie lawinowe jest silny wiatr w połączeniu z opadem śniegu, należy śledzić kierunek wiatru i miejsca odkładania śniegu w terenie.

** obciążenie dodatkowe:

- bardzo duże – np. duża grupa piechurów (np. 4 osoby i więcej), lub grupa dynamicznie zjeżdżających narciarzy, lub snowboardzistów (a zwłaszcza ich upadki), bez zachowania należytych odstępów;
- duże – np. mała grupa turystów (np. 2-4 osoby) podchodzących na nartach bez zachowania należytych odstępów, lub upadający pojedynczy narciarz, lub pojedynczy piechur.
- małe – np. samotny turysta podchodzący na nartach, lub pojedynczy narciarz zjeżdżający łagodnymi, długimi łukami – bez upadku

*** stromizna stoków:

- umiarkowanie strome $\leq 30^\circ$
- strome $30-35^\circ$
- bardzo strome $35-40^\circ$
- ekstremalnie strome $\geq 40^\circ$

TEREN WYSOKOGÓRSKI – oznacza tereny górskie położone powyżej naturalnej górnej granicy lasu.

Wielkość lawin (definicje międzynarodowe) – dane orientacyjne				
Wielkość lawiny		Klasyfikacja przemieszczenia	Klasyfikacja zniszczeń	Klasyfikacja ilościowa
1	zsuw	przesunięcie śniegu bez niebezpieczeństwa zasypania (niebezpieczeństwo upadku)	stosunkowo mało niebezpieczne dla ludzi	tor lawiny <50 m objętość <100 m ³
2	mała	zatrzymuje się na stoku	może zasypać, zranić lub zabić człowieka	tor lawiny <100 m objętość <1000 m ³
3	średnia	dobiega do końca stoku	może zasypać, zniszczyć samochód, uszkodzić ciężarówkę, może zburzyć mały budynek, połamać kilka drzew	tor lawiny <1000 m objętość <10000 m ³
4	duża	osiąga dno doliny, a nawet przeciwstok	może zniszczyć wagon kolejowy, dużą ciężarówkę, kilka budynków lub fragment lasu	tor lawiny >1000 m objętość >10000 m ³

jest zapoznanie się z ogłoszonym na dany dzień stopniem zagrożenia lawinowego i skonfrontowaniem go z zapisami tabeli stopni zagrożeń lawinowych. W Polsce, tak jak w krajach alpejskich, obowiązuje skala pięciostopniowa. Im wyższy stopień tym wyższe zagrożenie lawinowe. Każdy stopień oznacza samoograniczenia w podejmowaniu górskich wędrówek. I tak:

- przy II stopniu nie wolno wchodzić na stoki o nastromieniu powyżej 40 stopni;
- przy III stopniu poruszać się możemy na stokach poniżej 35 stopni nastromienia;
- przy IV stopniu poruszać się możemy po stokach poniżej 30 stopni nastromienia.

Oczywiście są to ogólne uwagi. Nic bowiem nie zastąpi wiedzy i doświadczenia.

ZAGROŻENIA SUBIEKTYWNE

Zagrożenia subiektywne wynikają:

- z braku wiedzy o grożących niebezpieczeństwach;
- z braku umiejętności w przeciwdziałaniu zagrożeniom;
- z nieodpowiedniego stroju, ekwipunku i sprzętu;
- z nie przygotowania kondycyjnego, względnie ze złego stanu zdrowia;
- z lekkomyślności lub brawury;
- z pozostawiania pod działaniem alkoholu.

Wiedza o zagrożeniach i niebezpieczeństwach w zimie przy pieszych wędrówkach górskich jest do uzyskania przez osobiste doświadczenie i stopniowanie trudności oraz przez lekturę przewodników i książek o tej tematyce, a także przez wspólne wycieczki z osobami doświadczonymi.

Umiejętności w przeciwdziałaniu zagrożeniom są do nabycia przez praktykę turystyczną. Logiczne wnioskowanie ze stanu pogody i rodzaju pokrywy śnieżnej, połączone z bieżącą orientacją w terenie i umiejętnością szybkiego podejmowania decyzji, pozwolą nam unikać zagrożeń.

Nieodpowiedni ubiór, ekwipunek, sprzęt powodują, jak już wspomniano poprzednio, zagrożenia wychłodzenia lub nawet zamrznięcia (ubiór), a w szczególności niezamierzonego poślizgu, który czasem powoduje poważne obrażenia lub ześlizgnięcie się

w przepaść (złe obuwie, np. adidasy i in.) Kołyszący się plecak, powodujący utraty równowagi, brak raków, kijków, czekana, linki – także nieraz są przyczyną upadku, zsuwania się po pochyłym stoku, względnie utrudnień lub wręcz uniemożliwiają poruszanie się, szczególnie w górach skalistych.

Nieodpowiednia kondycja, zły stan zdrowia są niebezpieczne w połączeniu z zagrożeniami obiektywnymi (silny mróz, zamieć, wiatr, mgła) w górach, szczególnie w warunkach zimowych. Przez zły stan zdrowia będziemy rozumieć wszelkie choroby serca z chorobą wieńcową włącznie, płuc, niedyspozycje żołądkowe, skoki ciśnienia tętniczego, choroby dróg oddechowych. Przed sezonem turystycznym bardzo warto poddać się kontroli lekarskiej.

Lekkomyślność i brawura wynikają najczęściej z niedocenia-
nia niebezpieczeństw w górach i zagrożeń w zimie, a czasem także z chęci imponowania innym lub nawet „sprawdzenia się”. Trzeba zdawać sobie sprawę z tego, że zawsze nasz wypadek naraża innych na ogromny niekiedy wysiłek, a nawet na niebezpieczeństwo. Dotyczy to szczególnie osób śpieszących nam z pomocą, jak ratownicy GOPR lub TOPR, a zatem nie jest to „wyłącznie moja sprawa”! Niebezpieczeństwo dla tych osób wzrasta również, gdy okoliczności zewnętrzne stanowią same przez się zagrożenia.

Alkohol jest wrogiem turysty i w lecie i w zimie, z tym, że w zimie skutki jego spożycia są gorsze. Tylko pozornie podnosi on ciepłość ciała, jest to krótkotrwałe zjawisko, po którym następuje silne wyziębienie. Ponadto zaburza on poczucie równowagi istotne w trudnych warunkach i na stromiznach, poraża ośrodki hamujące w mózgu, powodując błędną ocenę sytuacji i skłonność do brawury. Działa fizjologicznie niekorzystnie. Są oczywiście różnice osobnicze w reagowaniu na alkohol, ale te drobne różnice, zawsze o ujemnym działaniu, nie zmieniają faktu szkodliwości spożywania alkoholu zarówno w czasie dużych wysiłków fizycznych, jak również przed nimi. Niekorzystnie działa również nikotyna wchłaniana w czasie palenia tytoniu. Utrudnia dotlenianie płuc, co odbija się na pracy serca i wpływa niekorzystnie na drogi oddechowe.

12. UDZIELANIE PIERWSZEJ POMOCY

Czasem, nawet przy zachowaniu ostrożności lub przeciwnie – na skutek naszej lekkomyślności, może zdarzyć się wypadek, choćby pozornie drobny, jak skręcenie nogi w stawie skokowym lub kolanowym, albo poważniejszy, jak ogólne osłabienie, atak serca lub tym podobne. Jak wspomniano, zawsze chodzimy w kilkuosobowej grupie właśnie dlatego, że chodząc samotnie zostalibyśmy na szlaku lub poza nim skazani na... zamarznięcie.

Co robimy zatem? Układamy ofiarę wypadku lub chorego w miejscu osłoniętym od wiatru, izolując go od śniegu, dodatkowo przykrywamy leżącą osobę zapasową odzieżą i płachtą NRC, podajemy gorącą herbatę i odpowiednie lekarstwa ze wspólnej lub osobistej apteczki (jeśli poszkodowany nie ma obrażeń wewnętrznych). Jeśli trzeba, wzywamy pomocy.

TELEFON nr 601 100 300 lub 112

Jeśli nie ma zasięgu lub nie mamy telefonu komórkowego wzywamy pomocy w dzień głosem, a wieczorem i w nocy światłem latarki, względnie posyłamy po pomoc.

Wzywanie pomocy to: **6 razy w minucie podawany pojedynczy sygnał** (głosem, gwizdkiem, latarką) w odstępach około 10-sekundowych.

Odpowiedź na wezwanie: **3 razy w minucie** podobny sygnał w odstępach około 20-sekundowych.

Jeśli na pomoc przyłeci śmigłowiec, to:

- typujemy najlepsze miejsce do wylądowania, widoczne z daleka, najlepiej płaskie, poziome, na tyle rozległe, aby skrzydła śmigłowca nie zaczepiły o stok góry, drzewa itp.;
- stosujemy sygnalizację ruchami ramion, jak na rysunku.

Sygnały wzywające pomocy w górach bezpośrednio lub pośrednio docierają zwykle do ratowników GOPR lub TOPR, którzy w możliwie najkrótszym czasie wyruszają ku wzywającemu. Jeśli sygnały nie doczekają się odpowiedzi, prowadzący grupę wysyła dwie sprawne osoby po pomoc (dlatego dwie, aby się wzajemnie ubezpieczyły). Pozostali uczestnicy grupy powinni mieć przydzielone konkretne zadania w czasie oczekiwania na przybycie ratowników. Ważne jest bowiem, by zaktywizować wszystkich, eliminując poczucie bezradności i skłonności do depresji, która może wystąpić w trudnych warunkach pogodowych (wiatr, śnieżyca, mróz). Przy większym mrozie wszyscy muszą być w ciągłym ruchu.



~

Gdy wybieramy się w góry za granicę, należy ubezpieczyć się od kosztów akcji ratunkowej w górach, w tym z użyciem śmigłowca. Gdy tego nie zrobimy, a zdarzy się nam wypadek, sami będziemy musieli ponieść spore koszty takiej akcji ratunkowej.

Przed wyruszeniem w dany rejon górski należy wpisać do swojego telefonu komórkowego telefon górskiej służby ratowniczej działającej w danym rejonie.

~

Poniżej podano numery europejskich służb ratunkowych:

Austria 112	Włochy 118
Czechy 112	Słowenia 112
Francja 112	Słowacja 18 300
(Chamonix +33 450 31 689)	Szwajcaria 112,
Grecja – Policja 100	Pogotowie Lotnicze REGA 1414
Pogotowie Ratunkowe 166	Rejon Vallis 144
Hiszpania 112	Szwecja 112
Niemcy 112	

~

Typowe urazy, które mogą wystąpić w górach, i jak udzielać pierwszej pomocy

Nazwa urazu	Możliwa przyczyna	Objawy	Zalecenia pierwszej pomocy
Lekkie wychłodzenie ciała	Za mało intensywny ruch, zbyt słabe krążenie krwi, głód	Zimne kończyny („zgrabiate” ręce, nogi,) dreszcze, senność	Podać gorącą herbatę, trzeć ręce, szybki marsz choćby w miejscu, lekki kaloryczny posiłek
Odmrożenie	głębokie wychłodzenie, bezruch, nie zabezpieczenie odsłoniętych miejsc	I stopień: skóra na rękach, nogach bez czucia, biała II stopień: pęcherze, miejsca czerwono-sine III stopień: skóra czarna, obumarła	Profilaktyka: ciepły, wielowarstwowy ubiór, wzajemna obserwacja. Zabiegi: ogrzewanie ciepłem własnego ciała, gorąca herbata, rozcieranie rękami miejsc odmrożonych w I stopniu do ustąpienia białego koloru. Przy II i III stopniu nie nacierać obumarłej tkanki!
Udar ciepły	Wysoka temperatura powietrza. Nikotyna, alkohol, otyłość	Silne zmęczenie, aż do omdleń, ból głowy, silne pocenie.	Ubiór przewiewny, luźny, przerwanie wędrówki, odpoczynek w pozycji półleżącej, chłodne okłady.
Udar słoneczny	Brak przykrycia głowy, karku przy silnym nasłonecznieniu	Zawroty głowy, mdłości, torsje, silne zaczerwienienie skóry	Zasłonięcie miejsc niezabezpieczonych przed działaniem słońca, przerwanie wycieczki, okłady ze zsiadłego mleka, jeśli dostępne

Wyczerpanie	Zły stan zdrowia (serce), brak treningu, brak aklimatyzacji	Silne zmęczenie nawet po odpoczynku, mocne bicie serca, przyspieszony oddech, apatia	Dłuższy wypoczynek, gorący napój. Przerwanie wycieczki i powrót. Podać cukier, czekoladę, środki farmakologiczne na wzmocnienie akcji serca.
Zatrucie pokarmowe	Nieświeży lub zakażony bakteriami pokarm	Bóle żołądka, jelit, torsje, biegunka, zawroty lub bóle głowy, gorączka	Przerwanie wędrówki, podanie środków farmaceutycznych: tabletek węgla, leków sulfamidowych. Początkowo ścisła dieta, potem ciepłe płyny i dietetyczny pokarm (bez tłuszczów i kwasów).
Skręcenie kończyny, zwichnięcie	Silne, boczne ugięcie nogi w stawie, upadek z podparciem ręką itp.	Ból w stawie, deformacja stawu, potem obrzęk. Przy zwichnięciu przemieszczenie w stawie	Unieruchomić kończynę (szyną Kramera, czekanem, gałęzią i bandażami). Nie nastawiać! (musi to zrobić lekarz). Stosować zimne okłady (altacet). Zorganizować transport
Złamanie kończyny	Jak wyżej, uderzenie	Zniekształcenie kończyny, nienormalna ruchomość, ból, ewentualne krwawienie	Unieruchomienie jak wyżej lub przywiązanie do zdrowej części ciała, przygotowanie do transportu. Nie nastawiać! Chronić przed zimnem. Przy otwartym złamaniu zatamować upływ krwi.
Uszkodzenie czaszki, wstrząs mózgu	Uderzenie w głowę przy upadku lub przez spadający kamień	Wyciek krwi lub płynu mózgowo-rdzeniowego z uszu, nosa; torsje, utrata przytomności	Sterylny opatrunek na uszkodzone miejsce, unieruchomienie głowy. Fachowy transport w możliwie krótkim czasie
Uraz kręgosłupa	Upadek z większej wysokości, silne uderzenie	Ból, trudności w poruszaniu głową przy uszkodzeniu kręgow szyjnych) lub nogami (kręgi lędźwiowe), paraliż	Położyć ofiarę wypadku na twardym podłożu na wznak, unieruchomić kręgosłup. Nie nastawiać! Konieczna fachowa pomoc i transport.
Rany, krwotoki zewnętrzne	Lokalne uszkodzenia zewnętrzne lub wysokie ciśnienie tętnicze, kruchość naczyń krwionośnych	Krwawienie zranionego miejsca, krwawienie z nosa	Wysokie uniesienie krwawiącej części, zabandażować ranę. Przy krwotoku tętnicznym (upływ krwi pulsujący), na opatrunek założyć nakładkę uciskową lub zacisnąć tętnicę powyżej na krótki czas (mniej niż 20 minut). Przy krwotoku z nosa odchylić głowę do tyłu, położyć zimny okład (śnieg, mokra chusta) na kark i nasadę nosa

Zasypanie przez lawinę	Porwanie przez lawinę	Obrażenia różne w zależności od okoliczności	Po znalezieniu ofiary wypadku sprawdzić: oddech, rytm serca, ruchomość kończyn. Doprowadzić do stanu przytomności, ewentualnie przez sztuczne oddychanie. Bardzo uważać na ułożenie ciała ze względu na możliwość uszkodzenia kręgosłupa oraz wychłodzenia. Zabiegi w zależności od rodzaju urazów.
------------------------	-----------------------	--	---

W tabeli nie uwzględniono wszystkich możliwych urazów ciała i wszystkich potrzebnych zabiegów, które zależą od rodzaju i zakresu urazów.

Należy pamiętać, że w naszych górach opiekunem turystów i organizacją ratującą ich w podobnych okolicznościach jest Górskie Ochotnicze Pogotowie Ratunkowe, a w Tatrach – Tatrzańskie Ochotnicze Pogotowie Ratunkowe, posiadające liczne placówki terenowe, środki transportu (samochody, śmigłowce), sieć telefoniczną, radiotelefony, psy lawinowe i cały sprzęt ratunkowy. Dyżurki czynne są przez prawie całą dobę. Tam w razie potrzeby zawsze znajdziemy pomoc i to wysoce fachową.

Praktycznie jest też ubezpieczyć się od następstw nieszczęśliwych wypadków, kiedy stopień ryzyka jest zwiększony.



Kilka zdań o apteczce turystycznej.

Oczywiście każdy nosi w kieszeni plecaka mały zestaw swoich osobistych lekarstw (powiększa się on niepostrzeżenie w miarę, jak nam przybywa lat). Ale na wycieczce grupowej powinna być jedna wspólna apteczka, którą zazwyczaj nosi się na zmianę.

Co w niej powinno się mieścić? Szyna Kramera, bandaże elastyczne, wata, gaza wyjałowiona, prestoplast, przylepiec, altacet, spirytus salicylowy, węgiel, leki sulfamidowe, raphacholin, rutinoscobin, polopiryna, witamina C, enteroseptol, dermosan, maść przeciw odmrożeniom (ichtiolowa), środki nasercowe, nerwosan, relanium, środki przeciwgorączkowe, nożyczki, agrafki.

12. TURYSTYKA, KRAJOZNAWSTWO I OCHRONA PRZYRODY

W rozdziale 2. powiedzieliśmy z grubsza o tym, co nas pędzi w góry latem, czy zimą. Zbliżając się do końca tej książeczki, chcielibyśmy wskazać na jeszcze jeden aspekt, będący źródłem wielu emocji. To możliwość współżycia człowieka z przyrodą. Samo to sformułowanie brzmi niepoważnie; przecież człowiek jest częścią przyrody, jest jej składnikiem, więc w czym tkwi problem? W jaki sposób my, letni czy zimowi wędrowcy w górach stwarzamy zagrożenia lub wręcz niszczymy przyrodę?

Wbrew wielkim hasłom i ostrzeżeniom „prawdziwi turyści”, których w naszym kraju naprawdę jest niewiele, nie stwarzają poważniejszych zagrożeń. W odróżnieniu bowiem od na przykład tzw. zwłaszcza grzybiarzy, którzy w lecie wyniszczają całe kultury leśne, chodząc na przełaj po lasach, lub od uczestników masowych wycieczek autobusowych, turyści, a już szczególnie zimowi, minimalnie przyczyniają się do jakichś zmian w przyrodzie gór.

Podstawowym miernikiem stosunku człowieka do przyrody jest jego kultura w rozumieniu odnoszenia się do drugiego człowieka i do środowiska. Kultura obcowania z przyrodą nie będzie ukształtowana przez zakazy i restrykcje. Wytwarza się ona samoistnie w czasie częstego przebywania w przyrodzie, a może być wspomagana informacjami, które pozwalają zyskać pełną świadomość o walorach środowiska przyrodniczego. Takie informacje mogą mieć charakter krajoznawczy, geologiczny, mogą opisywać gatunki zwierząt i przedstawiać osobliwości górskiej flory, wskazywać na okazy chronione. Stopniowo turysta zaczyna postrzegać otoczenie przyrodnicze, odnosić się do niego z sympatią, jak do swojego środowiska, z którego wyszedł i którego stanowi częścią. Wówczas przestaje w sposób świadomy działać na niekorzyść otaczającej go przyrody, chroni ją w sposób naturalny, a nie nakazany.

Ten obraz wydaje się idylliczny, jeśli skonfrontujemy go z masowymi wycieczkami z autobusów niedzielnych, nie mówiąc już o prawdziwie ogromnym zagrożeniu i niszczeniu środowiska naturalnego przez przemysł, źle zaprojektowane budownictwo i inne

typowe przejawy naszej „rozkołysanej” cywilizacji. Ale my odpowiadamy za siebie, bo nie zawsze jesteśmy bez winy. Zdarzają się nam bowiem grzechy, których powinniśmy unikać.

Pamiętajmy o zabieraniu ze sobą wszelkich odpadów i śmieci nieorganicznych (puszek po konserwach, papierów, sreberek z czekolad i cukierków i in.) i o zagrzebywaniu w śniegu wszystkiego, co zostało po naszym pobycie. Dotyczy to również, a może w szczególności, śladów załatwiania potrzeb fizjologicznych (zawsze poza szlakiem), które trzeba zasypać śniegiem, choćby butem.

Nie zawsze udaje nam się poruszać dokładnie szlakami, szczególnie ponad granicą lasów. Często przechodzimy wśród kosodrzewiny lub nawet po niej, ukrytej pod śniegiem. Unikajmy – w miarę możliwości – takich „dzikich” przejść. Uchylamy się pod gałęziami drzew, a nie łamiemy je, gdy nam przeszkadzają w przejściu. Starajmy się nie płoszyć leśnej zwierzyny, szczególnie hałasem i unikajmy jej karmienia, jeśli zbliża się do nas. Nasza żywność nie zawsze jest zdrowa dla nas, a co dopiero dla zwierząt! Przyroda w zimie robi wrażenie martwej, a przecież ona żyje pod i nad śniegiem. Pomyślmy o tym! Starajmy się o to, aby jak najmniej wyróżniać się od przyrodniczego tła. Nie zostawiamy po sobie resztek i opakowań z naszych posiłków. Nie krzyczymy, nie śpiewamy w górach, możemy też w ten sposób zagłuszyć wzywanie pomocy. Nie włączamy radia (jeśli już, to na słuchawki), bo muzyka przyrody jest niepowtarzalna; starajmy się w nią wsłuchać. Nie zostawiamy zbyt wielu śladów. Zachowujmy się jak leśne zwierzęta: cicho, czujnie (unikniemy błędzenia), z zacieraniami śladów naszej obecności. Dajmy odpocząć naszemu umysłowi od codziennych trosk i kłopotów, nie rozwiązujemy ważnych problemów podczas wędrówki. Idąc, patrzymy i słuchamy; doznajemy uciążliwości marszu i rozkoszy wypoczynku, chowamy się przed mroźnym wiatrem i przyglądamy się z ciekawością wielu kształtom płatków padającego śniegu. Wypatrujemy szczytu i jesteśmy szczęśliwi z jego osiągnięcia.

To wszystko stanowi medytację w górach. Niewiarygodne, jak wypoczywamy psychicznie, nerwowo przy takim „wtopieniu się” w przyrodę. Zregenerowani wracamy do naszych miast, miasteczek i wsi, do naszej pracy.

I to też jest argumentem za ochroną przyrody, która zawsze jest w nas, i którą chroniąc, chronimy samych siebie.

14. ZAKOŃCZENIE

Nasze góry w zimie robią wrażenie pustych. Gdziekolwiek tylko na szlakach i stokach widoczne są paciorki śladów, czasem stok przecięty jest kreską wyrysowaną na bieli przez narty, lecz ogólnie odnosimy wrażenie, jakby ten świat pozostawał w bezruchu, w stanie snu. Jest to złudzenie. Kiedy wchodzimy między te białe kolosy lub gdy szlak zagłębia się w las, wówczas słyszymy szmery spadających okiści przygrzanych słońcem, widzicie przelatujące między drzewami ptaki, a czasem, gdy posuwacie się cicho, nagle pokażą się wam samy lub nawet buszujące dziki. Bokiem przemknęły śpieszący gdzieś wilk. Spod śniegu wychyli się kosodrzewina, a wiosną, rozpychając się, wyrzują przebiśniegi i krokusy.

Narciarze turyści, poruszający się tak, jak my w tych górach, wędrujący lasami, mają wprawdzie dodatkowo przyjemność zjazdów, ale my pieszo poruszamy się swobodniej, szczególnie wtedy, gdy idziecie stromo przez las i podchodzicie pod szczyty. Marsz w zimie w pogodny dzień, przy lekkim mrozie mimo uciążliwości poruszania się w śniegu, nie da się porównać z wycieczką w upalny dzień lata, gdy pot kapie z czoła i tęskni się za byle cieniem. Ostre powietrze, umiarkowany chłód – to cudowne warunki na wycieczce.

Turystyką, zarówno zimową, jak i letnią, opiekuje się u nas Polskie Towarzystwo Turystyczno-Krajoznawcze, masowa organizacja o długoletniej tradycji. Warto zainteresować się tym Towarzystwem i ułatwieniami, jakie nam stwarza. Te ułatwienia to oznakowanie szlaków, schroniska, w których członkowie PTTK mają zniżki, to przewodnicy górscy, organizowanie rajdów, zlotów turystycznych, wycieczek niedzielnych, to wreszcie odznaki za turystyczne osiągnięcia.

Oczywiście, chodząc w zimie pieszo po górach, musimy przestrzegać pewnych zasad ze względu na zagrożenia. Powtórzmy najważniejsze:

JEŚLI WYBIERASZ SIĘ W GÓRY:

Przed wyjściem w góry:

- przygotuj i zaplanuj wycieczkę wcześniej;
- sprawdź prognozę pogody i stopień zagrożenia lawinowego;
- sprawdź, czy trasa, którą wybrałeś, jest otwarta dla ruchu turystycznego, czy jest stosowna do Twojej kondycji, wiedzy górskiej i górskiego wyposażenia;

- nie chodzimy w pojedynkę, ale zawsze w grupie, najlepiej nielicznej, ale dobrze dobranej;
- ubierz się odpowiednio do panujących warunków, pamiętając górskich butach, zabierz do plecaka ciepłą, chroniącą przed wiatrem, nieprzemakalną odzież, czapkę, rękawice, sprawną latarkę, płachtę NRC, mapę, naładowany telefon komórkowy oraz konieczny sprzęt (raki, czekan, kijki składane, sprzęt lawinowy);
- pozostaw komuś odpowiedzialnemu w Twoim miejscu zamieszkania informację, jaką trasę wybrałeś i kiedy planujesz powrót. Przekaż również informację o ewentualnej zmianie planów;
- pamiętaj, że kupując odpowiedni sprzęt, nie kupiłeś umiejętności posługiwania się nim. Jeśli nie masz takich umiejętności, to dla własnego bezpieczeństwa skorzystaj z usług licencjonowanego przewodnika;

W górach:

- bez ważnych powodów nie zmieniaj trasy planowanej wycieczki. Jeśli ze względu na warunki musiałeś zmienić trasę, przekaż o tym informację do miejsca swojego pobytu;
- zwracaj uwagę na tablice informacyjno-ostrzegawcze;
- gdy zgubisz szlak, jeśli to możliwe, wróć po własnych śladach – kontynuowanie wycieczki z chwilą zgubienia szlaku w najlepszym wypadku może być przyczyną zabłądzenia, w najgorszym grozi upadkiem z wysokości;
- pamiętaj, że Twoje zachowanie ma podstawowy wpływ na bezpieczeństwo Twoje i pozostałych turystów;
- zaczynając chodzić na górskie wędrowniki, a także na początku sezonu, wybieramy naprzód krótkie przechadzki, stopniowo zwiększając stopień trudności i długość wycieczek;
- nie chodzimy po śladach nart, szczególnie śladami zjazdu (niszczymy bowiem ślad, a ponadto narażamy się na najechanie przez zjeżdżającego narciarza); z tych samych powodów nie podchodzimy trasami zjazdów ani nartostradami.

Jeśli zdarzył się wypadek:

- zadzwoń na numer ratunkowy w górach **601 100 300** lub **112** i przekaż informację jaki to wypadek, gdzie się zdarzył, ilu jest poszkodowanych i jaki jest ich stan;

- zabezpiecz miejsce wypadku oraz rannego przed pogłębieniem się urazu i utratą ciepła;
- oceń, czy jesteś w stanie bezpiecznie pomóc, tak by nie stać się kolejną ofiarą.

W tej broszurce nie poruszono problematyki zimowych wspinaczek, ani wycieczek pieszych w zimie, w warunkach dużych trudności. Ale chodząc w zimie po górach wysokich i skalistych możecie znaleźć się w sytuacjach zbliżonych do takich warunków.

Ponieważ w ostatnich latach coraz więcej turystów wyrusza w Alpy, przypominamy, że tam oprócz typowych warunków, jakie możecie spotkać w Tatrach, dochodzi jeszcze problem związany z wysokością, dużymi przestrzeniami do pokonania, a zwłaszcza z niebezpieczeństwami lodowcowymi; szczelinami, serakami, oraz logistycznym zaplanowaniem i przygotowaniem wędrowki. Jeśli nie mamy stosownego przygotowania i doświadczenia, dla własnego bezpieczeństwa skorzystajmy z usług międzynarodowego przewodnika wysokogórskiego.

To, co napisaliśmy w tej książce, pomoże Wam też w pokonywaniu zastanych w Alpach trudności. Nie oznacza to jednak, że bez odpowiedniego przeszkolenia, bez specjalistycznego sprzętu i ekwipunku możecie poruszać się w stromych partiach gór wysokich. Mimo tych ostrzeżeń zachęcamy szczerze do zimowych wędrowek pieszych w górach. Umożliwiają one wspaniałe spędzenie wolnego czasu i wypoczynek psychiczny przez kontakt z przyrodą.

W ostatnich latach coraz bardziej rozwija się turystyka narciarska (tzw. ski-touring). Dostępność specjalnego, koniecznego do uprawiania tej dyscypliny, sprzętu, możliwość łatwiejszego poruszania się na nartach niż pieszo, czy wreszcie chęć ucieczki z przygotowanych i zatłoczonych stoków i tras narciarskich spowodowała, że coraz więcej ludzi uprawia ten rodzaj zimowej turystyki. Ta broszura zajmuje się tylko zimową turystyką pieszą. Niemniej wiele informacji tutaj zawartych przyda się „skiturowcom”, choć oczywiście nie porusza wielu spraw, które znacząco muszą narciarze udający się na wycieczki narciarskie. To jednak nieco inna dyscyplina.

Nasza uwaga dla tych, którzy decydują się na wycieczki na nartach: **by bezpiecznie i pewnie poruszać się nartach w górach, konieczny jest sprzęt ski-tourowy a nie narty śladowe, które są pożyteczne do wędrowek po w miarę płaskich terenach.**