



## **I. Przewodnik:**

Jeżeli planujesz wycieczkę koniecznie wynajmij przewodnika, on bowiem jest gwarantem bezpieczeństwa, profesjonalnej informacji krajoznawczej oraz nauczycielem podstawowych zachowań w górach. W krajach europejskich wynajmowanie przewodnika górskiego przez indywidualnych turystów jest powszechną praktyką, podczas gdy w Polsce należy to do rzadkości. Póki co tylko grupy zorganizowane mają ustawowy obowiązek posiadania przewodnika górskiego (zakładka: przepisy prawne).

## **II. Planowanie wycieczki:**

### ***Pora na góry:***

Kiedy wędrować po górach?

Przez cały rok, bo o każdej porze roku góry wyglądają inaczej i zawsze są piękne.

### ***Planowanie wycieczki w ciągu dnia:***

- w góry wychodzimy wcześniej rano, ponieważ wtedy jest mniej turystów na trasach i pogoda zwykle jest lepsza. W sezonie letnim po południu często występują załamania pogody (szczególnie burze),

- przed wyjściem w góry należy zapoznać się z prognozą pogody.

### ***Mapy i przewodniki:***

Przed wycieczką warto zapoznać się z mapami, przewodnikami. Na podstawie mojej wiedzy, kompetencji i doświadczeń polecam następujące przewodniki: Figiel St., Gorce, Warszawa: Wyd. PTTK Kraj, 2001, 349s., 18 cm Figiel St., Gorce, Pieniny oraz Spisz, Bielsko-Biała: Wyd. Pascal, 2003, 184s., 20 cm Mościcki B., Beskid Sądecki: przewodnik, Pruszków: Oficyna Wyd. Rewasz, 2002, 272s., 18 cm Nacher A., Spisz: od Pienin po Raj, Kraków: Wyd. Bezdroża, 2004, 214s., 15 cm Michalik S., Pieniny: Park Dwu Narodów: przewodnik przyrodniczy, Krościenko n/D: Wyd. Pieniny National Park, 2000, 159s., 18 cm Nyka J., Pieniny: przewodnik turystyczny, Warszawa: SiT, 1963, 274s., 15 cm Pieniny, Podhale, Orawa, Spisz: praktyczny przewodnik / Stanisław Figiel, Zbigniew Ładygin, Krzysztof Żywczak, Bielsko-Biała: Wyd. Pascal, 2007, 336s., 16 cm Przed wyruszeniem w góry warto przeczytać w przewodniku opis trasy. Przekazywanie go uchroni nas przed niespodziankami jakie mogą zaskoczyć nas na trasie. Należy pamiętać, iż kolory szlaków górskich w Polsce (Słowacji i Czechach) mają za zadanie odróżnić szlaki od siebie i nic ponadto. Zatem szlak czarny nie oznacza trudnego przejścia i pozostaje tylko oznaczeniem w terenie, innym niż czerwony, żółty itd.

### **Trasa**

Trasę należy tak dobrać, by była odpowiednio dostosowana do naszych umiejętności i dotychczasowych doświadczeń.

### **Przygotowanie do wycieczki:**

Po zaplanowaniu trasy przygotowujemy się do wycieczki w następujący sposób:

1. Sprawdzamy prognozę pogody
2. Ładujemy telefon komórkowy,
3. Sprawdzamy, czy mamy w komórce zapisany numer alarmowy do TOPR, GOPR, HZS lub innych służb ratunkowych,
4. Zostawiamy informację u znajomych, bądź ludzi u których wynajmujemy kwaterę, rodziców itp. Informacja ta, to nie jest zwykle „opowiadanie się” komuś, tylko konkretna wiadomość, mogąca nam uratować życie. Pozostawiamy w miarę konkretną informację, czyli mówimy :
  - o której wychodzimy,
  - o przebiegu naszej trasy,
  - o godzinie powrotu,
  - tzw. „godzinę alarmową”, czyli godzinę, do której musimy nawiązać kontakt z ludźmi, u których zostawiamy informację o wycieczce. Zaś ludzie ci po upływie tej godziny, bez nawiązania kontaktu z naszej strony, muszą zadzwonić do służb ratowniczych z informacją o zaginięciu. „Godzinę alarmową” powinniśmy tak ustalić, by w razie jakiegś „awarii” pomoc nie została wezwana pochoinnie. Oczywiście pamiętamy o zabraniu numeru telefonu do osoby odpowiedzialnej za „godzinę alarmową” i o zadzwonieniu do niej, nim ta godzina wybije.

### **Na szlaku:**

- **ustalamy porządek marszu;** wskazujemy osobę prowadzącą i zamykającą grupę
- **ustalamy szyk marszu:** Uczestnicy mogą iść w luźnym szyku po kilka osób lub pojedynczo w odstępach ok. 1,5 m tak, aby prowadzenie grupy odbywało się sprawnie. Sposób marszu zależy od pogody. Na stromych zboczach, śliskich skałach itp. mniej sprawni uczestnicy idą pomiędzy najsprawniejszymi, którzy pomagają słabszym kolegom.
- **ustalamy tempo marszu:** Tempo marszu dostosowujemy do najslabszego uczestnika. Ponieważ najwięcej trudności sprawia marsz w pierwszej godzinie, dlatego wtedy idziemy wolniej. Wysoka temperatura także spowalnia tempo marszu. Po 15 min urządzamy krótki postój (odpoczynek, poprawianie ekwipunku). Przeciętna szybkość marszu to 3- 4 km/h.
- **ustalamy technikę marszu:** Zwracamy uwagę na równe, miarowe tempo (bez podbiegania pod górę i zbiegania na dół). Uczulam na to, aby uczestnicy nie szli z rękami w kieszeniach (w razie upadku nie zdołają się podeprzeć) i aby nie jedli w czasie marszu (w razie potknięcia, upadku mogą się zadławić)
- **przypominamy o zasadach bezpieczeństwa i kultury turystycznej**
- **odpoczywamy mniej więcej co godzinę na 15 min.** Zwracamy uwagę na racjonalne posilanie się, picie, odpowiedni ubiór w zależności od warunków pogodowych itp.

### **Sprzęt turystyczny niezbędny w górach:**

Odpowiedni dobór sprzętu turystycznego jest gwarantem jak najbardziej komfortowej wycieczki. Podczas wędrowki w górach powinniśmy posiadać minimum niezbędnego sprzętu dla ochrony przed słońcem, wiatrem i zimnem, a także zestaw ratunkowy. Minimalne wyposażenie takiego sprzętu:

### **Plecak:**

Powinien być ze stelażem, dopasowany do Twojego ciała i o minimalnej pojemności 6 litrów.

### **Buty:**

Polecam buty trzymające staw skokowy, na podeszwie wibramowej, nigdy za małe i „w sam raz”. Pamiętać należy, że buty powinny być dostatecznie luźne, by nie uwierały nogi i nie powodowały otarć. Stopy w górach lekko puchną, więc buty powinny być odpowiednio większe, by ewentualny „nadmiar ciała” mógł się zmieścić. Należy wykluczyć buty nowe (jeszcze nie „rozchodzone”), półbuty, buty na wysokim obcasie, tenisówki czy sandały.

### **Ubranie:**

Należy pamiętać, że na wycieczki ubieramy odzież lekką, wygodną i niekrępującą ruchów. Polecam ubrania z odpowiednich włókien sztucznych, tzw. oddychających (umożliwiających szybkie odprowadzanie potu). Ubieramy się na tzw. „cebulkę”, czyli, np. koszulka, lekki polar, kurtka przeciwdeszczowa. Również na stopy powinniśmy włożyć dwie warstwy skarpetek – cienką i grubszą. Przy czym uwaga – zakładamy skarpety z materiałów sztucznych. Nieodpowiednie są krótkie spodenki, najlepiej ubrać spodnie do kolan oraz długie skarpety.

### **Polecany zestaw ubraniowy:**

W górach trzeba być przygotowanym na nagłą zmianę temperatury i załamanie pogody i dlatego

należy koniecznie zabrać ze sobą: podkoszulek, polar lekki, kurtkę przeciwdeszczową, spodnie oddychające z odpinanymi nogawkami (spodnie dżinsowe i inne wykonane z materiałów bawełnianych nie są zalecane, ponieważ łatwo ulegają przemoczeniu), dwie pary skarpet, cienkie spodnie przeciwdeszczowe, czapkę i okulary przeciwsłoneczne. **Oprócz tego bierzemy ze sobą:** latarkę, mapę, przewodnik, apteczkę, szczyroryk, kompas, jedzenie, picie, krem z blokerem UV i telefon komórkowy. Dodatkowo można wziąć ochraniacze na nogawki spodni, aparat fotograficzny, gps. Szczególnie na wycieczce górskiej powinniśmy pamiętać o zasadzie swobodnych rąk i w związku z tym należy zabierać plecak lub chlebak. Uważajmy jednak, by nie przesadzić z ciężarem plecaka.

#### **Apteczka:**

Służby ratownicze takie jak GOPR czy TOPR podkreślają, iż skład apteczki powinien koncentrować się głównie na środkach opatrunkowych. Zatem zasadnicze składniki zestawu do udzielania pierwszej pomocy to:

- woda utleniona,
- bawełniane waciki
- bandaż elastyczny duży i mały,
- opaska dziana duża i mała,
- kompresy jałowe,
- rękawiczki jednorazowe,
- plastry z opatrunkiem,
- plaster bez opatrunku,
- tempo zakończone nożyczki,
- maseczka do sztucznego oddychania,
- folia nrc.

#### **Oprócz tego, noszę w apteczce:**

- leki przeciwbólowe np. APAP
- LEKO – środek do odkażania ran lub wodę utlenioną w żelu,
- węgiel,
- maść witaminową,
- cukierki i suszone owoce,
- wapno,
- gwizdek

#### **Jedzenie i picie:**

Każdy ma swoje preferencje żywieniowe, jednakże przy pakowaniu jedzenia i picia należy zwrócić uwagę na parę racjonalnych aspektów, szczególnie jeśli chodzi o napoje. Po pierwsze musimy być przygotowani na zabranie takiej ilości napojów, aby starczyło nam na całą wycieczkę. Warto wziąć wodę mineralną, można do niej wrzucić tabletkę multiwitaminową, zamiast wody można w zimne dni wziąć lekko osłodzoną herbatę. Nie polecam słodkich napoi, soków, coli, oranżady oraz napoi zawierających alkohol. Ostatnio pojawiły się napoje energetyzujące – które raczej odradzam! Warto zabrać z sobą kanapki, jakiś owoc, batonika i czekoladę (tu uwaga – te ostatnie mogą się roztopić w gorący dzień, lepiej więc je zapakować do pojemniczka). Lepiej nie brać z sobą chipsów itp. bezwartościowego jedzenia.

#### **Kijki trekingowe:**

Ułatwiają one utrzymanie równowagi oraz odciążają stawy kolanowe, szczególnie w czasie zejścia.

#### **Dzień wycieczki:**

Jeśli po przebudzeniu okaże się, że jest brzydka pogoda, to nasze wyjście należy przenieść na inny dzień i zastanowić się nad alternatywnym planem jeśli go jeszcze nie mamy. W trakcie wycieczki cały czas powinniśmy obserwować zmieniającą się pogodę, tak by nie dać się zaskoczyć ewentualnym, raptownym pogorszeniom pogody. Szczególnie mgła i burze są niebezpiecznymi zjawiskami meteorologicznymi. W przypadku drastycznego pogorszenia pogody zawracamy! Dla pocieszenia dodam, że to ani wstyd, ani żadna ujmą, a raczej cecha dobrego turysty, który umie sobie „odpuścić” w momencie, gdy stwierdzi, że dalsza wycieczka w czasie załamania pogody nie ma sensu. Na dole po zejściu w dół dzwonimy do naszego znajomego od „godziny alarmowej”, by go poinformować o szczęśliwym zakończeniu wycieczki.

#### **Szlaki turystyczne**

Szlak główny jest zawsze oznaczony **kolorem czerwonym** i zwykle jest poprowadzony przez najciekawsze krajobrazowo i przyrodniczo miejsca danego regionu. **Kolor niebieski** wyznacza szlaki pokonujące duże odległości - dalekobieżne. W Beskidach są to zwykle szlaki idące wzdłuż głównego wododziału karpackiego, którym jest poprowadzona granica państwowa. **Kolorem**

**zielonym i żółtym** znakuje się krótkie szlaki łączące. **Kolor czarny** wyznacza krótki szlak dojściowy - do jakiegoś miejsca, którym poprowadzenie szlaku dalekobieżnego byłoby nieciekawe, niekorzystne lub niemożliwe. Pamiętajmy, że kolory nie oznaczają trudności przejścia szlaku.



mgr Jagoda Jurkowska  
PRZEWODNIK TERENOWY  
PRZEWODNIK GÓRSKI  
PILOT WYCIECZEK  
INSTRUKTOR NARCIARSKI

tel. 692133969  
email: jagjur@poczta.onet.pl