

**Jerzy
Kapuściński**
**Małgorzata
Zajac**

ABC...



**BEZPIECZNEGO
WĘDROWANIA**



Zanim wyruszysz na szlak

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



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



Ważne telefony:

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

Jerzy Kapuściński
Małgorzata Zając

ABC...
BEZPIECZNEGO
WĘDROWANIA

Warszawa 2007

Wydawcy:

Zarząd Główny PTTK
Polskie Towarzystwo Turystyczno-Krajoznawcze
ul.Senatorska 11; 00-075 Warszawa
(0-22) 826 57 35 fax(0-22) 826 25 05
www.pttk.pl e.mail:poczta@pttk.pl

Wydawnictwo zostało opublikowane
dzięki pomocy finansowej Unii Europejskiej.
Za treść dokumentu odpowiada Polskie Towarzystwo
Turystyczno-Krajoznawcze, poglądy w nim wyrażone nie odzwierciedlają
w żadnym razie oficjalnego stanowiska Unii Europejskiej.

Koordynator Projektu: *Jolanta Śledzińska*
Redakcja techniczna: *Dariusz Mariusz Zając*
Projekt i opracowanie graficzne okładki: *Andrzej Wielocha*
Konsultacje: *Andrzej Gordon, Jolanta Śledzińska*
Ilustracje: *Józef Jurchyszyn (59, 63)*

Druk:

SKAUT.PL
26-600 Radom; ul. Lubelska 9/11
tel./faks: 048 3 858 858, 0 601 825 478
www.skaut.pl e-mail: biuro@skaut.pl

Spis treści

ZAMIAST WSTĘPU – SŁÓW KILKA O TURYSTYCE	- 5
ORGANIZACJA WYCIECZKI	- 9
WYCIECZKI SZKOLNE	- 14
UBEZPIECZENIA	- 21
SZLAKI TURYSTYCZNE	- 22
PRZYGOTOWANIE DO WYCIECZKI	- 28
Kondycja	- 28
Ubiór	- 29
Ekwipunek	- 30
Plecak	- 33
Pakowanie plecaka	- 34
Zestaw na kilka dni	- 35
Apteczka	- 37
Pierwsza pomoc	- 37
TURYSTYKA PIESZA – GÓRSKA I NIZINNA	- 40
Buty	- 41
Ubranie	- 42
NIEBEZPIECZEŃSTWA W GÓRACH	- 45
DEKALOG TURYSTY GÓRSKIEGO	- 48
TURYSTYKA WODNA	- 50
TURYSTYKA ROWEROWA	- 53
PRZEPISY PRAWNE A WĘDROWANIE	- 59
TABELE Z NORMAMI	- 60
VARIA	- 60
WARTO PRZECZYTAĆ	- 64

„To nie sztuka być turystą, lecz Turystą być – to sztuka.”
Witold Tyrakowski

ZAMIAST WSTĘPU – SŁÓW KILKA O TURYSTYCE

Ciekawość świata, naszego otoczenia, jest cechą wrodzoną każdego człowieka. Aby się o tym przekonać, wystarczy poobserwować przez chwilę niemowlę. Bada ono swoje otoczenie i uczy się go za pomocą wszystkich zmysłów: wzroku, słuchu, smaku, węchu i dotyku. Już od chwili narodzin wszyscy jesteśmy badaczami skomplikowanego i fascynującego świata jaki nas otacza. W niektórych ludziach ciekawość ta słabnie z wiekiem lub w skutek nadmiaru codziennych obowiązków. Ale wielu z nas połąkawszy bakcyła turystyki rozwija swe zainteresowania poznawcze przez całe życie, od przedszkola do seniora.

Od najdawniejszych czasów ludzie wędrowali po świecie. Jedni koczowali na bezkresnych stepach, inni szukali dogodnych terenów do osiedlenia się lub przemieszczali się w celach handlowych, czy zarobkowych. Z czasem, impulsem do podróżowania stały się zainteresowania historią, przyrodą, obyczajami, geografią, sztuką, architekturą, a nawet sama przyjemność poznawania.

Pojecie turysty powstało, aby odróżnić podrużających w celach poznawczych, od tych którzy

zmieniają miejsce zamieszkania, bądź podróżują w celach zarobkowych. Pojawiło się ono w pierwszej połowie XIX w. w powieści „Pamiętnik turysty” Stendhala. Autor turystą nazwał młodzieńca, który wędrował po krajach w celu ich poznania i dla rozrywki.

Początkowo turystyką zajmowało się niewielkie grono osób wywodzące się z najwyższych klas społecznych. Najstarszym w Polsce i jednym z najstarszych w Europie stowarzyszeń skupiających turystów i krajoznawców jest Polskie Towarzystwo Turystyczno-Krajoznawcze powstałe w 1950 roku z połączenia Polskiego Towarzystwa Tatrzańskiego istniejącego od 1873 roku oraz Polskiego Towarzystwa Krajoznawczego istniejącego od 1906 roku. PTTK jest spadkobiercą ich tradycji, które pielęgnuje i twórczo rozwija.

Wraz ze zmianami społecznymi i wzrostem możliwości przeciętnego człowieka turystyka stała się bardziej popularna. Dziś jest nieodłącznym elementem naszego życia.

Polska jako kraj o długiej historii, rozciągający się od Bałtyku do Tatr, oferuje turystom mnóstwo atrakcji. Przy dzisiejszych, nowoczesnych rozwiązaniach komunikacyjnych przemieszczanie się i poznawanie coraz to nowych zakątków naszej ojczyzny nie następuje większych trudności. Nie oznacza to, że nie ma już miejsc czekających na odkrycie.

Turystyka i krajoznawstwo:

- odgrywają ogromną rolę wychowawczą – rozwijają miłość do Polski oraz kształtują pozytywne cechy charakteru i umiejętności funkcjonowania w grupie, wpływają na postawy, poglądy,
- wyrabiają nawyk racjonalnego i pożytecznego spędzenia czasu wolnego, dostarczają wielu wrażeń, radości i satysfakcji, regenerują siły do pracy naukowej, podnoszą sprawność fizyczną, uczą wytrwałości i współzawodnictwa, i wreszcie integrują grupę,
- mają duży wpływ na rozwój intelektualny, rozwijają indywidualne zamiłowania i zainteresowania, zbliżają człowieka do przyrody, której jest częścią.

Kraj nasz jest w znacznej części nizinny, zaledwie niewielką powierzchnię zajmują góry. Z tego powodu doskonale nadaje się do uprawiania turystyki w każdej formie – od kwalifikowanej po rekreację.

Turystyka kwalifikowana obciąża do utrzymania dobrej kondycji fizycznej, opanowania wiedzy związanej z daną dyscypliną i umiejętności posługiwania się niezbędnym sprzętem. Wyrabia takie cechy osobowości, jak: odwaga, zaradność, solidarność i umiejętność współżycia w zespole, wytrzymałość i zręczność, uczy samodzielnego i celowego wędrowania.

Najcenniejszą formą turystyki jest ta, którą połączymy z krajoznawstwem. Według Mieczysława Orłowicza krajoznawstwo jest wielostronną i kom-

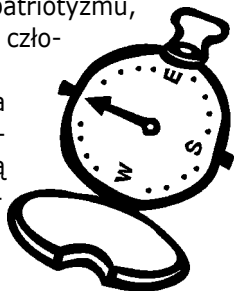
pleksową znajomością kraju – jego przeszłości i współczesności – ze szczególnym uwzględnieniem własnych regionów. Profestor Kazimierz Denek w swoich opracowaniach mocno podkreśla, że turystyka i krajoznawstwo wzmacniają oraz rozwijają wśród młodzieży takie cechy, jak: ciekawość, żądzę wiedzy, fantazję, radość z przygody i zabawy, otwartość, chęć eksperymentowania, humor, poczucie godności, wolę uczenia się oraz potrzebę i gotowość szacunku dla innych.

Weź udział w imprezie organizowanej przez PTTK. Nauczysz się dobrego wędrowania. Będziesz mógł łatwiej i mądrzej zaplanować własną wycieczkę i będziesz bardziej przydatny dla innych.

Kalendarze imprez znajdziesz w oddziałach PTTK i na stronie www.pttk.pl

Turystyka i krajoznawstwo stwarzają sytuacje, w których młodzi sami, w praktycznym działaniu, własnym wysiłkiem, zdobywa życiowe doświadczenia. To wypróbowana nauka patriotyzmu, poszanowania przyrody i drugiego człowieka.

Poradnik przeznaczony jest dla tych, którzy chcą uprawiać turystykę kwalifikowaną połączoną z krajoznawstwem, czyli taką, któ-



ra uczy przewyżać trudności i własne słabości, pozwala zrozumieć otaczający świat, a jednocześnie jest źródłem zadowolenia, satysfakcji, radości, odpoczynku.

ORGANIZACJA WYCIECZKI (CEL, CZAS TRWANIA, ILOŚĆ UCZESTNIKÓW)

Bez względu na miejsce zamieszkania od najmłodszych lat staramy się poznać to, co znajduje się w najbliższym otoczeniu. Rozpoczynamy wędrówanie i poznawanie pod opieką rodziców, opiekunów, nauczycieli, aż wreszcie osiągamy wiek, w którym rozpoczynamy wędrówanie i poznawanie świata na własny rachunek.

Nie ulega wątpliwości, że początkujący turysta za cel swoich pierwszych wycieczek powinien obierać okolicę swojego miasta lub wsi – jednym słowem teren swojej „małej ojczyzny”. W każdym bowiem województwie, powiecie, czy gminie można znaleźć coś naprawdę ciekawego, godnego uwagi, coś co wzbogaci naszą wiedzę o regionie. Jest rzeczą oczywistą, że w jednych regionach ciekawostek krajoznawczych będzie więcej, w innych mniej, w jednych będą one bardziej zróżnicowane w innych bardziej jednorodne. Ale zawsze, bez względu na region, na trasie naszej wędrówki spotkać możemy barwny krajobraz, ciekawych lu-

dzi, okazy przyrodnicze czy pamiątki przeszłości ukryte w starych murach zabytków architektury świadczących o dokonaniach naszych przodków, związanych z historią naszego kraju.

Krąg naszych zainteresowań z czasem możemy powiększać organizując wycieczki do sąsiednich miast, w okolicę nieznaną, ale stosunkowo bliską miejsca zamieszkania, następnie wyruszamy na dłuższe wyprawy do sąsiednich województw i regionów.

Podróżowanie nie rozpoczyna się w momencie wyjścia z domu i nie kończy się z chwilą powrotu do niego. Każdą podróż poprzedza czas przygotowań, studiowania map, przewodników, uzupełniania sprzętu, dokumentów, myślenia o tym, co spotka nas w czasie wycieczki. Potem odbywamy wycieczkę. Po powrocie do codzienności następuje ostatni etap podróży – związany ze wspomnianiem. Jeśli byliśmy dobrze przygotowani do wycieczki, wrażenia jakie z niej zaczerpnęliśmy będą pozytywne, a my będziemy gotowi do kolejnych eskapad. W przeciwnym razie długo nie zdecydujemy się na następną podróż, a o tej, którą właśnie zakończyliśmy, będziemy chcieli jak najszybciej zapomnieć.

Decydując się więc na wyruszenie w podróż pamiętajmy, że najważniejszym elementem są **przygotowania**.

Jedna z pierwszych decyzji, jakie należy pod-

jąc rozpoczynając przygotowania do wycieczki dotyczy tego, jaką dyscyplinę turystyki będziemy uprawiać; czy chcemy chodzić pieszo po nizinach lub górach, czy będziemy jechać rowem, płynąć kajakiem, czy może pojedziemy konno.

Z kim?

Wiele zależy od tego, kto będzie nam towarzyszył w czasie podróży. Może być to grono znajomych, podopieczni, uczniowie, a czasem zupełnie nieznaną nam grupą. Niewątpliwie musimy zdać sobie sprawę z tego, że wycieczka, którą planujemy ma być przede wszystkim przyjemna i bezpieczna. Program musimy dostosować do wieku, umiejętności, kondycji i zainteresowań uczestników.

Każda wędrownica ma swoich VIP-ów. Są to osoby doświadczone, na które można liczyć w czasie przygotowania i przeprowadzania wypraw. Należą do nich: przewodnicy turystyczni i przewodnicy turystyki kwalifikowanej PTTK (różnych dyscyplin), instruktorzy krajoznawstwa PTTK, instruktorzy rekreacji ruchowej (różnych dyscyplin), instruktorzy harcerstwa oraz osoby posiadające uprawnienia kierowników wycieczek szkolnych.

Po co?

Kiedy już wiemy kim są uczestnicy wycieczki, musimy zastanowić się jakie cele chcemy dzięki wyprawie osiągnąć. Czy chcemy wypocząć, spraw-

dzić sowje umiejętności, czy będziemy także zwiedzać muzea, poszukiwać rzadkich roślin, itd.

Dokąd?

Wiedząc w jakim celu chcemy podróżować musimy wybrać region, który nam umożliwi jego osiągnięcie. W jednym wypadku będzie to duże miasto lub oddalona od cywilizacji wioska, a w innym popularny szlak górski.

Przy ustalaniu planu wycieczki, należy korzystać z dostępnych przewodników turystycznych, map, folderów, a nie zaszkodzi zaciągnięcie informacji w oddziałach PTTK czy regionalnych pracowniach krajoznawczych PTTK, bądź u przodowników właściwej dyscypliny turystyki. Źródłem aktualnych informacji o poszczególnych obiektach (np. o godzinach otwarcia muzeum, cenach biletów, itp.) jest Internet a także punkty informacji turystycznej.

Należy przyjąć zasadę: „Przeczytaj o tym, co będziesz zwiedzać, zwiedź to, o czym czytałeś.”

„Czyż nie jest dziwne, że zamek ten staje się inny, gdy pomyślimy, że tutaj mieszkał Hamlet? Według nauki, którą uprawiamy, można byłoby sądzić, że zamek składa się z kamieni, cieszymy się z form, w które połączył je architekt (...) We wszystkim tym zupełnie nic się nie zmienia, gdy dowiadujemy się, że tutaj mieszkał Hamlet, a jednak jest to wtedy inny zamek (...).”

W. Heisenberg, „Część i całość”

Pozwala ona na najefektywniejsze wykorzystanie czasu podróży. Zapobiega przypadkowemu ominięciu obiektu godnego uwagi oraz umożliwia wytworzenie się więzi pomiędzy oglądanym obiektem, a oglądającym. Inaczej bowiem odbieramy obiekt, o którym coś już wiemy, a inaczej taki, który jest nam obcy.

Na jak długo?

Czas jaki poświęcamy na wycieczki jest bardzo różny, od kilku godzin do kilkunastu dni. Pierwsze wycieczki organizowane dla dzieci powinny być krótkie – kilkogodzinne. Z wiekiem można wydłużać czas ich trwania.

Przygotowując długość dziennej trasy należy pamiętać o tym, że poza pokonywaniem dystansu, potrzebny jest czas na odpoczynek, zwiedzanie, robienie zdjęć i posiłek. *Na stronach 60-62 znajdują się tabele prezentujące normy długości tras w zależności od wieku.*

Planując długość trasy pamiętaj:

Wycieczka to nie wyścig. Liczą się nie tylko pokonane kilometry, ale to co oglądasz po drodze.

Czas potrzebny na posiłek, zrobienie zdjęć, odpoczynek wydłuża się proporcjonalnie do wielkości grupy.

WYCIECZKI SZKOLNE

Wycieczki szkolne należą do efektywnych i najbardziej lubianych przez dzieci i młodzież form organizacyjnych procesu dydaktyczno-wychowawczego. Dobrze przygotowane stanowią z jednej strony wspaniałą przygodę zaś z drugiej strony lekcję w terenie, lekcję, która pozostaje w pamięci na całe życie. Według Aleksandra Janowskiego „wycieczka to swoisty fenomen szkoły, źródło przeżyć i doświadczeń dla wszystkich osób podmiotowo zaangażowanych w teatr życia szkolnego. Z tego punktu widzenia można dostrzec w wycieczce tę szczególną jej właściwość, której nie ma w żadnej innej formie i metodzie kształcenia”.

Wycieczki szkolne są przede wszystkim lekcjami, a więc jednocześnie wprowadzają, pogłębiają, rozszerzają i utrwalają treści kształcenia. Mogą być ilustracją tego, co wcześniej uczniowie już poznali, inspiracją do dalszego rozwijania treści programu nauczania, punktem wyjścia do samodzielnej pracy i samokształcenia.

Podstawowe zasady wiążące się z prowadzeniem szkolnych wycieczek autokarowych, górskich i rowerowych zamieszczono w tabelach. Dodatkowo przedstawiono przykłady regulaminów wycieczek i dokumentacji jaką musi każdorazowo przygotować kierownik wycieczki.

Wycieczka autokarowa

- liczba uczestników uzależniona od pojemności autokaru,
- 1 opiekun na 15 osób – kierowca i pilot/przewodnik nie mogą być opiekunami,
- miejsca przy drzwiach (z tyłu i z przodu) zajmują opiekunowie,
- przejście w autokarze musi być wolne – nie układamy tam żadnych bagaży,
- kierowca ma ograniczony czas pracy (po 4,5 godz. jazdy przerwa musi trwać 45 min., a łączny czas pracy w ciągu doby wynosi 9 godz.),
- autokar musi posiadać oznakowanie „przewóz dzieci”,
- postoje autokaru mogą odbywać się tylko w miejscach do tego wyznaczonych – na parkingach,
- postoje autokaru powinny być organizowane co 2-3 godz., w tym czasie wszyscy powinni opuścić autokar w celu jego przewietrzenia,
- po każdym wyjściu grupy z autokaru należy po powrocie sprawdzić jej liczebność,
- uczniowie w czasie jazdy nie mogą chodzić po autokarze, ani siedzieć tyłem do kierunku jazdy,
- uczniom nie wolno wychylać się przez okna, ani wyrzucać przez nie śmieci,
- opiekun musi dowiedzieć się, którzy uczniowie cierpią na chorobę lokomocyjną i jeśli nie zażyli wcześniej, to podać odpowiednie środki zapobiegawcze,
- należy zabrać ze sobą apteczkę.

Wycieczka rowerowa

- 1 opiekun na 10 osób,
- jadący na rowerach stosują się do przepisów ruchu drogowego,
- w kolumnie nie może jechać więcej niż 15 rowerów, w odstępach nie większych niż 3 m,
- prowadzący jedzie na początku, za nim jadą najślabi kondycyjnie,
- opiekunowie powinni być ubrani w kamizelki odblaskowe,
- grupę zamyka opiekun, który posiada narzędzia do naprawy roweru i apteczkę,
- uczestnicy powinni posiadać odpowiedni ubiór oraz kaski ochronne,
- bagaże powinny być umieszczone na bagażnikach, a nie w plecakach na plecach.

Wycieczka w góry

- konieczny jest przewodnik turystyczny z uprawnieniami na dane pasmo górskie,
- 1 opiekun na 10 osób – przewodnik nie jest opiekunem,
- wszyscy uczestnicy muszą posiadać odpowiedni ubiór (patrz str. 29),
- bagaże, które będą ze sobą nosili muszą być spakowane w plecak,
- grupę prowadzi przewodnik – jeden z opiekunów idzie na końcu,

- na początku grupy idą osoby najsłabsze kondycyjnie, a na końcu najsilniejsze,
- trasa wycieczki (trudność, długość) musi zostać dopasowana do możliwości uczestników,
- w przypadku załamania pogody należy jak najszybciej zawrócić z trasy lub znaleźć bezpieczne schronienie,
- wycieczka powinna odbywać się wyłącznie w dzień,
- o wyjściu w góry, planowanej trasie i porze powrotu powiadamiamy GOPR, TOPR lub zostawiamy takie informacje w miejscu noclegu.

Najważniejszą osobą na każdej wycieczce szkolnej jest jej **kierownik**. Do niego należy też większość obowiązków związanych z organizacją, a następnie rozliczeniem imprezy.

Do zadań kierownika należą:

- opracowanie założeń programowych, organizacyjnych i harmonogramu wycieczki,
- opracowanie regulaminu wycieczki,
- wypełnienie dokumentacji wycieczki (karty wycieczki, listy uczestników),
- zgromadzenie w formie pisemnej zgody rodziców lub opiekunów prawnych na uczestnictwo dzieci w wycieczce,

- określenie zadań opiekunów w zakresie realizacji programu wycieczki,
- zapewnienie uczestnikom opieki i bezpieczeństwa,
- zorganizowanie transportu, noclegu, wyżywienia, rezerwację wstępów, itp.,
- zapoznanie uczestników z zasadami bezpieczeństwa oraz zapewnienie warunków ich przestrzegania,
- rozliczenie wycieczki po zakończeniu.

Prawie każda ze szkół posiada własny **regulamin wycieczek**. Określa on obowiązki uczestników i kierownika wycieczki oraz wskazuje sposoby zachowania w określonych sytuacjach.

Ważne jest, aby regulamin zawierał punkty dotyczące warunków uczestnictwa i zachowania się w czasie wycieczki, np.:

- uczniowie dostarczają pisemną zgodę rodziców na udział w wycieczce,
- uczestników obowiązuje strój odpowiedni do charakteru wycieczki,
- obowiązuje zakaz palenia papierosów, picia alkoholu, zażywania narkotyków,
- obowiązuje zakaz oddalania się od grupy,
- wszystkich uczestników obowiązuje punktualność,
- w czasie całej wycieczki uczestnicy wykonują

- polecenia kierownika i opiekunów,
- w czasie pobytów w obiektach (np. muzea, baseny, miejscach noclegowych) uczestnicy zobowiązani są do przestrzegania zasad i regulaminów w nich obowiązujących,
 - w przypadku problemów uczestnik zgłasza się do kierownika wycieczki,
 - w przypadku zaginięcia – uczestnik pozostaje w miejscu zaginięcia i jeśli to możliwe kontaktuje się z kierownikiem.

Każdy z uczestników powinien otrzymać numer telefonu do kierownika wycieczki lub przewodnika oraz adres miejsca noclegu.

Z regulaminem musi zapoznać się każdy z uczestników wycieczki.

W **karcie wycieczki** należy umieścić:

- cel i założenia programowe wycieczki,
- trasę wycieczki,
- termin,
- ilość dni,
- liczbę uczestników,
- dane kierownika,
- dane opiekunów,
- środek lokomocji,
- numer ubezpieczenia i dane ubezpieczyciela.

W **harmonogramie wycieczki** muszą znaleźć się:

- data, godz., miejsce wyjazdu oraz powrotu,
- ilość km,
- miejscowości,
- program,
- adres miejsc noclegowych i żywieniowych.

Preliminarz wycieczki potrzebny jest do określenia kosztów i późniejszego rozliczenia imprezy. Zawiera informacje o:

- dochodach (wpłaty uczestników i inne),
- wydatkach (koszt transportu, koszt noclegu, koszt wyżywienia, koszt biletów wstępu, inne).

Wszystkie te dokumenty kierownik, odpowiednio wcześniej przekazuje dyrekcji szkoły, która na ich podstawie podejmuje decyzje o udzieleniu zgody na odbycie wycieczki.

Poza przygotowaniem wycieczki szkolnej od strony formalnej należy do jej odbycia odpowiednio przygotować uczniów. Jedną z możliwości – dotyczy to uczniów gimnazjów i szkół ponadgimnazjalnych, jest włączenie młodzieży w proces organizacji imprezy. Zaczynając od tego, że decydują o tym, co chcą w czasie wycieczki robić, następnie wybierają miejsce, do którego chcą się wybrać. Zapoznają się z nim i dzielą się zdobytymi informacjami z kolegami.

Mogą również zająć się sprawami technicznymi – takimi jak rezerwacja miejsc noclegowych, ustalenie godzin wstępów do muzeów, itp.

Zaangażowanie młodzieży w organizację wycieczki, wydłuża czas jej przygotowania, ale jednocześnie jest wspaniałym sposobem zainteresowania całej klasy przyszłym wyjazdem oraz regionem, który będzie zwiedzała. Jest praktyczną nauką zawierania kompromisów (np. w kwestii wyboru miejsca wycieczki), łagodzenia konfliktów, poszukiwania i przekazywania informacji, a co najważniejsze samodzielnego przygotowywania wycieczek.

UBEZPIECZENIA

Żadna wycieczka nie powinna odbywać się bez uprzedniego ubezpieczenia jej uczestników. Wskazane jest ubezpieczenia kadry od OC.

Polskie Towarzystwo Turystyczno-Krajoznawcze jako jedyne w kraju zapewnia swoim członkom (którzy opłacili składkę na dany rok) zdobywającym odznaki turystyki kwalifikowanej i uczestniczącym w wycieczkach organizowanych przez PTTK (odpowiednio zgłoszonych w oddziałach PTTK) ubezpieczenie następstw nieszczęśliwych wypadków (NNW).

Wybierając się w podróż należy pamiętać o zabraniu ze sobą numeru ubezpieczenia zdrowotnego i posiadaniu dowodu osobistego.

SZLAKI TURYSTYCZNE

Czym dla kierowcy samochodowego szosa tym dla turysty znakowany szlak turystyczny, który z jednej strony gwarantuje bezpieczne przejście, zaś z drugiej doprowadzi do obranego celu najatrakcyjniejszą drogą.

Od samego początku zorganizowanych form uprawiania turystyki znakowaniem i konserwacją szlaków zajmowały się stowarzyszenia turystyczne. Najstarsze pisane dokumenty jakie się zachowały do naszych czasów informują, że pierwsze znakowane szlaki turystyczne na ziemiach polskich powstały w 1887 r. dzięki Towarzystwu Tatrzańskiemu. Prace te kontynuowało Polskie Towarzystwo Tatrzańskie i Polskie Towarzystwo Krajoznawcze, a od 1950 r. prowadzi je Polskie Towarzystwo Turystyczno-Krajoznawcze.

Dziś PTTK opiekuje się ponad 63 000 km szlaków. W Polsce najwięcej wyznakowanych jest szlaków pieszych (górkich i nizinnych). Od 1996 r. znakowane są szlaki rowerowe. Poza tym można spotkać szlaki tematyczne np.: Małopolski Szlak Architektury Drewnianej, Szlak Cysterski, itd.

Informacje o przebiegu szlaków znajdują się na stronie internetowej PTTK oraz na mapach turystycznych. Informacje o szlakach turystycznych znaleźć można także w urzędach gmin i punktach

informacji turystycznej.

Szlaki turystyczne PTTK znakowane są według dokładnych wytycznych i we wszystkich regionach kraju mają taki sam wygląd. Stosowane oznaczenia wykonywane są zazwyczaj w formie malowanej na drzewach lub słupach. W przypadku znaków szlaków rowerowych występują także oznaczenia wykonane na tabliczkach PCV i metalowych.

Kolor szlaku nie oznacza jego trudności, ani długości. Przyjmuje się że kolorem czerwonym oznacza się szlak główny zaś kolorem czarnym tak zwane szlaki łącznikowe.

Poza oznakowaniem szlaków stosowanym przez PTTK można spotkać inne rodzaje znaków turystycznych, wprowadzonych przez samorządy i organizacje turystyczne.

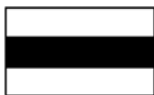
Szlaki turystyczne PTTK to trasy bezpieczne dla turystów i przyjazne dla przyrody.

Poza znakami podstawowymi funkcjonują również kierunkowskazy, na których znajdują się informacje o odległościach lub czasach przejścia do obiektów czy miejscowości. Ustawione są one zazwyczaj w miejscach krzyżowania się szlaków. Tam również mogą znajdować się tablice informacyjne z mapami.

oznakowanie szlaków pieszych



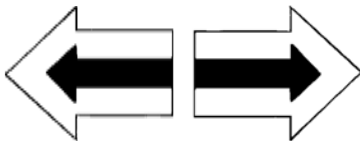
- znak początku (końca) szlaku –
– informuje o tym, że w danym punkcie
rozpoczyna się (lub kończy) szlak



- znak podstawowy –
– informuje o tym, że należy iść prosto

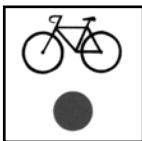


- znak skrętu –
– informuje o tym, że za znakiem
należy skręcić zgodnie z pokazanym kierunkiem

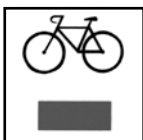


- znak skrętu –
– informuje o tym, że należy skręcić przed znakiem

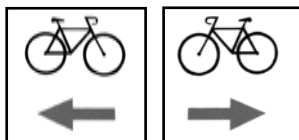
oznakowanie szlaków rowerowych



- znak początku (końca) szlaku –
– informuje o tym, że w danym punkcie rozpoczyna się (lub kończy) szlak



- znak podstawowy –
– informuje o tym, że należy jechać prosto

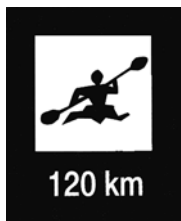


- znak skrętu –
– informuje o tym, że za znakiem należy skręcić zgodnie z grotem strzałki



- znak podstawowy międzynarodowego szlaku rowerowego –
– informuje o tym, że należy jechać prosto;
zamiast litery „n” na znaku zamieszczany jest numer szlaku

oznakowanie szlaków kajakowych

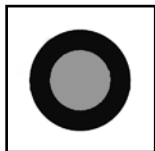


znak szlaku –
– podający kilometraż
mierzony w górę rzeki

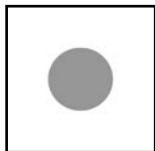
znak szlaku –
– miejsce wodowania



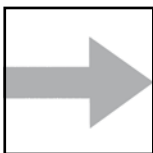
oznakowanie szlaków konnych



znak początku (końca) szlaku –
– informuje o tym, że w danym punkcie
rozpoczyna się (lub kończy) szlak



znak podstawowy –
– informuje o tym, że należy jechać prosto

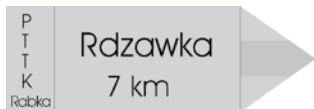


- znak skretu –
– informuje o tym, że należy skręcić
za lub przed znakiem

oznakowanie szlaków narciarskich



- znak skretu –
– informuje o tym,
że należy skręcić
za lub przed znakiem



- strzałka kierunkowa –
– informuje o tym,
jaką odległość należy pokonać
szlakiem do wskazanego miejsca

znaki ostrzegawcze

Najważniejszymi znakami zamieszczanymi na szlakach
górskich zimą są znaki informujące
o zagrożeniu lawinowym



PRZYGOTOWANIA DO WYCIECZKI

Kondycja

Aby być turystą nie trzeba być osobą super sprawną, ale warto aktywnie uczestniczyć w zajęciach wychowania fizycznego i innych formach aktywności ruchowej. Stare powiedzenie „Sokołów” mówi „hartuj ciało, hartuj ducha, bo świat tylko silnych słucha”. Ruch to zdrowie, to lek na dobrą kondycję i długowieczność. Ruch to lek na wszystko, lek, którego w aptece się nie kupi.

Dlatego lepiej zamiast z windy – korzystać ze schodów, zamiast wsiadać do samochodu – jeździć rowerem. Codzienny 30-minutowy spacer da nam więcej niż godzina ćwiczeń tygodniowo na siłowni.

Każda wędrowka czy wycieczka, niezależnie od dyscypliny turystyki kwalifikowanej, powinna być poprzedzona odpowiednią zaprawą fizyczną. Jest ona szczególnie ważna wówczas, gdy uczestnicy imprezy mają długą przerwę od ostatniej wędrowki, albo nie byli jeszcze na szlaku turystycznym. Taka zaprawa ma jednocześnie charakter szkoleniowy bowiem uczestnicy będą mogli nabywać wiadomości i umiejętności potrzebne turyście na szlaku.

Przed dłuższą wycieczką pieszą warto zrobić kilka przysiadów, przed jazdą rowerem rozgrzać mięśnie nie tylko nóg, ale i karku, a przed wio-

słowaniem popracować chwilę z nadgarstkami. Pozwoli to uniknąć kontuzji, które mogą zniechęcić do kolejnych wycieczek.

Ubiór

Zabierany przez nas na wycieczkę ekwipunek i sprzęt muszą być ściśle dostosowane do dyscypliny turystyki jaką chcemy uprawiać (piesza, rowerowa, wodna, narciarska, itd.). Przystępując do kompletowania ekwipunku i sprzętu należy uświadomić sobie, że turysta wędruje w różnych warunkach atmosferycznych i często nosi ekwipunek na własnych plecach. Nie należy chyba nikogo przekonywać o tym, że ubiór powinien być przystosowany do pory roku oraz temperatury i pogody, a sprzęt w miarę lekki i łatwy do spakowania. Początkujący turysta zwykle zabiera wiele rzeczy zbędnych, ale z czasem obserwując wytrawnych turystów oraz zyskując doświadczenie wie co będzie mu niezbędne.

Niebagatelne znaczenie na wycieczce ma stosowny ubiór, najważniejsze jest, aby był on wygodny i praktyczny. W zależności od dyscypliny turystyki, którą chcemy uprawiać, strój będzie się od siebie różnił, ale wymienione poniżej elementy będą stałe:

- długie spodnie,
- krótkie spodnie,

- koszula lub bluzka z kieszeniami – najpraktyczniejsze bawełniane lub flanelowe,
- luźna koszulka z krótkim rękawem,
- sweter lub bluza z polaru,
- kurtka przeciwdeszczowa lub wiatrówka,
- skarpety,
- nakrycie głowy stosowne do pory roku,
- peleryna przeciwdeszczowa, która będzie mogła ochronić przed deszczem nas i nasz plecak.

Ekwipunek

Przygotowując ubiór nie zapomnijmy o ekwipunku osobistym, który będzie się różnił w zależności od rodzaju wycieczki, czasu jej trwania i wybranej dyscypliny turystyki. Obowiązkowo pamiętać trzeba o elementach najprostszych, ale niezbędnych, takich jak:

- ręcznik,
- kompletna zmiana bielizny,
- mydło,
- szczoteczka i pasta do zębów,
- nóż-szczyryk,
- lekarstwa, o ile mamy takie zalecenie lekarza,
- mapa,
- przewodnik,
- aparat fotograficzny z zapasowym filmem/kartą i bateriami,
- okulary słoneczne, krem UV,

- telefon komórkowy z naładowanym akumulatorem,
- dokumenty i pieniądze,
- worek na odpadki.

Nie przesadzajmy z ilością. Ma być to wyposażenie podstawowe, ale takie, w którym nie może niczego zabraknąć. Najlepiej wziąć długopis, kartkę i spisać wszystko co powinniśmy zabrać, a przy pakowaniu kolejno odkreślać.

Ci, którzy lubią nowinki techniczne mogą zabrać ze sobą odbiornik GPS z odpowiednią mapą. A w góry reflektor RECCO lub nadajnik PIEPS. Te dwa ostatnie coraz częściej stanowią element odzieży narciarskiej.

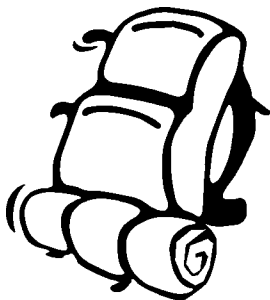
System RECCO – składa się z „reflektora” i „detektora”. Reflektor umieszczony jest na stałe w odzieży (np. kurtce narciarskiej, kasku, butach). Ratownicy posługując się detektorem wysyłają fale radiowe, kiedy dotrą do reflektora odbijają się i docierają do nadajnika. System ten pozwala na bardzo szybkie i precyzyjne odnajdowanie poszkodowanych, szczególnie, że może z niego korzystać ekipa poruszająca się helikopterem.

Detektory lawinowe PIEPS – urządzenie mogące w zależności od potrzeb pełnić funkcję nadajnika i odbiornika. Wychodząc w góry należy ustawić go na funkcję nadawania. W razie zasypania przez lawinę, ratownicy przełączają własne urządzenia na funkcję odbioru. Dzięki antenie kierunkowej mogą odnaleźć poszkodowanego z odległości nawet 40 m.

GPS – globalny system pozycjonowania umożliwiający precyzyjne określenie położenia danego punktu zaczął powstawać w 1957 r. Początkowo służył jedynie do celów militarnych. Składa się z ok. 24 satelitów krążących po 6 orbitach wokół Ziemi, stacji naziemnych nadzorujących ich działanie oraz sieci odbiorców wojskowych i cywilnych. Sygnał radiowy wysyłany przez satelity dostępny jest na całej Ziemi, a korzystanie z niego jest bezpłatne. Współczesne odbiorniki posiadają funkcje określania współrzędnych, rejestrowania śladu, nawigacji, pomiaru odległości, wysokości, itp. Dokonują tych operacji na podstawie sygnału otrzymywanego z 4 satelitów równocześnie. Położenie punktu – w zależności od klasy użytego odbiornika – określane jest z dokładnością do ok. 10 m.

Plecak

Kiedy mamy przygotowane wszystkie niezbędne elementy wyposażenia powstaje pytanie w co je zapakować. Jak na razie nikt nie wymyślił nic lepszego od plecaka, który ostatnio stał się bardzo modny i jest wykorzystywany nie tylko przez turystów i nie tylko na wycieczkach.



Plecak to podstawowy ekwipunek turysty pieszego. Plecak powinien być dostosowany do uprawianej przez nas formy turystyki i czasu jej trwania. Czasami na krótkiej, jednodniowej trasie może wystarczyć nam torba na ramię lub po prostu chlebak.

Plecak powinien być wygodny, pakowny i możliwie uniwersalny. Jego wielkość (podawana w litrach) powinna odpowiadać naszym potrzebom i możliwościom fizycznym. Plecak po spakowaniu nie powinien być szerszy, ani wyższy od nas. Na jednodniową wycieczkę w zupełności wystarcza 15-20 l, na kilkudniową 40-50 l.

W małych plecakach ważne jest by część przylegająca do pleców była choć trochę usztywniona i posiadała wyściółkę. W większych plecakach

ważne jest by posiadały stelaż wewnętrzny i były dopasowane do wzrostu użytkownika. Pasy nośne muszą być w miarę szerokie, aby dobrze rozkładały ciężar bagażu. Pas biodrowy po zapięciu będzie zapobiegał ruchom plecaka. Im więcej możliwości regulacji pasów tym lepiej, bo łatwiej będzie dopasować plecak do naszej sylwetki. Warto sprawdzić, czy plecak daje możliwość przymocowania np. karimaty. Plecak musi być wykonany z mocnych materiałów. Szwy powinny być wzmocnione, a suwaki zabezpieczone przed dostaniem się do wnętrza wody.

Pakowanie plecaka

Pakując plecak należy pamiętać, żeby równomiernie rozłożyć ciężar i jak najniżej umieścić środek ciężkości. Takie rozłożenie bagażu ułatwi i zapobiegnie zachwianiom równowagi, wynikającym z tego, że jedna strona plecaka jest cięższa.

Na dno plecaka powinny trafić rzeczy duże objętościowo np. śpiwór. Nad nimi umieszczamy rzeczy ciężkie (np. kuchenkę gazową, żywność, itp.). Należy pamiętać, aby oddzielić je od strony pleców miękkimi ubraniami, świetnie nadaje się do tego np. polar. Nad rzeczami ciężkimi, umieszczamy lżejsze. Na górze plecaka kładziemy przedmioty, które mogą się przydać w czasie wędrowki (np. kurtka od deszczu, czapka, apteczka).

ZESTAW NA KILKA DNI:

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

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

kubek
talerz
menza
sztućce
woreczki foliowe
termos
jedzenie
dokumenty

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

Należy pamiętać o tym, że nie ma plecaków nieprzemakalnych. Z tego powodu wszystkie rzeczy szczelnie pakujemy w torebki foliowe. Poza ochroną przed deszczem pozwalają one zachować porządek w plecaku w czasie dłuższych wypraw.

W boczne kieszenie plecaka można schować termos/butelkę.

Kiedy pakujemy rzeczy, które mogą brzęczeć musimy owinąć je np. ścierką. Aby przed rozpoczęciem wycieczki wyeliminować brzęczenie w plecaku wystarczy po spakowaniu solidnie nim potrząsnąć i przekonać się czy jakiś element nie wymaga innego umieszczenia.

Mapy najbezpieczniej nosić w foliowej koszulce (ofertówce) lub specjalnym etui/mapniku.

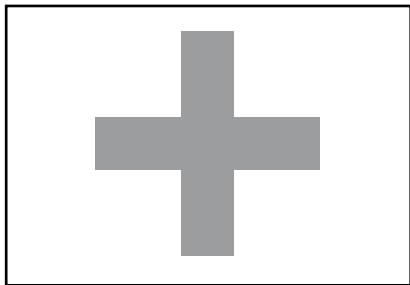
NA JEDEN DZIEŃ W GÓRY

Wychodząc na kilka godzin w góry powinniśmy:

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

Apteczka

Trudno przewidzieć co może nas spotkać na wycieczce, dlatego należy przygotować odpowiedni zestaw leków i materiałów opatrunkowych, by móc udzielić pierwszej pomocy. W przypadkach bardziej skomplikowanych należy bezwzględnie zasięgnąć opinii lekarza.



PIERWSZA POMOC

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

Przykładowe wyposażenie apteczki:

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

Na terenie kraju pomoc otrzymamy
dzwoniąc po nr

112

W górach funkcjonuje
nr ratunkowy
601 100 300

Dzwoniąc pod numer ratunkowy podajemy następujące informacje:

- dokładne miejsce zdarzenia,
- ilość osób poszkodowanych,
- stan poszkodowanych i rodzaj obrażeń.

W górach wezwanie o pomoc można sygnalizować przez sześć okrzyków (lub sygnałów świetlnych nocą) na minutę. Odpowiedzą na nie jest trzy okrzyki lub sygnały świetlne na minutę.

Aby wezwać przelatujący helikopter ustawiamy się w pozycji Y (yes), jeśli pomoc nie jest potrzebna ustawiamy się w pozycji N (no).



pozycja Y



pozycja N

TURYSTYKA PIESZA – GÓRSKA I NIZINNA

Najpopularniejszą i stosunkowo najtańszą formą uprawiania turystyki jest turystyka piesza, którą możemy podzielić na: turystykę górską i turystykę nizinną.

Turystyka górską należy do najbardziej atrakcyjnych, ale i do najtrudniejszych w organizowaniu i prowadzeniu form turystyki. Trudności te wiążą się przede wszystkim ze specyfiką poruszania się po terenach o bardzo urozmaiconej rzeźbie w zmiennych, trudno przewidywalnych warunkach pogodowych.

Pierwsze wycieczki lepiej odbywać na terenach nizinnych, a ich długość ograniczać do 2-3 godzin. Z czasem dzienne trasy powinny być coraz dłuższe. W momencie, kiedy poznamy swoje możliwości fizyczne, nauczymy się korzystać z map, kompasu, szlaków turystycznych, kiedy będziemy wiedzieli jak pakować plecak, aby znalazło się w nim wszystko, co potrzebne, a jednocześnie by jego ciężar nie przygniatał nas do ziemi – możemy zdecydować się na pierwsze wycieczki górskie. Warto zacząć od gór niskich i wraz ze zdobywanym doświadczeniem stawiać przed sobą coraz trudniejsze cele.

Buty

Do każdego rodzaju turystyki kwalifikowanej potrzebne jest inny rodzaj obuwia. Odpowiednie jego dobranie jest najistotniejsze w przypadku uprawiania turystyki pieszej. W zależności od tego czy planujemy wycieczkę w góry, czy przemieszczać będziemy się po nizinach wybierzemy inny typ obuwia. W górach potrzebne jest obuwie mocne, na wysokiej podeszwie z grubym bieżnikiem (np. vibram).



Vibram – nazwa włoskiej firmy produkującej od 1937 r. podeszwy do butów. Jej wyroby charakteryzują się znaczną wytrzymałością, odpornością na ścieranie, zapewniają dobrą przyczepność do mokrego podłoża.

Buty muszą sięgać ponad kostkę, by chronić ją przed skręceniem. Obecnie większość takich butów zrobiona jest kilku warstw materiałów, które zabezpieczają przed wodą i zimnem, a jednocze-

Na wycieczkę pieszą nie zabieramy butów, które dopiero kupiliśmy.

Kupując buty, wybieramy takie, które dobrze pasują do stopy. Nie należy liczyć na to, że jeśli upijają w sklepie, to z czasem się „rozchodzą”.

śnie pozwalają nodze oddychać. Są na tyle sztywne, że chronią całą stopę przed urazami mechanicznymi. Poszycie buta powinno być wykonane z jak najmniejszej ilości płatów – im mniej szwów tym mniejsze prawdopodobieństwo, że któryś nas obetrze.

Buty do krótkich wędrówek po nizinnych terenie nie muszą spełniać tak wygórowanych wymagań. Powinny być znacznie lżejsze, a ich podeszwa może być wykonana z innych materiałów. Ważne jest, by posiadała ona choć niewielki protektor – bo w przeciwnym razie jesienne liście mogą nam uniemożliwić zdobycie nawet niewysokiego wzniesienia.

Bez względu na to jakie buty wybierzemy, trzeba o nie dbać. Po każdym zamoczeniu powoli wysuszyć (nie na kaloryferze), zawsze wyczyścić, a jeśli to możliwe to zaimpregnować. Na następną wyprawę powinny czekać wypchane gazetami, chroniącymi je przez zdeformowaniem.

Ubranie

Poza butami ważny jest strój. Powinien zapewniać swobodę ruchów, chronić przed zmieniającymi się warunkami atmosferycznymi, czyli przede wszystkim zapewniać komfort cieplny i zapobiegać przemoknięciu.

Poza stosowanym od lat sposobem ubierania się „na cebulkę” (warstwy zakładane jedna na drugą

WARSTWOWY SYSTEM ODZIEŻY

Bielizna termoaktywna – odprowadza pot ze skóry;

Polar – warstwa zapewniająca komfort termiczny;

Kurtka przeciwwiatrowa – oddychająca warstwa, chroniąca przed deszczem oraz wiatrem.

o różnej grubości, które w miarę potrzeb zdejmujemy lub zakładamy), dziś mamy możliwość korzystania z nowoczesnych technologii, czyli odzieży termoaktywnej.

Bielizna termoaktywna ma za zadanie odprowadzenie ze skóry jak największej ilości potu. W związku z tym, że wykorzystuje różnicę temperatur między nagrzanym ciałem, a chłodniejszym powietrzem, jej skuteczność jest najwyższa w niezbyt upalne dni.

Kolejna warstwa to polar, który dzięki swojej budowie przepuszcza na zewnątrz kropelki pary wodnej i utrzymuje ciepło. Nie ochroni nas jednak od wiatru.

W tym celu potrzebna jest odpowiednia, termoaktywna kurtka. Wykonana powinna być z materiału, który przepuszcza parę wodną wytwarzaną przez organizm, a nie wpuszcza z zewnątrz kroplek wody (np. gore-tex).

Gore-tex

Rodzaj membrany o właściwościach przeciwdeszczowych i przeciwwiatrowych a jednocześnie „oddychających”. Cechy te zawdzięcza niewielkim otworom odprowadzającym parę wodną z ciała, ale zbyt małym by pokonały je krople deszczu.

Nazwa Gore-tex jest zastrzeżonym znakiem towarowym.

Należy pamiętać o tym, że jeśli zdecydujemy się na korzystanie z takich ubrań, to wszystkie warstwy, które na siebie zakładamy muszą być „oddychające” i mieć zbliżone parametry. Nie ma sensu zakładanie termoaktywnej koszulki, kiedy przykryjemy ją foliowym płaszczem od deszczu.

Trzy punkty podparcia

Poruszając się po górach spotkamy miejsca, których nie da się pokonać idąc w tradycyjny sposób. Należy skorzystać z pomocy rąk. Pokonując taki odcinek zawsze trzeba mieć trzy punkty podparcia, czyli tylko jedna z naszych kończyn może być oderwana od skały i poszukiwać kolejnego miejsca zaczepienia. W przypadku gdy go znajdzie, a ten okaże się niestabilny i usunie się, pozostałe punkty pozwalają na zachowanie równowagi.

*„Lekceważyć góry może tylko ten,
Któremu jeszcze one szkoły nie dały.”*

J. Oppenheim

NIEBEZPIECZEŃSTWA W GÓRACH

Wysokość

Wraz z wysokością maleje ciśnienie atmosferyczne. Jeśli po długiej podróży z nizin zdecydujemy się od razu wyjść w wysokie góry, organizm może zareagować bólem głowy wynikającym z niedotlenienia, wymiotami, zaburzeniami równowagi, niezdolnością do oceny sytuacji. Jedynym sposobem uniknięcia tego jest – kilkudniowa aklimatyzacja.

Wiele osób odczuwa lęk wysokości. W przypadku, gdy jest on silny, należy zrezygnować z kontynuowania wycieczki i w sposób bezpieczny wrócić w niższe partie. W miejscach niebezpiecznych, na wąskich przejściach, w czasie mijania innych turystów należy zachować szczególną ostrożność i asekurować osoby, które zgłaszają jakiegokolwiek problemy (np. nagły strach, zawroty głowy).

Spadające kamienie

Leżące na szlaku luźne fragmenty skał mogą zostać przez przypadek kopnięte i stoczyć się w dół.

Jeśli trafią na turystów poruszających się położonym niżej szlakiem może dojść do nieszczęścia.

Pokonując odcinki szlaku narażone na spadanie skalnych odłamków należy przejść go szybko, nie zatrzymując się, poruszając się gęsiego i w miarę możliwości szukając schronienia w naturalnych progach skalnych itp. Idąc szlakiem prowadzącym przez piarżysko należy przemieszczać się gęsiego, aby w miarę możliwości kolejni turyści zatrzymywali odłamki skalne usuwające się spod stóp poprzedników.

Lawiny śnieżne

W okresie zimowym, który w Tatrach może trwać od listopada do maja, dodatkowym zagrożeniem dla turystów są lawiny. Poruszanie się po górach możliwe jest tylko przy najniższym stopniu zagrożenia lawinowego.



Mgła

W przypadku, gdy w czasie wycieczki pojawi się mgła, należy zwolnić tempo marszu, dokładniej pilnować szlaku i utrzymywać kontakt ze wszystkimi członkami grupy. Nie można pozwolić na zaprowadzenie paniki. Jeśli uczestnicy posiadają latarki-czołówki – powinni je uruchomić.

Burza

Burza to zagrożenie związane nie tylko z wyładowaniami atmosferycznymi, ale i ulewnymi deszczami. Deszcz wypełnia wtedy wszystkie, dotąd stanowiące bezpieczną drogę, żleby i obniżenia terenu. Na rażenie piorunem szczególnie narażone są osoby znajdujące się w partiach szczytowych gór. Jeśli słyszymy zbliżającą się burzę, należy jak najszybciej zejść niżej i starać się dotrzeć do najbliższego schroniska. Jeśli to się nie uda to należy wyłączyć telefon komórkowy i znaleźć bezpieczne miejsce na przeczekanie nawałnicy (dotyczy nie tylko gór).

Natomiast w górach należy usiąść w odległości ok. 1 m od skały, na plecaku, złożyć razem nogi i podciągnąć je pod brodę. Jeśli poruszamy się większą grupą należy osoby rozlokować w dużych odległościach od siebie, by nie doszło do porażenia całej grupy.

DEKALOG TURYSTY GÓRSKIEGO

1. Zanim wyruszysz w góry zastanów się, czy posiadasz dostateczne doświadczenie. Przed wyjściem poddaj ocenie stan zdrowia i siły swoje i współtowarzyszy, a w szczególności dzieci.
2. Przygotuj wcześniej dokładny plan wycieczki; najlepiej udają się improwizacje ... dobrze przygotowane. Poczytaj przewodniki, mapy, skorzystaj z usług informacji turystycznej, wskazówek przewodników górskich, gospodarzy schronisk, tubylców.
3. W górach szybko i często zmieniają się warunki atmosferyczne, niezbędna jest odzież chroniąca przed złą pogodą i zimnem oraz mocne, wysokie buty na profilowanej podeszwie.
4. Wychodząc na wycieczkę pozostaw w domu, schronisku czy u znajomych wiadomość o celu i trasie wycieczki oraz godzinie powrotu. W ten sposób zabezpieczysz sobie szybką pomoc w razie wypadku.
5. Szybkość poruszania się dostosuj do możliwości najmniej sprawnego uczestnika wycieczki. „Pożeranie kilometrów” prowadzi niechybnie do wyczerpania, a poza tym ogranicza możliwości podziwiania uroków górskiego krajobrazu.

6. Uważaj na każdy krok – upadki zdarzają się także w łatwym terenie. Szczególnej ostrożności wymagają trudniejsze partie trasy, strome, mokre i zasnieżone stoki, płyty starego śniegu. Nie zbaczaj ze znakowanego szlaku – jest on zwykle poprowadzony optymalnie zarówno pod względem bezpieczeństwa, jak i wysiłku koniecznego do pokonanie trasy.
7. Nie strącaj kamieni, gdyż narażasz innych turystów na poważne niebezpieczeństwo. Miejsca zagrożone przez spadające kamienie przechodź szybko i uważnie.
8. Decyzja zawrócenia z drogi to nie hańba, lecz głos rozsądku. Nie wstydz się zawrócić, gdy załamię się pogoda, nadejdzie mgła lub gdy trasa okaże się zbyt trudna.
9. Szanuj przyrodę. Nie hałasuj. Dbaj o czystość i porządek w górach; usuwając śmieci robisz miejsce dla kultury.
10. A jeżeli mimo ostrożności zdarzy się wypadek – przede wszystkim zachowaj spokój. Poszkodowanego ułóż w bezpiecznej pozycji, w widocznym miejscu i pod opieką. Przyjętymi w górach sygnałami wezwij pomoc GOPR.

TURYSTYKA WODNA

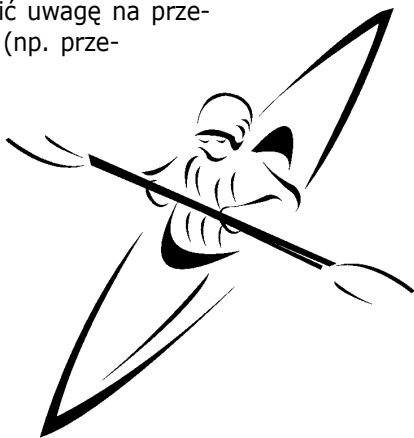
Podstawowym i najpopularniejszym sprzętem do uprawiania turystyki wodnej jest kajak. Zazwyczaj wykonany jest z tworzywa odpornego na uderzenia i wilgoć. Istnieją również kajaki składane wykonane z drewna i powłok tekstylnych. Najczęściej korzystamy z kajaków dwuosobowych.

Dwuosobowa osada kajaku powinna zająć miejsca w sposób ułatwiający manewrowanie – czyli osoba cięższa siada z tyłu, lżejsza z przodu. W przypadku podobnej wagi, z tyłu siada osoba bardziej doświadczona.

W żadnym wypadku w kajaku nie mogą płynąć 2 osoby, z których żadna nie posiada umiejętności pływania.

Przed rozpoczęciem spływu trzeba dokładnie zapoznać się z trasą, prześledzić jej przebieg na mapie. Należy zwrócić uwagę na przeszkody i utrudnienia (np. przenoski kajaka).

Kluczową sprawą jest bezpieczeństwo. Dlatego należy sprawdzić stan kajaka oraz – co bardzo ważne – sprzętu ratunkowego.



Ubranie

Na wodzie jest zazwyczaj chłodniej niż na lądzie więc warto zabrać ze sobą odzież chroniącą przed wiatrem. Najlepiej sprawdzającym się obuwiem są sandały z gumową podeszwą i cienkimi paskami mocującymi. Szybko schną, a po ubrudzeniu w piasku łatwo je umyć. Pozostałe elementy odzieży powinny być również wykonane z materiałów, które szybko wysychają.

Jeśli wybieramy się na dłuższą wycieczkę i zamierzamy spędzać w kajaku wiele godzin dziennie nie zaszkodzi zaopatrzyć się w specjalną, nieprzemakalną poduszkę, która zabezpieczy nas przed niewygodami plastikowych siedzeń. Dodatkowym ułatwieniem, szczególnie dla początkujących – są rękawiczki, które ochronią ręce przed odciskami.

Pamiętając, iż na wodzie człowiek opala się znacznie szybciej niż na lądzie nawet w niezbyt pogodne dni przyda się krem z filtrem UV, a na głowie nie może zabraknąć czapki z daszkiem, czy kapelusza z szerokim rondem, chroniącym od słońca również kark.

Bagaż

Zabierając na wycieczkę kajakową bagaż należy pamiętać, że bardzo łatwo może zamoknąć, a wielkość otworów w lukach bagażowych jest niewielka. Nie warto brać więc ze sobą wielkiego ple-

caka. Najlepiej na kajakach sprawdzają się duże, mocne worki foliowe. Poza workiem zewnętrznym warto wszelkie cenne rzeczy (np. dokumenty) zapakować w szczelne pojemniki lub torby foliowe.

Poruszanie się po rzece

W kajaku płyniemy w kamizelce asekuracyjnej, która musi posiadać odpowiedni atest, powinna być również dopasowana do wagi użytkownika.

Na dziobie kajaka przymocowujemy sznurek/linę, które w czasie przybijania i odbijania od brzegu pozwolą nam na sprawniejsze wykonanie manewrów z większej odległości.

Jeśli płyniemy grupą, w której jest kilka kajaków, to jako pierwsza płynie osada najbardziej doświadczona. Rozpoznaje ona niebezpieczeństwa pojawiające się na rzece i informuje o nich pozostałych. Kolejne osady płyną jedna za drugą w odstępach pozwalających na wykonywanie manewrów. Na końcu płynie tzw. czerwona latarnia, czyli osada zamykająca grupę.

W imprezach kajakowych, w których uczestniczy znaczna ilość osób wskazany jest udział ratownika WOPR lub instruktora rekreacji ruchowej o specjalizacji kajakowej bądź przodownika turystyki kajakowej PTTK, zabezpieczającego spływ, ale i udzielającego niezbędnego instruktarzu.

TURYSTYKA ROWEROWA

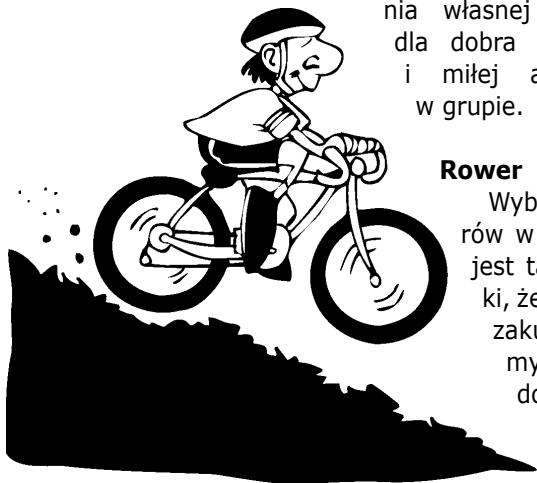
Uprawianie turystyki kolarskiej wymaga od turysty określonej kondycji fizycznej, fachowej wiedzy, sprzętu, może nie najnowocześniejszego, ale na pewno sprawnego, znajomości zasad życia turystycznego oraz kultury krajoznawczej, która każdą wycieczkę uczyni pełniejszą i bogatszą.

Aby osiąść doświadczenie i umiejętności trzeba spędzić dziesiątki a nawet setki dni na szlaku w różnych warunkach pogodowych i terenowych. Trzeba opanować nie tylko technikę jazdy na rowerze i nauczyć się pokonywania najrozmaitszych przeszkód, ale przede wszystkim pokonywania

własnej słabości dla dobra wycieczki i miłej atmosfery w grupie.

Rower

Wybór rowerów w sklepach jest tak szeroki, że planując zakup musimy zdecydować jaki



rower jest nam potrzebny. Do wyboru mamy kilka zasadniczych kategorii, a w każdej z nich rowery o różnej jakości, których rozróżnienie stanowi zazwyczaj cena.

Do najpopularniejszej obecnie kategorii należą tzw. rowery górskie: MTB (mountain bike) lub ATB (all terrain bike) czyli odpowiednik MTB, ale niższej klasy, przeznaczony do jazdy amatorskiej. Rower taki posiada mocną, lekką ramę o charakterystycznej konstrukcji. Koła o średnicy 26 cali. Ma szerokie opony z głębokim bieżnikiem. Kierownica jest prosta, zakończona zazwyczaj rogami. Pozycja rowerzysty jest dostosowana do ciągłego balansowania ciałem, ale jest uciążliwa do rekreacyjnej jazdy po płaskim terenie.

Rowery trekkingowe mają zazwyczaj znacznie delikatniejszą konstrukcję od górskich. Koła do 28 cali z węższymi oponami. Dzięki temu, że kierownica umieszczona jest wyżej niż siodełko, rowerzysta przyjmuje wyprostowaną pozycję. Rower taki jest idealny do jazdy po drogach utwardzonych o średnim urozmaiceniu terenu.

Rower miejski posiada wysoko umieszczoną kierownicę, która pozwala uzyskać wygodną pozycję, umożliwiającą obserwację otoczenia. Większość z nich posiada wygodną ramę typu damka, przez którą nie musimy „przeskakiwać” i o którą się tak łatwo nie pobrudzimy. Rower posiada błot-

niki i ma osłonę łańcucha, a także bagażnik i nóżkę do podparcia.

Rower szosowy posiada bardzo lekką ramę, kierownicę o charakterystycznym kształcie umieszczoną niżej od siodełka, dzięki czemu rowerzysta przyjmuje aerodynamiczną pozycję. Opony są bardzo wąskie i gładkie, co minimalizuje opory toczenia. W rowerze szosowym nie ma niskich przełożeń. Nadaje się do szybkiej jazdy po drogach asfaltowych o dobrej nawierzchni.

Kiedy już wiemy jaka kategoria rowerów jest dla nas najodpowiedniejsza, musimy elementy roweru dopasować do naszych potrzeb. Rower dopasujemy przede wszystkim do wzrostu użytkownika. W przypadku rowerów turystycznych najważniejsze jest, aby siedząc na siodełku w czasie pedałowania jedna noga była wyprostowana w kolanie (zwiększa to efektywność jej pracy), a cała sylwetka w miarę wyprostowana.

Aby wygodnie siedzieć na rowerze trzeba wybrać odpowiednie siodełko. Dla kobiet najwygodniejsze są w miarę szerokie, dla mężczyzn – wąskie. Siodełko nie może być zbyt miękkie.

Posiadanie błotnika jest o tyle istotne, że w czasie deszczu lub jazdy po błocie chroni rowerzystę przed ochlapaniem.

Obowiązkowymi elementami wyposażenia roweru są: białe światło przednie, czerwone światło tylnie, światło tylne odblaskowe i dzwonek.

Ubranie

Na rowerze można jeździć prawie w każdym stroju. Kiedy jednak planujemy spędzać na siodelku po kilka godzin dziennie najwygodniejszy będzie strój składający się ze :

- spodenek rowerowych z wkładką,
- koszulki „oddychającej”,
- rękawiczek,
- obuwia ze sztywną podeszwą lub specjalnych butów z zapięciem SPD,
- okularów,
- kasku,
- kurtki przeciwdeszczowej z przedłużonymi plecami.

W chłodniejsze dni przyda się bluza i długie spodnie. Najlepiej sprawują się te wykonane z tkanin nie przepuszczających wiatru. To samo dotyczy zimowych rękawiczek rowerowych i czapki.

Elementem stroju, który bardzo zwiększa bezpieczeństwo rowerzysty, jest kamizelka odblaskowa. Można korzystać ze zwykłych kamizelek, ale dostępne są także specjalne, przewiewne kamizelki rowerowe.

Bagaż

Do zapakowania ekwipunku potrzebnego w czasie wycieczki rowerowej najlepiej nadają się specjalne sakwy kolarskie. Swojego zadania nie spełniają plecaki, gdyż bardzo szybko pocą się pod nimi plecy i dodatkowo obciążają kręgosłup. Istnieją sakwy przeznaczone do montowania na tylnym bądź przednim bagażniku, na kierownicy, a także niewielkie sakwy do montowania przy ramie, czy pod siodełkiem.

Do małej sakwy zamocowanej na kierownicy lub pod ramą należy zabrać: mapę (można kupić specjalne etui, które przymocowuje się do kierownicy), kompas, zapakowane w foliową torebkę dokument tożsamości i telefon komórkowy. Na kierownicy można również zamontować zestaw nawigacji GPS.

Do większej sakwy przymocowanej do bagażnika należy schować zestaw naprawczy (klucze, łaćki, dętka, pompkę, sznurek, itp). Jeśli rower nie ma na stałe zamontowanych świateł, zabieramy ze sobą światła przednie i tylne zasilane bateriami (z zapasowym zestawem baterii). Do sakwy powinny też trafić: prowiant, ciepła bluza, kurtka od deszczu, folia do przykrycia roweru w czasie deszczu, krem UV.

Bidon wypełniamy wodą – która może się przydać nie tylko do picia, ale i umycia rąk.

Poruszanie się po drogach publicznych

Rowerzystę poruszającego się po drodze publicznej obowiązują przepisy kodeksu drogowego. Musi stosować się do wszystkich znaków, również tych dotyczących zakazu wjazdu i zakazu ruchu. Rowerzysta nie może poruszać się autostradą, ani drogą ekspresową. Nie warto również korzystać z dróg krajowych i wojewódzkich, gdyż zazwyczaj charakteryzują się dużym natężeniem ruchu, niebezpiecznym dla rowerzystów.

Rowerzyści mają obowiązek poruszania się przy prawej krawędzi drogi. Każdy manewr należy odpowiednio sygnalizować innym uczestnikom ruchu, jednocześnie upewniając się, że jesteśmy go w stanie bezpiecznie wykonać.

Osoby dorosłe mogą poruszać się rowerami po chodnikach jedynie, gdy jadą z dzieckiem, które nie ukończyło 10 roku życia. Jadąc po chodniku rowerzysta zobowiązany jest do ustąpienia pierwszeństwa pieszym.

Należy pamiętać, że liczba rowerzystów jadących w grupie nie może przekraczać 15 osób.

Jeśli mamy więcej uczestników, dzielimy ich na kilka grup jadących od siebie w odległości nie mniejszej niż 200 m. Jeśli dysponujemy eskortą policji uzgadniamy z funkcjonariuszami w jakiej formie ma odbywać się przejazd grupy.

PRZEPISY PRAWNE A WĘDROWANIE

- Rozporządzenie Rady Ministrów w sprawie określenia warunków bezpieczeństwa osób przebywających w górach, pływających, kąpiących się i uprawiających sporty wodne z dnia 6 maja 1997 r. - Dz.U. z 1997 r., nr 57, poz. 358,
- Rozporządzenie Ministra Spraw Wewnętrznych w sprawie określenia zasad korzystania z wód granicznych oraz uprawiania turystyki w strefie nadgranicznej z dnia 7 października 1991 r. - Dz.U. z 1991 r., nr 93, poz. 416 z późn. zm.,
- Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej i Sportu z dnia 8 listopada 2001r. w sprawie warunków i sposobu organizowania przez publiczne przedszkola, szkoły i placówki krajoznawstwa i turystyki (Dz.U. Nr 135, poz. 1516).



Tab. 1 Przybliżone normy tempa i odległości marszu w km (wg Bilika zmienione)

Wycieczka	Wiek uczestników	Początkujący w km	Średnio zaawansowani w km	Zaawansowani w km	Tempo w km/h
Jednodniowa	6-7	7	8	9	2,5
	8-9	8	10	12	3
	10-11	10	12	14	3
	12-13	12	15	18	3,5
	14-15	15	18	21	4
	16-18	20	25	30	4,5
Dwudniowa	10-11	16	20	24	3
	12-13	20	25	30	3,5
	14-15	25	30	35	4
	16-18	36	45	54	4,5
Trzydniowa	14-15	33	40	46	4
	16-18	46	57	60	4,5

Tab. 2 Przybliżone normy jazdy rowerem (km) i tempa (km/h) (wg Biblika zmienione)

Wycieczka	Wiek	Początkujący w km	Średnio zaawansowani w km	Zaawansowani w km	Tempo w km/h
Jednodniowa	10-11	20	25	30	7
	12-13	28	35	42	8
	14-15	40	50	60	9
	16-18	56	70	84	10
Dwudniowa	10-11	32	40	48	7
	12-13	44	55	66	8
	14-15	56	70	84	9
	16-18	88	110	132	10
Trzydniowa	12-13	60	75	90	8
	14-15	74	90	106	9
	16-18	140	140	168	10

92 Tab. 5 Norma obciążenia bagażem turystycznym dla dziewcząt i chłopców (maksymalnie) w zależności od wieku, według T. Łobożewicza (zmienione)

Wiek	Ciężar ciała	Norma dla chłopców	Norma dla dziewcząt
12-13	40,6	13,5	10,1
14	48,7	16,2	12,1
15	57,2	19,0	14,3
16	60,1	20,0	15,0
17	62,0	20,7	15,5
18	64,0	21,3	16,0
19-23	68,7 +/- 5,3	24,7	-

Gdzie szukać rzetelnych informacji krajoznawczych

- Regionalne Pracownie Krajoznawcze PTTK,
- czasopismo „Poznaj Swój Kraj”,
- Regionalne i Lokalne Organizacje Turystyczne,
- punkty Informacji Turystycznej,
- Oddziały PTTK,
- Schroniska PTSM.

Gdzie nocować

- baza turystyki aktywnej PTTK (schroniska, stacje wodne, campingi, domy wycieczkowe),
- schroniska szkolne i schroniska PTSM,
- stacje ZHP,
- gospodarstwa agroturystyczne,
- campingi, domy wycieczkowe.

Odnaki PTTK

W PTTK każda dyscyplina turystyki ma system odznak przyznawanych za doskonalenie wiedzy i umiejętności w jej zakresie.

Odnaki można zdobywać „w górach i na nizinach, wędrują pieszo i na nartach, jadąc rowerem i płynąc kajakiem, poruszając się konno, biegając z busołą, a nawet jadąc samochodem”.

Doskonaleniu wiedzy i umiejętności krajoznawczych służy zdobywanie regionalnych odznak krajoznawczych oraz odznaki krajoznawczej polski PTTK.



WARTO PRZECZYTAĆ:

ABC organizatora i wychowawcy placówek wypoczynku dzieci i młodzieży, Barłóg S., Jankowski R., 1995, Poznań.

Bezpieczeństwo na wycieczkach szkolnych, Łobożewicz T., Jędras A., 1998.

Edukacja Dziś – Jutro, Denek K., 2006.

Geografia atrakcji turystycznych Polski, Kruczek Z., Sacha S., 1997, PROKSENIA, Kraków.

Krajoznawstwo i turystyka w szkole: praca zbiorowa, Łobożewicza T., 1985, Wydawnictwo Szkolne i Pedagogiczne.

Kurs Organizatora Turystyki, Bielecki K., Węgrzycka W., Zając D. M., Oddział Miejski PTTK w Radomiu, Radom, 2000.

Na turystycznych szlakach Polski, Denek K., 1996, Toruń.

Podręcznik pierwszej pomocy, Buchfelder M., 1993, Warszawa.

Poza ławką szkolną, Denek K., 2002, Wydział Studiów Edukacyjnych Uniwersytetu im. Adama Mickiewicza w Poznaniu, ERUDITUS, Poznań.

Sakwa włoścykija, Sosnowski S., Stykowski J., 1988, Młodzieżowa Agencja Wydawnicza, Warszawa.

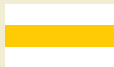
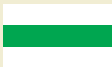
Szkoła Turystyki Górskiej, Skibicki Z., 2005, Wydawnictwo Skibicki, Poznaj Świat.

Szkoła Turystyki Kajakowej, Skibicki Z., 2005, Wydawnictwo Skibicki, Poznaj Świat.

Szkoła Turystyki Rowerowej, Skibicki Z., 2006, Wydawnictwo Skibicki, Poznaj Świat.

Turystyka i krajoznawstwo w szkole: poradnik, Gordon A., Boguszewski M., Matusiak-Gordon E., 2002, Zarząd Główny PTTK, SKAUT.PL, Warszawa.

W kręgu edukacji, krajoznawstwa i turystyki w szkole, Denek K., 2000, Wydział Studiów Edukacyjnych Uniwersytetu im. Adama Mickiewicza w Poznaniu, ERUDITUS, Poznań.



W trakcie wędrówki wiedz, że:

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



Wędruj z nami! www.pttk.pl

**Polskie
Towarzystwo
Turystyczno
-Krajoznawce**



Projekt „Rok szlaków turystycznych PTTK” uzyskał dofinansowanie z budżetu programu „Środki Przejściowe 2004” Unii Europejskiej.

