

# WYBIERAM WĘDROWANIE



*Poradnik  
młodego turysty*

# WYBIERAM WĘDROWANIE

Poradnik  
młodego turysty

---

pod redakcją  
Jolanty Śledzińskiej  
i Andrzeja Wielochy

WARSZAWA 2015



Zespół autorski:  
*Jolanta Śledzińska, Wojciech Wierba,  
Paweł Zań, Barbara Zygmajska*

Opracowanie graficzne i kartografia:  
*Andrzej Wielocha*

*Fotografie na okładce:*

*I str. W Beskidzie Żywieckim, fot. B. Chomko*

*II str. W zachodzące słońce, fot. Natalia Figiel*

Koordynator projektu  
*Jolanta Śledzińska*

Wydanie III

ISBN 978-83-7005-574-5



Ministerstwo  
Sportu i Turystyki

Książka dofinansowana ze środków  
Ministerstwa Sportu i Turystyki

Egzemplarz bezpłatny

Zarząd Główny  
Polskiego Towarzystwa Turystyczno-Krajoznawczego

Wydawnictwo PTTK „Kraj”  
00-075 Warszawa, ul. Senatorska 11

**[www.pttk.pl](http://www.pttk.pl)**



## Witajcie!

Książka, którą macie przed sobą została przygotowana z myślą o tych, którzy dopiero rozpoczynają samodzielną przygodę z wędrówaniem, czyli o Was.

„Wybieram wędrówanie” to kompendium wiedzy dla młodego turysty, o tym jak się przygotować do wędrowki, gdzie szukać potrzebnych informacji, jaki ekwipunek skompletować, co zrobić w razie niepogody lub innych nieprzewidzianych sytuacji. Znajdziecie tu także wskazówki jak bezpiecznie wędrować i jak udzielać pierwszej pomocy, jak zaplanować budżet wędrowki, a nawet jak przygotować turystyczny posiłek. Poznacie zasady znakowania szlaków i ich przykładowe trasy, które mamy nadzieję, zachęcą Was do wyruszenia z domu, zainspirują do poznania własnego regionu, a w dalszej kolejności kraju. Jeżeli chcielibyście skorzystać z pomocy, czy też wędrować w grupie podajemy Wam informacje, z jakimi organizacjami możecie to robić, a także gdzie znaleźć informacje o ich działalności. Podczas wędrowania można zdobywać najróżniejsze odznaki turystyki kwalifikowanej i krajoznawcze, o tym też dowiecie się z naszego poradnika. Wędrując pieszo, jadąc rowerem czy płynąc kajakiem, macie szansę przeżyć wspaniałe przygody, poznawać uroki ojczystego kraju, ciekawe miejsca i ludzi, podziwiać piękno przyrody.

Wędrujcie z nami

# ODZNAKI TURYSTYKI KOLARSKIEJ

POLSKIEGO TOWARZYSTWA TURYSTYCZNO-KRAJOZNAWCZEGO



WWW.PTTK.PL

## WĘDRUJ Z NAMI!



M. Aleszczyński

## I. Wędrówka

Przygodę z turystyką warto zacząć od wycieczek krótkich, na początek kilkugodzinnych. Wystarczy wsiąść do autobusu lub pociągu albo jeszcze lepiej na rower i po prostu w piękny wiosenny, lub letni dzień wyjechać za miasto. Nie spodziewamy się nawet ile tam można spotkać ciekawych obiektów przyrodniczych lub zabytków. Jeśli się nam spodoba – wybierzmy się na dłuższą, całodzienną wędrówkę w nieco dalszą okolicę. Na tym etapie przyda się poszukać kompanów, aby nie wędrować samotnie.

Kolejnym etapem będzie zapewne nieco dłuższa wycieczka weekendowa, a potem kilkudniowy wyjazd.

Jest wiele sposobów uprawiania turystyki i każdy, w zależności od upodobań, może wybrać, czy chce wędrować samotnie, czy z grupą przyjaciół, czy samodzielnie planować wycieczki, czy skorzystać z usług przewodnika. Można też uprawiać wiele form turystyki – pieszą, górską, rowerową, konną lub kajakową. Oczywiście nie jest to wybór na całe życie. Na początek na pewno warto wybrać się na wycieczkę, jeśli nie z przewodnikiem to z bardziej doświadczonym towarzyszem. W miarę nabierania doświadczenia zaczniemy planować wyprawy samodzielnie.

Samodzielne uprawianie turystyki pozwala dowolnie planować trasę wycieczki, modyfikować ją w zależności od warunków pogodowych i kondycji fizycznej. W trakcie samodzielnych wycieczek szybko nabiera się doświadczenia, a realizacja wyprawy wymyślonej przez siebie samego na pewno dostarczy wiele satysfakcji.

### Turystyka piesza nizinna

Turystyka piesza to najprostszy rodzaj turystyki – do jej uprawiania wystarczą tylko dobre buty i plecak. Jednak aby dobrze zaplanować pieszą wędrówkę i przy okazji nie przegapić na jej trasie ciekawych miejsc, a przy tym mieć z wycieczki wiele radości i nie odchorować jej, trzeba się do niej odpowiednio przysto-

wać. Jak to zrobić i o czym nie wolno zapomnieć, mówi między innymi niniejsze opracowanie.

Wędrując pieszo po różnych ciekawych trasach turysta zdobywać może kolejne stopnie Odznaki Turystyki Pieszej PTTK, a także liczne odznaki krajoznawcze.

## Turystyka górska

Turystyka górska to już „szczebelek wyżej” niż turystyka piesza nizinna. Powodem są trudniejsze zazwyczaj warunki terenowe, zmienna pogoda, bardziej odludne okolice. W górach wyższych, takich jak Tatry dodatkową trudność stanowić może ekspozycja, czyli popularnie mówiąc „przepaście” na niektórych szlakach turystycznych. Do górskiej wyprawy trzeba być bardzo dobrze przygotowanym i niczego nie wolno zaniedbać, bo lekceważenie gór bywa naprawdę niebezpieczne, o czym przeczytać można czasem w komunikatach GOPR i TOPR.

Do uprawiania górskiej turystyki niezbędne są dobre górskie buty, plecak, a także wiele dodatkowego wyposażenia, o czym szczegółowo napisano w dalszych rozdziałach naszej książki.

Zimowa turystyka wysokogórska to już całkowicie „wyższa szkoła jazdy”, wymaga specjalistycznego sprzętu, takiego jak raki i czekan, umiejętności posługiwania się nim i absolutnie nie należy jej uprawiać bez wcześniejszego odpowiedniego przygotowania, najlepiej na specjalistycznym kursie.

Natomiast spacerując zimą po niższych górach lub nawet po terenie płaskim, warto zaopatrzyć się w rakiety śnieżne, które w znacznym stopniu ułatwiają poruszanie się po śniegu.

Chodząc po górach zbierać można przy okazji punkty niezbędne do zdobycia kolejnych stopni Górskiej Odznaki Turystycznej.

## Turystyka rowerowa

Turystyka rowerowa pozwala na przemierzanie codziennie tras od 3 do 4-krotnie dłuższych niż można to zrobić pieszo. Jed-

nocześniej prawie wszystkie drogi i ścieżki dostępne dla piechura są również dostępne dla rowerzysty (z wyjątkiem niektórych szlaków górskich oraz niektórych tras w parkach narodowych). To powoduje, że na równinach i na pogórzach jest to najbardziej popularny rodzaj turystyki pozwalający łączyć przyjemny wysiłek fizyczny z krajoznawstwem.



Na wyprawie rowerowej,  
fot. Maciej Maśliński.

Do uprawiania tej formy turystyki niezbędny jest oczywiście dobry turystyczny rower, a także dodatkowy sprzęt jak chociażby lekkie i pakowne sakwy rowerowe, do których pakuje się bagaż, lub ewentualnie specjalna przyczepka na dłuższe wyprawy.

Uczestnicząc w turystycznych wyjazdach rowerowych, zdobywać można Kolarską Odznakę Turystyczną PTTK.

## Turystyka konna

Kto z nas nie chciał być w dzieciństwie kowbojem przemierzającym na swoim wiernym koniu rozległą prerię? Swoje marzenia zrealizować można uprawiając turystykę konną.

Do jej uprawiania niezbędny jest oczywiście koń, poza tym osobiste wyposażenie zarówno jeźdźcy, jak i zwierzęcia. Aby rozpocząć uprawianie tej formy turystyki potrzebne są również chociażby minimalne umiejętności jeździeckie, które można na-



być na kursach prowadzonych przez wyspecjalizowane szkoły lub stadniny. Wiele z nich oferuje chętnym również wszelkiego rodzaju przejażdżki, rajdy lub wycieczki terenowe. W czasie tego rodzaju wypraw osiągnąć można bardzo bliski kontakt z przyrodą.

Turystykę konną uprawiać można również w górach, szczególnie na niewielkich, ale bardzo wytrzymałych górskich konikach rasy huculskiej. PTTK sprawuje patronat m.in. nad położonymi w Beskidach i w Jurze Krakowsko-Częstochowskiej ośrodkami turystyki jeździeckiej. W ośrodkach afiliowanych przy PTTK turysta znajdzie przygotowane do turystyki konie, bazę noclegową i gościnne boksy dla swoich koni. W wielu miejscach Polski pomiędzy ośrodkami jeździeckimi i nie tylko znakowane są szlaki konne (pomarańczowe kółko na białym tle). A w całym kraju zdobywać można Odznaki Turystyki Jeździeckiej PTTK – górskie i nizinne.

## Turystyka narciarska

Turystyka narciarska popularna jest na szlakach już od ponad 100 lat, to jest od czasów, kiedy w Polsce zaczęto używać nart. Warto wiedzieć, że na samym początku nart używano głównie do przemieszczania się, a więc do uprawiania turystyki, dopiero w ciągu ostatnich kilkudziesięciu lat popularne stało się narciarstwo „przywyciągowe”, które niewiele ma wspólnego z turystyką.

W ostatnich latach uroki uprawiania narciarskiej turystyki są odkrywane na nowo. Na nizinach jest to głównie narciarstwo śladowe, uprawiane na specjalnych wąskich nartach podobnych do biegówek, w górach – narciarstwo skitourowe, do którego używany jest specjalistyczny sprzęt – narty, wiązania, buty i foki, czyli specjalne taśmy przyklejane od spodu nart i zabezpieczające przed zsuwaniem się na podejściach. Sprzętu skitourowego jest wiele rodzajów, w zależności od tego czy używa go turysta o zacięciu sportowym, czy zwykły „deptacz śniegu”. Niestety jest to sprzęt stosunkowo drogi, przynajmniej w porównaniu z tym, jaki potrzebny jest do turystyki pieszej.



Pod Babią Górą,  
fot. Justyna Karamuz.

Do uprawiania tego rodzaju turystyki nawet w niskich górach niezbędne są podstawowe umiejętności z zakresu jazdy na nartach, warto więc odbyć wcześniej szkolenie w szkółce narciarskiej.

Uprawiając turystykę narciarską, zdobywać można punkty do kolejnych stopni Górskiej Odznaki Narciarskiej lub Nizinnej Odznaki Narciarskiej PTTK.

## Spływy kajakowe

Latem przy pięknej pogodzie najprzyjemniej wypoczywa się nad wodą. W Polsce jest jeszcze wiele pięknych, czystych i dzikich rzek, które stwarzają doskonałe warunki do uprawiania turystyki kajakowej.

Do uprawiania tego typu turystyki potrzebny jest oczywiście kajak lub kanadyjka, jednak ten sprzęt można zazwyczaj wypożyczyć w specjalnie przygotowanych do tego stanicach wodnych. Oprócz tego przydaje się specjalistyczny sprzęt, np. specjalne worki na bagaż tak wąskie, że wygodnie mieszczą się w kajaku i na tyle szczelne, że chronią bagaż przed zamknięciem w razie wywrotki. Ze względu na bezpieczeństwo na wodzie wszyscy niezależnie od tego czy umieją pływać czy nie, powinni używać w czasie spływu kamizelek asekuracyjnych lub ratunkowych.

Jak w każdej innej formie uprawiania turystyki warunkiem udanej wyprawy kajakowej jest właściwy dobór trasy. Jej długość, trudność i uciążliwość musi być dostosowana do umiejętności i możliwości wszystkich uczestników. Szczególną uwagę należy zwrócić na trudność trasy, zebrać informacje o przenoskach (czyli miejscach, gdzie kajak z różnych powodów trzeba przenieść brzegiem), miejscach biwakowych itd.

Na spływie kajakowym,  
fot. Jakub Galiński.



Wydaje się, że uprawianie turystyki kajakowej nie wymaga specjalnych umiejętności, można po prostu wsiąść do kajaka i zacząć wiosłować. Jednak woda jest żywiołem nieprzewidywalnym i wskazane jest, aby osoby podejmujące ten rodzaj wędrowki posiadały minimum wiedzy i umiejętności. W tym rodzaju turystyki szczególnie ważna jest rola doświadczonego lidera, który zawczasu dostrzeże ewentualne niebezpieczeństwa i pomoże mniej doświadczonym uczestnikom spływu. Najlepiej na swój pierwszy spływ wybrać się pod kierunkiem takiej doświadczonej osoby.

Uprawiając turystykę kajakową, zdobywać można kolejne stopnie Turystycznej Odznaki Kajakowej PTTK.

## Żeglarstwo

Turystykę można również uprawiać żeglując. Tereny północnej Polski, a zwłaszcza Warmia i Mazury, stwarzają doskonałe warunki

do uprawiania żeglarskiej turystyki śródlądowej. Bardziej zaawansowani i odważni uprawiają żeglarstwo morskie.

Ten rodzaj aktywności wymaga bardziej fachowego przygotowania, niż inne rodzaje turystyki, umiejętności warto nabyć na licznie organizowanych kursach żeglarskich. Duże są również wymagania sprzętowe, dlatego żeglarze na ogół zrzeczają się w klubach, gdzie wspólnie użytkują posiadany sprzęt.

Turystyka żeglarska uczy szacunku do przyrody, zdyscyplinowania i samodzielności. Uprawiając ten rodzaj turystyki, zdobywać można Żeglarską Odznakę Turystyczną PTTK.

## Samotnie czy w grupie?

Trudno jest jednoznacznie odpowiedzieć na to pytanie. Na pewno samotnych wędrowek nie powinni podejmować turyści nowicjusze. Zwłaszcza w odludnych rejonach, poza szlakami nawet banalne zwichnięcie kostki może być poważnym problemem. Jeśli jednak mamy odpowiednie doświadczenie, znamy topografię terenu i lubimy samotność, to ta forma wędrowania ma wiele zalet. Samotne wycieczki lubią i podejmują np. pasjonaci fotografii. Podczas takich wycieczek zauważa się wiele szczegółów, które umykają podczas wyjazdów grupowych, a nic tak nie denerwuje fotografa, jak ciągle popędzanie go.

Najbardziej godne polecenia są wyjazdy w niewielkich grupach. Zbyt liczna grupa turystyczna nie jest wskazana. Dostosowanie tempa marszu do najsłabszych, czekanie na spóźnialskich ogranicza możliwość osiągnięcia celu. Kłopotliwa jest również konieczna przy wyjazdach w licznej grupie rezerwacja noclegów i przejazdów. Utrudnia to etap planowania i zmniejsza możliwości zmiany trasy, np. z powodów pogodowych.

Najbardziej operatywna jest grupa dwuosobowa, ale na dłuższe wyprawy warto skompletować ekipę kilkuosobową. Jeśli planowane jest biwakowanie w namiotach, to liczebność grupy de-

terminowana jest przez liczbę i rodzaj namiotów. Można przyjąć, że 4-7 osób to idealny skład na wędrowkę.

**Partner** na wycieczce jest tak samo ważny jak ten w życiu i tak samo trudno jest go znaleźć. Zazwyczaj nawet wędrując w grupie kilkusobowej, zawsze jest ktoś, z kim się najlepiej rozumiemy, z kim się najlepiej rozmawia, mamy podobne zainteresowania. To może być kandydat na turystycznego partnera. Najlepszym sposobem na wzajemne poznanie się jest odbycie dużej ilości wycieczek, początkowo łatwych. Na jednodniowy wypad za miasto, w łatwy teren, można wybrać się nawet w towarzystwie dość przypadkowym. Jeśli na tym pierwszym wyjeździe wszystko jest w porządku, to można pokusić się na trochę trudniejszą wspólną wędrowkę.

Prawdziwym sprawdzianem są wyprawy kilkudniowe połączone z biwakowaniem, zwłaszcza wtedy, gdy pogoda jest niesprzyjająca. W takich sytuacjach poznaje się prawdziwy charakter drugiej osoby. Jeśli masz zaufanie do partnera, polubiłeś go z wzajemnością, macie podobne zainteresowania, podobne poczucie humoru, to prawdopodobnie to jest TEN towarzysz wędrowek. Zresztą partner to nie koniecznie kolega, czasem bywa to również mama lub tata, którzy wprowadzą Cię w turystyczne życie, czasem nauczyciel lub drużynowy w harcerstwie.

Kiedy mało doświadczony turysta znajduje partnera w osobie z dużym stażem turystycznym, wtedy może szybko i bezboleśnie nauczyć się arkanów wędrowania i znacznie szybciej „dojrzeć” do trudniejszych wypraw.

**Lider** grupy jest najważniejszą osobą podczas wędrowki. Najczęściej jest to po prostu osoba mająca największe doświadczenie turystyczne. Nie jest to funkcja łatwa, bowiem lider powinien mieć charakter dyplomaty, łagodzić konflikty pomiędzy uczestnikami, a własne decyzje uzasadniać rzeczowymi argumentami sprawiając, że staną się wyborem całej grupy. Musi opiekować się grupą, czuwać nad bezpieczeństwem uczestników, wyborem trasy i miejsca noclegu. Powinien mieć świadomość odpowie-

działalności za uczestników wędrowki i przewidywać potencjalne niebezpieczeństwa, odróżniając je od pozornych. Powinien, w bezpiecznych granicach, pozwolić grupie na spontaniczność, utrzymując równowagę pomiędzy ekscytującym ryzykiem i chęcią przeżycia przygody, a rygorystycznie pojmowanymi zasadami bezpieczeństwa i realizacji planu wycieczki. Lider musi posiadać umiejętność podejmowania trafnych decyzji w stanie silnego stresu wywołanego, np. wypadkiem. Powinien mieć świadomość, że od niego w dużej mierze zależy powodzenie wędrowki i że uczestnicy liczą na jego pomoc.

W trudnych sytuacjach lider musi przyjąć postawę dyktatora. Taka sytuacja powinna trwać tylko przez czas absolutnie niezbędny dla zapewnienia bezpieczeństwa grupy. Nic bowiem nie denerwuje i frustruje grupy bardziej niż lider-dyktator w piękny, słoneczny dzień.

**Uczestnicy wędrowki** to najczęściej grupa przyjaciół. Na łatwe wycieczki w zasadzie jedynym kryterium doboru jest to, czy uczestnicy się lubią i chcą razem wędrować. W przypadku dłuższych i trudniejszych wypraw dobór uczestników jest sprawą ważną. Są dwa sposoby rozwiązania tego problemu. Albo planujemy wyprawę dla konkretnej grupy uczestników, mając na uwadze ich możliwości, doświadczenie, posiadany sprzęt i zainteresowania, albo do zaplanowanej wyprawy dobieramy uczestników. Jeśli jest możliwość doboru towarzyszy wędrowki, to należy kierować się zasadą mniej więcej równej kondycji i predyspozycji psychicznych. Wyrównany poziom ekipy wyprawowej pozwoli łatwiej i szybciej wędrować. Podobne zainteresowania uczestników pozwolą realizować specjalistyczny plan wycieczki bez zbędnych sporów i niezadowolona. Należy też zwrócić uwagę na to, że na wielodniowe wyprawy lub wycieczki zimowe uczestnicy powinni być odpowiednio wykwapowani.

Osobom całkowicie niedoświadczonym, które nie mają partnera, polecić można **wycieczkę z przewodnikiem**. Jest to nie-

wątpliwie najbezpieczniejsza forma turystyki. Ponadto jej zaletą jest duży ładunek wiedzy o danym terenie, który przekazuje przewodnik i prawie zawsze, gwarancja zrealizowania programu wycieczki. Niestety, wycieczki z przewodnikiem są stosunkowo drogie, a ponadto zmuszają uczestników do akceptacji pewnych ograniczeń narzuconych przez przewodnika i ograniczają kontakt z terenem wędrówki. Wędrując grupowo z przewodnikiem, nie zmienimy planu wycieczki według własnego widzimisie, a podróżując autokarem nie zaznajomimy się z miejscowymi ludźmi, co bywa czasem najciekawszym elementem wyprawy.

## II. Organizacje ułatwiające uprawianie turystyki

Czasem trudno jest po prostu zacząć. Co ma zrobić młoda osoba, która chciałaby uprawiać turystykę, a nie zna nikogo o podobnych zainteresowaniach? Można poznać ewentualnego partnera turystycznych wypraw przez Internet, ale dość spore jest prawdopodobieństwo rozczarowania. Najpewniejszą drogą do poznania grupy osób o podobnych zainteresowaniach jest przynależność do organizacji, która w programie swoich działań ma aktywne uprawianie turystyki.

Takie organizacje to przede wszystkim PTTK i harcerstwo, ale nie tylko. W wielu szkołach istnieją prowadzone przez nauczycieli szkolne koła krajoznawczo-turystyczne PTTK, które organizują wycieczki i rajdy piesze, górskie, rowerowe i inne. Jeśli nawet w szkole nie ma takiego koła, należy zapytać, może istnieje w szkole sąsiedniej lub przy najbliższym oddziale PTTK.

Dobłą formą rozpoczęcia przygody z turystyką jest udział w rajdach, a także szkoleniach, np. w kursach na stopień Młodzieżowego Organizatora Turystyki. Kurs taki przede wszystkim pozwala poznać ludzi o podobnych zainteresowaniach, oraz za-

pewnia niezbędny ładunek podstawowej wiedzy turystycznej i krajoznawczej.

Niektórzy nie lubią zbytniego „formalizmu”, jaki jest konieczny przy przynależności do wszelkich organizacji, gdyż zapisując się np. do PTTK, trzeba wykupić legitymację i zapłacić składki. Warto jednak wiedzieć, że posiadacz legitymacji PTTK jest ubezpieczony, może liczyć na zniżkę w opłacie za nocleg we wielu schroniskach PTTK należących do tej organizacji, jak również na zniżki w wielu sklepach turystycznych w całym kraju.



## **Polskie Towarzystwo Turystyczno-Krajoznawcze**

to najstarsze w Polsce stowarzyszenie skupiające turystów i krajoznawców. Powstało w 1950 r. z połączenia Polskiego Towarzystwa Tatrzańskiego istniejącego od 1873 r. oraz Polskiego Towarzystwa Krajoznawczego istniejącego od 1906 r. i jest spadkobiercą ich tradycji, a także dorobku materialnego i duchowego, który pielęgnuje i twórczo rozwija.

Zrzesza ponad 70 000 członków, działających w 2 000 kołach i klubach, które tworzą 300 oddziałów, terenowych jednostek posiadających osobowość prawną.

PTTK stworzyło własny oryginalny model turystyki aktywnej. W naszym Towarzystwie można uprawiać właściwie wszystkie jej formy – pieszą nizinną i górską, kolarską, kajakową, żeglarską, konną, motorową, narciarską oraz podwodną. Każda z tych dyscyplin ma w strukturze Towarzystwa własną sieć komisji społecznych i klubów, wykwalifikowaną kadrę i oryginalny system odznak. W ramach działalności komisji, klubów i oddziałów PTTK organizowane są tysiące rajdów, zlotów, spływów i innych imprez turystyczno-krajoznawczych, w których bierze udział w ciągu roku prawie milion osób, a ponad połowę wędrowców stanowi właśnie młodzież.



PTTK szczególną wagę przywiązuje do pracy wśród młodzieży. W imprezach, których celem jest edukacja turystyczna i krajoznawcza, bierze udział każdego roku tysiące młodych ludzi.

Najważniejsze z nich to:

- ☞ Ogólnopolski Młodzieżowy Turniej Turystyczno-Krajoznawczy o miano najlepszego młodzieżowego zespołu turystyczno-krajoznawczego w szkole, województwie i w kraju.
- ☞ Ogólnopolski Młodzieżowy Konkurs Krajoznawczy „Poznajemy Ojcowiznę” – to rywalizacja młodych krajoznawców opisujących historie rodziny, ciekawych ludzi, czy miejsc.
- ☞ Konkursy krasomówcze rozbudzają wśród dzieci i młodzieży zamiłowanie do języka ojczystego – jak „Pięknie Ojczyznę opowiedzieć”.

Wśród tysięcy imprez turystyki kwalifikowanej adresowanych do młodzieży szkolnej szczególną rolę odgrywa Centralny Zlot Młodzieży „Palmiry” w Kampinosie.

Od kilku lat Towarzystwo z myślą o młodych turystach inicjuje akcje – w 2008 *Rok Przyrody w PTTK*. W 2009 r. przypadało 90-lecie zorganizowanej działalności krajoznawczo-turystycznej w szkołach, więc był to *Rok dzieci i młodzieży w PTTK*, natomiast 2010 był *Rokiem turystyki wodnej*, a 2011 *Rokiem turystyki Rodzinnej*. W roku 2012 mieliśmy *Rok Turystyki Rowerowej*, w 2013 *Rok Przewodników Turystycznych*, zaś hasłem 2014 roku była *Turystyka Łącząca Pokolenia*.

Przez najatrakcyjniejsze tereny Polski przebiega ponad 64 000 km szlaków pieszych (nizinnych i górskich), rowerowych, narciarskich, wodnych i konnych wytyczonych i konserwowanych przez Polskie Towarzystwo Turystyczno-Krajoznawcze.

PTTK jest głównym gestorem bazy turystyki aktywnej w Polsce. Baza Towarzystwa jest dostępna dla wszystkich i obejmuje wiele obiektów turystycznych: hoteli, domów wycieczkowych, schronisk górskich, ośrodków kempingowych, pól namiotowych i innych obiektów hotelarskich, gdzie na turystów czeka tysiące

miejsc noclegowych o zróżnicowanym standardzie oraz liczne miejsca w obiektach gastronomicznych. Obiekty PTTK są zlokalizowane na terenach atrakcyjnych dla turystów, a więc w górach, w pasie pojezierzy, na wybrzeżu oraz w miastach będących turystycznymi centrami, jak Toruń, Warszawa, Gdańsk czy Kraków.

PTTK to harmonijne połączenie aktywności fizycznej i intelektualnej, to wędrowanie i poznawanie.

Zapraszamy do nas wszystkich i zapewniamy, że każdy znajdzie tu miejsce dla siebie i spełni swoje marzenie. Więcej o nas i naszych działaniach na stronie [www.pttk.pl](http://www.pttk.pl).



## Związek Harcerstwa Polskiego

jednym z kluczowych działań harcerskich jest wędrowanie, odkrywanie nowych miejsc, obcowanie z przyrodą, poznawanie pięknych zakątków Polski – to daje harcerzom radość, pobudza ich wyobraźnię, prowadzi na kolejne ścieżki i szlaki przygody...

Działania Związku Harcerstwa Polskiego w zakresie turystyki i krajoznawstwa najlepiej opisać na przykładzie konkretnych imprez i przedsięwzięć turystycznych. Ale wszystko, co dzieje się w harcerstwie, ma także swój nadrzędny cel. Harcerskie wędrowki, zdobywanie odznak, zwiedzanie regionów i małych ojczyzn jest wzbogacone o wymiar wychowawczy. Harcerscy instruktorzy starają się, aby przy okazji wprowadzania swych podopiecznych w bogactwo dziedzictwa narodowego i piękna przyrody rozbudzić w nich potrzebę dalszego poznawania. Misją Związku Harcerstwa Polskiego jest wychowanie młodego człowieka poprzez stawianie wyzwań. Turystyka i krajoznawstwo jest znakomitą formą wychowania – poznawaniem historii, przyrody, kultury, ale także własnych możliwości fizycznych, emocjonalnych i społecznych. Uczestnictwo, a z czasem samodzielna organizacja rajdów i wycieczek staje się realnym sprawdzianem umiejętności współpracy, planowania i organizacji.

Oprócz licznych imprez odbywających się corocznie w środowiskach lokalnych i regionalnych, Związek Harcerstwa Polskiego podejmuje także przedsięwzięcia centralne kierowane do dzieci i młodzieży skupionej w organizacjach harcerskich oraz w innych organizacjach pozarządowych.

Rajd Grunwaldzki 2009,  
fot. arch.



Jednym z takich przedsięwzięć jest Rajd Grunwaldzki, którego współorganizatorami są harcerze z ZHR oraz zaprzyjaźnione organizacje pozarządowe. Rajd jest imprezą cykliczną, odbywającą się co roku przed rocznicą bitwy pod Grunwaldem. Wędrując przez pięć dni, uczestnicy rajdu (pieszo, rowerem lub kajakiem) poznają tereny północnego Mazowsza, ziemi lubawskiej i działdowskiej. Organizatorzy rajdu przygotowują wiele imprez towarzyszących, otwartych dla mieszkańców odwiedzanych miejscowości, m.in. gry miejskie, gry negocjacyjne, wieczory z piosenką, turnieje planszowych gier strategicznych, interaktywną symulację średniowiecznej rozprawy sądowej, jarmark regionalny itp.

Rajd Grunwaldzki jest przedsięwzięciem nie tylko turystycznym, ale także edukacyjnym. Dzięki grom i zabawom krajoznawczym harcerze lepiej poznają historię i przyrodę mijanych miejscowości oraz podejmują służbę na rzecz lokalnych środowisk.

Od 2009 r. ofertę dla drużyn turystycznych ZHP wzbogaciło o projekt „Nasza-trasa.zhp.pl”. Zadanie to jest jedną z inspiracji do pracy w roku 100-lecia harcerstwa, przeznaczone dla drużyn zainteresowanych turystyką i krajoznawstwem jako profilem działania.

Oprócz drużyn projekt mogą realizować także samodzielne zastępy, patrole zadaniowe i szczepy. Ideą i głównym zadaniem projektu jest wytyczenie nowej ścieżki lub szlaku turystycznego. Oprócz tego drużyny realizują także wiele innych zadań związanych z poznawaniem własnego regionu, własnej małej ojczyzny.

Projekt zakłada także szeroką współpracę z naturalnymi sojusznikami harcerstwa, czyli ze szkołami, parafiami, domami kultury, bibliotekami, oddziałami PTTK, lokalnymi grupami działania, innymi organizacjami pozarządowymi. Ideą takiego działania jest pokazanie najbardziej atrakcyjnych harcerskich działań oraz inspirowanie pozytywnej działalności w partnerstwie z innymi podmiotami życia społecznego. Szczegóły projektu można poznać na stronie internetowej [www.nasza-trasa.zhp.pl](http://www.nasza-trasa.zhp.pl).

## Związek Harcerstwa Rzeczypospolitej



także ma swoim programie wychowanie przez turystykę. Założyciel ruchu skautowego lord Baden-Powell of Gilwell powiedział kiedyś, że „Skauting to braterstwo w służbie i świeże powietrze”, tym samym wypowiadając najbardziej zwięzłą formułę opisującą istotę nie tylko skautingu, ale także harcerstwa. Bowiem harcerz doskonali swój charakter m.in. w toku wypraw stopniowanych skalą trudności.

Najmłodszy adept (zuchy) uczestniczą w krótkich wycieczkach i jednodniowych wykawkach; młodsi harcerze harczą się w terenie i poznają swój kraj pokonując bezdroża na rajdach i rozstawiając swoje obozy w najpiękniejszych zakątkach Polski. Zaś najstarsi chłopcy (wędrownicy) organizują samodzielnie zaawansowane wyprawy i podejmują specjalistyczne wyczyny (na wodzie, w gó-

rach i pod niebem) – oto zajęcia, które stanowią sedno harcerskiego programu kształcenia.

Eskapada,  
fot. Krzysztof Głowacki



Już same nazwy sprawności turystycznych realizowanych w ZHR, takich jak: Łazik, Wskazidroga, Włóczęga, Przewodnik, Wędrowiec, Krajoznawca, Globtroter, Wyga górski – mówią same za siebie. Więcej na stronie [www.zhr.pl](http://www.zhr.pl).

## **Polskie Towarzystwo Schronisk Młodzieżowych**



zostało utworzone w 1926 r. Poprzez swoje oddziały terenowe i szkolne koła PTSM prowadzi bardzo bogatą działalność turystyczną, edukacyjną i wychowawczą dzieci i młodzieży szkolnej. Upowszechnianie turystyki młodzieżowej, najczęściej przy wykorzystaniu schronisk młodzieżowych, w postaci wakacyjnych obozów wędrownych, kolonii, rajdów oraz wycieczek szkolnych i edukacyjnych jest bardzo ważnym celem statutowym Towarzystwa. Schroniska młodzieżowe są istotną częścią życia współczesnej polskiej szkoły. Uczą młodych samodzielności, odpowiedzialności oraz poznawania ziemi ojczystej, jej przeszłości i dnia dzisiejszego. Podstawowym warunkiem rozwoju turystyki młodzieżowej jest baza noclegowa Towarzystwa, która charakteryzuje się dobrym poziomem świadczonych usług oraz

przystępnymi cenami. Sieć schronisk zapewnia też bezpieczeństwo dzieciom i młodzieżą.

Do najważniejszych celów statutowych PTSM należy:

- ☞ Współorganizowanie i prowadzenie w Polsce schronisk młodzieżowych.
- ☞ Upowszechnianie turystyki młodzieżowej.
- ☞ Upowszechnianie w Polsce legitymacji PTSM.
- ☞ Uczestniczenie w procesie edukacji polskiej szkoły.
- ☞ Propagowanie w Polsce ruchu schronisk młodzieżowych.



Przed schroniskiem PTSM,  
fot. Marian Dzimira.

W 1932 r. PTSM wraz ze stowarzyszeniami z 10 innych państw utworzyło w Amsterdamie Międzynarodową Federację Schronisk Młodzieżowych (IYHF). PTSM jest jednym z największych i najstarszych stowarzyszeń schroniskowych na świecie. Legitymację międzynarodową PTSM każdego roku wykupuje w naszym Towarzystwie ponad 40 tysięcy polskich turystów. Tysiące młodych Polaków podróżując po Europie i świecie może korzystać z bardzo taniej, dobrze zorganizowanej i bezpiecznej bazy schroniskowej.

Statutową powinnością PTSM obok organizowania sieci schronisk młodzieżowych, środowiskowych, wojewódzkich i centralnych imprez turystycznych jest upowszechnianie najtańszej i najbardziej wartościowej wśród młodzieży formy letniego wypoczynku - obozów wędrownych, kolonii, obozów specjalistycznych. Akcji letniej służy ponad 80 tras typowych PTSM organizowanych w oparciu o sieć schronisk młodzieżowych. Administratorem tras typowych są oddziały PTSM, które udzielają wszelkich informacji i pomocy bezpośrednim organizatorom obozów wędrownych, kolonii i innych form wypoczynku dzieci i młodzieży szkolnej. Członkostwo w PTSM poświadcza legitymacja PTSM. Ważnym ogniwem organizacyjnym Towarzystwa są koła PTSM, które w liczbie ponad 800 skupiają miłośników taniej turystyki schroniskowej. Koła PTSM organizują turystykę nie tylko dla własnych członków. W wielu szkołach i innych placówkach oświatowo-wychowawczych organizują całe „turystyczne życie” placówki. Informacje dotyczące adresów bazy Polskich Schronisk Młodzieżowych i Międzynarodowych są zamieszczone w Informatorze PTSM oraz na stronie internetowej PTSM [www.ptsm.org.pl](http://www.ptsm.org.pl).

Najważniejsze przedsięwzięcia realizowane przez PTSM:

- ☞ Międzynarodowe Złoty PTSM „Edukacja i Turystyka”
- ☞ Ogólnopolskie Złoty Młodzieży PTSM „Stąd Nasz Ród”
- ☞ Ogólnopolskie Rajdy Grunwaldzkie Młodzieży PTSM
- ☞ Integrycyjne Rajdy Górskie PTSM „Górskie Wędrowanie”

## Zrzeszenie Ludowe Zespoły Sportowe

jest organizacją pozarządową z ponad 60-letnią tradycją działalności społecznej w środowisku wiejskim. Początkowo działalność ta koncentrowała się na popularyzacji sportu i rekreacji. Od 1960 r. wśród zadań realizowanych przez tą organizację jest również upowszechnianie turystyki i krajoznawstwa.



Działalność w tym zakresie musi uwzględniać pewne ograniczenia i bariery charakterystyczne dla środowiska, w którym funkcjonują LZS-y (np. niedostatek czasu wolnego, związany z sezonowością prac w gospodarstwach rolnych, czy rozproszenie przestrzenne mieszkańców wsi i małych miejscowości). Istotną barierą jest również brak nawyków czynnego uprawiania turystyki, dlatego Zrzeszenie LZS przywiązuje dużą wagę do poprawy tej sytuacji poprzez działania ukierunkowane na młodzież wiejską, zarówno uczącą się, jak i pozaszkolną. Jednym z celów jest wzbudzenie aktywności turystycznej w kręgach znajdujących się w zasięgu oddziaływania Ludowych Zespołów Sportowych.



Uczestnicy XIX Ogólnopolskiego Rajdu Pieszego LZS zwiedzają Puszcę Jodłową, fot. Stanisław Steckiewicz.

Zasadniczą formą działalności turystycznej Zrzeszenia LZS adresowaną do tego środowiska jest organizacja imprez (złotów, rajdów, zjazdów, spływów, wycieczek), najczęściej krótkotrwałych 2–3-dniowych, z bogatym programem krajoznawczym i edukacyjnym. Tego typu przedsięwzięcia są możliwe do realizacji w okresie weekendowym, a więc są szczególnie przeznaczone dla młodzieży uczącej się, w trakcie roku szkolnego. I to one właśnie cieszą się największą frekwencją.



W ostatnich latach Zrzeszenie LZS, w skali kraju, organizuje corocznie kilka tysięcy imprez turystycznych (o zasięgu szkolnym, gminnym, powiatowym, wojewódzkim i ogólnopolskim), w których uczestniczy setki tysięcy osób.

Członkowie Parafialnego Klubu Sportowego „Olimpijczyk” w Gilowicach podczas rajdu na Babią Górę, fot. Henryk Pasko.



Krajowe Zrzeszenie LZS co roku jest organizatorem ok. 10 imprez turystyczno-krajoznawczych o zasięgu ogólnopolskim. Są to przede wszystkim zloty, spływy kajakowe oraz rajdy – rowerowe i piesze. Wśród imprez ogólnopolskich szczególnie miejsce zajmuje Ogólnopolska Olimpiada Wiedzy Turystyczno-Krajoznawczej LZS. Zainicjowana w 1984 r., wzorowana na organizowanych przez PTTK turniejach turystyczno-krajoznawczych, miała na celu rozwijanie zainteresowania krajoznawstwem i turystyką w środowisku działania LZS. Początkowo tematyka Olimpiady związana była z popularyzacją krajoznawczo-turystycznego wizerunku regionów Polski. Z czasem tematykę rozszerzono i obecnie Olimpiada wiąże się z poznawaniem walorów turystyczno-krajoznawczych krajów europejskich: od Norwegii w 1988 r., do Bułgarii w 2009 r. Odbywa się systemem wieloszczeblowym: od eliminacji szkolnych po finał centralny, w którym uczestniczy ok. 200 najlepszych.

Istotną formą popularyzacji i uprawiania turystyki są wakacyjne obozy wędrowne pn. „Szlakiem wiedzy i przygód”. Ten sposób aktywności turystycznej wybiera co roku kilkaset osób. Większość korzysta z typowych tras PTTK i PTSM, niektórzy opracowują trasy wędrowki we własnym zakresie. Ten rodzaj turystyki jest domeną ogniw LZS działających w szkołach.

Kolejnym zadaniem, które może pomóc w aktywizowaniu turystycznym młodzieży wiejskiej, jest idea „zielonych szlaków turystycznych”, która już przed kilkunastu laty spełniła pożyteczną rolę, jako jedna z podstawowych form poznawania krajoznawczo najbliższej okolicy. W Zrzeszeniu LZS opracowano kilkanaście takich szlaków, które są szlakami nieznakowanymi i prowadzą przez atrakcyjne turystycznie i interesujące krajoznawczo wsie, osady i miasteczka na terenach wiejskich.

Zrzeszenie LZS podstawową aktywność turystyczną opiera na działalności ogniw LZS funkcjonujących w wiejskich i małomiasteczkowych szkołach podstawowych, gimnazjach i szkołach ponadgimnazjalnych. Aktywność ta jest pochodną zaangażowania i predyspozycji lokalnych liderów i animatorów, wywodzących się głównie spośród kadry pedagogicznej tych szkół. Mają one wsparcie w strukturach terenowych, które Zrzeszenie LZS posiada na terenie całego kraju. Więcej na stronie [www.lzs.pl](http://www.lzs.pl).

### III. Przygotowanie do wyjazdu

#### Pomysł na wycieczkę

Najważniejszy jest pomysł, od niego wszystko się zaczyna. Pomysł często pojawia się nagle, pod wpływem rozmowy, przeczytanej książki, artykułu w prasie, lub ciekawej relacji w Internecie. Jeśli jest już pomysł – to można przystąpić do jego realizacji.

## Szczegółowy plan wyjazdu

Dobrze ułożony plan wyjazdu jest podstawą jego sukcesu. Plan najlepiej zacząć opracowywać zaraz po podjęciu decyzji dokąd jedziemy i w jaki sposób będziemy się przemieszczać, gdyż od tego zależy, co trzeba będzie przygotować na wyprawę.

Opracowywanie planu jest zajęciem długotrwałym i skomplikowanym, ale bardzo przyjemnym. W trakcie tej pracy należy korzystać z wszelkich dostępnych źródeł informacji – z map, przewodników, relacji znajomych oraz z Internetu. Tylko uwzględnienie tych wszystkich źródeł pozwala na dobre przygotowanie programu. Sam Internet zazwyczaj zawiera zbyt mało informacji krajoznawczych, a z kolei przewodniki i mapy często zawierają informacje nieaktualne.

Plan na każdy dzień powinien być realny – nie powinien np. zakładać przejechania rowerem 140 km z jednoczesnym zwiedzaniem w tym samym dniu pięciu drewnianych kościołków i trzech muzeów. Opracowując plan, a zwłaszcza planując trasy wymagające wysiłku fizycznego, należy go dostosować do możliwości kondycyjnych i percepcyjnych najłagodniejszego uczestnika wyjazdu, a także pozostawić pewien zapas czasu na nieprzewidziane zdarzenia. Trzeba również wziąć pod uwagę, który to w kolejności dzień wyjazdu. Jeśli grupa nie zna się wcześniej i jest to jej pierwszy wspólny wyjazd, zwłaszcza dłuższy – to kondycję uczestników najlepiej sprawdzić na wcześniejszym krótkim wspólnym wyjeździe lub też pierwszego dnia, na który warto z góry przewidzieć większy margines czasowy. Dobrze jest zaplanować po 3–4 dniach wędrówki jeden dzień odpoczynku; a także po 3–4 noclegach pod namiotem jeden nocleg na campingu lub w schronisku, aby wszyscy mogli się wykąpać i zrobić pranie.

Zdecydowanie nie jest wskazane wyruszenie na trudną wycieczkę po całonocnej podróży pociągiem. Jeśli dojazd jest daleki, lepiej zaplanować czas tak, aby po podróży porządnie się wyspać.

Nie należy planować celów zbyt ambitnych, wędrówka powinna być dla każdego przede wszystkim przyjemnością, a przestaje nią być, kiedy za wszelką cenę biegnie się do celu, nie zwracając uwagi ani na obtarte nogi, ani na krajobrazy roztaczające się dookoła. Bardzo często sama trasa jest ważniejsza niż cel.



Do planowania trasy niezbędna jest mapa,  
fot. Michał Zygmarski.

Na każdy dzień warto przewidzieć jakiś program zastępczy na wypadek niesprzyjającej pogody (np. zwiedzanie, zamiast wycieczki górskiej), zaś w dzikich i trudnodostępnych rejonach plan powinien uwzględniać możliwości awaryjnego wycofania się z trasy. Również szczegółowo planując cel i trasę wędrówki na każdy dzień, zawsze należy przewidzieć możliwość ewentualnego odrotu w razie niedyspozycji któregoś z uczestników wycieczki lub w razie załamania się pogody. Droga odrotu powinna być jak najbezpieczniejsza i jak najkrótsza i to dokładnie w tej kolejności – najpierw bezpieczna, potem krótka, bo niekoniecznie jest to tożsame.

Dla wycieczki pieszej lub górskiej czas przejścia trasy w danym dniu łatwo jest wyliczyć na podstawie drukowanych przewodników, które z reguły podają czas potrzebny do przejścia konkretnego odcinka trasy. Można też skorzystać z pomocy mapy. Nawet

jeśli na mapie nie ma podanych czasów przejść, to można je wyliczyć, biorąc jako podstawę sumę kilometrów planowanych do przejścia w danym dniu oraz sumaryczną liczbę metrów podejścia i zejścia (jak to zrobić podano w rozdziale dotyczącym terenoznawstwa). Wyliczony lub odczytany w przewodniku czas należy jeszcze pomnożyć przez współczynnik wynikający z kondycji uczestników wycieczki oraz z warunków atmosferycznych, co jest ważne szczególnie zimą.

W czasie wędrówek zimowych głęboki śnieg potrafi wydłużyć czasy przejścia 4–krotnie, a nawet więcej i należy to koniecznie wziąć pod uwagę przy planowaniu trasy zimą. Nieprzyjemny i bardzo wydłużający czas przejścia jest również śnieg pokryty cienką lodową skorupką. Wędrówka po śniegu jest bardzo wyczerpująca kondycyjnie, zwłaszcza jeśli niesie się ciężki plecak.

Planując inny niż pieszy rodzaj wycieczki trzeba koniecznie mieć na uwadze możliwości kondycyjne, umiejętności i doświadczenie konkretnej grupy, gdyż np. na rowerze niektórzy przejechać mogą bez zmęczenia po 120 km dziennie, a niektórzy tylko po 30 km.

## Cel i trasa, gromadzenie wiadomości

Podstawowym źródłem informacji o terenie, w jaki planujemy wyjazd, jest **mapa**, bez niej nie da się obejść. Należy ją zakupić wcześniej i z mapą w ręku przygotowywać cały plan wyprawy. Oprócz tego, że z mapy odczytać można długość poszczególnych odcinków trasy, różnice wysokości czy charakter wędrówki, to często na odwrotnej stronie mapy znaleźć można informacje krajoznawcze o ciekawych obiektach w okolicy.

Książkowe **przewodniki** są najważniejszym źródłem informacji o terenie, w jaki planowany jest wyjazd. Dobrych przewodników książkowych nie zastąpi Internet. Warto jednak przed zakupem dowiedzieć się, czego się można spodziewać po konkretnym przewodniku. Niektóre przeznaczone są dla osób początkujących,

niektóre dla wytrawnych turystów, niektóre podają opis trasy w zarysie a koncentrują się na krajoznawczym opisie miejscowości, inne – odwrotnie nie opisują miejscowości a za to szczegółowo przedstawiają przebieg szlaku, jeszcze inne skupiają się na informacjach praktycznych.

Na etapie planowania wyjazdu warto się zaopatrzyć w maksymalną liczbę przewodników po rejonie, np. wypożyczając je od znajomych lub z biblioteki. Na sam wyjazd należy zabrać tylko takie przewodniki, które nam najbardziej odpowiadają i te warto specjalnie na ten cel zakupić.

The image shows a screenshot of the PTTK website. At the top, there is a logo for PTTK (Polskie Towarzystwo Turystyczno-Krajoznawcze) and the text "Polskie Towarzystwo Turystyczno-Krajoznawcze". Below the logo is a banner with a landscape scene and the text "RAZEM NA SZLAKU". To the right of the banner is a small advertisement for "Zapraszamy! Słoneczna PTTK Swoboda obiektu.pttk.pl". Below the banner is a search bar with the text "WYSZUKAWARKA" and a "Szukaj" button. To the right of the search bar is a section titled "Schroniska, stacje, hotele ..." with a sub-heading "Znajdziesz tu pełną bazę obiektów turystycznych PTTK, także Studenckie Chatki i bazy namiotowe." Below this is another section titled "Rajdy, wycieczki, szkolenia ..." with a sub-heading "Znajdziesz tu imprezy turystyczne organizowane przez oddziały PTTK z możliwością wyszukiwania." Below this is a section titled "PTTK JAKO ORGANIZACJA" with a sub-heading "Pobierz: kalendarz imprez PTTK. Sprawdź też na stronach oddziałów PTTK." To the right of the search bar is a section titled "Zapraszamy!" with a sub-heading "Słoneczna PTTK Swoboda obiektu.pttk.pl". Below this is a section titled "NA SKRÓTY:" with a sub-heading "MAPA STRON KONTAKT ODDZIAŁY PTTK KOMISJE NOCLEGI".

www.pttk.pl

Nieprzebrany źródłem informacji o wszystkim, co można zobaczyć i zwiedzić, jest **Internet**. Jest to również cenne źródło informacji o cenach, rozkładach jazdy, miejscach noclegowych.

Trzeba jednak umieć odróżnić rzetelne źródła informacji internetowej od nierzetelnych i nieaktualnych, co bywa nieraz trudne. Bardzo przydatne przy planowaniu wędrowki są strony samorządów miejscowości, do których się wybieramy, oraz parków narodowych, które mamy zamiar odwiedzić. Na stronach miejscowości na ogół znaleźć można informacje o miejscach noclegowych w pobliżu oraz o wszelkich atrakcjach turystycznych. Nieco mniej przydatne są strony prywatne, które na ogół (z małymi wyjątkami) nie grzeszą aktualnością.

Bardzo dużo przydatnych informacji o schroniskach wraz z odsyłaczami znajduje się na stronie PTTK [www.pttk.pl](http://www.pttk.pl). Stroną

z aktualnymi informacjami o polskich górach oraz bogatym zestawem linków jest strona [www.e-gory.pl](http://www.e-gory.pl). Najbardziej uniwersalną metodą jest wejście na stronę [www.google.pl](http://www.google.pl) albo inną stronę wyszukującą informacje i wpisanie interesującej nas nazwy – np. „Bieszczady”. Nie należy się jednak zdziwić, kiedy w odpowiedzi otrzyma się linki do 367 451 odnalezionych stron.

Innym bardzo cennym i co najważniejsze, aktualnym źródłem informacji są fora internetowe i grupy dyskusyjne, z których bardzo wiele dotyczy turystyki. Przed skorzystaniem z grupy dyskusyjnej lub forum należy zapoznać się z ich regulaminem i z archiwum, gdzie są wszystkie dotychczasowe pytania i odpowiedzi aby nie zadawać pytań, na które już wielokrotnie odpowiedziano.

Dokąd i jak dojechać, jakie będą koszty dojazdu – to również jeden z istotnych elementów planowania wyjazdu. Podstawowym źródłem informacji są rozkłady jazdy (rozkład jazdy pociągów znaleźć można w Internecie na stronie [www.pkp.com.pl](http://www.pkp.com.pl), autobusów na stronie [www.e-podroznik.pl](http://www.e-podroznik.pl)), a także wszelkiego typu informacje telefoniczne. Przed wyjazdem należy się również zorientować w połączeniach na miejscu, a przynajmniej w częstotliwości tych połączeń. Tutaj również nieocenionym źródłem informacji jest Internet. Sprawdzając godziny połączeń, należy zwrócić uwagę na dzień tygodnia, gdyż bardzo często środki komunikacji publicznej kursują zupełnie inaczej w dni robocze, a inaczej w soboty, niedziele i święta.

## Środki finansowe i koszty

Planując wyjazd, należy dostosować się do swoich możliwości materialnych, a te są zazwyczaj skromne. Aby pieniędzy wystarczyło i nie okazało się w trakcie wyjazdu, że nie ma za co powrócić do domu, trzeba przed rozpoczęciem wycieczki sporządzić jej chociaż orientacyjny kosztorys. Lepiej koszty wycieczki nieco przeszacować niż niedoszacować.

**W planowaniu kosztorysu wycieczki należy uwzględnić wszystkie przedstawione niżej elementy.**

**Koszty uzupełnienia wyposażenia** – w terminie dość odległym od daty planowanego wyjazdu (np. co najmniej pół roku wcześniej w przypadku dłuższego wyjazdu wakacyjnego) należy przejrzeć sprzęt i ubiór i zdecydować, co trzeba dokupić czy wymienić. Z pewnością nie da się na raz dokupić wszystkiego, zazwyczaj trzeba się zdecydować tylko na to, co będzie niezbędne. To, co konkretnie trzeba dokupić, zależy od rodzaju planowanej wycieczki i od już posiadanego wyposażenia.

**Koszty apteczki** – należy przejrzeć posiadaną apteczkę, sprawdzić termin ważności medykamentów, zdecydować co z niej można wykorzystać, a co trzeba dokupić.

**Koszty zakupu map i przewodników** – również odpowiednio wcześniej (na etapie planowania wyjazdu) należy przejrzeć posiadaną literaturę i zdecydować, jakie mapy i przewodniki będą dodatkowo potrzebne. Warto je zakupić wcześniej, aby na ich podstawie planować wyjazd. By ograniczyć koszty, niektóre przewodniki można wypożyczyć i wykonać z nich ksero kilku potrzebnych stron.

**Koszty przejazdów** – stanowią jedną z najpoważniejszych pozycji wśród wyjazdowych wydatków. Obejmują zarówno dojazd na miejsce, powrót, jak i ewentualne przejazdy na miejscu. W oszacowaniu kosztów przejazdu nieocenionym źródłem informacji jest Internet. Można też zadzwonić do informacji. Należy zwrócić uwagę na wszelkie ogłaszane promocje i zniżki.

**Koszty noclegów** – należy zapoznać się z ofertami schronisk, ewentualnie kwater prywatnych na trasie wędrówki. Tu również dobrym źródłem informacji jest Internet, trzeba jednak zwrócić uwagę na aktualność strony. Można również po prostu zadzwonić do miejsca planowanego noclegu i zapytać o cenę.

**Koszty wyżywienia** – są zależne od tego, czy planujemy stłować się w restauracjach i schroniskach, czy sporządzać posiłki



samodzielnie. W tym ostatnim przypadku koszty będą niewiele wyższe, niż w domu. W innych krajach ceny żywności mogą być znacznie wyższe (lub niższe) niż w Polsce. Jeśli są wyższe – warto przynajmniej część żywności zakupić wcześniej i zabrać ze sobą.

**Koszty zwiedzania** – w trakcie planowania wyjazdu należy przewidzieć również koszty wstępów do muzeów, jaskiń, parków narodowych i innych ciekawych obiektów. Tutaj również często można liczyć na zniżki lub nawet bezpłatne wstępy dla młodzieży, a szczególnie dla posiadaczy karty EURO < 26.

**Koszty ubezpieczenia** – szczególnie zalecane w wypadku wyjazdów zagranicznych. Tego typu ubezpieczenia oferują wszystkie towarzystwa ubezpieczeniowe, nie są to kwoty wysokie. Dzieci i młodzież w wieku od 7 do 30 lat mogą wykupić całoroczną kartę EURO < 26, której posiadacze są automatycznie ubezpieczani przez towarzystwo asekuracyjne. Istnieje kilka typów kart, oprócz ubezpieczeń ich posiadacze mogą liczyć na liczne zniżki w opłatach za wstęp do ciekawych obiektów w całej Europie, a nawet bonifikaty w niektórych sklepach. Także członkowie PTTK są ubezpieczeni w trakcie wędrówek w kraju oraz na terenach państw sąsiadujących z Polską.

**Kieszonkowe** – w kosztorysie należy przewidzieć również kwotę na drobne przyjemności, np. lody lub napoje.

**Rezerwa** – w trakcie wyjazdu może się zdarzyć mnóstwo niespodziewanych wypadków, np. awaria środka lokomocji, choroba, kradzież. Koszty noclegów lub przejazdów też mogą się okazać większe niż było to przewidywane. Należy wobec tego przewidzieć pewną rezerwę finansową. Najlepszą rezerwą jest posiadanie pieniędzy na koncie w banku oraz karty płatniczej. Ze względów bezpieczeństwa, zwłaszcza za granicą, dobrze jest mieć ze sobą drugą kartę schowaną w innym miejscu niż ta pierwsza (na wypadek kradzieży). Jeżeli nie posiadamy konta, to rezerwę finansową w gotówce też należy przechowywać w innym miejscu niż pieniądze na wydatki bieżące.

## Dobór ekwipunku i żywności

Wyjeżdżając na wycieczkę, należy odpowiednio wcześniej sporządzić listę wyposażenia, jakie będzie potrzebne. Najlepiej przygotować taką listę w różnych wariantach w zeszycie lub w domowym komputerze, wtedy przyda się na kolejny wyjazd. Przed wyjazdem trzeba mieć jeszcze czas na uzupełnienie brakującego sprzętu i dokonanie niezbędnych napraw.

Dobór ekwipunku i żywności zależy od indywidualnych upodobań każdego turysty, trudno więc doradzać coś konkretnego. Należy się jednak kierować następującymi przesłankami:

- ◆ Zarówno żywność, jak i pozostałe wyposażenie, szczególnie biwakowe powinno być jak najlżejsze.
- ◆ Nie należy zabierać ze sobą nadmiaru ubrań i bielizny, lepiej zamiast tego zabrać mydło lub żel do prania i coś na trasie przeprać.
- ◆ Ubrania powinny być lekkie, przewiewne i trwałe, doskonale sprawdzają się ubrania z polaru i z tkanin oddychających oraz bielizna odprowadzająca pot z dala od ciała.
- ◆ Ubiór powinien być dostosowany do klimatu i do spodziewanej pogody, to samo dotyczy sprzętu biwakowego, a w szczególności śpiwora.
- ◆ Buty powinny być wygodne. Na dłuższą wyprawę nie należy zabierać całkiem nowych butów, gdyż uwierające buty potrafią zepsuć każdą najlepiej zapowiadającą się wycieczkę.
- ◆ Jedzenie powinno być lekkie i niepsujące się oraz łatwe do przygotowania. Dobrze sprawdzają się konserwy, sucha kiełbasa, wszelkie zupki w proszku i dania typu „gorący kubek”. W czasie długich wypraw, kiedy można się spodziewać problemów z zakupem świeżych warzyw i owoców, należy pamiętać o syntetycznych witaminach. Oprócz tego dobrze sprawdzają się suszone lub kandyzowane owoce.

Mając przygotowaną listę wyposażenia, można przystąpić do stopniowego gromadzenia rzeczy na wyjazd. O tym, jak wcześniej należy zacząć to robić, decyduje ranga wyjazdu. W żadnym wypadku nie należy odkładać przygotowań na ostatnią chwilę, np. na poranek przed samym wyjazdem. Wówczas prawie na pewno coś ważnego zostanie zapomniane.

Zupełnie inny ubiór i wyposażenie zabiera się na krótką kilkogodzinną wycieczkę latem, a inny na wielodniową wędrówkę po dzikich górach zimą. Jest jednak kilka elementów wyposażenia, które należy ze sobą **zabierać zawsze**, na każdą nawet kilkogodzinną wędrówkę. Są to mianowicie:

**Okrycie od deszczu.** Wystarczy zwykły foliowy, nieco grubszy płaszcz, byleby się natychmiast nie podarł.

**Cieplejsza odzież.** Zawsze, nawet w największy upał należy zabrać ze sobą cieplejsze okrycie, bo pogoda, zwłaszcza w górach, bywa bardzo zmienna. Może to być sweter lub polarowa bluza. A jeśli wyruszamy na trasę w krótkich spodenkach, to należy zabrać drugie spodnie z długimi nogawkami.

**Latarka z zapasową baterią.** Nigdy nie wiadomo, czy z powodu niesprzyjających okoliczności na trasie nie zostanie nas zmierzch. Latarka zapewni nam względnie bezpieczny powrót.

**Telefon komórkowy.** Ze względów bezpieczeństwa służby ratunkowe jak GOPR, TOPR i WOPR, zalecają zabieranie w ze sobą telefonu z wpisanym w książce telefonicznej numerem ratunkowym. Poza górami numer ratunkowy to 112.

**Apteczka.** Na jednodniową wycieczkę nie jest potrzebna ogromna apteczka, wystarczy wersja „mini” z kilkoma plastrami, jednym bandażem elastycznym i po kilka tabletek środka przeciwbólowego i przeciwbiegunkowego. Bardzo ważne są również **zapałki** w nieprzemakalnym woreczku.

**Dokumenty.** Te same, które zawsze nosimy ze sobą. Na dłuższych wyjazdach należy pamiętać o dokumentach upoważniających do zniżek (legitymacja szkolna, legitymacja PTTK, PTSM).

**Coś do picia.** Zimą ciepła herbata w termosie, latem butelka niegazowanej wody mineralnej.

**Coś do przegryzienia.** Nawet na krótką wycieczkę dobrze jest zabrać ze sobą coś na drobną przegryzkę – czekoladę, baton energetyczny, suszone lub kandyzowane owoce. Jeśli idziemy na cały dzień, należy przewidzieć na trasie chociaż jeden większy posiłek.

**Mapa.** Podstawowe źródło informacji o terenie – powinniśmy ją mieć ze sobą. Bez mapy trudno zawrócić przy załamaniu pogody i wybrać inną drogę lub odnaleźć najbliższe schronisko.

**Wszystkie rzeczy pakujemy do plecaka.** Nie powinno się nosić w rękach żadnych siatek czy reklamówek. Wszystkie spakowane rzeczy, a zwłaszcza zapalniczki, dokumenty i sweter, należy dobrze zabezpieczyć przed zamknięciem pakując je do worków foliowych.

To, co napisano powyżej, stanowi absolutne minimum rzeczy, które należy zabrać ze sobą na wycieczkę. Jeśli wybieramy się w wyższe góry lub jest jesień i można się spodziewać chłodniejszej pogody, to należy zabrać ze sobą również **czapkę i rękawiczki**. Rękawiczki przydają się również na trasach wyposażonych w łańcuchy i metalowe ubezpieczenia, a także na rower.

Jeśli jest zima lub późna jesień, lub pada i istnieje duże prawdopodobieństwo przemoczenia butów, warto zabrać **zapasowe suche skarpetki**.

Nie należy się przeciążać. Zwłaszcza panie nie powinny zabierać nadmiaru strojów i kosmetyków. Na wycieczce pieszej wszystko przeważnie nosi się na własnych plecach, więc wagę plecaka należy jak najbardziej ograniczyć.

Oczywiste jest, że wyjazd rowerowy wymaga sprawnego technicznie roweru, wyjazd narciarski – nart, a spływ kajakowy – kajak. Jest wiele poradników jak należy przygotować posiadany sprzęt do dłuższej wędrówki, wiele wskazówek na ten temat można również znaleźć w Internecie.

## Rezerwacja noclegów i biletów

Wcześniejsze rezerwowanie noclegów oraz biletów potrzebne jest tylko w niektórych przypadkach, co należy koniecznie sprawdzić przy planowaniu wyjazdu. W niektórych okresach roku (np. w czasie długich weekendów lub na Sylwestra) schroniska nie udzielają noclegów bez uprzedniej rezerwacji. Schronisko może być również w remoncie i może się zdarzyć, że po całodzienniej uciążliwej wędrówce w śniegu turysta „pocałuje klamkę”. Najlepiej jest dla pewności wcześniej zadzwonić. Telefony do schronisk znaleźć można w prawie każdym przewodniku oraz w Internecie.

Często, zwłaszcza przy długich wyjazdach, należy wcześniej zarezerwować bilety kolejowe lub lotnicze. Tu również niezastąpiony środek komunikacji stanowi Internet, niektóre bilety da się zarezerwować tylko i wyłącznie za pośrednictwem Internetu.

## Od czego zależy udana wycieczka?

W ferworze przygotowań do poważniejszego wyjazdu bardzo często zapomina się o czymś bardzo ważnym, a mianowicie o przygotowaniu kondycyjnym, a tymczasem **kondycja** jest jednym z najważniejszych czynników decydujących o powodzeniu wycieczki. Nie należy się spodziewać, że w dniu wyjazdu nabierzemy nagle siły i pokonamy wszelkie trasy bez zmęczenia.

Przygotowanie kondycyjne należy rozpocząć na wiele miesięcy przed planowaną datą wyjazdu. Można chodzić na basen, jeździć na rowerze, uczęszczać na aerobik, na siłownię lub można po prostu przez godzinę dziennie pograć w piłkę. Bardzo dobrze działa na kondycję codzienne bieganie, lecz należy uważać aby nie uszkodzić sobie stawów skokowych lub kolanowych, bo mogą być potem problemy z chodzeniem. Najważniejsze jest działanie systematyczne, nawet po pół godziny ruchu, ale za to każdego dnia.

Oprócz kondycji, drugim bardzo ważnym czynnikiem „ludz-  
kim”, który wpływa na planowanie wycieczki, są **psychiczne pre-  
dyspozycje uczestników wędrówki**.

**Dobór partnerów na trasę** jest bardzo ważnym, jeśli nie naj-  
ważniejszym, elementem planowania wyjazdu. Nieodpowiednio  
dobre towarzystwo potrafi zepsuć każdy wyjazd. Dlatego na  
dłuższą wyprawę lepiej wybierać się ze sprawdzonymi przyjaciół-  
mi. Wszelkie wątpliwości powinny wyjaśnić wspólne wycieczki  
w pierwszych dniach. Dlatego też trudności tras w poszczegól-  
nych dniach należy stopniować i na trasy na prawdę trudne wy-  
brać się dopiero po sprawdzeniu całego towarzystwa.



Ważna jest dobra atmosfera,  
fot. Michał Zygmanski.

Bardzo ważne, zwłaszcza na długich wyprawach, jest umie-  
jętność pogodzenia ze sobą często sprzecznych interesów po-  
szczególnych członków grupy. Wszystkie obozowe prace typu  
rozbijanie namiotów czy gotowanie należy dzielić mniej więcej  
po równo, aby nikt nie miał poczucia krzywdy.

Co jednak ma zrobić osoba, która dopiero zaczyna swoją tu-  
rystyczną przygodę i nie ma znajomych, z którymi mogłaby to  
robić? W takim wypadku doskonałe wyjście stanowi zapisanie się

na obóz wędrowny organizowany przez PTTK lub inną organizację, np. harcerstwo. Obozy, na które przyjeżdża grupa osób wcale się wcześniej nie znających, mogą być bardzo ciekawe.

**Pogoda** jest jednym z podstawowych czynników, który wpływa na powodzenie wycieczki w danym dniu. Gdy będzie lało jak z cebra, nie wyruszymy na trasę, jeśli nie musimy. To, że leje, to jeszcze pół biedy, najwyżej zmokniemy, gorzej, jeśli pada śnieg i w górach występuje zagrożenie lawinowe. Wtedy niezależnie od własnych chęci – **nie wolno wychodzić w góry powyżej schronisk i tyle**. Latem, zwłaszcza w czerwcu i lipcu, szczególnie w wysokich górach często, nawet codziennie zdarzają się burze. Aby bezpiecznie wędrować, lepiej zaplanować wyjazd na sierpień, kiedy pogoda jest pewniejsza, a po drugie należy tak zaplanować trasy, aby przewidzieć w środku dnia około godziny 12<sup>00</sup>–14<sup>00</sup> możliwość przeczekania burzy w bezpiecznym miejscu. To może być schronisko, zaciszne miejsce w dolinie, ale nie grań, ani szczyt.

Bardzo ważną sprawą są też **informacje o aktualnym stanie szlaku**. Zdarza się na przykład, że na skutek burzy zerwany został jedyny mostek na szlaku i najbliższe przejście przez głęboki i rwący potok znajduje się 5 km dalej. To oczywiście wydłuży trasę o około dwie godziny (5 km tam i 5 km z powrotem). Trzeba starać się zebrać maksymalną ilość informacji o wszelkiego typu utrudnieniach, pytając w schroniskach lub ludzi miejscowych. W skrajnym przypadku przejście planowanej trasy może się okazać niemożliwe. Wtedy pozostaje tylko wrócić się i kolejnego dnia zaplanować inną wycieczkę.

## Plan czasowy – „odliczanie wstecz”

Dobry i przemyślany plan czasowy jest podstawą powodzenia wycieczki. Planując trasę na dany dzień, należy pamiętać o odpoczynkach i rezerwie czasowej. Jedną z podstawowych metod ustalanie planu czasowego na dany dzień jest **metoda odliczania wstecz**, którą najlepiej przedstawić na przykładzie.

Załóżmy, że zmierzch zapada o godzinie 20<sup>00</sup> i o tej porze chcemy już być w schronisku lub na biwaku. Posługując się mapą i przewodnikiem, obliczamy czas przejścia założonej trasy. Załóżmy, że czas przejścia całej trasy wynosi 8 godz. Do tego trzeba dodać przynajmniej godzinę na posiłek i dłuższy odpoczynek, kolejną godzinę na wszystkie krótsze odpoczynki i godzinę rezerwy na niespodziewane zdarzenia na trasie. Jeśli planujemy na trasie robić zdjęcia należy dodać kolejną godzinę. Sumarycznie czas wycieczki wynosił będzie przy takich założeniach 12 godzin. Jeśli planujemy dotarcie do celu na godzinę 20<sup>00</sup>, to na trasę trzeba wyruszyć o godzinie 8<sup>00</sup>. Jeśli rano planujemy zwinięcie biwaku, spakowanie się, przygotowanie i zjedzenie śniadania – to trzeba na to przeznaczyć co najmniej 2 godziny. Tak więc, aby zmieścić się w planowanym czasie trzeba wstać o godzinie 6<sup>00</sup>. Aby być wyspanym – potrzebujemy co najmniej 8 godzin snu, więc poprzedniego dnia powinniśmy położyć się spać najpóźniej o godzinie 22<sup>00</sup>.

Jeśli jesteśmy ograniczeni np. godziną odjazdu ostatniego autobusu o 17<sup>52</sup> – to albo wychodzimy odpowiednio wcześniej, albo planujemy trasę krótszą.

W ten sam sposób, znając przewidywane czasy przejazdu, planować należy również wycieczki rowerowe, kajakowe lub inne.

Część czynności związanych z wycieczką w danym dniu, jak np. pakowanie plecaka na jednodniowe wyjście w góry, można wykonać dzień wcześniej, co skróci poranne przygotowania i pozwoli zyskać rano pół godziny cennego snu.

## IV. Ekwipunek

Sprzęt na wycieczkę dzielimy na osobisty i grupowy. Do osobistego sprzętu zaliczamy między innymi odzież, plecak, śpiwór, karimatę, kubek, sztućce, latarkę, kije teleskopowe. Sprzęt grupowy to przede wszystkim namiot, kuchenka, menażki, kociołek,



kanister na wodę, torba na odpadki, zestaw naprawczy, apteczka, czasem mała siekiera. Sprzęt grupowy powinien być w miarę równo rozłożony wśród wszystkich uczestników.

Obowiązkowo w plecaku powinny się znaleźć: latarka, kompas, mapa, folia NRC, zapalniczki zabezpieczone przed wilgocią, kawałek świeczki i apteczka osobista (niezależnie od apteczki grupowej).

## Ubiór

Wszystkie elementy odzieży, jakie założymy na turystyczną wędrowkę, będą wpływały na nasz komfort podczas zmiennych warunków atmosferycznych oraz mogą zadecydować o naszym bezpieczeństwie. Największy postęp w sprzęcie turystycznym dokonał się na polu tkanin ubraniowych. Oczywiście nadal można wybrać się na wycieczkę w swetrze, koszuli flanelowej i ortalionowej kurtce, ale szybko docenimy nowe wynalazki.

### System warstwowy

Prawdziwym problemem, z którym nie radziła sobie klasyczna odzież, jest pot. Po przepoceniu traciła ona właściwości izolacji termicznej. Dlatego wysiłek konstruktorów nowych tkanin został skoncentrowany na odprowadzeniu potu z powierzchni naszego ciała na zewnątrz poprzez wszystkie warstwy odzieży.

Opracowano system ubioru termoaktywnego składającego się z trzech warstw (znana zasada „na cebulkę”). Warstwa wewnętrzna (szeroko rozumiana bielizna) ma za zadanie usunąć pot ze skóry, środkowa warstwa (polar) ma zapewniać izolację termiczną oraz wydalanie wilgoci na zewnątrz, a warstwa wierzchnia (kurtka) stanowi barierę dla wiatru i wody, przepuszczając tylko parę wodną. Jeśli którakolwiek warstwa termoaktywnej odzieży nie spełnia swoich funkcji, to cały system przestaje działać.

### Tkaniny termoaktywne

Tkaniny stosowane do produkcji bielizny aktywnej można podzielić generalnie na naturalne i syntetyczne, te ostatnie także z dodatkami włókien naturalnych.

Patrząc na metkę podkoszulka czy bluzy powinniśmy szukać produktów wykonanych z poliestru, poliamidu, polipropylenu najlepiej z dodatkiem Lycry zapewniającej elastyczność. Raczej należy wystrzegać się produktów bawełnianych lub ze znaczną domieszką włókien bawełny.



Kurtka stanowi barierę dla wiatru i wody,  
fot. Michał Zygmarski.

Produkty naturalne (lub z przewagą naturalnych) to prawie wyłącznie materiały wełniane. Wełna doskonale transportuje wilgoć, podobno nawet ponad 10 razy lepiej niż włókna syntetyczne. Wadą wełny jest nasiąkliwość wynosząca około 40% (w porównaniu do 1% dla włókien syntetycznych), mniejsza odporność na przetarcie i dłuższy czas schnięcia.

W warstwie ocieplającej królują polary.

#### **Ważne parametry polara:**

- ☞ doskonały stosunek wagi do własności termoizolacyjnych uzyskany dzięki zastosowaniu bardzo cienkich i lekkich rurkowych włókien, pomiędzy którymi uwięzione jest powietrze,
- ☞ własności hydrofobowe (odpychania wody), zmoczone zwiększają wagę o ok. 1%, przemoczone po wykręceniu i wytrzępaniu nadal świetnie izolują termicznie i szybko schną,
- ☞ tkanina łatwo przepuszcza parę wodną.

Wadą materiałów polarowych jest stosunkowo niska temperatura topnienia (około 250<sup>o</sup> C), dlatego przy obozowym ognisku trzeba się wystrzegać iskier. Materiały Windstopper i Windblock to połączenie polara z membraną, zapewniające wysoką wiatroszczelność i częściową odporność na przemakanie.

Tkaniny membranowe rozwiązały problem transportu pary wodnej z naszego potu na zewnątrz, przy jednoczesnym zapewnieniu wodoszczelności i wiatroszczelności. Wszystkie tkaniny oddychające mają powierzchnię impregnowaną hydrofobowo.

## **Bielizna**

---

Najczęściej lekceważonym elementem odzieży sportowej jest bielizna. Większość turystów zakupy zaczyna od bardzo drogiej kurtki z membraną, a przecież walka o komfort i ciepło zaczyna się na powierzchni skóry. Stosunkowo tanim kosztem można zdecydowanie podnieść przyjemność wędrowania zaopatrując się w bieliznę termoaktywną.

Podkoszulek z długim (zima) lub krótkim (lato) rękawem z materiałów termoaktywnych powinniśmy nosić zawsze na wycieczce. To on odpowiada za komfort naszej skóry. Na dłuższych wyjazdach wystarczą dwa podkoszulki na zmianę. Materiały „oddychające” schną szybko i przepanie nawet w zimnej wodzie podkoszulka nie powinno stanowić problemu. Podkoszulek powinien być lekko obcisły, gdyż tylko przylegająca do skóry tkanina termoaktywna spełni swe zadanie.

Kalesony przydadzą się przede wszystkim zimą, ale również jako piżama podczas letniego biwaku; można je też założyć awaryjnie w schronisku, susząc przemoczone spodnie. Należy zwrócić uwagę, aby ściągacze nogawek nie utrudniały krążenia krwi.

Majtki z materiałów termoaktywnych produkowane są w formie bokserów lub klasycznych slipów. Szwy powinny być płaskie, aby nie uwierały. Najlepsze są konstrukcje bezszwowe.

Biustonosz jest bardzo ważnym elementem ubioru. Są to prawie zawsze modele miękkie, bez miseczek i innych usztywnień,

bo te mogą prowadzić do przykrych otarć. Przypominają w konstrukcji bardziej tak zwany „top” niż klasyczne biustonosze.

### Warstwa ocieplająca

Do warstwy ocieplającej zaliczamy: koszule, lekkie bluzy, cienkie spodnie, polary i spodnie polarowe. W zależności od spodziewanych warunków pogodowych dobieramy odpowiednie elementy ubioru.

Koszule turystyczne szyte są obecnie z cienkich i elastycznych materiałów, najczęściej jest to *Polartec 100* (zimowe), nylon i poliester z różnymi domieszkami (letnie). Wszystkie te materiały mają dobre właściwości transportu wilgoci.



Warstwa ocieplająca ma zasadnicze znaczenie,  
fot. Michał Zygmanski.

Spodnie o kroju zbliżonym do wojskowych (cargo, bojówki) wyparły całkowicie popularne od 100 lat, zapinane pod kolanem, pumpy. Mają wiele zapinanych kieszeni, a niektóre wersje umożliwiają odpięcie nogawek w upalne dni. Materiały stosowane do szycia spodni to przede wszystkim bawełna z lnem lub poliestrem i wszelkie mieszanki włókien sztucznych (szczególnie polecane). Materiały na spodnie powinny być wytrzymałe i odporne na rozdarcia. Spodnie typu jeansy to zdecydowanie najgorszy model na

wędrówki – łatwo namakają, sztywnieją na mrozie, schną długo. Dużo lepsze są już zwyczajne sztruksy.

Spodnie polarowe powinny mieć wzmocnienia na kolanach i siedzeniu, szelki i zapinane na zamki błyskawiczne doły noga-wek. Spodnie z polaru założymy w mroźny dzień lub przebierze-my w schronisku, gdy będziemy suszyć przemoczone spodnie.

Bluza powinna mieć zamek błyskawiczny na całej długości, co najmniej 2 kieszenie zapinane na zamek i ściągacz na dole.

Bluza windstopperowa może być używana zamiast kurtki pod-czas wycieczek przy dobrej pogodzie. Materiał bluzy, połączenie polara z membraną, zapewnia komfort termiczny, dużą „oddy-chalność”, nieprzewiewność bluzy i częściową odporność na deszcz. Nawet przelotne opady nie powinny jej przemoczyć.

## **Kurtka**

---

Wybierając kurtkę, musimy zdecydować się na rodzaj tkaniny aktywnej, z jakiego jest uszyta. Rodzaj membrany ma bowiem największy wpływ na cenę i własności „oddychające”. Osoby używające kurtki w trudnych warunkach zimowych wybiorą membranę Gore-Tex lub eVent, ale muszą się liczyć ze znacznym wydatkiem. Tańsze membrany są również wodo- i wiatroszczel-ne, na ogół jednak gorzej transportują parę wodną na zewnątrz. W takim przypadku kluczowe stają się wywietrzniki pod pachami. Warunkiem wodoszczelności kurtki jest podklejanie wszystkich szwów specjalną taśmą na gorąco.

Kurtka powinna sięgać mniej więcej do połowy uda. Dobrym rozwiązaniem jest lekko przedłużony tył kurtki. Mierzmy ją ra-zem z jednym lub dwoma polarami, nie może być zbyt obcisła.

Rękawy powinny być tak długie, aby schowała się w nich cała, opuszczona swobodnie ręka razem z dłonią. Długi rękaw nie krępuje ruchów, chroni nadgarstki nawet, gdy ręce są uniesione do góry i umożliwia schowanie dłoni do środka (w przypadku zgubienia rękawiczek). Małe pętelki wszyte w rękaw pozwalają przy-piąć rękawice, aby ich nie zgubić. W pętelkę w rękawie możemy

włożyć kciuk dłoni, co zapobiegnie zsuwaniu się rękawów podczas wspinaczki. Ściągacz rękawa powinien mieć wszytą gumę i regulację siły zacisku, na ogół za pomocą popularnego „rzepa”.

Wywietrzniki pod pachami są bardzo przydatnym elementem kurtki. Długie rozcięcia pod pachami zamykane na zamek błyskawiczny powinny być dobrze zabezpieczone przed przemakaniem. Takie wywietrzniki działają bardzo dobrze i znacznie podnoszą komfort użytkowania kurtki.

Kaptur powinien być na stałe przyszyty i chowany w kołnierzu, co zapobiega zgubieniu go i lepiej chroni od wiatru niż wersje odpinane. Powinien być dostatecznie duży, aby zmieściła się pod nim czapka. Ściągacz kaptura zapobiega zerwaniu go z głowy przez wiatr, a dzięki małemu, usztywnionemu daszkowi deszcz nie zalewa nam oczu lub okularów. Z tyłu kaptura powinien znajdować się ściągacz na rzepie skracający długość kaptura, aby nie opadał na oczy, tej regulacji często brakuje. Ważna też jest tak zwana garda – możliwość zapięcia kaptura dookoła szyi aż do samego podbródka. Przy silnym wietrze rzecz niezastąpiona.

Kołnierz, w którym chowany jest kaptur, powinien być wysoki i zasłaniać całą szyję. Wewnętrzna strona kołnierza może mieć naszyty kawałek polaru miłszy w dotyku niż materiał kurtki.

Kieszenie zewnętrzne powinny być zamykane na zamek błyskawiczny dodatkowo chroniony przed wodą przez tak zwaną patkę (naszyty nad zamkiem pasek materiału) zapinaną na rzepa. Kurtka powinna posiadać, co najmniej 2 kieszenie zewnętrzne i 1-2 wewnętrzne. Warto sprawdzić, czy wewnętrzna kieszeń jest bezpiecznie zapinana i czy mieści się w niej na przykład kompaktowy aparat fotograficzny.

Zapięcie kurtki to standardowo dwubiegowy zamek błyskawiczny, umożliwiający częściowe rozpięcie kurtki od dołu, pozwala regulować jej wentylację. W trudnym terenie rozpięcie kurtki od dołu zwiększa swobodę ruchów. Wiatroszczelność zamka zapewnia podwójna patka zapinana na rzepy lub zatraski.

Ściągacz w pasie ogranicza cyrkulację zimnego powietrza wewnątrz kurtki, dzieląc ją na dwie komory. Zimowe kurtki mają często w pasie dodatkowy fartuch zabezpieczający przed dostawaniem się śniegu. Dolny ściągacz pozwala stworzyć dodatkową komorę termiczną na dole kurtki i zapobiega podwiewaniu.

Wzmocnienia naszywane są w miejscach szczególnie narażonych na uszkodzenia mechaniczne (łokcie, ramiona).

### **Spodnie ochronne**

---

Podczas zacinającego deszczu, czy śnieżycy sama kurtka nie ochroni nas dostatecznie przed kapryсами aury. Przejście przez mokrą, wysoką trawę gwarantuje całkowite przemoczenie spodni. Wtedy warto założyć spodnie ochronne, które szyte są najczęściej jako ogrodniczki zapewniające lepszą ochronę podczas poruszania się w trudnym terenie lub zwykłe spodnie. Nogawki powinny być rozpinane na zamki błyskawiczne na całej długości, aby ubierać i zdejmować je bez ściągania butów.

Spodnie ochronne powinny mieć szerokie, elastyczne szelki, regulowany ściągacz w pasie oraz śniegołapy w dolnej części nogawki. Wzmocnienia spodni na siedzeniu i kolanach z bardziej wytrzymałej tkaniny są bardzo przydatne. Kieszenie, najczęściej dwie po bokach, obowiązkowo zapinane na zamki błyskawiczne, powinny być zabezpieczone patkami na rzepach.

### **Czapka, rękawiczki**

---

W naszym plecaku stałe miejsce powinny mieć czapka i rękawiczki, bo deszcz i gwałtowne ochłodzenie połączone z silnym wiatrem może się zdarzyć nawet podczas letniej wycieczki.

Tradycyjne, wełniane czapki robione przez matki i babcie na drutach doskonale nadają się w teren. Bardzo dobrą ochronę głowy zapewniają różnego rodzaju kominiarki. Chronią skutecznie głowę, szyję i znaczną część twarzy, zastępują miejski szalik.

Czapki „bejsbolówki” doskonale chronią twarz przed operacją słoneczną, czasem mają przedłużoną część tylną chroniącą rów-

nież kark. Modele z „polaru” z opuszczanymi nausznikami mogą być z powodzeniem stosowane także zimą.

Tradycyjny podział rękawiczek to: pięciopalczaste i łapawice. Bardzo dobrym zimowym sposobem jest noszenie rękawiczek pięciopalczastych, na które, w razie potrzeby, zakładamy łapawice. Klasycznymi materiałami na rękawiczki są wełna i skóra. Ta pierwsza doskonale sprawuje się na wyprawach, natomiast powinniśmy się wystrzegać rękawiczek skórzanych. Szybko namakająca skóra nie chroni przed zimnem. Dużo lepsze są rękawiczki z polaru lub ocieplone. Rękawiczki narciarskie są na ogół za ciepłe i zbyt sztywne na zimowe wędrówki. Pięciopalczaste rękawiczki z obciętymi palcami pozwalają operować na mrozie nawet precyzyjnym sprzętem fotograficznym.

A jeśli przemoczymy jedyną parę rękawiczek lub ją zgubimy, to awaryjnie możemy założyć na ręce zapasowe skarpetki.

## **Skarpety**

---

Turyści najczęściej zakładają latem 1 parę skarpet, a w pozostałych porach roku 2 pary. Producenci skarpet sportowych propagują modę na zakładanie zawsze 1 pary skarpet dobranych do pory roku. Ja jestem tradycjonalistą i będę wszystkim polecał zawsze zakładanie dwóch par skarpet. Latem cienka skarpeta z materiałów termo aktywnych i cienka skarpeta wełniana. Chłodniejszą porą roku zmieniamy zewnętrzną skarpeta wełnianą na grubszą. W ten prosty sposób możemy łatwo regulować komfort stóp w różnych warunkach pogodowych. Dodatkowym argumentem jest to, że grubsza warstwa materiału skarpet lepiej osłania naszą stopę przed urazami mechanicznymi. Zbyt grube skarpety zimą w ciasnych butach mogą, paradoksalnie, prowadzić do zaburzeń w ukrwieniu stopy i w wyniku tego do odmrożeń. Zbyt luźne buty powodują bolesne otarcia, bąble i urazy ścięgna Achillesa.

Skarpety powinny sięgać co najmniej o kilka centymetrów powyżej górnej krawędzi cholewki buta. Pozwoli to uniknąć nieprzyjemnych otarć naskórka łydki.



Nowoczesne skarpety turystyczne powinny być bez szwów lub z płaskimi szwami. Unikajmy skarpet z dodatkiem bawełny, która chłonie i magazynuje wilgoć.

## **Peleryna**

---

Niezasłużenie zapomniany element ubioru turystycznego kojarzący się z pelerynkami z cieniutkiej, przezroczystej folii, dostępnymi w każdym kiosku. Współczesne peleryny turystyczne szyte są przeważnie z nylonu pokrywanego od wewnątrz poliuretanem ze szwami podklejonymi, najczęściej w formie *poncho*.

Dostępne są dwa rodzaje peleryn: zszyte po bokach w formie dzwonu z rozcięciami na ręce oraz spinane po bokach na zatrzaśki lub rzepy. Peleryna zszyta po bokach nadaje się na wycieczki z małym plecakiem, który zmieści się pod nią. Wadą tego typu peleryn jest słaba wentylacja, zaletą dobra ochrona przed zacinającym deszczem.

Peleryny spinane po bokach na zatrzaśki lub rzepy chyba najlepiej nadają się na wędrowki w deszczu. Tylna część tych peleryn jest dłuższa, co pozwala założyć pod nią nawet duży plecak. Przód peleryny powinien sięgać poniżej kolan. Możliwość przywiązania linek w czterech rogach peleryny pozwala na użycie jej jako awaryjnego dachu. Peleryny spinane po bokach mają lepszą wentylację, ale gorzej chronią przed zacinającym deszczem.

Ogólnie dostępne peleryny rowerowe nie bardzo nadają się na wycieczki z dużym plecakiem, gdyż są na ogół zbyt małe.

## **Stuptuty**

---

Ochraniacze na łydkę zapobiegające dostawaniu się wody, śniegu, błota do cholewki buta. Spolszczona nazwa pochodzi od francuskiego „stop-tout”, czyli „zatrzymaj wszystko”.

Stuptuty sięgają prawie od poziomu podeszwy buta aż do kolana lub nawet powyżej. Powinny zachodzić również na język buta, chroniąc go przed przemakaniem. Ochraniacze powinny być zapinane na zamek z przodu, co ułatwia zakładanie i chroni zamek przed uszkodzeniami mechanicznymi podczas zapadania

się w śniegu. Zamek powinien być kryty patką zapinaną na rzepy. Haczyk zaczepiony za sznurówkę utrzymuje przód stuptuta na butcie. Ochraniacze powinny mieć trzy ściągacze. Na samym dole i na wysokości kostki dosyć mocne ściągacze z wszytej gumy zabezpieczające przed dostawaniem się śniegu od spodu oraz powodujące ściśle przyleganie materiału do buta na wysokości kostki, co zapobiega zahaczeniu o ochraniacz zębami raków podczas marszu. Górny ściągacz musi mieć możliwość regulacji, aby nie uciskał zbyt mocno nogi. Na dole stuptuty muszą mieć pasek o regulowanej długości przechodzący pod butem. Utrzymuje on ochraniacz na butcie przy zapadaniu się nogi w głębokim śniegu. Najlepiej sprawuje się cienka linka stalowa lub sznurek kewlarowy oraz paski z gumy neoprenowej. Zdecydowanie najgorsza jest taśma styronowa, ponieważ śnieg lubi się do niej przyklejać i wtedy pod butem nosimy bryłę śniegu. Do regulacji długości paska służy klamerka, najlepiej metalowa.



Przepierka na wyprawie to nie problem,  
fot. Michał Zygmarski.

### **Pranie odzieży termoaktywnej**

Przy praniu odzieży „aktywnej” należy przestrzegać wskazówek producenta podanych na metce. Generalne zasady prania materiałów termoaktywnych to:

- ☞ nie należy stosować środków zmiękczających wodę,
- ☞ nie należy stosować środków do płukania tkanin, a zwłaszcza zawierających lanolinę,
- ☞ nie należy stosować proszków ze zmiękczaczami,
- ☞ nie należy używać wybielaczy,
- ☞ nie należy prać w temperaturach powyżej 40° C,
- ☞ nie należy używać nadmiernej ilości proszku.

Polarów nie należy wirować (zbijanie się włókien powoduje zmniejszenie własności termoizolacyjnych), a suszyć najlepiej w formie rozłożonej, aby uniknąć deformacji.

Po praniu kurtki z membraną należy jej powierzchnię zaimpregnować, aby krople wody staczały się po powierzchni a nie wsiąkały w materiał. Do impregnacji używamy najlepiej preparatów polecanych przez producenta. Nie polecam preparatów impregnujących dodawanych do prania, znacznie lepsze są impregnaty w sprayu. Po impregnacji można kurtkę przeparasować letnim żelazkiem, co znacznie poprawia trwałość impregnacji.

## **Buty**

---

Najważniejszym elementem ekwipunku turystycznego i jednocześnie najbardziej osobistym są buty. Od nich zależy komfort marszu, a czasem wręcz możliwość kontynuowania wędrówki. Na spacerzy latem możemy włożyć lekkie półbuty sportowe, ale na wędrówki z cięższym plecakiem w trudniejszym terenie powinniśmy ubrać buty z wysoką cholewką, chroniące staw skokowy przed skręceniem. Rozmiar naszej stopy jest nam potrzebny do wstępnego wyboru obuwia. Najlepiej posługiwać się rozmiarem metrycznym, czyli wyrażoną w centymetrach długością stopy. Jeśli któraś stopa jest dłuższa, a tak bywa dość często, to oczywiście jako rozmiar przyjmujemy większą liczbę. I tak buty musimy spokojnie przymierzyć zakładając na nogę taki zestaw skarpet, jaki najczęściej będziemy nosić na wycieczkach. Do sklepu wybieramy się więc z dwoma parami skarpet. Buty najlepiej mierzyć po południu, kiedy stopa jest w sposób naturalny lekko nabrzmiąta.

Typ butów zależy będzie od rodzaju uprawianej turystyki i pory roku. Niestety, nie ma obuwia uniwersalnego i jeśli zamierzamy wędrować po alpejskich szczytach lub wybrać się w podróż dookoła świata, to będziemy zmuszeni kupić kilka par butów.



Buty trekkingowe z podeszwą marki Vibram,  
fot. Wojciech Wierba

Kategorie butów turystycznych to: Alpin (D), czyli buty w wysokie i zimne góry przeznaczone do wędrowek po lodowcach i zimowej wspinaczki wysokogórskiej; Backpack (C) – długie wędrowki z ciężkim plecakiem w trudnym terenie, również zimą, wspinaczka skalna; Trekking (B/C) – kilkudniowe wycieczki w średnio trudnym terenie, weekendowe wycieczki zimowe w łatwym terenie; Hiking (B) - krótkie wędrowki z lekkim plecakiem w górach typu beskidzkiego, z noclegami w schroniskach, jednodniowe wypady za miasto; Outdoor (A) lub All Terrain to buty dla obywateli z małym plecaczkiem dookoła świata.

Najbardziej uniwersalną i najpopularniejszą kategorią butów dla turystów o jeszcze niesprecyzowanych zainteresowaniach turystycznych jest obuwie trekkingowe (B/C). Buty tej klasy zapewniają komfort stopy, cechują się niską wagą, średnią wodoodpornością i dobrą ochroną kostki.

But jest najczęściej skórzany lub w połączeniu z tkaninami typu Cordura o wysokiej lub  $\frac{3}{4}$  cholewce, często z obniżonym tyłem cholewki. Podeszwa z profilem samooczyszczającym się z błota, podeszwa marki *Vibram* tylko w lepszych modelach. Brak gumowego rantu lub tylko wąski pasek. Lekki but o średniej termoizolacji często wyposażony jest w różnego typu membrany.

### **Konserwacja obuwia**

Po każdej wycieczce brudne buty oczyszczamy szczoteczką z błota. Następnie suszymy wyciągając z nich wkładki. Jeśli buty są przemoczone, to możemy je wypchać zmiętymi gazetami i suszyć w ciepłym i przewiewnym miejscu. Suszenie skóry bezpośrednio na słońcu, kaloryferach i piecach powoduje jej pękanie. Po wysuszeniu koniecznie impregnujemy je jednym z wielu dostępnych na rynku sprayów lub wosków.

Do skór gładkich licowych i gładkiego nubuku używamy wosków lub kremów silikonowych. Cienki, szorstki nubuk, welur i tkaniny z tworzyw sztucznych impregnujemy specjalnymi sprayami. Najpopularniejsze środki do pielęgnacji i impregnacji obuwia produkuje firma *Nikwax*. Szczególną uwagę należy poświęcić okolicom szwów, dobrze jest je zaimpregnować za każdym razem dwukrotnie. Zaimpregnowane buty (skóra jest zmięczona) bardzo dobrze znoszą nawet kilkumiesięczne przechowywanie.

## **Plecak**

Bez względu na długość wycieczki plecak jest niezbędny. Małe plecaczki miejskie, najczęściej bez stelaża, usztywnienia pleców i pasa biodrowego o pojemności 20–30 l mogą być z powodzeniem stosowane podczas jednodniowych wycieczek. Na dłuższe wyprawy, zwłaszcza połączone z biwakowaniem, musimy zaopatrzyć się w większy plecak ze stelażem wewnętrznym. Kształt plecaka może być „wysmukły” lub „przysadzisty”. Większość turystów preferuje plecaki wąskie i wysokie motywując to łatwiejszym przedzieraniem się przez zarośla i kosówkę oraz tym, że po przy-

troczeniu karimaty i namiotu plecak i tak zrobi się „przysadzisty”. Kieszenie boczne mogą być przyszyte na stałe lub dopinane na trokach. Klapy plecaków mogą być przyszyte na stałe, co utrudnia wykorzystanie pojemności komina, lub ruchome, które niestety mniej szczelnie zamykają plecak. Jeśli nasz plecak ma zintegrowany pokrowiec przeciwdeszczowy lub używamy oddzielnego pokrowca, to klapa ruchoma jest lepszym rozwiązaniem.

Duże plecaki posiadają przegrode dzielącą je na dwie komory. Najlepiej, jeśli taka przegroda jest w formie ściągane go rękawa. Umożliwia to łatwe jej otwarcie i zapakowanie dłuższego przedmiotu. Dostęp do dolnej komory zapewnia klapka zamykana na zamek błyskawiczny. Komin umożliwia zwiększenie użytecznej pojemności plecaka o 5 do 15 litrów. Możliwość przypięcia różnych przedmiotów z boku lub tyłu plecaka zapewnia dużo przyszytych szlufek do przeciągnięcia pasków.



Plecak ze stałym wewnętrznym i pasem biodrowym, fot. Wojciech Wierba

Szelki i pas biodrowy mają zasadniczy wpływ na komfort noszenia plecaka, a prawidłowo dopasowane odciążają i chronią nasz kręgosłup i barki. Szeroki i miękki pas biodrowy powinien obejmować biodra dookoła i być zamocowany do plecaka wahlwie przejmując do 80% obciążenia na biodra. Część plecaka dotykająca pleców ma formę niezbyt twardej poduszki często z kanalikami w celu wentylacji. Plecaki „damskie” mają inaczej wyprofilowany pas biodrowy, odmienny kształt szelek (podobny do litery S) oraz wyżej umieszczony pasek spinający szelki z przodu.

Wielkość plecaka zależy od czasu trwania wędrówki, pory roku i ilości potrzebnego sprzętu. Na wyjazdy 1– 2–dniowe plecak powinien mieć pojemność od 30 do 50l. Jeżeli nocujemy w schroniskach, wystarczy nam plecak 35l + 5l komin. Wyjazd zimowy lub z namiotem będzie wymagał plecaka 50l + 10l. Na tygodniowe i dłuższe wyjazdy plecak powinien mieć pojemności od 50 do 80l. Na wyprawę kajakową czy rejs zbieramy plecak bez stelaża.

**Pakowanie plecaka** jest sztuką, którą należy opanować do perfekcji, a oto jej podstawy:

- ◆ na dno plecaka wkładamy śpiwór koniecznie w worku foliowym (lub w specjalnym wodoszczelnym) oraz inne lekkie rzeczy,
- ◆ w środkowej części plecaka jak najbliżej pleców umieszcza się rzeczy ciężkie, puszki z żywnością, konserwy, menażki,
- ◆ w środkowej części dalej od pleców pakujemy rzeczy średnio ciężkie,
- ◆ w górnej części powinny znaleźć się rzeczy lekkie, takie, które należy mieć zawsze pod ręką (kurtka, polar, czapka, rękawiczki),
- ◆ nie pakować kanciastych przedmiotów przy ściankach (niebezpieczeństwo rozdarcia), a szczególnie przy plecach,
- ◆ pieniądze i dokumenty dobrze jest nosić w woreczku na szyi lub saszetce przy pasku, aby nie stały się łupem złodzieja,
- ◆ drobne przedmioty, czołówkę, mapy (koniecznie w worku foliowym) można schować do kieszeni w klapie,
- ◆ w boczne kieszenie pakujemy termos lub butelkę z napojem,
- ◆ starajmy się równomiernie rozłożyć ciężar w plecaku,
- ◆ wszystko, co pakujemy do plecaka, należy wcześniej zapakować w worki foliowe, gdyż **nie ma plecaków nieprzemakalnych**. Część sprzętu możemy przytroczyć na zewnątrz plecaka, dotyczy to przede wszystkim karimaty i namiotu.

## Śpiwór

Jeśli zamierzamy biwakować, to śpiwór będzie bardzo ważnym elementem wyposażenia turystycznego. Powinien zapew-

nić naszemu ciału optymalną dla snu i wypoczynku temperaturę, izolując nas od warunków atmosferycznych. Odczuwanie zimna zależy od kondycji fizycznej i psychicznej. Lepiej wybrać śpiwór trochę cieplejszy niż nasze potrzeby, unikniemy „szczekania” zębami w przypadku pogorszenia pogody. Producenci śpiworów podają temperatury komfortowe:

$T_{MAX}$  – górna granica temperatury otoczenia, przy której „standardowy” człowiek śpi komfortowo w śpiworze bez nadmiernego pocenia się.

$T_{COMFORT}$  – minimalna temperatura otoczenia, przy której „standardowa” kobieta śpi komfortowo przez minimum 8 godzin.

$T_{LIMIT}$  – minimalna temperatura otoczenia, przy której „standardowy” mężczyzna śpi komfortowo przez minimum 8 godzin.



Śpiwór ma nam zapewnić komfortowy sen,  
fot. Michał Zygmarski

**Przy wyborze śpiwora powinny interesować nas tylko dwie temperatury: temperatura komfortowa ( $T_{COMFORT}$ ) i dolna granica komfortu ( $T_{LIMIT}$ ).**

Mając zamiar korzystać ze śpiwora w lecie w temperaturach powyżej  $+5^{\circ}$ , możemy wybrać stosunkowo tanie i lekkie śpiwory z włókien sztucznych nawet w formie rozpinanej kołdry. W zakre-



się temperatur od +5 do -10° powinniśmy używać śpiworów typu mumia z wypełnieniem sztucznym puchem. Śpiwory „całoroczne” umożliwiające spanie w temperaturze od -10 do -20° to mumie wypełnione puchem naturalnym.

Śpiwór powinien być dobrany wielkością do osoby. Nie może być zbyt obszerny, bo niepotrzebnie będziemy ogrzewać niewykorzystaną przestrzeń, nie może też być zbyt obcisły, żeby komory mogły się całkowicie napełnić powietrzem.

Do wyboru mamy śpiwory z wypełnieniem puchowym (mieszanką puchu i małych piórek najczęściej w stosunku 90/10%) i syntetycznym. Śpiwory puchowe pod względem własności izolacyjnych, wagi i objętości są nie do pobicia. Niestety, wilgotny puch traci swoje własności izolacyjne i używanie śpiwora puchowego w warunkach dużej wilgoci (tropiki, żeglarstwo) jest niewskazane. Dlatego śpiwór puchowy powinien być przechowywany w „wodoszczelnym” worku podczas transportu. Komory śpiworów nie mają szwów na wylot, zapobiega to powstawaniu miejsc słabo izolowanych. Śpiwory puchowe są dość drogie.

Śpiwory z wypełnieniem sztucznym charakteryzują się mniejszą absorpcją wilgoci, szybciej wysychają. W warunkach dużej wilgotności mogą z powodzeniem konkurować ze śpiworami puchowymi. Takie śpiwory są również niezastąpione na spływach, gdzie na noclegach można się spodziewać na ogół wyższej wilgotności powietrza. Ich niższa cena jest również istotna.

Drobne zabrudzenia śpiwora, okolice kaptura i kołnierza możemy delikatnie wyprać gąbką, starając się jak najmniej zwilżyć wypełnienie. Pranie śpiwora w całości oznacza pogorszenie jego właściwości i należy powierzyć je odpowiedniej pralni.

## Karimata

Śpiąc w schronisku, z powodu braku miejsc, na podłodze (tzw. gleba) czy też biwakując w terenie, musimy odizolować nasze ciało od zimnego podłoża. Dlatego karimata oraz różnego typu

materace są nieodłącznym towarzyszem biwaków. Drugie zadanie materaca to poprawienie komfortu snu, czyli aby było nam miękko. Klasyczne karimaty wykonane są z gąbki o zamkniętych porach, które zapewniają dobrą izolację termiczną i sprężystość. Taka karimata nie chłonie wilgoci, jest lekka i elastyczna, najczęściej transportowana w formie zrolowanej. Są też składane w prostopadłościenną kostkę maty wyglądające jak paleta na jajka – dzięki miękkim górkom i dołkom zapewniają duży komfort i dobrą izolację termiczną. Niezaprzeczalną zaletą karimat jest ich odporność na przebicia.

Materace dmuchane mają dwie podstawowe wady. Są wrażliwe na przebicia i wtedy przestają całkowicie spełniać swoją rolę oraz nie nadają się na zimniejsze dni, gdyż konwekcja powietrza w komorach bardzo obniża izolację termiczną.

Materace samopompujące łączą w sobie komfort materaca dmuchanego z izolacyjnymi właściwościami karimaty. Między dwoma warstwami nylonu umieszczona jest mocno porowata gąbka o otwartych porach. Po rozwinięciu materaca i otwarciu wentyla gąbka zaczyna się rozprężać, zasysając powietrze. Po kilku minutach zakręcamy wentyl i otrzymujemy gruby (najczęściej 2,5 do 3 cm), komfortowy i dobrze izolujący materac. Wadą mat samopompujących jest wrażliwość na przedziurawienie oraz większa waga i cena w porównaniu z klasycznymi karimatami.

## Namiot

Jest naszym polowym domem noszonym najczęściej na plecach. Musi być lekki, wytrzymały i wygodny, aby odpoczynek był komfortowy, a w sytuacjach ekstremalnych może zadecydować o naszym życiu i bezpieczeństwie. Najlepiej do turystyki nadają się namioty dwupowłokowe, czyli z tropikiem. Taki namiot składa się z sypialni, ewentualnie przedsionka i warstwy zewnętrznej (tropiku). Dach ma chronić przed deszczem, śniegiem i wiatrem a materiał sypialni zapewnić przepuszczanie pary wodnej. Dzię-

ki wentylacji pomiędzy tropikiem a sypialnią kondensacja pary wodnej pochodzącej przede wszystkim z oddychania jest znacznie zredukowana.

Namioty typu chatka odeszły w zapomnienie, obecnie, pod względem formy przeważają kopuły i tunele.

Namiot jest naszym polowym domem,  
fot. arch.



Kopuła jest najczęściej konstrukcją opartą na dwóch skrzyżowanych pałkach. Sypialnia jest podpięta do pałków, na które nakłada się tropik. Kopuła jest konstrukcją wolnostojącą, może stać bez odciągów, chociaż na wietrze zapewniają one dodatkową stabilizację. Namiot taki łatwo przenieść w inne miejsce (nasłonecznione – celem wysuszenia) bez składania. Wadą kopuły jest brak przedsionka, co da nam się we znaki, gdy będziemy gotować posiłek podczas fatalnej pogody. Niektóre kopuły mają przedsionek typu tunel rozpięty na dodatkowym pałku. To dobre rozwiązanie, chociaż przedsionki są niskie i utrudniają wejście do namiotu. Namioty tunelowe, rozpięte na minimum dwóch pałkach, mają stosunkowo duże przedsionki (często dwa) o wysokości namiotu. Wymagają przynajmniej dwóch odciągów dla utrzymania stabilności i podobnie jak kopuły dobrze zachowują się na wietrze.

Tropik naszego namiotu musi być wodoszczelny i wiatroszczelny oraz wytrzymały i odporny na rozdarcia. Szwy tropiku powinny być podklejone specjalną taśmą lub impregnowane.

Podłoga namiotu wykonana jest ze wzmocnionego nylonu lub poliestru pokrytego poliuretanem (PU). Wodoszczelność podłogi musi być większa niż tropiku.

Maszty namiotów kopułowych i tunelowych to pałaki z włókna epoksydowo-szklanego (tanie namioty, niezbyt lekkie) i rurek aluminiowych (lekkie namioty wysokiej klasy).

Złamany pałak namiotu można naprawić, nasuwając na uszkodzone miejsce 10 cm kawałek rurki aluminiowej o średnicy wewnętrznej równej średnicy naszego masztu i mocując go plastrem.

Najbardziej uniwersalny jest lekki namiot 2–3-osobowy w formie kopuły z tunelowym przedsionkiem lub w formie tunelu.

### ***Dwie podstawowe zasady konserwacji namiotu:***

- ☞ nigdy nie pakujemy wilgotnego namiotu, chyba że nie mamy innej możliwości, jeden dzień przetrzyma bez uszczerbku na „zdrowiu”, ale naprawdę tylko jeden dzień!
- ☞ po powrocie do domu bezwzględnie rozwieszamy namiot w suchym i przewiewnym pomieszczeniu.

## Kuchenska turystyczna

Podczas dłuższych wyjazdów połączonych z biwakowaniem kuchenska turystyczna jest niezbędna. Najpopularniejsze są kuchenki gazowe na kartusze i benzynowe. W temperaturach do około  $-5^{\circ}\text{C}$  świetnie sprawują się kuchenki gazowe. Łatwe rozpalanie, nieskomplikowana obsługa. Kuchenki benzynowe (na naftę, olej napędowy) pokażą swoją przewagę zimą i w terenach, gdzie trudno o gaz. Można wspomnieć jeszcze o kuchenkach spirytusowych i na tak zwane paliwo turystyczne, które mają małą wydajność cieplną i gotowanie na nich długo trwa.

Na początku turystycznej drogi najlepiej zaopatrzyć się w kuchenkę gazową na kartusze. Popularne są kartusze z gwintem

i zaworem typu Primus oraz z zatraskiem i zaworem typu Camigaz, można je zakładać i odłączać od kuchenki w każdej chwili. Ogromną zaletą kuchenek gazowych jest łatwość ich zapalania.

Bardzo ważna jest dobra osłona przeciwwietrzna kuchenki gazowej, która pozwala nawet kilkukrotnie skrócić czas gotowania i zużycie paliwa. Zadaniem osłony jest nie tylko umożliwienie gotowania na wietrze, ale przede wszystkim zwiększenie sprawności transportu ciepła z palnika do garnka. Gorące spaliny powinny opływać bok menażki, oddając ciepło, a nie rozwiewać się w atmosferze. Najprostszą osłonę można wykonać z grubszej folii aluminiowej, odpowiednio ja przycinając i formując.

## Garkuchnia

Menażki robione są najczęściej z aluminium i stali nierdzewnej. Waga menażek ze stali nierdzewnej jest prawie taka sama jak aluminiowych z uwagi na cieńsze ścianki. Stalowe garnki łatwiej utrzymać w czystości, są też bardziej trwałe. Dno garnka powinno mieć średnicę trochę większą od średnicy palnika. Garnki koniecznie muszą mieć pokrywki, które znacznie skracają czas gotowania i oszczędzają paliwo. Na początek wart polecenia jest zestaw menażek typu Harcerz produkowanych w wersji aluminiowej i stalowej. Większą menażkę przeznaczamy do gotowania wody, w mniejszej przygotowujemy inne dania.

Przyniesienie wody ułatwi składany kanister na wodę lub wodoszczelny worek. Można też się posłużyć 1,5 l butelką PET po wodzie mineralnej – czasem w terenach ubogich w wodę taką pełną butelkę musimy nosić ze sobą.

Warto zabierać ze sobą, nawet na krótkie wycieczki termos stalowy o pojemności 0,7–1,0 l. Gorąca herbata potrafi czynić cuda, a na biwaku dłużej delectować się gorącym napojem. Zimą termos to wyposażenie obowiązkowe.

Kubki stalowe łatwo utrzymać w czystości, są lekkie i estetyczne, w razie potrzeby można w nich zagotować wodę nad

ogniskiem czy świeczką, ale łatwo oparzyć sobie wargi gorącym brzegiem kubka a płyny szybko w nich stygną. Godne polecenia są kubki termoizolacyjne. Kubeczki plastikowe są lżejsze od stalowych, tanie, nie parzą ust, ale są mniej wytrzymałe mechanicznie i nie możemy ich użyć do gotowania.

Szczyrzyk z ostrzem 8-10 cm, otwieraczem do konserw i korkociągiem przyda się nie tylko podczas przygotowywania posiłków.

Uzupełnieniem szczyrzyka będzie nóż kuchenny o ostrzu 15 cm w pokrowcu zrobionym z kawałka stylonowej taśmy rurowej.

Sztućce – łyżka i widelec najczęściej produkowane są z aluminium, stali nierdzewnej, tytanu oraz tworzyw sztucznych. Bardzo interesujące są wyroby z *Lexanu*, komplet sztućców razem z nożem waży tylko 44 g.

Deseczka do krojenia z laminatu o wymiarach 20 cm na 14 cm waży poniżej 100 g i pozwoli wygodnie przygotować posiłek. Obrus z cienkiej folii o wymiarach około 100 cm na 60 cm pozwoli na eleganckie ułożenie kanapek nawet na ziemi. Przyprawy, sól i pieprz, najlepiej nosić w plastikowych pudełeczkach po filmach fotograficznych.

Pojemniki plastikowe, hermetycznie zamykane doskonale nadają się do przechowywania żywności. Nie grozi wtedy ani zawilgocenie żywności, ani zalanie plecaka.

Płyn do mycia naczyń można wlać do plastikowej buteleczki po lekarstwach, a kawałek szorstkiej gąbki ułatwi mycie naczyń.

Torba na odpadki jest ważnym elementem naszego wyposażenia. Nie zakopujemy śmieci pod kamieniami, ale zanosimy do śmietnika. Na taki polowy „kubek na śmieci” doskonale nadaje się grubszy worek wodoszczelny z rolowanym zapięciem, do którego wkładamy zwykły worek na śmieci z grubszej folii.

## Latarka

Latarka powinna na stałe zagościć w naszym plecaku, nawet na jednodniowej wycieczce za miasto może się zdarzyć, że bę-

dziemy wracać po zmroku. Jako latarki turystyczne najlepiej sprawują się latarki z diodami LED zasilane bateriami LR6 (paluszki) lub odpowiednimi akumulatorami NiMH. Jeżeli zastosowanie diod LED uwolniło nas od zabierania zapasowej żarówki, to na dłuższe wyprawy trzeba wziąć zapasowe baterie. W przypadku akumulatorów NiMH, ponieważ ulegają samo rozładowaniu, przed każdą wycieczką wymieniamy akumulatory na świeżo naładowane. Dobrze, jeśli nasza latarka zasilana jest takimi samymi bateriami, jak reszta sprzętu (GPS, aparat fotograficzny), bo zabieramy tylko jeden typ zapasowych baterii. Do turystyki godne są polecenia przede wszystkim czołówki, czyli latarki zakładane na głowę. Swobodne ręce docenimy podczas nocnych peregrynacji w chaszczach lub prac obozowych.

Warto w kieszeni plecaka mieć kawałek świeczki, która przyda się do oświetlenia na biwaku lub rozpalenia ogniska z mokrych gałązek. Świetne są małe świeczki w aluminiowej foremce służące do podgrzewania herbaty palące się nawet 5–7 godzin.

Pisząc o świetle, świeczkach i ognisku nie wolno zapomnieć o zapalkach i zapalniczkach. Kardynalną zasadą jest posiadanie pudełka zapalek szczelnie zawiniętego w 1–2 woreczki foliowe. Można też zapalki z kawałkiem draski umieścić w pudełku po filmie fotograficznym. Zapalniczka gazowa powinna być szczelna i warto to wypróbować wcześniej w domu.

## Kije teleskopowe

Kije teleskopowe pozwalają łatwiej zachować równowagę w trudniejszym terenie, zwłaszcza podczas schodzenia stromym zboczem. Przy odpowiedniej technice marszu użycie kijów odciąża stawy nóg nawet o 30%. Obecne kije najczęściej są trzyczęściowe, pozwala to łatwo regulować długość kija, a specjalny mechanizm blokujący zapobiega składaniu się kijka pod obciążeniem. Po złożeniu nie zajmują wiele miejsca i łatwo jest je przytroczyć do plecaka na czas transportu. Ważne, jeśli zamierzamy kijków

używać w terenie kamienistym, są odporne na ścieranie końcówki z widii. Zimą zakładamy większe talerzyki, żeby kije nie zapadały się w śniegu. Rączka kijka może być prosta lub pochylona do przodu. Ważna jest też szeroka, nieugniatająca taśma na nadgarstek, która przenosi obciążenie na przedramię bez zmęczenia palców kurczowym chwytem rękojeści

## Skrzynka narzędziowa

Podczas wyjazdów w tereny odległe od cywilizacji powinniśmy mieć ze sobą jeden zestaw naprawczy na całą grupę. W takim zestawie powinna się znaleźć igła z mocną stylonową nitką, gruba igła wraz z dratwą szewską, agrafki i kawałek grubego drutu miedzianego, który ma wiele zastosowań. Warto zabrać kilka średnich gwoździ stalowych. Rozgrzanym gwoździem łatwo zrobimy dziurkę w taśmie stylonowej, która nie będzie się strzępić a wciśnięty w plastik pozwoli naprawić naderwaną klamrę plecaka. Nity szewskie są niezastąpione przy naprawach plecaków i nitowaniu urwanych zaczepów sznurówek. Kilka mosiężnych, różnej długości, wkrętów do drewna pozwoli awaryjnie przykręcić „głodną” podeszwę buta. Mała tubka z klejem typu „butapren” pozwoli przykleić podeszwę, a w połączeniu z łatką, zakleić dziurkę w samonadmuchującym się materacu.

Przydatne podczas wędrówki narzędzia to mały śrubokręt z wymiennymi końcówkami, małe kombinerki i mocne nożyczki. Kombinerki zastępują doskonale, dając wiele dodatkowych możliwości, narzędzia typu „multi tool”. To połączenie kombinerek z nożem, pilnikiem, szydłem, śrubokrętem i innymi narzędziami.

## Pożyteczne drobiazgi

Wśród drobiazgów, które mogą się przydać, należy wymienić gwizdek do sygnalizacji i ewentualnego wzywania pomocy, kilka różnej długości linek stylonowych do rozwieszenia prania, naprawy ekwipunku lub związania kupy gałęzi przed ściągnięciem



jej w pobliżu ogniska. Mocniejszy kawałek linki może posłużyć do zrobienia prowizorycznych noszy w razie wypadku. Na pewno należy mieć pudełko zapalek zabezpieczone przed wilgocią, kawałek świeczki, którą również możemy „naoliwić” zacinający się zamek błyskawiczny. Bardzo przydatny jest mały termometr w formie breloczka do zamka błyskawicznego – zawsze będziemy wiedzieć, jaka jest temperatura, co ma znaczenie przy prognozowaniu pogody i ocenie jakości naszego śpiwora.

## Apteczka

Niezbędny element wyposażenia nawet na krótkich spacerach. Lepiej zabrać ze sobą nawet małą apteczkę niż dużą zostawić w domu.

W apteczce powinny się znaleźć:

- ◆ Środki opatrunkowe (w tym gaziki jałowe i kilka plastrów różnej wielkości).
- ◆ Bandaż zwykły szerokości 4 cm.
- ◆ Bandaż elastyczny szerokości 8–10 cm.
- ◆ Środki odkażające, jak woda utleniona lub jodyna, bardzo przydatne są małe gaziki hermetycznie zamknięte nasączone wodą utlenioną lub spirytusem.
- ◆ Altacet w żelu – na skręcenia lub opuchlizny po ukąszeniach owadów,
- ◆ Leki przeciwbólowe dwóch różnych typów, zawierające paracetamol i zawierające ibuprofen.
- ◆ Węgiel lekarski i inne środki przeciwko bieguncie (np. smekta i loperamid).
- ◆ Wapno – w wypadku wystąpienia reakcji uczuleniowej.
- ◆ Środek nasercowy – np. glukardiamid.
- ◆ Leki przyjmowane regularnie (dotyczy osób przewlekle chorych).
- ◆ Folia NRC – do zabezpieczenia przed zimnem osoby, która uległa wypadkowi.

- ◆ Rękawiczki lateksowe – do zabezpieczenia własnych rąk przy udzielaniu pierwszej pomocy.
- ◆ Nożyczki.
- ◆ Pęseta.

Zimą można dołożyć do apteczki chemiczny ogrzewacz bardzo przydatny przy ratowaniu osób wychłodzonych.

## V. Dzień na trasie

### Rozkład dnia, odpoczynki

Rozkład dnia na trasie należy zaplanować odpowiednio wcześniej. Jeżeli na dojazdach korzysta się z komunikacji publicznej, warto zczasu sprawdzić (np. w Internecie) godziny odjazdów środków lokomocji i do nich dostosować swoją trasę. Jeżeli ucieknie ostatni autobus, to maszerowanie 16 km po asfalcie nie należy do przyjemności, a na autostop nie zawsze można liczyć.

Zdecydowanie należy wyruszać na trasę wcześniej rano, pozwala to unikać tłumów na szlakach i sprawia, że wydłuża się czas wędrówki przed zapadnięciem zmroku.

Nie należy planować tras nadmiernie długich i uciążliwych. **Trasa zawsze powinna być dostosowana do możliwości kondycyjnych najsłabszego uczestnika wycieczki.**

W trakcie dnia, mniej więcej w połowie trasy należy przewidzieć dłuższą przerwę na posiłek i nieco dłuższy odpoczynek. Dłuższe odpoczynki na trasie powinny wypadać w takich miejscach, aby można było rzeczywiście wypocząć, gdzie można zdjąć plecaki, wygodnie usiąść, ewentualnie rozłożyć coś do jedzenia. Wybrane miejsce powinno być osłonięte od wiatru, w tym celu warto zejść z górskiego grzbietu dosłownie kilka metrów na stronę zawietrzną. Poważnym błędem jest również zatrzymywanie się na dłużej na przykład na kamienistej drodze pośrodku lasu. Przyjemnie odpoczywa się za to w miejscu, skąd jest piękny widok, np.

na polanie, na szczycie góry, nad potokiem, nad jeziorem lub też w wiacie przeznaczonej dla turystów. Jeśli na trasie jest schronisko – dobrze jest przewidzieć dłuższy odpoczynek i posiłek właśnie w nim. Oprócz tego należy przewidzieć kilka krótszych 15–30-minutowych odpoczynków, również w ciekawych miejscach.

Odpoczynków nie należy planować za często. Jeśli w grupie są osoby o słabej kondycji, lepiej iść w wolniejszym tempie, a odpoczynki robić rzadziej, niż iść szybko i robić odpoczynki co chwilę, bo w efekcie czas marszu i tak będzie dłuższy. W ciągu całego dnia marszu wystarczy 4–5 nieco dłuższych postojów.

Jeśli trasa jest męcząca, zwłaszcza w czasie stromego podejścia, warto zrobić częściej krótsze odpoczynki tzw. odsapki, aby wyrównać oddech i puls. W czasie takich odsapek nie należy siadać, a nawet zdejmować plecaka. **Zatrzymując się na chwilę, czeka się, aż dojdą najслаbsi członkowie grupy i nie rusza ponownie od razu po ich dojściu, tylko czeka, aż wszyscy odpoczną i wyrównają oddech.** Na takich krótkich odpoczynkach warto zjeść jednego cukierka, słodki owoc lub kostkę czekolady i wypić kilka łyków niegazowanej wody. Popijanie na trasie po kilka łyków wody chroni przed odwodnieniem.

Zawsze warto przeznaczyć czas na zwiedzanie ciekawych obiektów krajoznawczych – zamków, ogrodów, innych zabytków, nawet wtedy, jeśli trzeba trochę zboczyć z trasy. Planując trasę, należy przewidzieć odpowiednią ilość czasu na zwiedzanie.

## Technika marszu

Podstawową zasadą techniki marszu, zwłaszcza pod górę, jest marsz własnym tempem. Dla każdego to tempo może być nieco inne, nie należy oglądać się na współtowarzyszy wędrowki, tym bardziej nie należy ich również poganiać. Lepiej zaczekać na innych w trakcie krótkiego odpoczynku – odsapki. Z drugiej strony grupa nie powinna nadmiernie rozciągać się na trasie, więc odsapki powinny być na tyle częste, aby nie stracić kontaktu wzro-

kowego początku grupy z jej końcem. Czekać należy zwłaszcza na rozstajach dróg, tak aby część grupy nie poszła w inną stronę.

Idąc w większej grupie osób, należy wyznaczyć „zamykającego”, który musi dbać o to, aby nikt nie pozostał w tyle za nim. Pod górę lepiej iść małymi krokami, zmniejsza się wówczas niebezpieczeństwo poślizgnięcia się i upadku. Z ciężkim plecakiem warto używać **kijków teleskopowych**, które znacznie powiększają stabilność i bardzo odciążają stawy kolanowe i skokowe.



W trakcie odsapki można zajrzeć do mapy.  
fot. Michał Zygmarski

Na podejściu najlepiej oddychać nosem, co powoduje, że powietrze ogrzewa się przed dotarciem do płuc.

Przy schodzeniu, zwłaszcza w stromym i nierównym terenie, nie należy zbiegać, gdyż wówczas łatwo o upadek i poważną kontuzję. Bardzo ostrożnie należy przekraczać leżące w wysokich górach płyty śniegu oraz pola drobnego osypującego się piargu, najlepiej takie miejsca omijać.

## Wyszukiwanie drogi w terenie

Jeśli wędruje się szlakiem turystycznym, to z wyszukiwaniem drogi w terenie na ogół nie ma problemu, trzeba tylko uważać

dokąd prowadzą znaki. Znaki szlaku turystycznego powinny być namalowane tak, aby od jednego znaku widoczny był kolejny. W praktyce różnie to bywa, gdyż niektóre znaki mogły ulec zniszczeniu (np. wycięte zostało drzewo ze znakiem). Jeśli szlak prowadzi szeroką i wyraźną drogą, można przypuszczać, że kolejny znak jest przy tej samej drodze. Jeśli jednak przez kolejnych kilkaset metrów nie spotkamy znaku, należy zacząć się niepokoić. **W sytuacji zgubienia szlaku, zwłaszcza we mgle lub w nocy, należy wrócić do ostatnio widzianego znaku i szukać dalszego ciągu szlaku aż do skutku.**

## Bezpieczny odwrót

**Nie należy wstąpić się odwrotu.** Jeśli w od dawna planowanej wycieczce i w zdobyciu wymarzonego szczytu przeszkodzi burza, deszcz czy mgła, lub też niedyspozycja jednego z uczestników, to mimo żalu należy zawrócić. Odwrót bywa często bardzo trudną decyzją, na pewno niejednokrotnie jest trudniejszy niż zdobycie szczytu, ale zazwyczaj jest to jedyna decyzja naprawdę rozsądna. Lepiej jest zawrócić odpowiednio wcześniej, niż narażać się na nieplanowany nocleg pod gołym niebem.

Podczas wycieczki w terenie nieznanym, zwłaszcza wtedy kiedy nie jesteśmy pewni swojego położenia, nie należy schodzić ze szlaku i wracać do schroniska na skróty, lepiej jest wrócić trasą dłuższą, lecz pewną i znaną. Chodzenie na skróty niejednokrotnie było powodem pobłądzeń, a nawet tragedii.

## Biwak

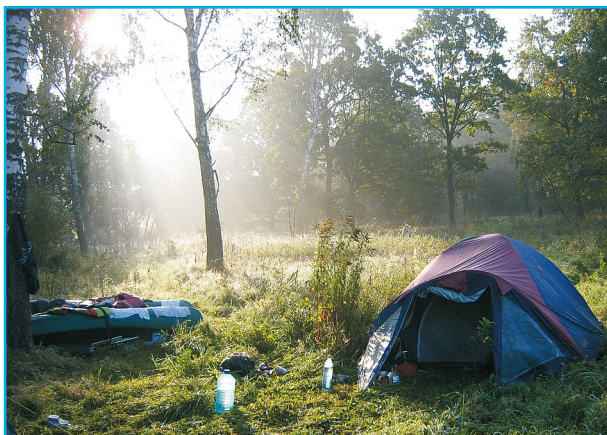
Biwak to spędzenie nocy w namiocie, płachcie biwakowej lub pasterskim szałasie. Jeśli spędzamy więcej niż jedną noc w danym miejscu, to już raczej obozowanie.

### **Miejsce biwaku**

Biwakowanie w Polsce dozwolone jest wyłącznie w miejscach do tego wyznaczonych. Będą to przede wszystkim kempingi,

poła namiotowe, wyznaczone w porozumieniu z leśniczym miejsca biwakowe. Można również biwakować w pobliżu leśniczówek, czy gospodarstw po uzyskaniu zgody właściciela terenu.

Kempingi znajdują się na ogół w miejscach atrakcyjnych turystycznie z możliwością dojazdu samochodem i musimy się liczyć z opłatami za rozstawienie namiotu. Można za to skorzystać z przysniców, baru, wypożyczenia sprzętu pływającego nad jeziorami. Ale jest gwarno, tłoczno i o spokoju można tylko pomarzyć.



Wybór miejsca na biwak nie jest łatwy,  
fot. Michał Zygmarski

Poła namiotowe położone są najczęściej w pobliżu dróg i szlaków turystycznych i rzadko są płatne, ale najczęściej nie mają dostępu do wody pitnej. Najczęściej dysponują wiatą ze stołem i ławami, miejscem na ognisko oraz drewnianą wygodką. Turysty piesi i rowerowi mogą z powodzeniem z nich korzystać, jeśli wcześniej zapewnią sobie zapas wody pitnej.

U gospodarza można poprosić o pozwolenie na rozbiście namiotu na łące. Zaletą jest łatwy dostęp do wody pitnej i możliwość zostawienia namiotu pod opieką, jeśli decydujemy się założyć bazę i wyruszać na jednodniowe wycieczki.

W lesie, poza miejscami biwakowymi, nie wolno nocować, można jednak postarać się o zgodę leśniczego, który wyznaczy miejsce rozbicia namiotu.

**Studenckie Bazy Namiotowe**, czynne w okresie wakacyjnym, oferują możliwość rozbicia namiotu w pięknych, ustronnych miejscach, często wysoko w górach. Można również za niewielką opłatą nocować w namiotach zapewnianych przez bazę, trzeba mieć tylko własny śpiwór. Aktualne informacje o SBN publikują przed wakacjami czasopisma turystyczne oraz można je znaleźć w Internecie ([www.pttk.pl](http://www.pttk.pl), [www.e-gory.pl](http://www.e-gory.pl)).

## W namiocie

Podczas dłuższych wędrówek najczęściej będziemy biwakować w namiocie. Miejsce na biwak powinniśmy znaleźć najpóźniej dwie godziny przed zachodem słońca. Prace obozowe: rozbicie namiotu, przyniesienie wody, ugotowanie kolacji zajmują właśnie mniej więcej tyle czasu, a lepiej je zrobić przy świetle dziennym niż czołówki. Miejsce na namiot powinno być równe, płaskie, suche – należy unikać zagłębień terenu, gdzie w czasie deszczu może zbierać się woda, osłonięte od wiatru – unikamy grzbietów górskich i rozległych polan, skraj lasu lub uskok terenu skutecznie chronią od wiatru. Namiot powinien być skierowany wejściem na wschód lub południe, ponieważ większość wiatrów w Polsce wieje z zachodu. Ułatwi to gotowanie w przedsionku i zapewni wczesne osuszenie i ogrzanie namiotu o wschodzie słońca. Obozując kilka dni w jednym miejscu, warto zadbać o to, aby namiot był zacieniony w godzinach południowych, a także okopany, to znaczy wykopuje się otaczający go rowek, w którym w razie deszczu zbiera się woda, nie powodując podtapiania. Nie należy rozbijać namiotu pod samotnymi drzewami z uwagi na możliwość porażenia przez piorun w czasie burzy oraz ze względu na możliwość zanieczyszczenia odchodami ptaków. Krople wody spadające z drzewa, nie tylko po deszczu, opóźnią wysuszenie namiotu.

Przed rozbiciem namiotu należy dokładnie posprzątać wybrane miejsce, usuwając gałęzie, kamienie, szyszki.

Rozbijanie namiotu warto przeciwzyć wcześniej i sprawdzić, czy namiot jest kompletny i nieuszkodzony. Rozstawianie namiotu nie powinno stwarzać trudności, chyba, że trafimy na kamienisty grunt. Wbicie szpilki lub śledzia może wtedy być problemem, należy szukać miejsca obok. Nie należy wbijać szpilki siekierą lub nogą, bo prowadzi to do jej zgięcia. W terenie piaszczystym lepiej od szpilek i śledzi trzymają drewniane kołki. Linek odciągowych nie należy napinać zbyt mocno, a po pewnym czasie trzeba skorygować naprężenie odciągów. Wejścia do namiotu podczas rozstawiania powinny być zamknięte.

Po rozbiciu namiotu sprawdzamy, czy tropik jest w odpowiedniej odległości od sypialni, czy przypadkiem się nie styka z nią. Grozi to przemakaniem namiotu podczas deszczu.

W pobliżu namiotu należy ostrożnie obchodzić się z ogniem, szczególnie podczas gotowania na kuchence turystycznej, łatwo bowiem o jego uszkodzenie. Również iskry z ogniska mogą w namiocie wypalić dziurki.

## Ognisko

Należy pamiętać, że ogniska nie wolno rozpalać blisko lasu, zabudowań gospodarczych, na torfowiskach oraz wszędzie tam, gdzie jest zakaz.

Miejsce na ognisko warto otoczyć kręgiem z polnych kamieni, oraz zwrócić uwagę na kierunek wiatru i odległość od namiotów. Nie należy rozpalać zbyt dużego ogniska. Małe ognisko łatwiej kontrolować, aby dostarczało tyle ciepła, ile potrzebujemy, oszczędniej zużywamy opał, łatwiej dokładać drewno niż w przypadku, gdy żar bijący z ogniska nie pozwala się do niego zbliżyć.

Drewno na ognisko powinno być suche. Drewno bukowe wolno się pali i daje dużo ciepła, a świerk pali się szybciej, daje duży płomień, ale strzela iskrami.



Jest wiele sposobów układania drewna na ognisku: w stożek, na krzyż, jak szprychy koła. Ułożenie szczap i patyków w ognisku równoległe do siebie pozwoli na palenie nawet bardzo małego ogniska. Łatwo będzie dokładać drewno, a nawet postawić kociołek na dwóch większych szczapach.



Jest wiele sposobów układania ogniska,  
fot. Michał Zygmanski

Mokre drewno układamy dookoła ogniska w formie ażurowej studni, aby wyschło.

Rozpalanie ogniska wymaga pewnych umiejętności. Można użyć świeczki, kostki paliwa turystycznego lub 2–3 kostek rozpałki do grilla (powinna zawsze być w plecaku) zwłaszcza, gdy drewno jest mokre. Jeśli drewno jest suche to kawałek papieru wystarczy.

Suszenie odzieży i butów przy ognisku wymaga dużej ostrożności, ponieważ wykonane są one z materiałów, które topią się w wyższej temperaturze. Gotować najlepiej nad żarem. Dwa większe kamienie włożone do ogniska pozwolą postawić na nich mezażkę lub kociołek, koniecznie przykryte pokrywką, aby sadze nie wpadały do potrawy.

Pieczenie ziemniaków w ognisku wymaga dużej ilości żaru i popiołu. Ziemniaki zagrzebujemy w grubej warstwie popiołu

i na wierzchu rozpalamy na nowo ognisko. Ziemniaki pieką się, w zależności od wielkości od 1 do 1,5 godziny. Kiełbaski pieczemy nad żarem aby się nie spaliły. Patyk do nabicia kiełbaski powinien być na końcu dość cienki, najlepiej w kształcie litery Y.

Zgaszenie ogniska to najważniejsza czynność na biwaku. Najlepiej zalać ognisko wodą lub przysypać ziemią. Po zgaszeniu ogniska odczekujemy chwilę i sprawdzamy, czy gdzieś nie tli się jeszcze żar.

## Zwijanie biwaku

Jesteśmy gośćmi przyrody i minimalizujemy ślady, jakie zostawimy w terenie. Śmieci należy dokładnie pozbierać (a najlepiej od razu wkładać je do worka) i zabrać ze sobą. Papiery można spalić w ognisku, ale absolutnie nie wolno palić w ognisku plastikowych opakowań i butelek, ponieważ wydzielane przy spalaniu toksyczne substancje zatrują atmosferę.

Zwijając namiot, warto poczekać, aż trochę przeschnie, a jeżeli pada deszcz, to niestety musimy spakować mokry namiot. Trudno, jeden dzień w takim stanie nasz namiot przeżyje. Ubrudzoną spodnią stroną podłogi możemy przeczyścić wilgotną ściereczką lub gąbką. Śledzie i szpilki czyścimy z ziemi na przykład wycierając w trawę. Sprawdzamy też, czy do pokrowca spakowaliśmy wszystkie elementy namiotu.

Suszenie śpiwora, zwłaszcza puchowego, po każdym noclegu przedłuży jego turystyczny żywot. Śpiwór wieszamy na linie rozpiętej między drzewami lub luźno kładziemy go na krzaku, by po kilkunastu minutach był całkiem suchy.

Zwijanie karimaty zostawiamy na sam koniec. Przyda się nam do rozłożenia rzeczy wyjętych z namiotu przed spakowaniem ich do plecaka oraz aby zasiąść do śniadania.

Przed opuszczeniem miejsca biwaku warto omieść wzrokiem miejsce obozowania, czy nie zapomnieliśmy czegoś zabrać.

## V. Orientacja w terenie

Zaplanowana wycieczka ma zazwyczaj jakiś cel. Rzadko się zdarza, że wybieramy się w góry lub do lasu powłóczyć się – ot tak bez celu, chociaż to też bywa przyjemne. Na ogół planujemy sobie, dokąd chcemy dotrzeć lub jaką trasę pokonać. Niniejszy rozdział mówić będzie o tym w jaki sposób wędrować, aby trafić do założonego celu. By nie zabłądzić, podstawowym wyposażeniem każdego turysty powinna być dobra mapa oraz kompas, ewentualnie GPS.

### Mapa

Istnieją różne rodzaje map: topograficzne – używane przede wszystkim przez wojskowych i geodetów, ogólnogeograficzne (takie jak w atlasach szkolnych) i tematyczne – jak na przykład turystyczne czy samochodowe. Współczesne mapy turystyczne tworzone są najczęściej z wykorzystaniem jako podkładu mapy topograficznej.

Jeśli chodzi o góry i inne najciekawsze turystycznie rejony Polski, to w sprzedaży jest spora ilość dobrych map turystycznych w skali zazwyczaj 1 : 50 000, 1 : 25 000 ewentualnie 1 : 100 000. Skala mapy informuje, że odcinek na mapie odpowiada w terenie odcinkowi tyle razy większemu ile wynosi liczba w mianowniku – np. na mapie w skali 1 : 50 000 – 1 cm to 50 000 cm czyli 500 m w terenie. Patrząc odwrotnie, odcinek o długości 1 km będzie miał na mapie o skali 1 : 25 000 długość 4 cm, na mapie w skali 1 : 50 000 – 2 cm, a 1 : 100 000 – 1 cm. Skala mapy powinna być koniecznie oznaczona na mapie, czasem zamiast lub oprócz skali liczbowej spotyka się na mapie skalę liniową – linijkę z oznaczeniem kilometrażu.

Mapy posiadają „**legendę**” – jest to po prostu spis stosowanych na mapie umownych oznaczeń, z objaśnieniami co poszczególne symbole oznaczają. W mapach topograficznych stosowany jest

pewien standard, w mapach turystycznych występują zazwyczaj oznaczenia dodatkowe, niekoniecznie pokrywające się ze sobą na mapach różnych wydawnictw. W każdym razie legenda stanowi integralną część każdej mapy i bez niej posługiwanie się mapą byłoby bardzo utrudnione.

Rzutowany na mapę teren jest, zwłaszcza w górach, nierówny. Wypukłości i wklęsłości, góry i doliny, mogą być na mapie oznaczane w różny sposób. Istotne jest to, aby w łatwo dostrzegalny sposób oddać nastromienie zboczy górskich. Stosowane na mapach turystycznych metody, to przede wszystkim warstwicę (inaczej poziomice) – linie łączące punkty o jednakowej wysokości, np. co 10, 20 lub 50 m, im bardziej dokładna jest mapa, tym są one w mniejszych odstępach. Tam gdzie przebiegają gęściej, teren jest bardziej stromy. Oprócz tego nastromienie terenu często oznacza się dodatkowo poprzez kreskowanie lub cieniowanie, co ułatwia określenie stromizny zboczy „na pierwszy rzut oka”.

## Kompas

Oprócz mapy obowiązkowym elementem wyposażenia turysty jest kompas. Niezbędny szczególnie w czasie wędrówki przez las, we mgle lub w pochmurną noc, kiedy niemożliwa jest orientacja mapy za pomocą punktów topograficznych, słońca czy gwiazd.

Działanie kompasu opiera się na tym, że cała kula ziemską jest gigantycznym, chociaż słabym magnesem a jej bieguny magnetyczne znajdują się stosunkowo blisko biegunów geograficznych. Stosunkowo blisko to nie znaczy, że dokładnie w ich miejscu – magnetyczny biegun północny leży na wschód od ziemi Baffina, około 2000 km od północnego bieguna geograficznego. Magnetyczny biegun południowy znajduje się w połowie drogi pomiędzy biegunem geograficznym a Australią. Bieguny magnetyczne przemieszczają się z prędkością ok. 15 km na rok. Różnice powodują, że kierunek północny wskazywany przez kompas różni się od kierunku północy geograficznej o kilka stopni na wschód lub

zachód. To zjawisko nazywane jest deklinacją magnetyczną. Na szczęście dla turystów polskich deklinacja magnetyczna w naszym kraju wynosi praktycznie  $0^\circ$ , a więc igła kompasu wskazuje kierunek zgodny z północą geograficzną.

Najważniejszym elementem kompasu jest igła magnetyczna, która ustawia się równolegle do linii sił pola magnetycznego. Koniec igły pokazujący północ jest zazwyczaj pomalowany na czerwono, czasem pokryty farbą fosforyzującą, aby widać ją było w ciemności. Igła zawieszona jest na łożysku pozwalającym na swobodny obrót w płaszczyźnie poziomej.

Igła kompasu umieszczona jest w przezroczystym, okrągłym pudełku. Aby zapewnić tłumienie drgań igły i większą precyzję wskazań, pudełko jest często wypełnione niezamarzającym płynem. Płyn ten chroni również delikatne łożysko przed uszkodzeniem podczas przenoszenia kompasu. Obrotowy pierścień azymutowy wyskalowany jest najczęściej co 2 stopnie i obejmuje pełny kąt  $360^\circ$  oraz posiada oznaczenia stron świata. Droższe modele kompasów wyposażone są w lusterko i celownik do namierzania azymutu punktu topograficznego. Odpowiednio ustawione lusterko pozwala trzymać kompas na wysokości oczu, tak aby celując przez „muszkę” i „szczerbinkę” na odległy punkt w terenie jednocześnie dokonywać odczytu azymutu.

Kompasy przeznaczone do pracy z mapą mają na ogół prostokątną podstawę z przezroczystego tworzywa, na której znajdują się nadrukowane różne skale i siatki. Mała lupka ułatwia odczytywanie szczegółów topograficznych na mapie. Niektóre kompasy wyposażone są dodatkowo w klinometr, pozwalający zmierzyć nachylenie stoku. Za pomocą klinometru można również oszacować wysokość oddalonego obiektu.

Kompas jest przyrządem precyzyjnym i delikatnym. Podczas transportu w plecaku powinien znajdować się w pokrowcu i nie powinien być narażony na kontakt z ostrymi lub kanciastymi przedmiotami. Nie należy wystawiać kompasu na działanie wy-

sokiej temperatury, na przykład długotrwałej operacji promieni słonecznych. Szczególną jednak uwagę należy zwrócić na silne pola magnetyczne, występujące w pobliżu silników elektrycznych, transformatorów, agregatów prądotwórczych, które mogą nawet trwale rozmagnesować igłę magnetyczną.

### **Orientowanie mapy, wyznaczanie stron świata** ---

Na wycieczce trzeba mieć ze sobą dobrą mapę, lecz jest to zaledwie podstawa. Aby się nie zgubić, turysta powinien poruszać się cały czas świadomie i cały czas wiedzieć „w którym miejscu mapy” znajduje się, jak również w którym kierunku powinien iść. Podstawą jest dobre zorientowanie mapy, czyli takie jej obrócenie, aby kierunki świata na mapie zgadzały się z kierunkami świata w przestrzeni rzeczywistej. Ponieważ na mapie północ znajduje się na górze (a jeśli nie, to powinna być w inny sposób określona), pozostaje do wyznaczenia kierunek północny w terenie.

Najprościej jest to zrobić za pomocą kompasu lub busoli. Należy położyć kompas na mapie i obrócić mapę tak, aby linia północ-południe wyznaczona przez igłę magnetyczną pokrywała się z kierunkiem północnym na mapie. Mapa już jest zorientowana.

Nieco trudniej jest wyznaczyć kierunek północny bez kompasu. Ale i wówczas, jeśli tylko jest pogoda, można to zrobić w stosunkowo prosty sposób. W nocy – najłatwiej na bezchmurnym niebie odnaleźć Gwiazdę Polarną. Znajduje się ona na końcu „dyszla” gwiazdozbioru Małego Wozu, a najłatwiej odzyskamy ją prowadząc w myślach prostą przez dwa „tylnie koła” gwiazdozbioru Wielkiego Wozu i przedłużając pięciokrotnie odcinek pomiędzy „kołami”. Gwiazda Polarna wskazuje kierunek północny bardzo ściśle, gdyż leży ona na przedłużeniu osi ziemskiej.

W słoneczny dzień łatwo jest wyznaczyć linię północ-południe za pomocą zegarka na rękę ze wskazówkami. Jeśli go nie mamy, a wiemy, która jest godzina (np. z telefonu), można go sobie narysować. Należy zegarek położyć poziomo, a następnie obracając nim ustawić małą (godzinową) wskazówką w kierunku słońca. Kąt

między tą wskazówką a cyframi oznaczającymi godzinę 12<sup>00</sup> na tarczy zegarka należy podzielić na połowę. Linia podziału wskaże położenie słońca o godzinie 12<sup>00</sup>, a więc kierunek południowy. W Polsce należy pamiętać, że latem czas zegarowy jest przesunięty w stosunku do czasu słonecznego o około godzinę do przodu, to znaczy jeśli na zegarku jest godzina 12<sup>00</sup> – to według czasu słonecznego będzie 11<sup>00</sup>. Zimą czas słoneczny w przybliżeniu zgadza się z czasem zegarowym.

Trudniej jest wyznaczyć północ w dzień pochmurny. Istnieją liczne sposoby oznaczania kierunku północ-południe, ale żaden z nich nie jest tak naprawdę pewny. Oto kilka z nich:

- ◆ Korony samotnych drzew są bardziej rozwinięte w kierunku południowym.
- ◆ Ścięte pnie samotnych drzew mają słoje roczne szersze od południa.
- ◆ Mrowiska znajdują się zwykle z południowej strony drzew.
- ◆ Północna strona mrowiska jest zazwyczaj bardziej stroma niż południowa.
- ◆ Mchy i porosty zwykle rosną na samotnych drzewach i kamieniach od strony północnej.
- ◆ Wiosną śnieg wytapia się szybciej po południowej stronie drzew.

Tak naprawdę to zazwyczaj jest jednak tak, że kiedy zapomnieliśmy kompasu, jest mgła, noc, zimno, pada drobna mżawka i chcemy jak najszybciej trafić do planowanego miejsca noclegu – to mech rośnie na drzewach ze wszystkich stron, w pobliżu nie ma akurat żadnego mrowiska, a słoje przyrostu rocznego na ściętych pniach też są z każdej strony jednakowe. Dobrze jeśli na chwilę rozwieją się chmury i zobaczyć można Gwiazdę Polarną.

W górach, przy dobrej pogodzie, aby dobrze zorientować mapę, nie trzeba wcale znać kierunku północnego. Można go wyznaczyć orientując mapę na podstawie charakterystycznych punktów w terenie.

Kiedy znajdujemy się na terenie odkrytym, wybieramy co najmniej trzy charakterystyczne i dalekie punkty, np. szczyty górskie o charakterystycznym kształcie, wieże kościelne, wysokie kominy lub maszty. Następnie odnajdujemy te punkty na mapie. Obracamy mapę tak, aby kierunek w terenie zgadzał się z kierunkiem na mapie, w stosunku do każdego z tych punktów. Im więcej punktów, tym precyzyjniej można mapę zorientować. Północ w terenie będzie się zgadzać z kierunkiem północnym na mapie.



W górach mapę można zorientować według punktów w terenie, fot. Michał Zygmanski

Podobną metodę zastosować można przy określaniu, w którym miejscu na mapie się znajdujemy. Mając mapę uprzednio zorientowaną np. za pomocą kompasu, wyznaczamy na niej linie od nas do charakterystycznych punktów w terenie. Przecięcie się linii na mapie określa miejsce, gdzie jesteśmy. Dodatkowe punkty służą do kontroli.

### **Wyznaczanie kierunku marszu, azymut** \_\_\_\_\_

Aby wyznaczyć **kierunek dalszego marszu do określonego punktu na mapie**, powinniśmy obliczyć **azymut**, czyli **kąt pomiędzy kierunkiem północnym, a kierunkiem planowanego**



**marszu.** Na mapie należy połączyć linijką punkt A, w którym jesteśmy z punktem B, do którego chcemy dojść. Nie trzeba tego robić w terenie, można nawet dzień wcześniej rozłożywszy mapę wygodnie na stole (najlepiej wyznaczony azymut zapisać). Następnie należy położyć kompas lub busolę na mapie i tak obrócić jego tarczę (nie poruszając samym kompasem), aby linie pod spodem tarczy były równoległe do pionowych linii siatki współrzędnych na mapie. Azymut wskaże strzałka zaznaczona na podstawie busoli. Do takiego wyznaczania azymutu najlepiej nadaje się busola na przezroczystej podstawie. W ten sam sposób wyznaczyć można azymut pomiędzy kolejnymi dwoma punktami na mapie.

Znając już azymut, można rozpocząć marsz na azymut. W tym celu należy zorientować kompas lub busolę, to znaczy obrócić tarczę busoli tak, aby igła wskazująca kierunek północny wskazywała  $0^\circ$ , następnie w przedłużeniu linii wyznaczającej azymut wybrać jakiś przedmiot w terenie (np. drzewo, krzak, głaz), do czego przydaje się busola z „muszką” i „szczerbinką”. W ten sposób wyznacza się kierunek marszu. Po dojściu do punktu charakterystycznego wybiera się kolejny wg tego samego azymutu, aż osiągniemy punkt wybrany na mapie.

Jeśli na trasie trzeba obejść jakąś przeszkodę, np. zbiornik wodny, należy wyznaczyć na drugim brzegu punkt leżący na kierunku marszu i po obejściu przeszkody i dotarciu do tego punktu powrócić do poprzednio wyznaczonego azymutu.

W górach poruszanie się ściśle według azymutu jest na ogół niemożliwe, gdyż kierunek dalszego marszu wyznaczają grzbieity górskie i doliny, którymi się poruszamy. Jeśli chcemy iść ściśle „na azymut”, powinniśmy podzielić dalszą trasę na krótkie, proste odcinki od jednego charakterystycznego punktu do drugiego i kolejno wyznaczać azymuty tych punktów. Trasa będzie marszem po linii łamanej od punktu do punktu.

Nie warto iść ściśle według azymutu przez zarośnięty las, jeśli obok przebiega wygodna ścieżka, wobec czego wytrawni turyści

stosują w praktyce metodę kombinowaną, opierając się w znacznym stopniu na własnym doświadczeniu i intuicji. Wyznaczają się z grubsza kierunek dalszego marszu, poruszają się w tym kierunku, wykorzystując grzbiety, wydeptane drogi, doliny, czy inne formacje terenu, którymi najłatwiej jest iść i jednocześnie łatwo umiejscowić je na mapie. Idąc, co jakiś czas, a zwłaszcza w charakterystycznych punktach zerka się na mapę i kontroluje jej zgodność z terenem.

W górach, zwłaszcza zaludnionych, często wykorzystuje się prowadzące grzbiętami lub zboczami ścieżki i drogi, które wydeptane zostały przez ludzi dochodzących do swoich wysoko położonych pól i pastwisk. Opłaca się korzystać z wydeptanych *plajów* pasterskich, gdyż prowadzą one przez góry w sposób optymalny.

Jeśli poruszamy się szlakiem turystycznym, oczywiście nie musimy się martwić dalszą trasą, gdyż ten, kto znakował szlak, pomyślał wcześniej za nas. **W sytuacji zagubienia szlaku, zwłaszcza we mgle, lub w nocy, jest jedna prosta, ale zawsze skuteczna rada. Należy wrócić do ostatnio widzianego znaku i szukać dalszego ciągu szlaku aż do skutku.**

### Sposoby określania odległości

---

Aby zmierzyć na mapie odległość pomiędzy dwoma punktami w linii prostej, wystarczy zwykła linijka, należy pamiętać tylko o przeliczeniu tej odległości zgodnie ze skalą mapy. Do map często dodawane są przymiary do obliczania odległości w skali 1 : 50 000 i 1 : 25 000. Do mierzenia linii łamanej (np. długości drogi) służy tzw. krzywomierz. Przyrząd ten składa się z ruchomego kółka, które toczy się po mapie, tarczy zaopatrzonej we wskazówkę i uchwytu. Końcówkę krzywomierza przesuwamy po mapie, a odmierzona odległość przenosi się za pomocą kółek zębatach na tarczę ze skalą. Strzałka pokazuje na tarczy długość zmierzonej trasy. Zamiast krzywomierza można użyć nitki, którą jak najdokładniej układamy się wzdłuż linii oznaczającej na mapie trasę. Później należy zmierzyć nitkę i przeliczyć pomiar według skali mapy.

Jeśli chcemy przeliczyć, **ile czasu zajmie nam przejście określonej trasy w górach**, należy brać pod uwagę nie tylko długość drogi, ale również sumę podejść. W praktyce najłatwiej przeliczyć czas przejścia na podstawie punktów GOT – Górskiej Odznaki Turystycznej PTTK. Liczy się, że za 1 km drogi po płaskim przysługuje 1 pkt. oraz za 100 m podejścia 1 pkt. Prędkość poruszania się zależy od wielu czynników – kondycji piechura, wagi plecaka, warunków pogodowych. Początkujący turysta porusza się zazwyczaj z „prędkością” około 4 pkt GOT na godzinę w warunkach bezśnieżnych i z lekkim plecakiem. Dobry piechur może osiągnąć prędkość 6, lub nawet 7 pkt GOT na godzinę. Dodatkowo za zejście z bardzo stromego zbocza należy dodać 10 min za każde 300 m. Poruszanie się po głębokim śniegu może spowolnić marsz nawet czterokrotnie.

Wysokości poszczególnych punktów odczytuje się z mapy za pomocą poziomicy, z reguły co piąta poziomica jest pogrubiona i opisana, co zaznaczone jest w legendzie mapy. Kierunek spadku terenu oznaczany jest kreskami rysowanymi w kierunku obniżania się terenu.

Długość znakowanego odcinka trasy i różnicę poziomów można też często odczytać z mapy – obecnie na mapach bywa ona wydrukowana obok odcinka szlaku.

W trakcie wycieczki bardzo często przydaje się umiejętność oceny odległości, jaka dzieli nas od jakiegoś przedmiotu w terenie. Najszybciej można ją ocenić metodą „na oko”, należy tylko pamiętać o następujących zasadach:

#### **Oceniamy „za blisko”:**

- ☞ przy czystym powietrzu i intensywnym słońcu,
- ☞ gdy wybrany punkt leży na wodzie lub na jasnym tle,
- ☞ w terenie pofałdowanym.

Tatry z Beskidów zdają się czasem odległe o przysłowiowe „wyciągnięcie ręki”, gdy tymczasem ich odległość wynosić może nawet kilkadziesiąt kilometrów.

### **Oceniamy, że obiekt jest dalej niż w rzeczywistości:**

- ☞ przy małej przejrzystości powietrza,
- ☞ gdy kontury przedmiotu zlewają się z tłem,
- ☞ jeśli obiekt jest na ciemnym tle,
- ☞ gdy oceniamy pod słońce,
- ☞ w czasie deszczu.

Dokładną odległość przedmiotów lub ludzi obliczyć można znając ich wymiary (np. średni wzrost człowieka, wysokość słupa linii energetycznej) na podstawie twierdzenia Talesa, porównując ich wysokość z długością swojego kciuka i swojego własnego wyciągniętego ramienia. Często przydaje się znajomość własnych wymiarów takich jak wzrost, odległość od czubka palców wyciągniętej ręki do stóp, długość przedramienia, długość stopy, szerokość kciuka, szerokość rozpostartej dłoni od czubka kciuka do czubka małego palca, długość własnego kroku.

### **Obiekty ułatwiające orientację w terenie**

Wędrując przez las, często zobaczyć można na drzewach paski, lub dwa paski. Są to oznaczane przez leśników **granice rewirów leśnych**. Granic tych niestety nie można znaleźć na mapach turystycznych. Pomocne mogą być o tyle, że ważniejsze granice (te oznaczone dwoma paskami) przebiegają zazwyczaj wzdłuż grzbietów, dróg lub strumieni.

Bardzo pomocne w oznaczeniu położenia na mapie mogą być również **słupki graniczne**. Słupki są numerowane w następującej kolejności, przykładowo: II/23, 23/1, 23/2, 23/3, ... 23/11, II/24, 24/1, 24/2 ... . Co kilka – kilkanaście słupków „mniejszych” jest jeden słupek większy z numerem rzymskim łamanym przez arabski (liczba słupków pomiędzy słupkami większymi nie jest stała, wynosi zazwyczaj od 6 do kilkunastu i zależy od ukształtowania terenu w danym miejscu). Te większe słupki stoją zazwyczaj w miejscach bardziej charakterystycznych, jak szczyty, przełęcze, załamania grzbietu i oznaczone są na niektórych mapach. Regułą było oznaczanie „większych” słupków na mapach WIG pochodzą-

cych sprzed II wojny światowej, są one również na niektórych mapach wydawanych współcześnie. Odnalazłszy na mapie słupek o numerze zgodnym z numerem słupka w terenie możemy być stuprocentowo pewni miejsca w którym jesteśmy.

Ten sposób oznaczania miejsca w terenie jest bardzo przydatny na terenach dawnej II Rzeczypospolitej, w górach, takich jak Bieszczady Wschodnie, Gorgany, czy Czarnohora. Na linii dawnej granicy polsko-czechosłowackiej zachowało się sporo starych słupków granicznych. Są one oznaczone zarówno na przedwojennych a dostępnych obecnie w reprintach mapach Wojskowego Instytutu Geograficznego, jak również na aktualnych mapach ukraińskich i polskich. W górach tych, w których jest niewiele szlaków i gdzie orientacja jest znacznie trudniejsza niż w Polsce, słupki graniczne stanowią element bardzo ułatwiający orientację.

### **Ważne uwagi praktyczne**

- ◆ Na trasie należy praktycznie cały czas kontrolować „w którym miejscu mapy” się jest.
- ◆ Znacznie łatwiej jest wejść na szczyt niż trafić w określone miejsce w dolinie.
- ◆ Poruszając się po lesie bez kompasu należy, konsekwentnie dążyć w jednym kierunku, nie kluczyć.
- ◆ Warto chodzić ścieżkami wydeptanymi przez ludzi.
- ◆ Na przełaj chodzimy tylko wtedy, kiedy musimy.

***Nie należy bezkrytycznie ufać żadnej mapie, szczególnie jeśli chodzi o przedstawione na niej ścieżki i drogi.***

## **GPS**

Urządzeniem umożliwiającym dokładne określenie pozycji w terenie jest odbiornik GPS (Global Positioning System). System GPS składa się z 24 aktywnych satelitów krążących na wysokości ponad 20000 km nad powierzchnią Ziemi na 6 orbitach. Do wyznaczenia trójwymiarowej pozycji na powierzchni Ziemi wystarcza pomiar sygnału z 4 satelitów, ale im więcej sygnałów

z satelitów dociera do odbiornika, tym wyznaczenie pozycji jest precyzyjniejsze. Obecne odbiorniki GPS umożliwiają równoległy odbiór sygnałów z 12 lub więcej satelitów.

Dokładność wyznaczenia poziomej pozycji przez cywilne odbiorniki GPS wynosi obecnie około 20 m. Uśredniając wyniki pomiarów w pewnym przedziale czasu, możemy poprawić dokładność wyznaczenia pozycji. Dodatkowe poprawki przekazywane przez geostacjonarne satelity pozwalają poprawić dokładność wyznaczenia pozycji do około 10 m. Pomiar wysokości jest obciążony około 1,5 razy większym błędem.



Kompas, wysokościomierz i odbiornik GPS, fot. Wojciech Wierba

Odbiorniki GPS doskonale spisują się na otwartych przestrzeniach bez charakterystycznych punktów orientacyjnych, gdzie trudno prowadzić klasyczną nawigację. Dokładność wyznaczenia pozycji jest wielokrotnie lepsza niż przy zastosowaniu mapy, kompasu i altimetru. Ale system GPS ma również wiele ograniczeń. W gęstym, wilgotnym lesie lub w ciasnym skalnym wąwozie widoczność satelitów może być ograniczona, sygnał zbyt słaby i stracimy możliwość pomiaru pozycji. Posiadając GPS, należy pamiętać o tym, że bez baterii staje się on bezużyteczny, może się również zepsuć. Dodatkowo, Departament Obrony USA ostrzega, że system GPS może być bez ostrzeżenia wyłączony globalnie lub lokalnie, na przykład na terenach działań zbrojnych.

## VII. Łyk meteorologii

Informacje o pogodzie na kolejny dzień czerpiemy najczęściej z prognoz telewizyjnych i radiowych bądź też z Internetu. Na podstawie własnych obserwacji można jednak, niezależnie od tych prognoz, przewidzieć z dużym prawdopodobieństwem pogodę na następny dzień. Jest to szczególnie przydatne na wielodniowej wycieczce bez dostępu do „cywilizacji”.

Oznaki dobrej pogody na następny dzień:

- ◆ czysty i jasny widnokrąg podczas wschodu słońca,
- ◆ opadająca nad ranem mgła,
- ◆ obfita rosa rano i wieczorem,
- ◆ wzmagający się w południe, a cichnący nad ranem i wieczorem wiatr,
- ◆ zanikanie pod wieczór chmur kłębiastych,
- ◆ utrzymywanie się lub wzrost ciśnienia atmosferycznego,
- ◆ unoszenie się dymu z ogniska pionowo ku górze,
- ◆ czerwony zachód słońca,
- ◆ niebo jest ciemnoniebieskie, widnokrąg wydaje się bliski,
- ◆ gwiazdy w nocy migocą, mają lekko zielonkawy odcień,
- ◆ nocą w lesie jest znacznie cieplej niż na otwartej przestrzeni,
- ◆ w górskich dolinach wieczorem jest chłodniej i występuje mgła, jest bezwietrznie.

Oznaki pogody deszczowej i wietrznej na następny dzień:

- ◆ pokrywające niemal całe niebo chmury typu *cirrus*, zwłaszcza o charakterystycznym kształcie haczykowatych na końcach „piór” lub „drobne baranki na całym niebie”,
- ◆ nadciągające od zachodu chmury warstwowe na różnych poziomach,
- ◆ wieczorem i rano na trawie nie ma rosy,
- ◆ krwistoczerwony wschód słońca,
- ◆ brudnożółty wschód słońca bez chmur,

- ◆ systematyczny spadek ciśnienia, wzrastająca senność,
- ◆ wzrost siły wiatru pod wieczór lub w nocy,
- ◆ halo, czyli świetlny pierścień wokół słońca lub księżyca,
- ◆ nagła zmiana kierunku wiatru,
- ◆ wiatr z południa skręcający na zachodni,
- ◆ nisko latające ptaki,
- ◆ silne świecenie gwiazd,
- ◆ dym ścielący się nisko przy ziemi.

Oznaki silnego wiatru następnego dnia:

- ◆ ciemnoniebieskie niebo,
- ◆ silne świecenie gwiazd,
- ◆ czerwona tarcza księżyca,
- ◆ krwistoczerwony wschód słońca
- ◆ szybki spadek ciśnienia, wzrastająca senność i drażliwość.

### **Bezpieczeństwo w czasie burzy**

Aby rozpoczęła się burza, konieczne jest powstanie w atmosferze silnego pola elektrycznego. Pole takie wytwarza się szczególnie często latem w kłębiasto-warstwowych chmurach zamarzających w swoich górnych warstwach. W czasie parnej i bezwietrznej pogody wilgoć kondensuje się i wytrąca w postaci chmury burzowej o charakterystycznym kształcie kowadła (*cumulonimbus*). Gdy ładunek elektryczny przekroczy graniczną wartość, następuje wyładowanie elektryczne. Towarzyszy temu błyskawica i grzmot.

Oznaki zbliżającej się burzy to:

- ◆ gromadzące się koło południa chmury kłębiaste, a zwłaszcza ciemniejąca w dolnej części chmura o kształcie kowadła, rozszerzająca się wachlarzowato ku górze.
- ◆ parne „stojące” powietrze,
- ◆ nagła „cisza” w przyrodzie, cichnie świergot ptaków,
- ◆ muchy, komary i inne owady gryzące zaczynają gryźć ze zwielokrotnioną zaciekłością,
- ◆ bardzo szybki spadek ciśnienia, powodujący u ludzi wrażliwych wzrastającą senność i drażliwość,



- ◆ zrywający się nagle porywisty wiatr, który cichnie zupełnie przed samą burzą,
- ◆ słycać odległe grzmoty.

Piorun uderza najczęściej w szczyty i granie górskie, w dachy wysokich budynków, a na rozległych płaskich przestrzeniach uderzyć może w każdy punkt wystający ponad powierzchnię (np. wysokie samotne drzewo, lub maszt łodzi żaglowej na jeziorze).

Aby uniknąć uderzenia pioruna należy się zastosować do następujących zasad:

- ◆ nie chronić się pod wysokimi samotnymi drzewami.
- ◆ oddalić się od brzegów akwenów wodnych i strumieni.
- ◆ jeśli płyniemy żaglówką lub kajakiem to jak najszybciej przybić do brzegu.
- ◆ w górach jak najszybciej zejść z grani w doliny i schronić się w niskich zaroślach.

Jeśli szybkie zejście z grani jest niemożliwe, to należy zejść na tyle nisko, aby wysokość grani ponad nami przekraczała co najmniej 5-10 razy wysokość naszej skulonej postaci. Można schronić się w grotach czy nyżach skalnych, ale odległość między sklepieniem groty a głową powinna wynosić co najmniej 3 m. Nie należy też opierać się o ścianę skalną. Należy skulić się, lub usiąść na karimacie, plecaku lub innym przedmiocie izolującym od podłoża (np. na desce, byle nie była mokra). Najlepiej skulić się w pozycji „embrionalnej” obejmując kolana ramionami.

Nie trzeba wyrzucać, ani w inny sposób pozbywać się metalowych części wyposażenia np. kijków trekkingowych, lub metalowych kijków od namiotu, gdyż bez nich trudno będzie później rozstawić namiot.

### **Zjawiska meteorologiczne charakterystyczne dla gór** ————

W normalnych warunkach w atmosferze ziemskiej temperatura powietrza spada wraz ze wzrostem wysokości, średnio o 0,6° C na każde 100 m n.p.m. na naszej szerokości geograficznej. Czasem jednak, przy długotrwałym wyżu, zwłaszcza późną jesienią,

lub zimą występuje zjawisko **inwersji temperatur**, czyli wzrostu temperatury wraz ze wzrostem wysokości. Długą jesienną nocą przy bezchmurnej pogodzie ziemia znacznie się ochładza, zaś energia słońca pozostającego cały czas nisko nad horyzontem nie wystarcza do ogrzania powietrza w ciągu dnia. Gdy taka bez-



W dolinach zalegają chmury,  
fot. Michał Zygmarski

chmurna i bezwietrzna pogoda utrzymuje się przez dłuższy czas, temperatura przy powierzchni ziemi stale się obniża, zaś wiatr nie powoduje mieszania się mas powietrza. Zimne powietrze zalega w pobliżu ziemi, zwłaszcza w kotlinach górskich. Na stokach górskich jest cieplej, maksymalna temperatura jest na wysokości około 1 km, a potem znów stopniowo się obniża. Różnica pomiędzy kotliną położoną na wysokości 300 m n.p.m. a szczytem ok. 1500 m n.p.m. może wynosić nawet kilkanaście stopni! Taki rozkład temperatur sprawia, że w zimnej warstwie powietrza zatrzymuje się wilgoć i zanieczyszczenia. Najpierw powstaje zamglenie, a potem gęsta mgła, na górnej granicy inwersji zalegają warstwowe chmury z których czasem pada drobna mżawka.

Tymczasem w górach na wysokości ponad 1000 m n.p.m., a czasem nieco wyżej powietrze jest suche i wyjątkowo przejrzyste, gdyż wilgoć i zanieczyszczenia zatrzymane zostały w dolnej

warstwie poniżej granicy chmur. W takich warunkach widoczność w górach sięga czasem kilkuset kilometrów, podczas gdy w dolinach rozciąga się morze mgieł. W górach są wówczas doskonałe warunki do wędrówki, a zjawisko „**morza chmur**”, czasem przelewających się dynamicznie przez granie i przełęcze stwarza niezrównane wrażenia estetyczne.

Na południu Polski, nie tylko w górach, przy specyficznym układzie barycznym stosunkowo często zwłaszcza wiosną, zdarza się **wiatr halny**. Powstaje on wtedy, kiedy po dwóch stronach położonego równoleżnikowo łańcucha górskiego występują znaczne różnice ciśnień – niż jest na północy, zaś wyż na południu. Powietrze przesuwa się nad górami z rejonu o ciśnieniu wyższym do tego, gdzie jest ono niższe. Łańcuch górski wymusza wznoszenie się powietrza po stronie nawietrznej. Masy powietrza ulegają ochłodzeniu średnio o około  $0,6^{\circ}\text{C}$  na każde 100 m wysokości, tworzą się chmury i zaczynają opady. Po drugiej – zawietrznej stronie gór powietrze opada w dół stoków i ogrzewa się o około  $1^{\circ}\text{C}$  na każde 100 m. Ten opadający ciepły i suchy prąd powietrza, to właśnie **wiatr halny**, lub **fen** (nazywany tak w krajach alpejskich). Gdy wieje wiatr halny, temperatura może podnieść się nawet o kilkanaście stopni w ciągu kilku godzin, a na wiosnę, lub zimą gwałtownie znika śnieg. Niebo w czasie halnego jest intensywnie niebieskie, nad górami widać skłębiony wał chmur, od którego odrywają się chmury kłębiaste przybierające na skutek szybkiego ruchu wiatru kształt soczewek. Chmury te nazywają się *cumulus lenticularis* i są charakterystyczne dla wiatrów typu fenowego.

Gdy wieje halny, pojawiają się bardzo niekorzystne warunki biometeorologiczne – u wielu osób występować może rozdrażnienie, problemy ze snem, migreny, problemy z koncentracją. W czasie, gdy w Tatrach wieje wiatr halny, policja na Podhalu odnotowuje zwiększoną liczbę wypadków i przestępstw. Wpływ wiatru halnego, szczególnie wtedy, kiedy jest on silny, daje się odzuwać nawet w odległości 200 km od gór.

## VIII. Niebezpieczeństwa

Niebezpieczeństwa, z jakimi można się spotkać w trakcie wycieczek, dają się podzielić na obiektywne i subiektywne.

**Niebezpieczeństwa obiektywne** to takie, na które praktycznie nie ma się wpływu. Są to np. niebezpieczeństwa związane z pogodą (wiatr, zbyt niska lub wysoka temperatura, mgła, wilgotność, ciemność, burze i pioruny, załamanie pogody, deszcz, śnieg, lawiny), ze skutkami zjawisk atmosferycznych (zwalone drzewa, wezbrane potoki), a także spotkania ze zwierzętami. W trakcie wycieczek rowerowych niebezpieczeństwo obiektywne stanowią mogą inni użytkownicy dróg. Tego typu niebezpieczeństw nie można całkowicie wyeliminować, ale można je przewidywać i unikać ich, odpowiednio dostosowując plan wędrówki.

**Niebezpieczeństwa subiektywne** wynikają z cech i zachowań człowieka – uczestnika wycieczki. Podstawowe niebezpieczeństwa to np.: brak doświadczenia, umiejętności i kwalifikacji, zmęczenie, stan psychiczny, stan zdrowia, kondycja fizyczna i nadmierna ambicja. Tych niebezpieczeństw można uniknąć poprzez naukę i trening.

### Niebezpieczeństwa obiektywne

**Wiatr** – może być w czasie wycieczki przyjemną ochłodą, a czasem może mieć siłę do tego stopnia niebezpieczną, że stanowi zagrożenie dla zdrowia i życia (np. w trakcie rejsu po jeziorze). Wiatr znacznie obniża tak zwaną „temperaturę odczuwalną”, np. w temperaturze  $+5^{\circ}\text{C}$  i przy wietrze wiejącym z prędkością 50 km/godz. zimno będzie odczuwalne jak przy około  $-12^{\circ}\text{C}$  przy pogodzie bezwietrznej. Ochronę przed wiatrem zapewnia odpowiednia odzież. Szczególnie ważna jest nieprzewiewna kurtka lub okrycie ze specjalnej wiatroszczelnej tkaniny windstopper. Gwałtowne podmuchy wiatru mogą prowadzić do utraty równowagi i stać się powodem upadku, co w terenie wysokogórskim lub

na rowerze może mieć skutki tragiczne. Bardzo silny wiatr może powodować trudności z nabraniem powietrza do płuc, dlatego w czasie wiatru warto osłonić usta i nos szalem, chustą lub włożyć czapkę kominiarkę osłaniającą część twarzy.

**Temperatura** zarówno zbyt niska, jak i zbyt wysoka niekorzystnie wpływa na organizm. Radzenie sobie z temperaturą polega przede wszystkim na dostosowaniu ubrania do warunków pogodowych podczas wędrówki.

**Niska temperatura** jest główną, poza wiatrem, przyczyną utraty ciepła przez organizm człowieka. Warstwy odzieży ograniczają utratę ciepła, dlatego należy się ubierać odpowiednio do temperatury, co opisano w rozdziale „Ekwipunek”.

Ciasne buty lub przemoczone rękawiczki mogą w niskiej temperaturze doprowadzić do odmrożeń. Nie wolno więc bagatelizować utraty czucia w kończynach. Trzeba po prostu cały czas nimi poruszać. Zimą koniecznie trzeba mieć ze sobą zapasową parę skarpet na wypadek przemoczenia.

Siadając na zimnym kamieniu, zwałonym drzewie, ziemi należy coś pod siebie podłożyć. Dobrym „patentem” na zimę jest wycięty ze starego karimatu kwadrat przypięty w pasie gumką, który nosi się pod plecakiem na nerkach, a na postoju tylko obniża, aby na nim usiąść.

Poważny problem zaczyna się, gdy z powodu nieodpowiedniego ubrania, zabłądzenia lub drobnego nawet wypadku i związanego z nim przymusowego postoju następuje wychłodzenie organizmu. Kiedy temperatura ciała ludzkiego spadnie poniżej 35°C, sytuacja jest groźna i trzeba wtedy wezwać pomoc. Dlatego też poszkodowanego najlepiej zawnocześnie zabezpieczyć przed utratą ciepła. Służy do tego płachta NRC, która powinna znajdować się w każdej apteczce. Poszkodowanego należy owinąć płachtą, błyszczącą stroną do ciała. Jeżeli jest przytomny, dobrze jest go napoić ciepłą herbatą z termosu, który zimą zawsze trzeba mieć ze sobą (oczywiście pełny).

Zbyt **wysoka temperatura** jest nie mniej groźna niż zimno. Oprócz udaru ciepłego wędrowcowi zagraża odwodnienie. Przed przegrzaniem zabezpieczymy się nosząc luźną i przewiewną, ale okrywającą całe ciało odzież, a przede wszystkim – nakrycie głowy – czapkę z daszkiem, kapelusz z szerokim rondem lub chustę. Równie ważne jest picie w upalny dzień niewielkich ilości wody na każdym postoju. Jeżeli mimo to czujemy się źle, to bezwzględnie należy dłużej odpocząć w cieniu i uzupełnić płyny.

**Mgła** często całkowicie ogranicza widoczność i znacznie utrudnia orientację, zwłaszcza w górach. Poruszanie się we mgle wymaga oprócz dobrej orientacji przestrzennej dużego doświadczenia. Niezbędne jest posiadanie mapy i kompasu lub GPS i oczywiście umiejętność posługiwania się nimi. We mgle grupa nie powinna się rozdzielać. Mgła nie tylko ogranicza widoczność, ale również rozprasza fale akustyczne i często nie można się z daleka porozumieć wołaniem. Znacznie bardziej niż głos przydaje się wtedy zwykły gwizdek. Przenikliwy dźwięk gwizdka jest lepiej słyszalny we mgle.

Do ustalenia swojej pozycji i kierunku dalszego marszu należy wykorzystać najmniejsze nawet przejaśnienia. Jeśli jest to niemożliwe, to należy się wycofać po własnych śladach. W terenie trudnym orientacyjnie, np. w lesie, warto na rozdrożach ścieżek zaznaczyć kierunek skąd przyszliśmy, układając patyczki lub rysując na ziemi strzałkę.

Zmiana pogody, nawet drobna niedyspozycja zdrowotna, wypadek lub błąd w ocenie czasu przejścia trasy wędrowki mogą spowodować, że nie dotrzemy do celu przed zachodem słońca i na trasie zaskoczy nas **ciemność**. Kontynuowanie marszu w niezbyt trudnym terenie jest możliwe, jeśli mamy latarkę lub jest jasna, księżycowa noc. Jeśli nie mamy latarki lub teren jest trudny i nieznan, to należy zastanowić się nad przymusowym biwakiem. Decydując się na nieplanowany biwak, należy powiadomić o sytuacji znajomych, rodziców lub służby ratownicze (policję). Nawet

gdy nie potrzebujemy pomocy, pozwoli to uniknąć kosztownej i trudnej akcji poszukiwawczej.

**Burze** zbliżają się szybko i należy zachować czujność, nasłuchując odległych jeszcze grzmotów i obserwując rozwijające się chmury burzowe. Jeśli prawidłowo rozpoznamy oznaki zbliżającej się burzy, to będziemy mieć czas, żeby się na jej nadejście przygotować, poszukać schronienia, zejść ze szczytu, dopłynąć do brzegu. Wszyscy wiedzą, że podczas burzy nie należy się chronić pod wysokie drzewa, a mimo to każdego roku wiele osób ginie od porażenia piorunem. W czasie burzy bezpiecznym schronieniem jest wnętrze samochodu.

**Załamanie pogody** związane jest najczęściej z nadejściem niżu atmosferycznego i trwa kilka dni. Jedyna rada na załamanie pogody to natychmiastowy odwrót lub przeczekanie w bezpiecznym miejscu, np. na biwaku.

**Głęboki śnieg** znacznie wydłuży czas potrzebny na przebycie zaplanowanej trasy, nawet od dwóch do czterech razy w stosunku do warunków letnich. Przed zimową wędrowką należy dobrze zaimpregnować buty i zabrać zapasowe skarpetki.

**Lawiny śnieżne i kamienne** występują w terenach górskich, tam gdzie stoki mają odpowiednie nachylenie. Zwłaszcza lawiny śnieżne co roku zbierają swoje tragiczne żniwo. Aż 25% ofiar ginie w wyniku obrażeń związanych z porwaniem przez lawinę, a po 30 minutach udaje się odkopać tylko 30% żywych ludzi. Wraz z upływem czasu te szanse dramatycznie maleją. Zimowa wędrowka po górach, gdzie występują tereny lawiniaste, wymaga bardzo dużego, wieloletniego doświadczenia. Dla mniej doświadczonych jedyna rada, to zasięgnięcie opinii ratownika GOPR lub TOPR przed wyjściem zimą w góry i bezwzględnie stosowanie się do niej.

**Dziki zwierzęta** na ogół unikają spotkania z człowiekiem. Spotkanie z niedźwiedziem należy do rzadkości, z wyjątkiem Tatr, gdzie te zwierzęta nauczyły się szukać pożywienia w śmietnikach

i plecakach turystów. Agresywna może być niedźwiedzica z młodymi, zwłaszcza wiosną. Najlepiej takiego spotkania unikać. Jeśli poruszamy się w grupie, należy rozmawiać, idąc samotnie można sobie podśpiewywać. Zwierzę słysząc głos na ogół oddali się. Starajmy się nie wędrować wieczorem lub nocą na terenach zamieszkałych przez niedźwiedzie (w Tatrach informują o tym stosowne tabliczki). Jeśli jednak dojdzie do sytuacji, że niedźwiedź zaatakuje, to nie należy uciekać. Można próbować odstraszyć zwierzę krzykiem i zrzucić plecak, który może przyciągnie jego uwagę. Wtedy można powoli, bez gwałtownych ruchów, wycofać się. Najczęściej niedźwiedź zostawi nas w spokoju. Na szczęście przypadki fatalnie zakończonego spotkania z niedźwiedziem są na tyle sporadyczne, że nie musimy się ich aż tak obawiać.

Natomiast **ukąszenie przez żmiję** będzie stanowić poważny problem. Żmiję można spotkać najczęściej w nasłonecznionych miejscach, na stosach kamieni, rzadziej w gęstej trawie. Poruszając się w terenie obfitującym w żmije, trzeba robić trochę więcej hałasu, można lekko tupać, rozgarniać trawę kijem. Żmija nigdy nie atakuje nie sprowokowana i jeśli tylko dostatecznie wcześniej wyczuje naszą obecność, to ucieknie. Przed ukąszeniem żmii chronią również wyższe buty, długie spodnie i stuptuty.

**Ukąszenia owadów** stanowią w czasie wędrówek problem najczęstszy i mimo że nie zawsze groźny, jednak dokuczliwy. Ukąszenia os, pszczoł, szerszeni i mrówek mogą być bardzo niebezpieczne dla osób, które są na nie uczulone. Reakcja alergiczna może być nawet groźna dla życia. Takie osoby powinny mieć przy sobie lekarstwa zapisane na taki wypadek przez lekarza.

Należy zachować szczególną ostrożność wobec dzikiego zwierzęcia, które nie ucieka, lecz wydaje się oswojone. Mogą to być objawy – **wścieklizny**. Chorują na nią przede wszystkim lisy i wiewiórki, ale także inne zwierzęta, nawet owce. Należy bezwzględnie unikać kontaktu z takimi zwierzętami, a w przypadku pokąsania lub skaleczenia niezwłocznie udać się do lekarza.



**Psy**, zwłaszcza beapńskie, a także zwykłe wiejskie „burki” mogą atakować turystę, a zwłaszcza rowerzystę, który porusza się drogą wzdłuż ich „terytorium”. Do obrony na ogół wystarczy kij. Często samo sięgnięcie po kamień odstraszy napastnika. Należy też zachować szczególną uwagę, poruszając się w górach w pobliżu koszar (zagrody) lub kierdła owiec, gdyż często przebywają tam psy strzegące stada. W takim wypadku najlepiej poczekać na pasterza, który też z pewnością jest w pobliżu i zawoła psy.

Na rowerze wędruje się najlepiej bocznymi drogami, fot. Andrzej Kaleniewicz



Poruszając się rowerem po drogach publicznych, niestety zawsze można się zetknąć z **nieodpowiedzialnym zachowaniem innych użytkowników drogi**. Aby niebezpieczeństwo zminimalizować, należy zawsze stosować **zasadę ograniczonego zaufania**, na przykład zwolnić przed dojazdem do skrzyżowania i uważnie się rozglądać, nawet jeśli na pewno mamy pierwszeństwo przejazdu. Poza tym wędrując na rowerze, najlepiej unikać ruchliwych szos, a przemieszczać się bocznymi drogami.

## Niebezpieczeństwa subiektywne

**Brak doświadczenia i umiejętności** może być przyczyną wielu niemiłych lub groźnych sytuacji podczas wędrowek. I tak brak

umiejętności orientacji w terenie może spowodować wielogodzinne zabłądzenie, a nawet uruchomienie akcji poszukiwawczej, niedostosowanie obuwia do trudności terenu, przez który wędrujemy, może spowodować bolesne skręcenie kostki. Takich przykładów można podać bardzo wiele. Na pierwsze wycieczki warto wybrać się w towarzystwie bardziej doświadczonego kolegi, lub pod opieką przewodnika.

**Zmęczenie** jest naturalną obroną organizmu przed dalszym, nadmiernym wysiłkiem. Sygnalizuje, że organizm potrzebuje czasu, aby zregenerować siły. Najczęściej wystarcza wygodnie przespana noc, by z nowymi siłami wyruszyć na trasę. Podczas dłuższych wypraw należy zaplanować co kilka dni dzień poświęcony na odpoczynek, który można wykorzystać również na zwiedzenie okolicy, uzupełnienie zapasów żywności, pranie i naprawę sprzętu. Nadmierne zmęczenie wywoła spowolnienie reakcji, zmniejszy tempo poruszania się na trasie, co może spowodować trudności z osiągnięciem zamierzonego celu wędrowki i powiększyć ryzyko wypadku. Kiedy u kogoś z uczestników wędrowki wystąpią objawy osłabienia, zawroty głowy, trudności z zachowaniem równowagi, trzeba zdecydować się na odpoczynek.

**Problemy zdrowotne**, które mogą się zdarzyć na wycieczce:

**Katar** może być na wycieczce bardzo uciążliwy, a nawet całkowicie uniemożliwić wędrowkę, z powodu problemów z oddychaniem. Należy po prostu zrobić sobie 1–2 dni „wolnego”, ewentualnie przeznaczyć je na zwiedzanie. Grypa lub inna choroba z wysoką gorączką wymaga zasięgnięcia porady lekarza.

**Zaparcia i biegunki** na ogół spowodowane są stresem, zmianą sposobu odżywiania lub innym składem chemicznym spożywanej wody. Zaparcia można uniknąć jedząc suszone śliwki, potrawy z dużą zawartością błonnika lub ewentualnie stosując łagodne środki przeczyszczające. Biegunka wraz z odwodnieniem znacznie osłabia organizm. Jeśli tego typu objawy nie ustąpią samodzielnie po ok. 2 dniach, należy udać się do lekarza.

**Osoby z wadą wzroku** powinny zabierać na wycieczki zapasową parę okularów, bo ta pierwsza może ulec zniszczeniu.

**Kondycja fizyczna**, a raczej jej brak, może być poważną przeszkodą w czasie wędrówki. Pierwsze dni wycieczki najlepiej zaplanować jako mniej forsowne. A tak naprawdę to trzeba cały rok dbać o kondycję fizyczną.

Odpozynek, to ważny element programu,  
fot. Michał Zygmanski



**Ambicja** jest zjawiskiem pozytywnym, skłania do poznawania otaczającego świata i do zdobywania wiedzy. Jednak **nadmierna ambicja** – „co? ja nie dam rady?” – może być groźna, szczególnie w obliczu trudności – nadchodzącej nocy, złej pogody lub innych niebezpieczeństw obiektywnych. Chęć osiągnięcia celu za wszelką cenę może doprowadzić do sytuacji potencjalnie niebezpiecznej. W złych warunkach, na wypadek niedyspozycji lub trudności obiektywnych należy umieć wycofać się, zmienić plany i trasę wycieczki. A jeśli już sytuacja zmusza nas do wezwania pomocy, niech fałszywa ambicja nie opóźnia tego momentu. Należy skontaktować się ze służbami ratowniczymi, przedstawić sytuację i bardzo możliwe, że same rady ratowników, bez przeprowadzenia akcji ratunkowej, pozwolą wydostać się z opresji.

## IX. Szlaki turystyczne

Od ponad 130 lat istnieją w Polsce znakowane szlaki turystyczne. Ich wytyczaniem, znakowaniem i konserwacją od samego początku zajmuje się Polskie Towarzystwo Turystyczno-Krajoznawcze. Pierwsze szlaki turystyczne na ziemiach polskich wyznakowało w 1887 r. Towarzystwo Tatrzańskie, prace te kontynuowało Polskie Towarzystwo Tatrzańskie i Polskie Towarzystwo Krajoznawcze, a od roku 1950 prowadzi je Polskie Towarzystwo Turystyczno-Krajoznawcze.

Jednolita sieć szlaków turystycznych stanowi o bezpieczeństwie turystów, szczególnie w trudnym terenie. Turyści od lat przyzwyczajeni są do wyglądu znaków i sposobu znakowania ufają, że szlak zawsze zaprowadzi ich w określone miejsce, mają poczucie bezpieczeństwa wędrowki.

Obecnie PTTK opiekuje się siecią ogólnie dostępnych szlaków górskich i nizinnych – pieszych, narciarskich, rowerowych, konnych i kajakowych o łącznej długości przeszło 64 tysięcy kilometrów. Utrzymanie szlaków turystycznych należało i należy do misji Towarzystwa, gdyż szlaki służą całemu społeczeństwu. Niezwykle ważny dla turysty jest fakt, że szlaki oznakowane przez PTTK są dokładnie odwzorowane na wielu mapach i w przewodnikach turystycznych.

**Szlaki** to trasy, których przebieg został oznaczony w terenie zgodnie z *Instrukcją znakowania szlaków turystycznych PTTK*. Lądowe szlaki turystyczne prowadzone są zazwyczaj istniejącymi w terenie ścieżkami i drogami. Wodne szlaki turystyczne wykorzystują istniejące cieki i akweny. Szlaki powinny umożliwiać dotarcie do najciekawszych punktów widokowych, obiektów krajoznawczych, przyrodniczych, architektonicznych i archeologicznych. Szlaki dzielą się na piesze (górskie i nizinne), narciarskie, rowerowe, konne i wodne. Ponadto wyróżnia się: piesze szlaki tematyczne, spacerowe, dojściowe i ścieżki dydaktyczne.

Kolor szlaku zależy od tego, czy jest to szlak główny, czy łącznikowy. Szlaki główne znakowane są na ogół kolorem czerwonym, tak wyznakowane są między innymi Główny Szlak Beskidzki i Główny Szlak Sudecki oraz jurajski Szlak Orlich Gniazd. Drugie co do „ważności” szlaki znakowane są zazwyczaj na niebiesko. Szlaki zielony i żółty to szlaki dojściowe, a szlak czarny bywa najczęściej krótkim szlakiem łącznikowym pomiędzy innymi szlakami. Wśród wielu turystów pokutuje pogląd, że kolor szlaku turystycznego wskazuje na jego trudność. Jest to błąd. **Kolor szlaku nie zależy od trudności.**

Naczelną zasadą jest jednak to, że **z jednego punktu nie mogą wychodzić więcej niż dwa szlaki w jednym kolorze** i tej zasadzie podporządkowany jest cały system znakowania.

Szlaki znakowane są w ten sposób, aby od każdego znaku było widać co najmniej jeden następny. W praktyce jednak z różnych przyczyn (np. wycięcie drzewa ze znakiem) nie zawsze tak jest.

Warto dodać, że w górach Czech i Słowacji, gdzie zasady znakowania szlaków są bardzo podobne do polskich, nie znakuje się szlaków kolorem czarnym. W innych krajach zasady znakowania są bardzo różne. W krajach alpejskich nie odróżnia się kolorów szlaków, a ścieżki znakowane są jednakowymi czerwonymi kółkami, kopczykami kamieni, lub tabliczkami (w terenie zalesionym). Z kolei w Rumunii szlaki znakowane są kółkami, trójkątami i krzyżami, a na Ukrainie istnieje kilka systemów znakowania. Wędrówka szlakami wymaga tam znacznie większych umiejętności z zakresu terenoznawstwa niż w Polsce.

Do oznakowania szlaków kajakowych stosuje się specjalne tablica z zadaszeniem. Każda tablica składa się z dwu paneli: górnego przedstawiającego znak szlaku i dolnego z logiem szlaku oraz Oddziału PTTK, a także kolejny nr znaku na szlaku.

Wędrując pieszo, rowerem, płynąc kajakiem czy jadąc konno, możemy przeżywać wiele wzruszeń i przygód, podziwiać otaczające nas piękno, poznawać ciekawe miejsca, zdarzenia, ludzi.

Zapraszamy do wyjścia poza miasto i udania się na wędrowkę znakowanymi szlakami przez pola, lasy i łąki. Czekają na nas parki narodowe i krajobrazowe, najpiękniejsze puszcze, piaszczyste plaże, pojezierza, a także góry. Przez pełne uroku miejsca, obok kapliczek, zabytkowych kościołków czy ruin średniowiecznego zamczyska – poprowadzą nas wyznakowane szlaki turystyczne.

Na koniec 2014 roku było ich wytyczonych **75 900 km**, w tym:

- ☞ szlaków pieszych nizinnych 38 157 km
- ☞ szlaków pieszych górskich 11 200 km
- ☞ szlaków konnych 3 557 km
- ☞ szlaków kajakowych 1 113 km
- ☞ szlaków rowerowych 19 467 km
- ☞ szlaków narciarskich 438 km
- ☞ szlaków tematycznych, ścieżek dydaktycznych ok. 1 900 km.

Szlaki ułatwią wędrowkę i pozwolą bezpiecznie dotrzeć do ciekawych, a mało znanych miejsc. Turyści mają do dyspozycji szlaki krótkie, spacerowe i takie którymi można wędrować kilka godzin oraz tak długie, że wędrowanie nimi zajmuje wiele dni. Sieć szlaków stwarza możliwości swobodnego, wariantowego planowania wędrowek. Wszystkie szlaki poprowadzone są tak, by wędrowiec zobaczył najpiękniejsze miejsca i nie zabłądził. Pamiętajmy, że wiodą one często przez rezerваты i prowadzą do miejsc związanych z narodową historią, które powinniśmy zachować w nie naruszonym stanie dla przyszłych pokoleń.

Przygotowaliśmy dla Was propozycję wybranych szlaków pieszych, rowerowych i kajakowych. W ten sposób chcemy zachęcić Was do poznania smaku, zapachu i dźwięków gór, lasów, jezior i rzek, a także do posmakowania radości jaką daje wieczorne ognisko. Wędrując poznajemy ludzi, nawiązujemy nowe przyjaźnie. Nikt nam nie zabierze tego, co zapamiętamy i przeżyjemy zwiedzając najciekawsze miejsca naszej ojcowizny.

Więcej na stronach [www.pttk.pl/szlaki](http://www.pttk.pl/szlaki) i [www.edueko.pttk.pl](http://www.edueko.pttk.pl).

## Znaki podstawowe oraz kolory znakowanych szlaków pieszych



### Znaki informacyjne i ostrzegawcze



Znaki informujące o kierunku przebiegu szlaku



Początek (lub koniec) szlaku

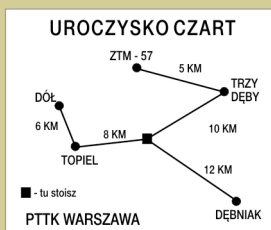


Znak ostrzeżenia o trudnym odcinku szlaku

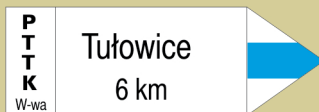
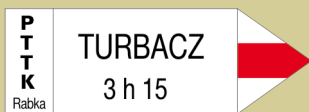
**RADZIEJOWA**  
1262 m

Tablica z nazwą miejsca (punktu topograficznego)

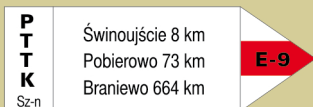
Tablica ze schematem szlaków



### Drogowskazy



W górach dystans podawany jest w godzinach, na nizinach w kilometrach.



Drogowskaz międzynarodowego szlaku dalekobieżnego

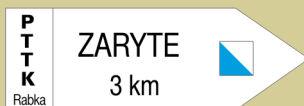
## Oznakowanie ścieżek spacerowych



Znak podstawowy



Znak zmiany kierunku



Drogowskaz

## Oznakowanie ścieżek dydaktycznych



Znak podstawowy



Znak zmiany kierunku

Szlaki piesze, szczególnie na terenie parków narodowych, krajobrazowych i rezerwatów przyrody uzupełniane są przyrodniczymi ścieżkami dydaktyczno-edukacyjnymi, które mają za zadanie pomóc wędrującemu turyście w poznaniu i zrozumieniu walorów przyrodniczych zwiedzanego terenu.

## Oznakowanie szlaków dojściowych



Do źródła

Na szczyt  
(punkt widokowy)

Do zabytku

Do  
schroniska



## Oznakowanie szlaków rowerowych

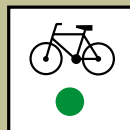
### Znaki lokalnego szlaku rowerowego



Znak podstawowy



Znaki zmiany kierunku



Znaki początku lub końca trasy



Tablica informacyjna



Szlak pieszy przejezdny także dla rowerzystów

### Znaki szlaku rowerowego



Numer szlaku rowerowego



Niebieski szlak rowerowy



Znak zmiany kierunku szlaku rowerowego

Pierwsze znakowane szlaki rowerowe powstały w Polsce w 1996 r. z inicjatywy PTTK, a obecnie przez najatrakcyjniejsze tereny naszego kraju przebiega ponad 17 tys. km takich szlaków, wyznaczonych przez PTTK, zgodnie z instrukcją znakowania szlaków.

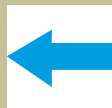
## Oznakowanie szlaków jeździeckich



Znak podstawowy



Początek (lub koniec) szlaku



Znaki zmiany kierunku przebiegu szlaku



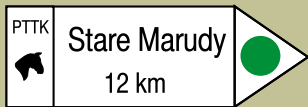
Tabliczka z numerem szlaku



Znak informujący o postoju, popasie, stajni etapowej



Początek wspólnego odcinka ze szlakiem pieszym



Drogowskaz

### Polskie Towarzystwo Turystyczno-Krajoznawcze

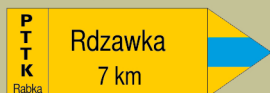
wytacza coraz więcej nowych szlaków jeździeckich zarówno na nizinach, jak i w górach, a także szkoli kadry dla turystyki jeździeckiej. Szlaki wytaczane są w oparciu o bazy profesjonalnie wyposażone pod kątem potrzeb koni i ludzi, umożliwiając zatem wielodniowe, długodystansowe wędrówki.

## OZNAKOWANIE SZLAKÓW NARCIARSKICH

Znaki podstawowe  
oraz kolory znakowanych szlaków narciarskich



Drogowskaz



Kierunkowskazy



Szlaki narciarskie dzielą się na podejściowe (prowadzące z dolin do schronisk górskich, na przełęcze i szczyty), grzbietowe, oraz jednokierunkowe nartostrady zjazdowe.

### Wybrane znaki ostrzegawcze

Przeszkoda  
na szlaku  
i obowiązek  
zatrzymania się



Niebezpieczny  
odcinek szlaku



Zwężenie szlaku



Skrzyżowanie



Nierówności  
terenu



Tablica  
informująca  
o zagrożeniu  
lawninowym

## Znaki szlaków wodnych

STANICA WODNA PTTK  
PŁASKA

NAJBLIŻSZE POLE  
BIWAKOWE

- ⇒ SUCHA  
RZECZKA 2,5 km
- 🏠 PTTK  
SWOBODA 10 km

STANICA WODNA PTTK  
UKTA

NAJBLIŻSZE POLE  
BIWAKOWE

- 🏠 PTTK  
NOWY MOST 7 km
- ⇒ Jez. JERZEWKO 12 km
- ⇒ IZNOTA 13,5 km
- 🏠 PTTK  
KAMIEŃ 16 km

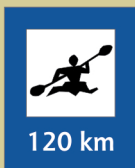
Odległość między polami namiotowymi



Miejsce  
ładowania



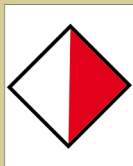
Miejsce  
wodowania



Odległości  
od ujścia rzeki



Stacja  
wodna



Wyływ rzeki  
z jeziora



Niebezpieczeń-  
stwo



Nie do  
przepełnienia



Pole  
biwakowe



**Województwo dolnośląskie** to najbogatszy w zabytki region Polski, gdzie oprócz prawdziwych zamków i malowniczo położonych ruin, możemy podziwiać ciekawą architekturę, zabytkowe kościoły, opactwa cysterskie. Południową część województwa zajmują góry. Część nizinna to dolina Odry i Bory

Dolnośląskie. W nizinnym krajobrazie uwagę zwraca Masyw Ślęży, w którym pozostały ślady osadnictwa od wczesnego neolitu pochodząc. Liczne szlaki piesze i rowerowe prowadzą po najatrakcyjniejszych obszarach Dolnego Śląska, dając możliwość aktywnego wypoczynku wśród lasów, malowniczych wzgórz i górskich szczytów o każdej porze roku.

Na terenie województwa znajdują się 3 obiekty wpisane na listę Światowego Dziedzictwa UNESCO ([www.liga-unesco.pl](http://www.liga-unesco.pl)):

Ważne informacje o województwie, jego atrakcjach turystyczno-krajoznawczych, a także podpowiedzi, gdzie spać i zjeść posiłek na trasie, znajdziecie na wybranych stronach internetowych:

[www.turystyka.dolnyslask.pl](http://www.turystyka.dolnyslask.pl) – Karkonosze i turystyka aktywna, miejsca noclegowe, propozycje ciekawych tras turystycznych, informacja o atrakcjach turystycznych, [www.wkarkonosze.net](http://www.wkarkonosze.net), a także [www.sudety.it](http://www.sudety.it) – opisy wybranych tras pieszych, rowerowych i kajakowych, [www.pttk-jg.pl](http://www.pttk-jg.pl) – opis szlaków pieszych, rowerowych i kajakowych oraz informacja o schroniskach turystycznych.

Warto odwiedzić także: [www.pttkjawor.pl](http://www.pttkjawor.pl), [www.pttk.strzelin.pl](http://www.pttk.strzelin.pl), [www.naszესudety.pl](http://www.naszესudety.pl), [www.pttk.wroclaw.pl](http://www.pttk.wroclaw.pl).

**Szlak Zamków Piastowskich** – długość 146 km, kolor zielony. Biegnie głównie pogórzami, wśród lasów. Szlak ten możemy pokonać w trakcie 7-dniowej wędrowki, ale można też podzielić go na krótsze odcinki. Przejście tym szlakiem to bajeczna wyprawa, szczególnie godna polecenia miłośnikom zamków. Na trasie znajduje się 15 zamków i grodów piastowskich. Z każdym z nich wiąże się ciekawa historia.

Początek szlaku znajduje się w bramie zamku Grodziec na wzgórzu Grodziec leżącym na Pogórze Bolesławieckim. Następnie szlak prowadzi

przez wieś Grodziec, Nową Wieś Grodziską, Czaple, Choiniec, Rochów położony w Kotlinie Proboszczowej, Ostrzycę, Bełczynę, Bystrzycę, gdzie schodzi do Doliny Bobru i prowadzi na zamek we Wleniu, z którego wieży roztacza się wspaniały krajobraz, na północy Pogórze Izerskie, na południowym wschodzie Pogórze Kaczawskie z Grodzcem i Ostrzycą, na południowym wschodzie Góry Kaczawskie, a na południu Karkonosze.

Następnie przez Kleczę, Radomicę, Maciejowiec, Pokrzywnik, szlak dochodzi od największego w Sudetach jeziora zaporowego o powierzchni 2,4 km<sup>2</sup> – Jeziora Pilichowickiego. Stąd idzie na

wschód do Strzyżowca, położonego w Górach Kaczawskich. Z kolei wkracza w Kotlinę Jeleniogórską, docierając do Siedlęcina, gdzie mamy możliwość obejrzenia rycerskiej wieży mieszkalnej, która powstała na początku XIV w.


Szlak dalej prowadzi w kierunku południowym wzdłuż Bobru, do schroniska PTTK „Perła Zachodu” nad Jeziorem Modrym. Stąd północnym zboczem Siodła w Wysoczyźnie Rybnicy schodzi do Jeleniej Góry, następnie przez Koziniec we Wzgórzach Dziwiszowskich, Dąbrowicę, Wojanów, dociera w Sokole Góry na zamek Sokolec, gdzie możemy zobaczyć zachowane fragmenty muru. Tu przez schronisko PTTK „Szwajcarka” ([www.szwajcarka.jga.pl](http://www.szwajcarka.jga.pl)), szlak prowadzi na zamek Bolczów (ruiny z XI w.), dalej przez Janowice Wielkie, Góry Ołowiane, Płoninę (zamek Niesytno), Pastewnik, Wierzchosławice do Bolkowa.

Zamek w Bolkowie należy do najstarszych i najbardziej interesujących zabytków średniowiecznego budownictwa obronnego w Polsce. Na terenie zamku znajduje się Oddział Muzeum Okręgowego w



Jeleniej Górze ([www.zamek-bolkow.info.pl](http://www.zamek-bolkow.info.pl)). Muzeum w latach 2009-2011 przechodziło gruntowny remont ale obecnie jest już ponownie otwarte i zaprasza do zwiedzania. Dalej szlak dociera na zamek w Świnach – pierwotnie gród, potem zamek obronny, a od początków XVII w. zamek mieszkalny. Następnie przez Kłaczynę, Pietrzyków, Chwaliszów osiąga zamek Cisy położony w dolinie Czyżówki. Z wzgórza zamkowego przez Pełcznicę wchodzi na górujący nad okolicą zamek Książ ([www.ksiaz.walbrzych.pl](http://www.ksiaz.walbrzych.pl)) – wspaniały zespół parkowo-zamkowy, którego dzieje sięgają XIII w. Na koniec przez Szczawienko, Lubiechów, Modliszów, Myślęcین, szlak dochodzi do zamku Grodno ([www.grodnozamek.pl](http://www.grodnozamek.pl)) wzniesionego przez księcia Bolesława I Wysokiego w 1198 r., położony w Zagórzcu Śląskim. W latach 1965-2009 istniało na zamku Muzeum Regionalne PTTK, prowadzone przez Oddział w Wałbrzychu.

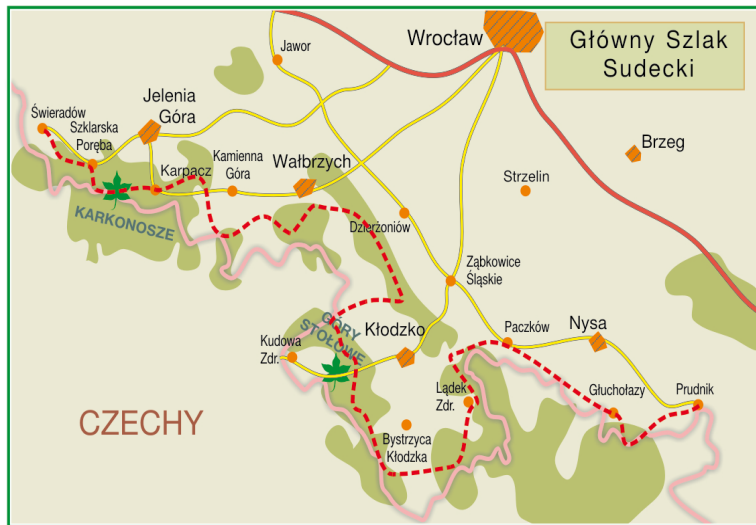
Szczegółowy opis każdego z zamków jest zamieszczony na stronie <http://zamki.piastowskie.prv.pl>.



**Główny Szlak Sudecki im. Mieczysława Orłowicza** biegnie przez województwo dolnośląskie i opolskie, a na swej trasie odwiedza następujące grupy górskie: Góry Izerskie – Karkonosze – Rudawy Janowickie – Góry Kamienne – Góry Sowie – Góry Stołowe – Góry Orlickie – Góry Bystrzyckie – Masyw Śnieżnika – Góry Złote – Góry Opawskie. Wyznaczony jest kolorem czerwonym, ma długość prawie 380 km, a na jego pokonanie potrzebne jest ok. 100 godzin wędrówki. Dlatego też warto pokonywać go etapami. Początek w Świeradowie-Zdroju na dworcu PKP.

Świeradów ([www.swieradowzdroj.pl](http://www.swieradowzdroj.pl)) swoją popularność zawdzięcza przede wszystkim wodzie mineralnej. Dom Zdrojowy istnieje w mieście już od 1899 r. Następnym interesującym punktem na trasie są Góry Izerskie. Możemy tu zobaczyć np. dawne kopalnie, w których wydobywano złoto, szafiry, rubiny oraz rudę kobaltu. Góry należą do niezbyt wysokich, a ich przebycie nie jest zatem zbyt męczące. Najwyższym szczytem jest Wysoka Kopa (1126 m n.p.m.), ale największą popularnością cieszy się Stóg Izerski (1105 m n.p.m.).

Kolejna bardzo atrakcyjna miejscowość na trasie to Szklarska Poręba ([www.szklarskaporeba.pl](http://www.szklarskaporeba.pl)). Miejscem, gdzie z pewnością warto trafić, jest Wodospad Kamieńczyka będący najwyższym wodospadem po naszej stronie Sudetów. Główną atrakcją są oczywiście Karkonosze z wznoszą-



cym się nad miejscowością szczytem Szrenicy i Śnieżką (1603 m n.p.m.) będącą najwyższym szczytem Sudetów. Dalej szlak prowadzi przez miejscowości uzdrowiskowe: Jedlina Zdrój, Kudowa Zdrój, Duszniki Zdrój ([www.ziemiaklodzka.pl](http://www.ziemiaklodzka.pl)).

Niewątpliwą atrakcją szlaku są też Góry Stołowe, z najwyższym szczytem Szczelińcem Wielkim liczącym sobie 919 m n.p.m. Ostatnią miejscowością uzdrowiskową i zarazem ostatnią w województwie dolnośląskim na trasie szlaku jest Łądek Zdrój ([www.ladek.com.pl](http://www.ladek.com.pl)) usytuowany na Ziemi Kłodzkiej między Górami Żłotymi a Krowiarkami. To jedno z najstarszych uzdrowisk na ziemiach polskich. Trasa kończy się w mieście Prudnik liczącym sobie około 26 tysięcy mieszkańców. Ślady kontaktów handlowych ze starożytnym Rzymem potwierdzają, że miasto należy do jednych z najstarszych w Polsce. Położone jest u stóp Gór Opawskich, których najwyższym wzniesieniem jest Biskupia Kopa licząca sobie 889 m n.p.m. To warty odwiedzenia wierzchołek z powodu znajdującej się na jego szczycie wieży widokowej, z której podziwiać możemy piękne panoramy (<http://prudnik.pttk.pl>).

Więcej o szlaku: <http://glownyszlaksudecki.republika.pl>.





**Województwo kujawsko-pomorskie** oferuje nam niezwykle atrakcyjne tereny, piękne kompleksy leśne ciągnące się w dolinie Wisły od Włocławka do Bydgoszczy i dalej w górę Brdy do Borów Tucholskich. A poza tym tajemnicze Pałuki z prasłowiańską osadą w Biskupinie, jezioro Gopło z Mysią Wieżą w Kruszwicy, zabytkowy Toruń wpisany na listę Światowego Dziedzictwa UNESCO, Pojezierze Brodnickie. Turysta ma do wyboru wiele znakowanych szlaków pieszych, rowerowych i kajakowych.

Więcej informacji na stronach:

[www.visitkujawsko-pomorskie.pl](http://www.visitkujawsko-pomorskie.pl) – informacje o miejscach warty odwiedzenia,

[www.pttk.torun.pl](http://www.pttk.torun.pl) – opis szlaków rowerowych i pieszych z dużą ilością informacji i ciekawymi zdjęciami,

[www.wloclawek.pttk.pl](http://www.wloclawek.pttk.pl) – opis szlaków pieszych, rowerowych kajakowych i ścieżek spacerowych na Kujawach,

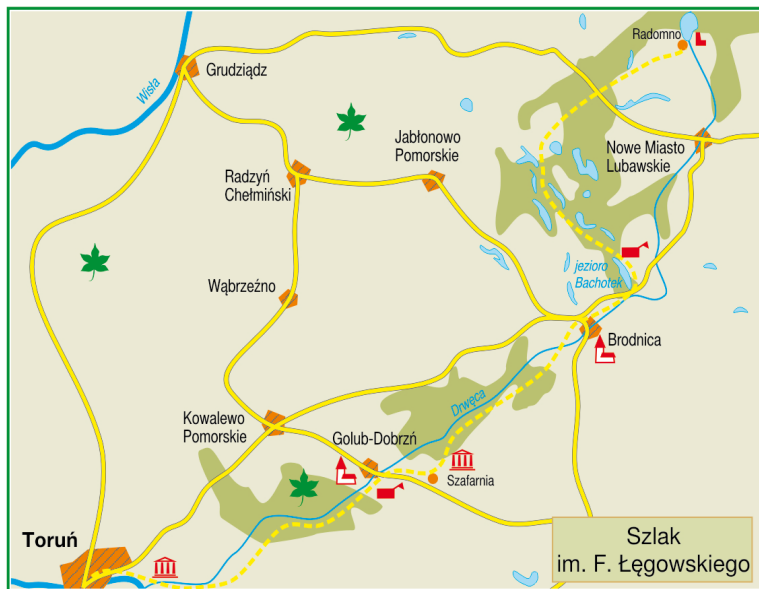
[www.apeiron.datum.pl](http://www.apeiron.datum.pl) – pliki dla odbiorników GPS z punktami orientacyjnym, trasami znakowanych szlaków pieszych.

### **Szlak im. Franciszka Łęgowskiego**

**Toruń – Golub-Dobrzyń – Brodnica – Radomno**, znakowany kolorem kolor żółtym, długość 160 km.

Chcielibyśmy Was zaprosić na szlak pieszy, który prowadzi lasami wzdłuż Doliny Drwęcy przez tereny Brodnickiego Parku Krajobrazowego. Po drodze przechodzi przez kilka rezerwatów przyrody i miejscowości, w których znajdują się ważne zabytki. Szlak jest jednym z wielu odcinków międzynarodowego szlaku pieszego o symbolu E-11, który przebiega przez Polskę od Słubic na zachodzie, aż po Ogrodniki na wschodzie. Szlak nie jest trudny. Można pokonać go etapami, bądź w czasie jednej 7–10-dniowej wędrówki. Ciekawy krajoznawczo i przyrodniczo, dostarcza wielu wrażeń.

Początek szlaku w Toruniu (PTTK, pl. Rapackiego 2), mieście „gdzie go tyk jest na dotyk”, a bogata historia i liczne zabytki zachęcają do zatrzymania się choć na chwilę. A oto przebieg szlaku:



Toruń z zespołem staromiejskim zaliczonym do najcenniejszych w Polsce, gromadzącym ponad 1000 obiektów zabytkowych ([www.turystyka.torun.pl](http://www.turystyka.torun.pl)) – Kaszczorek z filią Muzeum Etnograficznego w Toruniu (oryginalna zagroda z końca XVII w., budynki i inne obiekty związane z pracą flisaków i szkutników) - Złotoria, gdzie w widłach Wisły i Drwęcy znajdują się ruiny zamku z 1343 r. wybudowanego przez Kazimierza Wielkiego. ([www.zlotoria.pl](http://www.zlotoria.pl)) – Brzozówka z zabytkowymi chatami drewnianymi z XIX wieku – Szembekowo – Ciechocin – Ruziec – Golub-Dobrzyń z zamkiem Anny Wazówny górującym nad miastem, wzniesionym w latach 1296–1310, obecnie mieszczącym Muzeum PTTK ([www.zamek-golub.pl](http://www.zamek-golub.pl)) – Białkowo – Szafarnia, gdzie w eklektycznym dworze znajduje się Ośrodek Kultury Chopina – Płonno z ruiną dworu Łempickich z początku XIX w. z parkiem krajobrazowym – Rodzone – Tomkowo – Kierz Radzikowski – Radziki Duże z dworem z II połowy XIX w., pomnikiem powstańców styczniowych i ruinami rycerskiego zamku wzniesionego w latach 1435–1466 przez Radzikowskich – Kupno – Słozewy z zabytkowym dworem i parkiem krajobrazowym z XVIII w. z 200-letni-

mi dębami – Mszano – Szabda – Brodnica z gotycką Bramą Mazurską z początku XIV w., zachowanymi zarysami murów i ośmioboczną, liczącą 54 m wysokości wieżą – Tama Brodzka – Mariany – stacja wodna PTTK Bachotek nad jeziorem tej samej nazwy – Ostrowite – Osetno – Łąkorek – Skarlin – Lekarty – Gryżliny – Radomno, gdzie na wyspie Jeziora Radońskiego znajdują się wały średniowiecznego grodziska, a także węzeł szlaków turystycznych. Dojazd PKP i PKS.



### Szlak rowerowy

#### Toruń – Wielka Nieszawka – Gniewkowo – Inowrocław

oznakowany kolorem zielonym, długości 52 km.

Puszcza Bydgoska i kujawskie pola to typowe krajobrazy dla województwa kujawsko-pomorskiego. Trasa szlaku wiedzie przez małe miej-



sowości, wsie i ma niepowtarzalny klimat. Można wyobrazić sobie, jak wyglądało życie na tych terenach wiele lat temu. Obraz ten uwiarygod-

niją kościoły, dworki i parki z XIX w. Wędrówka rowerowa tym szlakiem nie powinna przysporzyć problemów, gdyż wiedzie mało uczęszczanymi drogami asfaltowymi. Nieliczne podjazdy nie są strome, a urozmaicają naszą podróż. Przebieg szlaku: początek w Toruniu, mieście położonym nad Wisłą i Drwęcą na skraju Puszczy Bydgoskiej, które prawa miejskie otrzymało w 1233 r. – Mała Nieszawka – Wielka Nieszawka z zabudowaniami z okresu osadnictwa olenderskiego z XIX w. – Cierpice – Zajezerze z miejscem pamięci związanym z kaźnią mieszkańców upamiętnionym 8 symbolicznymi mogiłami i pomnikiem z tablicą – Gniewkowo miasteczko z gotyckim kościołem parafialnym śś. Mikołaja i Konstancji z XIV w., dawnym kościołem ewangelickim z 2 połowy XIX w.; dawną synagogą z 2 połowy XIX w.; ratuszem miejskim z 1908 r. – Lipie, wieś z parkiem krajobrazowym – Lipionka – Gąski – Parchanki – Parchanie z kościołem parafialnym św. Wojciecha o konstrukcji szachulcowo-murowanej z 1840 roku, plebanią z około 1900 roku i dworkiem z początku XX w. z pamiątkową tablicą poświęconą generałowi Władysławowi Sikorskiemu – Kanał Parchański wykopany w latach 1792–1858 przez osadników holenderskich, długości około 13 km – Słońsko z dworem murowanym z lat 30. XX w.; parkiem dworski z początku XX w. – Inowrocław, miasto z zachowaną częścią gotyckich murów miejskich z XIV w. oraz zespołem zakładu kąpielowego i parku zdrojowego, z łąkami oddanymi do użytku w końcu XX w. ([www.inowroclaw.pl](http://www.inowroclaw.pl)).

**Województwo lubelskie** jest regionem czystej, nieskażonej przyrody chronionej w dwóch parkach narodowych i 17 krajobrazowych, żywych ludowych tradycji i rzemiosła, a do tego wspaniałych zabytków przeszłości. Zachęcamy do odwiedzenia unikalnych w skali Europy kredowych podziemi w Chełmie, jedyne w swoim rodzaju muzeum wewnątrz pałacowych w Kozłowiec czy najstarszego w Polsce prawosławnego zespołu monastycznego w Jabłecznej. Przez teren województwa o urozmaiconej rzeźbie, niepowtarzalnym uroku Kazimierskiego Parku Krajobrazowego, Wyżyny Lubelskiej i Rostoczańskiego Parku



Narodowego, rozległym krajobrazie Padołu Zamojskiego, przez jeziora i bagna Poleskiego Parku Narodowego, prowadzą liczne znakowane szlaki piesze i rowerowe, a także kajakowe.

Więcej na stronach:

[www.turystyka.lubelskie.pl](http://www.turystyka.lubelskie.pl) – atrakcje turystyczne, szlaki, przyroda,

[www.szlakirowerowe.lubelskie.pl](http://www.szlakirowerowe.lubelskie.pl) – opisy szlaków z mapami,

[www.napolesie.pl](http://www.napolesie.pl) – agroturystyka,

[www.zachod-wschod.pl](http://www.zachod-wschod.pl) – opis europejskich szlaków historycznych,

[www.zamosc.pttk.pl](http://www.zamosc.pttk.pl) – opisy szlaków pieszych i rowerowych, mapki.

### **Nadbużański Szlak Rowerowy**

**Janów Podlaski – Włodawa** o długości 146 km, znakowany kolorem czerwonym, przebiega przez wschodnią część województwa lubelskiego, w sąsiedztwie Bugu, wyznaczającego granicę Polski z Białorusią. Są to tereny Niziny Podlaskiej i Polesia Zachodniego. Trasa umożliwi poznanie nadbużańskiej przyrody i krajobrazu. Na trasie rezerwat leśny „Łęg Dębowy”, Park Krajobrazowy „Podlaski Przełom Bugu”, oraz Nadbużański Obszar Chronionego Krajobrazu. Region może się również poszczycić cennymi obiektami dziedzictwa kulturowego m.in. cerkwiami i fortami twierdzy brzeskiej. Sanktuaria w Jabłecznej, Pratulinie, Kostomłotach i Kodniu ściągają tłumy wiernych, a słynna stadnina koni czystej krwi arabskiej w Janowie Podlaskim – miłośników koni. Obszar ten charakteryzuje się dobrze zachowaną drewnianą zabudową wsi. Uwagę zwraca wielokulturowość i wieloreligijność nadbużańskich wsi. To miejsce styku kultury wschodu i zachodu. Świadectwem wzajemnego przenikania się kultur są zachowane świątynie i cmentarze. Trasę poprowadzono drogami o nawierzchniach utwardzonych, jak i gruntowych, których przebycie przy niekorzystnych warunkach atmosferycznych może być utrudnione.

Janów Podlaski, tu zachował się dawny układ urbanistyczny, a warto zobaczyć zespół poddominikański z klasycystycznym kościołem. Stadnina Koni Janów Podlaski to najstarsza i jedna z najpiękniejszych państwowych stadnin w Polsce. Słynie na całym świecie z hodowli koni czystej krwi arabskiej, ale hoduje się tu też konie angloarabskie. Znajdują się tu zabytkowe stajnie: Stajnia Czołowa z 1841 r. i Stajnia Zegarowa neogotycką wieżą z 1848 r., zaprojektowane przez Henryka Marconiego.



Pratulini jest jednym z ważniejszych sanktuariów wschodniej Polski, łączącym katolików i unitów. Krzyczew to miejscowość, gdzie zobaczymy drewnianą cerkiew unicką z 1683 r. obecnie kościół rzymskokatolicki pw. św. Jerzego. Murowany dwór z XIX w., oficyna i park dworski a także drewniany wiatrak-koźlak z 1921 r. oraz 2 kurhany, „Szwedzkie szańce”. Dalej podążamy przez zalesione wzgórza morenowe bezpośrednio sąsiadujące z rzekami Bug i Krzna – to teren rezerwatu „Szwajcaria Podlaska”. Neple były w przeszłości własnością Niemcewiczów, Orzeszków i Mierzejewskich. Na początku XIX w. stała się słynna dzięki parkowi i oranżerii z egzotycznymi gatunkami roślin. Z pewnością warto na chwilę zatrzymać się w rezerwacie ornitologicznym „Czapli Stóg”. Mijamy niewielkie miejscowości z tradycyjną zabudową – Malowa Góra, Koroszczyń, Kobylany, Lebie-dziej docieramy do fortów Twierdzy Brzeskiej wzniesionych jeszcze w XIX w. Kostomłoty to jedyna w Polsce parafia neounicka z drewnianą cerkwią pw. św. Nikity z XVII w.



Kodeń, miejsce pielgrzymek religijnych do jednego z najstarszych sanktuariów maryjnych w Polsce – Sanktuarium Królowej Podlasia. Pozostałości zespołu zamkowego Sapiechów z XVI w., późnogotycko-rene-sansowa cerkiew pw. św. Ducha z XVI w., arsenał i obwarowania ziemne z XVII w., Pałac Sapiechów „Placencja” z XVIII w.

Jablęcna, gdzie zachował się prawosławny zespół klasztorny z cudowną ikoną św. Onufrego. Mijamy osadę Sławatycze i dojeżdżamy do Kuzawki (ośrodek tkactwa ludowego). Była tu dawniej binduga dla spławu drewna i przystań statków transportujących zboże. Stąd podobno w 1776 r. odpłynął na galerze Tadeusz Kościuszko, udając się do Ameryki. Tablica pamiątkowa informuje nas o tym wydarzeniu.

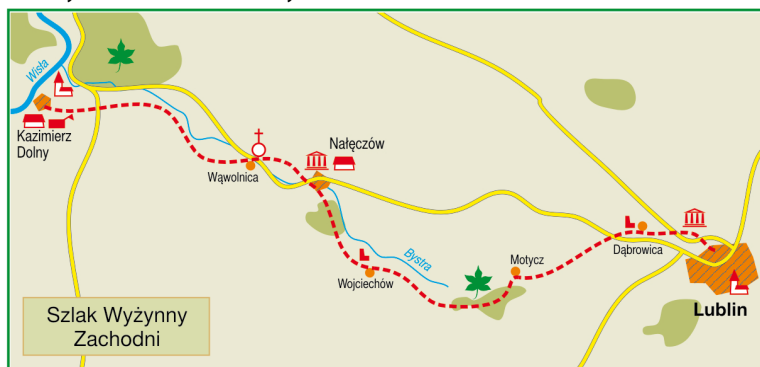
Dołhobrody, miejscowość należała do rodu Radziwiłłów. Ośrodek plecionkarstwa z wikliny, słomy i korzeni oraz tkactwa ludowego, a wyroby sztuki regionalnej znajdują się w tutejszej izbie regionalnej. Dojeżdżamy do Różanki. Zobaczymy tutaj pozostałości zespołu pałacowo-parkowego założonego w XVIII w. przez Ludwika Konstantego Pocięja. Zachował się park z pomnikowymi okazami drzew. Wyprawę kończymy we Włodawie, gdzie zachował się układ urbanistyczny miasta z XVI w. i klasycystyczne domy z przełomu XVIII i XIX w. Co roku we wrześniu odbywa się tu Festiwal Trzech Kultur przypominający wielokulturową przeszłość Włodawy.

Więcej o szlaku na stronie [www.szlakirowerowe.lubelskie.pl](http://www.szlakirowerowe.lubelskie.pl)

### **Szlak Wyżynny Zachodni,**

znakowany kolorem czerwonym, o długości 61 km.

Przebieg trasy: Lublin „Muzeum Wsi Lubelskiej” – Motycz – Las Radaewic – Palikije – Wojciechów – Nałęczów – Wąwolnica – Rąblów – Skowieszynek – Kazimierz Dolny.



Muzeum Wsi Lubelskiej ([www.skansen.lublin.pl](http://www.skansen.lublin.pl)), które koniecznie należy odwiedzić, ma niepowtarzalną atmosferę i położone jest niezwykle

urokliwie. Szlak prowadzi dolinami Czechówki, Bystrej i Grodarza aż nad Wisłę, przecinając Płaskowyż Nałęczowski. Żywy, zmieniający się krajobraz lessowy oraz historyczne miejscowości stanowią o dużej atrakcyjności trasy, szczególnie na obszarze Kazimierskiego Parku Krajobrazowego. ([www.zpklw.lublin.uw.gov.pl](http://www.zpklw.lublin.uw.gov.pl)). W Dąbrowicy i Wojciechowie można zwiedzić wieże zamkowe. W Nałęczowie ([www.naleczow.com.pl](http://www.naleczow.com.pl)), pięknej miejscowości uzdrowskiej warto zobaczyć pałac Małachowskich z XVII w. w parku zdrojowym. Dzisiaj mieści się w nim Muzeum Bolesława Prusa, a w drewnianej chacie na Armatniej Górze znajduje się Muzeum Stefana Żeromskiego. Oba te obiekty są oddziałami Muzeum Lubelskiego ([www.zamek-lublin.pl](http://www.zamek-lublin.pl)) i udostępnione do zwiedzania. Wąwolnica to gmina położona w pięknej, słynącej z nałęczowskiego mikroklimatu dolinie rzeki Bystrej, która przepływa przez gminę pięknymi zakolami, a sama miejscowość jest znanym sanktuarium maryjnym Matki Bożej Kębelskiej (<http://sanktuarium-wawolnica.pl>). Szlak doprowadza nas do Kazimierza Dolnego – miasta o niepowtarzalnym krajobrazie, przyrodzie i zabytkach. Zwiedzić tu można: basztę, ruiny zamku, trzy zabytkowe kościoły i klasztor, dawną synagogę, rynek z renesansowymi kamienicami, spichlerze nadwiślańskie z XVI-XVII w. ([www.kazimierzdolny.pl](http://www.kazimierzdolny.pl)).

**Województwo lubuskie** jest jednym z najpiękniejszych regionów zachodniej Polski. Leżące na pograniczu polsko-niemieckim, na szlaku łączącym wschodnią i zachodnią Europę, niezwykle malownicze, gęsto zalesione, z licznymi rzekami i jeziorami, jest idealnym miejscem spędzania wolnego czasu przez miłośników turystyki aktywnej.



Różnorodność atrakcji czekających na turystów w tym „zielonym zakątku” jest ogromna: czekają liczne rezerваты, atrakcyjne łowiska, wysokiej klasy zabytki – świadectwa burzliwej historii tych ziem. Województwo lubuskie jest jednym z pięciu regionów o najniższym zanieczyszczeniu środowiska, a także ważnym ośrodkiem ornitologicznym z rezerwatem w Słońsku, gdzie zamieszkuje ponad 200 różnych gatunków ptaków. Blisko połowę



powierzchni województwa stanowią kompleksy leśne, na terenie których utworzone zostały liczne rezerваты, parki krajobrazowe i zespoły przyrodniczo-krajobrazowe, obejmujące 30% powierzchni województwa. Należą do nich Park Narodowy „Ujście Warty”, 8 parków krajobrazowych, 55 rezerwatów i prawie 2000 pomników przyrody. W 2004 r. Park Mużakowski został wpisany na światową listę dziedzictwa UNESCO ([www.muskauer-park.de](http://www.muskauer-park.de)).

Więcej o województwie:

[www.ziemialubuska.pl](http://www.ziemialubuska.pl) – informacja o szlakach turystycznych, atrakcjach, historii i kulturze oraz przyrodzie,

[www.kargowa-kajaki.pl](http://www.kargowa-kajaki.pl) – szlaki kajakowe Obrzy i Obrzycy,

[www.lubniewice.pl](http://www.lubniewice.pl) – szlaki piesze i rowerowe, a także niezbędnik turysty, gdzie wypożyczyć sprzęt turystyczny, gdzie spać i zjeść,

[www.pnujsciewarty.gov.pl](http://www.pnujsciewarty.gov.pl) – oficjalna strona parku, szlaki turystyczne i możliwość zdobycia Paszportu Rzeczypospolitej Ptasiej.

### **Szlak rowerowy przez wzgórza morenowe**

Gorzów Wielkopolski – Chróścik – Bogdaniec – Gostkowice – dolina Warty – Wieprzyce – Gorzów Wielkopolski. Kolor znaków niebieski, długość szlaku 47 km.

Szlak wiedzie przez wspaniałe widokowo wzgórza morenowe i mieszane kompleksy leśne, a także przez dolinę Warty.

Wycieczkę rozpoczynamy spod dworca PKP w Gorzowie Wielkopolskim przy tablicy informacyjnej szlaków turystycznych. Pięciokondygnacyjna, ośmioboczna wieża ciśnień zwieńczona piaskowcową ażurową balustradą powstała w końcu XIX w. Chróścik z neogotyckim kościołem św. Józefa z XIX w. o zamkniętym sześciobocznym prezbiterium. Raclaw o średniowiecznym rodowodzie, z neogotyckim kościołem z 1863 r. neoklasycystycznym stuletnim dworem. W Bogdańcu mijamy po lewej stronie młyn, wybudowany w 1826 r., będący dziś siedzibą Muzeum Budownictwa i Techniki Wiejskiej. Warto tu obejrzeć wyposażenie domu młynarza oraz kolekcję młynków, w samym młynie – sprawne urządzenia do mielenia zboża, a w podwórzu – zupełnie egzotyczne dla mieszczucha – dawne narzędzia rolnicze. Obok ciekawa kuźnia. Jeśli mamy jeszcze dość sił i czasu, warto zboczyć ze szlaku przy budynku nadleśnictwa na 4-kilometrową spacerow-



wo-edukacyjną ścieżkę przyrodniczą, wiodącą poprzez dąbrowy w krajobrazie morenowym. Na tablicach informacyjnych przy licznych przystankach znajdziemy wiadomości m.in. o „ptasim budziku”, wędrówkach drzew czy mieszkańcach kop chrustu. Kierujemy się przez Kwiatkowie, Jeniniec, Krzyszczynę. Wszystkie wsie powstały w XVIII w. dzięki kolonizacji terenów wydartych rzece w wyniku jej melioracji. Docieramy do krańca zabudowań Gostkowic i wału przeciwpowodziowego, jadąc jego koroną na wschód, sycimy się ciszą, widokiem licznych bocianich gniazd oraz kaczyc i gęsiich stad



wśród rozlewisk Warty, porośniętych starymi wierzbami. Wieprzyce zabytkowy budynek dworcowy z XIX w. nakryty dachem naczółkowym. Jadąc ulicą Kostrzyńską docieramy do ciekawej architektonicznie prawosławnej cerkwi p.w. św. Jerzego i Narodzin Bogurodzicy aby ponownie dotrzeć do dworca PKP w Gorzowie Wielkopolskim.

### **Szlak pieszy po ziemi łużyckiej**

**Żary – Gubin**, kolor znaków zielony, długość 76 km.

Szlak łączy największe miasta wschodnich Łużyc: Żary, Lubsko i Gubin – wszystkie ze średniowiecznymi rodowodami. Na szlaku znajdują się wspaniałe pałace Promnitzza w Żarach i Brühla w Brodach, a także pola namiotowe nad jeziorami Proszowskim, Głębokim i Suchodolskim. Szlak jest propozycją spędzenia weekendu dla rowerzysty lub przejścia dowolnie wybranego odcinka przez piechura. Wędrując szlakiem, zetkniemy się ze śladami kultury łużyckiej sprzed 2 tys. lat w Węglinach, Luboszycach, Gubinie, kultury wczesnopiastowskiej w Żarach, Lubsku, Niemczy (Polanowicach) i Gubinie. Poznamy piękną przyrodę w rezerwacie Uroczysko Węglińskie, pomniki przyrody i Lubuski Dydaktyczny Kompleks Leśny (z Muzeum Leśnym) w Jeziorach Wysokich.



Dobrze oznakowaną drogą leśną wędrujemy między starymi wsiami Drożków (ze szlaku widoczna wieża XIV-wiecznego kościoła), Brzostową i Sieciejowem (w obydwu pałace i parki z zabytkami przyrody). Wśród nieskażonych lasów, łąk i pól docieramy do małego Lipska Żarskiego z pozostałością parku pałacowego, w którym widoczne jest mauzoleum dawnych właścicieli i cmentarz z XIX w. W Jabłońcu XVIII-wieczny kościół z bogatym zabytkowym wnętrzem, dalej przez Lisią Górę obok Budzichowa dochodzimy do Lubska, gdzie podziwiać możemy XII-wieczny gotycki kościół pw. Wniebowzięcia NMP, renesansowy ratusz z 1580 r. z okrągłą, 25-metrowej wysokości, ceglana Wieżą Pachołków. oraz XVI-wieczny Zamek Kotwiczów i najstarszy w województwie dworzec kolejowy o wyjątkowej urodzie na pierwszej linii kolejowej Gubin – Żary.

W Brodach odwiedzamy pałac z 1680 r., wybudowany przez żarskich Promnitzów, znany jako pałac Brühla, który nabył tę posiadłość w roku 1740. Pałac otacza park typu francuskiego z setkami pomników przyrody i niezwykle rzadkimi gatunkami drzew.

Węgliny są starą wsią łużycką powstałą około połowy X w., choć tradycje jej zasiedlenia sięgają przynajmniej 5000 lat w głąb dziejów.

Luboszyce – rozległy zespół budynków folwarcznych z pięknym, neogotyckim pałacem z połowy XIX w. o bogatym wystroju elewacji i górującą nad nim wysoką wieżą. Na północ od pałacu znajduje się rozległy park krajobrazowy o interesującym układzie alejek spacerowych i cennym drzewostanie. Ośrodek Edukacji Przyrodniczo-Leśnej. Murowana wieża obserwacyjno-widokowa (wys. 31 m), z tarasu której rozpościerają się wspaniałe widoki wschodnich Łużyc.

Przez Jazów, Koperno, malowniczą Górę Pleśneńską i Żenichów docieramy do starożytnego Gubina, niegdyś największego miasta na tych ziemiach. Warto tu zwiedzić zabytkową kolegiatę, zobaczyć ratusz oraz mury miejskie z ich basztami i bramami. Tuż przed przejściem granicznym z Niemcami kończy się zielony szlak.

**Województwo łódzkie** to region, którego walory krajoznawcze, przyrodnicze i kulturowe, choć mało znane, godne są polecenia wszystkim, którzy pragną wypoczynku z dala od wielkich miast i modnych kurortów. Region znajduje się w centrum Polski, przecinają go najważniejsze szlaki komunikacyjne i turystyczne – dotrzeć tu więc każdemu łatwo.



O wyjątkowości łódzkiego stanowi urozmaicenie – na niewielkim obszarze skupia się mnogość różnorodnych atrakcji: fragmenty Jury Krakowsko-Wieluńskiej, Wzgórza Opoczyńskie, rozbudowany system rzek i rzeczek, stawy i jeziora. Zbiornik Jeziorsko i Zalew Sulejowski, parki krajobrazowe i rezerваты, rozległe kompleksy leśne i imponujące zabytki. Monumentalne świątynie, małe drewniane kościołki, dwory, pałace, zamki, zespoły zabudowy miejskiej i fabrycznej – to tylko niektóre z atrakcji

turystycznych, które warto odkryć podczas wędrówek pieszych i rowerowych czy kajakowych, a także na szlakach konnych.

Atrakcyjność łódzkiego to także parki krajobrazowe położone na terenach polodowcowych i w dolinach Warty i Pilicy. Rzeki te oferują świetne warunki do uprawiania turystyki kajakowej.

Więcej o województwie:

[www.ziemialodzka.pl](http://www.ziemialodzka.pl) – informacje dotyczące bazy noclegowej i gastronomicznej; opisanych jest 40 szlaków pieszych, 73 rowerowe, 8 konnych i 3 wodne (Pilicy, Proсны i Warty),

[www.wsiodle.lodzkie.pl](http://www.wsiodle.lodzkie.pl) – atrakcje województwa, opisy Europejskich Szlaków Kulturowych (romańskiego, cysterskiego, bursztynowego).



### **Szlak rowerowy „Załęczańskim Łukiem Warty”,**

znaki niebieskie, długość 25 km.

Spragnionych ciszy i spokoju zapraszamy do Załęczańskiego Parku Krajobrazowego. Ten bezludny skrawek Polski jest wymarzoną miej-



scem na wyprawy piesze i długie wyprawy rowerowe. Park obejmuje 40-kilometrowy tzw. wieluński przełom Warty. Jest to niezwykle ciekawy, lesisty i bezludny rejon – osadnictwo zajmuje tylko 3% powierzchni. Na

terenie parku poprowadzonych jest kilkanaście szlaków pieszych i kilka rowerowych ([www.przyroda.lodzkie.pl](http://www.przyroda.lodzkie.pl)).

Przebieg trasy:

Załęcze Wielkie – Piaski- Bukowce – Wiesagi – Ogroble – Pustkowice – Łaszew Rządowy – Bieniec Mały – Bieniec – Kępowizna – Kałuże – Załęcze Wielkie – Załęcze Wielkie (Ośrodek ZHP, [www.zalecze.pl](http://www.zalecze.pl)).

Załęcze Wielkie – wieś w 1357 r. należała do arcybiskupów gnieźnieńskich. Pierwotnie znajdowała się na prawym brzegu Warty. Na skutek licznych powodzi mieszkańcy przenieśli się na obecne miejsce (w I poł. XIX w.). We wrześniu 1939 r. odbyła się tutaj potyczka Polaków z forsującymi Wartę Niemcami. Na pamiątkę powstała symboliczna mogiła. W okolicy Załęcza, w czasie powstania styczniowego (1863 r.) na polach wsi Kluski i Grabowa doszło do dużej bitwy, w której powstańcy ponieśli klęskę.

Łaszew – we wsi jeden z najcenniejszych drewnianych kościołów z I poł. XVI w. św. Jana Chrzciciela. Budowa o konstrukcji zrębowej, z wieżą konstrukcji słupowej (w barokowym ołtarzu pięta z 1430 r.). Obok kościoła kopiec ziemny z XVI w.

Bieniec – wieś na terenie parku. Istniała przed 1444 r., początkowo należała do dóbr królewskich. W rejonie wsi liczne ślady osadnictwa pradziejowego, w tym ślady wytopu żelaza.

### **Szlak pieszy „Walk nad Wartą 1939 roku”**

znaki niebieskie, długość 55 km.

Warta – Glinno – Pierzchnia Góra – Kamionacz – Kamionacz – Grądy – Mnichów – Męka – Woźniki – Podłężyce – Strońsko – Pstrokonie – Korzeń – Strumiany – Burzenin.

Szlak biegnie doliną Warty i łączy miejscowości związane z walkami 10 Dywizji Piechoty Armii „Łódź” o utrzymanie głównej pozycji obronnej na Warcie i Widawce we wrześniu 1939 r. Na krawędzi doliny wybudowano latem 1939 r. wiele schronów bojowych, które w większości się zachowały. Trasa umożliwia również poznanie licznych zabytków, ciekawy krajobraz Parku Międzyrzecza Warty i Widawki.

Warta – miasto położone nad Wartą, prawa miejskie z 1255 r. Zespół klasztorny i kościół bernardynów XV w., barokowy klasztor i kościół bernardynek XVIII w., gotycki kościół św. Mikołaja z XIV w. z późnogotyckim ołtarzem, klasycystyczny ratusz z 1842 r., cmentarz żydowski. Muzeum Miasta i Rzeki Warty. Na cmentarzu zbiorowy grób powstańców 1863 r.



Glinno – wieś wzmiankowana już w 1265 r., wokół wzgórza znajduje się tu 6 schronów bojowych, które stanowiły najbardziej wysunięty na wschód rejon obrony Warty. Na cmentarzu mogiła zbiorowa żołnierzy 1939 r. i pomnik.

Kamionacz – wieś wzmiankowana w 1374 r. We wsi zachował się drewniany kościół św. Marcina z 1848 r., murowany dwór Jarocińskich z początku XX w. Na cmentarzu mogiła żołnierzy 28 Pułku Strzelców Kaniowskich, poległych we wrześniu 1939 r.

Mnichów – wieś wzmiankowana w 1413 r. We wsi grodzisko z VI-VIII w. W dniach 4–5 września 1939 r. o Mnichów toczyły się ciężkie walki 31 pułku Strzelców Kaniowskich z niemiecką 10 Dywizją Pancerną.

Podłężyce – wieś wzmiankowana w 1402 r. Na łągach ślady grodziska z XV w. Zespół dworsko-parkowy Stawskich.

Strońsko – wieś położona na wysokim brzegu rzeki Warty. Wzmiankowana już w 1389 r. We wsi romański kościół św. Urszuli z XIII w. Na pobliskim cmentarzu mogiła 300 żołnierzy poległych w walkach obronnych we wrześniu 1939 r. Zachowały się pozostałości parku podworskiego z początku XIX w. z pomnikowymi okazami. W pobliżu cztery bunkry.

Pstrokonie – wieś wzmiankowana w 1311 r. Zachował się dwór z XIX w., w otoczeniu zabytkowego parku oraz murowana kapliczka z pocz. XIX w. z barokową figurą ludową św. Wawrzyńca.

Burzenin – wieś letniskowa położona nad Wartą, znana od XIV w. Wieś ta posiadała prawa miejskie, które utraciła w 1870 r. We wsi zachował się zabytkowy układ rynku, pozostałości dawnego zamku Burzeńskich z XVI w., kościół parafialny z I poł. XVII w. Kościół otoczony jest murem o charakterze obronnym.

**Małopolska** to jedna z najbardziej malowniczych krain w Polsce, obejmująca karpackie szczyty Tatr, niepowtarzalne krajobrazy jurajskie z ostańcami skałek wapiennych i malowniczymi dolinkami, dolinę Wisły, miasta i miejscowości od wieków związane z historią Polski. Na terenie województwa istnieje aż 8 miejsc wpisanych na listę światowego dziedzictwa kulturalnego i przyrodniczego UNESCO. I chociaż są to obiekty bardzo różnorodne, łączy je jedno – są warte polecenia nawet najwybredniejszym turystom. Zwiedzanie ich umożliwia Małopolska Trasa UNESCO. W Małopolsce jest aż 6 parków narodowych – to najwięcej wśród polskich regionów. Dwa z małopolskich parków narodowych uznano również za światowe rezerwaty biosfery. Piękno i dzika górską przyrodę stanowi niewątpliwie bogactwo turystyczne regionu. Nizinne szlaki piesze prowadzą przez północną część województwa. Południowa część województwa to królestwo turystyki górskiej.



Więcej o województwie:

[www.malopolskaturystyka.pl](http://www.malopolskaturystyka.pl) – noclegi, gastronomia, atrakcje, szlaki,

[www.wrotamalopolski.pl](http://www.wrotamalopolski.pl) – atrakcje turystyczne, parki narodowe i krajobrazowe,

[www.visit.malopolska.pl](http://www.visit.malopolska.pl) – turystyka, przyroda oraz kultura.

Województwo małopolskie pełne jest miejsc i symboli związanych z Janem Pawłem II. Licznymi pamiątkami i wspomnieniami wypełnione są Wadowice i Kalwaria Zebrzydowska. Sprzyjają modlitwie i medytacji tatrzańskie i beskidzkie szlaki oraz odwiedzane przez papieża górskie schroniska. Jednak najwięcej miejsc związanych z życiem i kapłańską posługą Karola Wojtyły odnajdziemy w Krakowie. Większość z nich znalazła się na Małopolskim Szlaku Papieskim PTTK. Turyści napotkają na nim liczne tablice, pomniki i obeliski w miejscach, gdzie Jan Paweł II jeszcze jako ksiądz, a potem biskup mieszkał lub które odwiedzał podczas wędrówek. Najważniejsze z nich to Leskowiec w Beskidzie Małym, Turbacz w Gorcach, sanktuarium w Ludźmierzu oraz Dolina Chochołowska w Tatrach.



### **1. Tam gdzie wszystko się zaczęło, czyli Młodzieńczym Szlakiem Ojca Świętego, Wadowice i Beskid Mały (2 dni).**

W programie m.in.: Wadowice – dom rodzinny Ojca św.; trasa górską na Groń Jana Pawła II (zwiedzanie kaplicy z Krzyżem Ludzi Gór), schronisko PTTK na Leskowcu – Leskowiec (najpiękniejsza panorama w Beskidzie Małym z Babią Górą, Tatrami i pasmami Beskidów – Łamana Skała dzięki uroczyska leśne, tajemnica regła górnego i skalnych materaców, jaskiń i zbójnickiego okna.

### **2. Ostatnimi perciami kardynała, a pierwszymi papieża – Pasma Policy i Babiej Góry (2 dni).**

Trasa górską szlakiem ostatniej przed konklawe wycieczki kard. Karola Wojtyły z dnia 8 września 1978 r. Beskidzkie hale, lasy, skały, morze głazów i kosodrzewiny. Wędrówka przez najwyższe szczyty Beskidów ku szczytowi tajemnej Królowej Beskidu. Tajemnice puszczy karpackiej i wydarzeń na Policy 1969 r. Moc ciekawostek krajoznawczych, etnograficznych, historycznych o ukochanym przez Ojca św. rejonie.

W programie m.in.: Hala Krupowa (schronisko górskie PTTK), Okrąglica – kaplica Matki Bożej Królowej Turystów; widok na Babia Górę z „Bocianiego gniazda”, czyli Hala Śmietanowa – Krowiarki – Babia Góra – Markowe Szczawiny.

### **3. Gorczańskimi ścieżkami ks. J. Tischnera i Jana Pawła II „dwóch honornyk cłekow” – czyli Gorce wszere i wzdłuż (2-3 dni).**

W programie m.in.: zwiedzanie Stolicy Podhala – Nowego Targu, wędrówka szlakiem „10 Polan” na Turbacz.

Wędrówki przez najpiękniejsze polany w Gorcach – Bulandowa Kapliczka i tajemnice gorczańskich baców, Gorce – rozległe polany widoki od Tatr po Beskid Niski. Zwiedzanie Papieżówki; spacer wśród kaskad, borów, uroczysk wzdłuż najdłuższej doliny Gorców. Stare Wierchy – schronisko PTTK, Maciejowa – bacówka turystyki kwalifikowanej PTTK, noclegi w schronisku PTTK na Turbacz.

### **4. Szlakami św. Kingi i Ojca św. przez Beskid Sądecki – Pasma Radejowej (2 dni).**

W programie m.in.: zwiedzanie Szczawnicy, podejście na Przehybę – w czasie podejścia prezentacja folkloru góralskiego i rusińskiego okolic Beskidu Sądeckiego; możliwość nauki pieśni góralskich; Złomisty Wierch – najpiękniejsza panorama Beskidu Sądeckiego – Tatry, góry Słowacji, Pie-

niny, Kotlina Sądecka, Radziejowa – najwyższy szczyt Beskidu Sądeckiego 1262 m n.p.m. Wielki Rogacz – imponujący widok na całe Tatry, Pieniny i Słowację; dawnymi polanami Rusinów w stronę cerkwi w Jaworkach. Nocleg w schronisku PTTK na Przehybie.

Więcej informacji: <http://wierchy.pttk.pl>.

### Szlak im. Wincentego Pola, Stróże – Wysowa

znakowany kolorem zielonym, długości 32 km.



Poświęcony jest Wincentemu Polowi, jednemu z pionierów turystyki górskiej w Polsce. Prowadzi przez zachodnią część Beskidu Niskiego.

Przebieg trasy: Stróże – Maślana Góra (753 m) – Szymbark – Bielancka – przełęcz Zdżar – Magura Małastowska (813 m) – schronisko PTTK im. prof. St. Gabriela – Smerekowiec – Banne (583 m) – Skwirtne – Skałka (820 m) – Kozie Żebro (847 m) – Wysowa Zdrój.

Atrakcje na szlaku: jezioro osuwiskowe Beskidzkie Morskie Oko (<http://beskidgorlicki.pl>) na zboczu Maślanej Góry, dwór Gładyszów z XVI w. i skansen budownictwa ludowego w Szymbarku,

w Bielance Muzeum Rzemiosła Łemkowskiego i cerkiew greckokatolicka, drewniana cerkiew w Skwirtnem, szczyt Koziego Żebra, uzdrowisko Wysowa Zdrój ([www.uzdrowisko-wysowa.pl](http://www.uzdrowisko-wysowa.pl)).

**Województwo mazowieckie** jest rozległe, składa się z kilku odrębnych krajobrazowo regionów, które są przede wszystkim terenem wędrówek dla mieszkańców Warszawy, Radomia, Płocka, szukających w puszcach i lasach, Kampinoskim Parku Narodowym,



Mazowieckim Paku Krajobrazowym, pięknej dolinie Wisły i urokliwych terenach Podlasia ucieczki od wielkomiejskiego zmęczenia. Można tu wędrować licznymi szlakami pieszymi i rowerowymi, a także kajakowymi.

Puszcza Kampinoska to teren leśno-łąkowy leżący w pradolinie Wisły. Jego wartości przyrodnicze stały się przyczyną utworzenia Kampinoskiego Parku Narodowego, który chroni charakterystyczny krajobraz – piaszczyste wydmy z borem sosnowym, lasy bagienne i łąki oraz liczne pomniki przyrody. Znaczne fragmenty lasu o charakterze zbliżonym do lasów pierwotnych. W rezerwach ścisłych występują rzadkie gatunki roślin i zwierząt.

Na terenie Puszczy Kampinoskiej jest wiele miejsc związanych z historią, zwłaszcza z powstaniem styczniowym i II wojną światową. Świadczą o tym cmentarze wojenne, pojedyncze mogiły rozrzucone w lasach i kwatery żołnierskie na cmentarzach wiejskich. W miejscowościach położonych na obrzeżach puszczy (Brochów, Czerwińsk nad Wisłą, Kampinos, Lipków, Żelazowa Wola) znajdują się zabytki architektury i pamiątki związane z wielkimi Polakami Fryderykiem Chopinem i Henrykiem Sienkiewiczem.

Więcej informacji na stronach:

[www.mazowsze.travel.pl](http://www.mazowsze.travel.pl)

[www.kampinos.pl](http://www.kampinos.pl)

[www.puszczakampinowska.pl](http://www.puszczakampinowska.pl)

[www.kurpiowskiecentrum.info](http://www.kurpiowskiecentrum.info), [www.i-kurpie.pl](http://www.i-kurpie.pl)

[www.radom.rpk.pttk.pl](http://www.radom.rpk.pttk.pl)

[www.powiat.ostroleka.pl](http://www.powiat.ostroleka.pl)

Znajdziecie tu atrakcje turystyczne, szlaki piesze, rowerowe, kajakowe i konne.

### **Szlak pieszy im. Aleksandra Janowskiego,**

**Leoncin - Stara Dąbrowa – Leszno**, znaki żółte, długość 21 km.

Jest to trasa sympatyczna o każdej porze roku. Da się nią przejechać też rowerem turystycznym, chociaż będą fragmenty nieco uciążliwe. Przy dobrym śniegu warto tędy wędrować na nartach biegowych. Choć



trasa ma około 20 km, w praktyce może okazać się dłuższa, ze względu na możliwość zwiedzania ścieżek dydaktycznych w rezerwach.

Szlak o znaczeniu ponadregionalnym, jeden z najbardziej reprezentatywnych dla Kampinoskiego Parku Narodowego ([www.kampinoski-pn.gov.pl](http://www.kampinoski-pn.gov.pl)). Jest to także wycieczka do źródeł zorganizowanej polskiej turystyki nizinnej, która tutaj właśnie zaczęła się w 1907 r. I choć tamta, pierwsza wycieczka sprzed stu lat zaledwie dotknęła skraju Puszczy, nie wnikając zanadto w jej głąb, to zaczynający się w Leoncinie znakowany szlak turystyczny został nazwany imieniem głównego jej organizatora, Aleksandra Janowskiego (1866–1944), współzałożyciela Polskiego Towarzystwa Krajoznawczego i pioniera krajoznawstwa. Trasa ta jest szczególnie interesująca, dlatego, że szlak przebiega przez wszystkie strefy puszczańskie: taras zalewowy, pasy wydmy, bagienne i taras wysoki. Daje to możliwość ujrzenia w czasie jednej wędrówki wszystkich typów krajobrazu Kampinoskiego Parku Narodowego. Turyści o zainteresowaniach przyrodniczych znajdą tu niemal wszystko, co godne uwagi w Puszczy. Przy szlaku znajduje się aż pięć obszarów ochrony ścisłej: „Czarna Woda” z lasami łągowymi i dąbrową świetlistą, „Rybitew” z lasami mieszanymi i grądami, „Wilków” ze starodrzewami sosnowymi, „Biel” z torfowiskami niskimi i przejściowymi, „Żurawiove” z bagiennymi olsami i łanami z wilców na grądach. Ma się tutaj niemałe szanse spotkania oko w oko

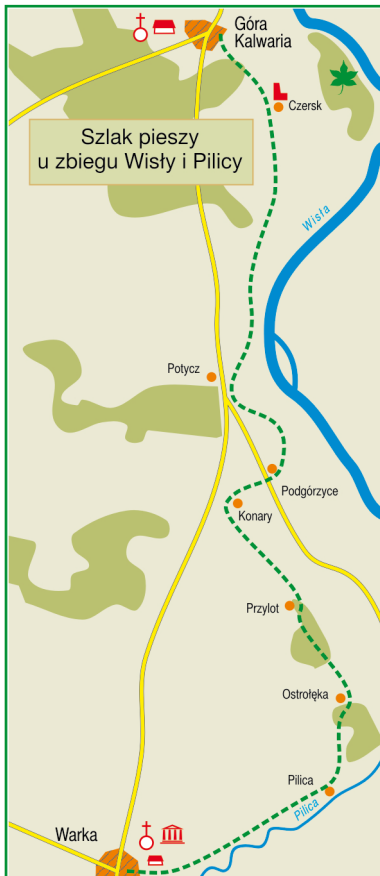
z potężnymi łosiami lub dzikami, zwinnymi kunami leśnymi, tajemniczymi czarnymi bocianami i królewskimi żurawiami.

### Szlak pieszy u zbiegu Wisły i Pilicy,

szlak zielony, długość 43,5 km.

Wiedzie dolinami Wisły i Pilicy, trasą niezwykle malowniczą, nie trudną do pokonania, dostarczającą wielu wrażeń. Można pokonać go w 2–3 dni. Istnieje też możliwość podzielenia go na krótsze odcinki, dzięki dogodnym połączeniom autobusowym.

Początek szlaku w Górze Kalwarii (PKP), która uzyskała prawa miejskie w 1670 r. Posiada jeden z najbardziej oryginalnych na Mazowszu układ przestrzenny na planie krzyża łacińskiego, nawiązujący do układu przestrzennego Jerozolimy. Założycielem Nowej Jerozolimy (ówczesna nazwa Góry Kalwarii) był biskup poznański Stefan Wierzbowski, który postanowił utworzyć tu nowe centrum pielgrzymkowe. Dzisiaj można tu zobaczyć dawną synagogę oraz dom modlitwy i dwór cadyka, dwa zespoły kościelne i trzy kaplice, klasycystyczny ratusz i hale targowe. Następny na trasie jest Czersk z malowniczymi ruinami zamku książąt mazowieckich. Z potężnej niegdyś twierdzy zachowały się wszystkie trzy wieże, wysokie na 6 metrów mury kurtyny północnej oraz wschodniej, a także XVIII-wieczny ceglany



most usytuowany na wzgórzu. Od lat odbywa się tu wiele ciekawych nie tylko historycznych imprez, oddających charakter tego miejsca.

Dalej szlak biegnie przez Potycz, Podgórzycze i Konary ze śladami osadnictwa z okresu neolitu, do Warki, w której swoje dzieciństwo spędził „bohater dwóch narodów” polskiego i amerykańskiego gen. Kazimierz Pułaski. Obecnie w XVII-wiecznym dworze na Winiarach w Warce znajduje się muzeum jego imienia ([www.muzeumpulaski.pl](http://www.muzeumpulaski.pl)). Szlak kończy się w Chynowie PKP, PKS ([www.warka.pl](http://www.warka.pl)).

**Opolszczyzna** położona jest w południowo-zachodniej części Polski, głównie na Nizinie Śląskiej, ale obejmuje także swym zasięgiem masyw Góry Chełmskiej i Gór Opawskich. Rzeką o największym znaczeniu jest Odra, najwyższą górą jest Biskupia Kopa (889 m n.p.m.), a największym skupiskiem leśnym są Bory Stobrawskie. Stolicą regionu jest Opole. Miłośników historii i architektury przyciągnie tutaj jedno z największych w naszym kraju skupisk zamków, pałaców i dworów. Specjalne szlaki turystyczne, takie jak Szlak Cysterski, Szlak Średniowiecznych Polichromii Brzeskich czy Szlak Drewnianego Budownictwa Sakralnego, zachęcają do tematycznego zwiedzania tego regionu. Turystykę można uprawiać na znacznym obszarze regionu. Góry Opawskie, okolice Góry Świętej Anny, jeziora Nyskie, Otmuchowskie i Turawskie położone wśród pięknych lasów są idealnym miejscem do uprawiania turystyki.



Więcej na stronie: [www.turystykaopole.pl](http://www.turystykaopole.pl), [visitopolskie.pl](http://visitopolskie.pl)

**Szlak sześciu rezerwatów,**  
pieszy nizinny, długość 26 km.

Wyjątkowa liczba atrakcyjnych rezerwatów przyrody, fantastyczne krajobrazy masywu Góry Chełmskiej. Szlak w całości można przebyć w trakcie dwudniowej wycieczki pieszej lub jednodniowej wyprawy rowerowej. Zespół Opolskich Parków Krajobrazowych ([www.zopk.pl](http://www.zopk.pl)).



Przebieg szlaku: Ligota Dolna – rezerwat roślinności kserotermicznej „Ligota Dolna” – rezerwat „Biesiec” – Oleszka – Żyrowa – rezerwat „Lesisko” – Góra Św. Anny – rezerwat geologiczny „Góra Św. Anny” – Leśnica – Poręba – rezerwat „Grafik” – rezerwat „Boże Oko” – Czarnocin – Olszowa.

Od przystanku autobusowego w Ligocie Dolnej idziemy do niezwykłego kamieniołomu wapienia, skąd roztacza się jeden z najpiękniejszych widoków na Równinę Opolską. Rezerwat ścisły „Ligota Dolna” to florystyczny rezerwat przyrody utworzony w celu ochrony roślinności kserotermicznej. Rezerwat usytuowany jest w północno-zachodnim krańcu Garbu Chełma, na zachodnim i południowo-zachodnim zboczu Ligockiej Góry (323 m n.p.m.). Na terenie rezerwatu stwierdzono występowanie 181 gatunków roślin naczyniowych, 38 gatunków mszaków i 4 gatunki porostów. Z rezerwatu szlakiem zielonym wychodzimy na południowy wschód, w kierunku wzniesień rezerwatu Biesiec.



Rezerwat Biesiec położony jest na wzniesieniu z malowniczymi wychodniami wapienia. Teren ten porasta ponad stuletni jednolity drzewostan bukowy. Rośnie tu wiele chronionych i rzadkich gatunków roślin: lilia złotogłów, wawrzynek wilczelyko, pokrzyk – wilcza jagoda, pierwiosnka lekarska, paprotka zwyczajna, zanokcica skalna, czerniec gronkowy i storczyki. Po opuszczeniu rezerwatu udajemy się w dół południowego stoku Chełma. Przechodzimy nad autostradą, w stronę miejscowości Oleszka, i dalej do Żyrowej (wczesnogotycki kościół filialny św. Mikołaja, pałac ma-

nierystyczny z XVII w., klasycystyczna kaplica cmentarna z końca XVIII w.), szlakiem czerwonym podążamy w stronę trzeciego rezerwatu.

Na południowych stokach Grzbietu Chełmskiego położony jest rezerwat „Lesisko”, gdzie ochroną objęto fragment buczyny karpackiej z udziałem dębów i modrzewi. Znaczne zróżnicowanie wysokości terenu sprawia, że jest on poprzecinany wąwozami. Na terenie całego rezerwatu jest ponad 20 buków o wymiarach obwodu ponad 320 cm. Teren rezerwatu to obszar z zachowanymi formami krasowymi, charakterystycznymi dla Chełmu. Większość form krasowych (leje, misy zapadliskowe, jaskinie i wąwozy) powstała w wyniku zapadnięcia się terenu. Pozostałością moryny czołowej sięgającego tu zlodowacenia środkowopolskiego są granitowe głazy narzutowe.

Szlakiem czerwonym, przez jeden z największych w Europie amfiteatrów skalnych, docieramy do miejscowości Góra Św. Anny ([www.swanna.pl](http://www.swanna.pl)). Tu Pomnik Czynu Powstańczego dłuta Xawerego Dunikowskiego, bazylika św. Anny, klasztor franciszkanów, Grota Lurdzka, zespół kaplic kalwaryjskich, pomnik papieża Jana Pawła II i Muzeum Czynu Powstańczego w dawnym Domu Polskim. Możliwy nocleg w Szkolnym Schronisku Młodzieżowym ([www.ssm-goraswanny.pl](http://www.ssm-goraswanny.pl)).

Następnym na trasie jest rezerwat geologiczny Góra Św. Anny. Znajduje się w dawnym kamieniołomie nefelinitu (bazaltu). Na najniższym poziom eksploatacyjnym, u podstawy północnej ściany widać duże odsłonięcie nefelinitu z dobrze zachowanymi słupami bazaltowymi o przekroju około 20 cm. Ścieżka dydaktyczna w rezerwacie kończy się na południowym zboczu tuż przy ulicy ([www.goryopawskie.pl](http://www.goryopawskie.pl)).

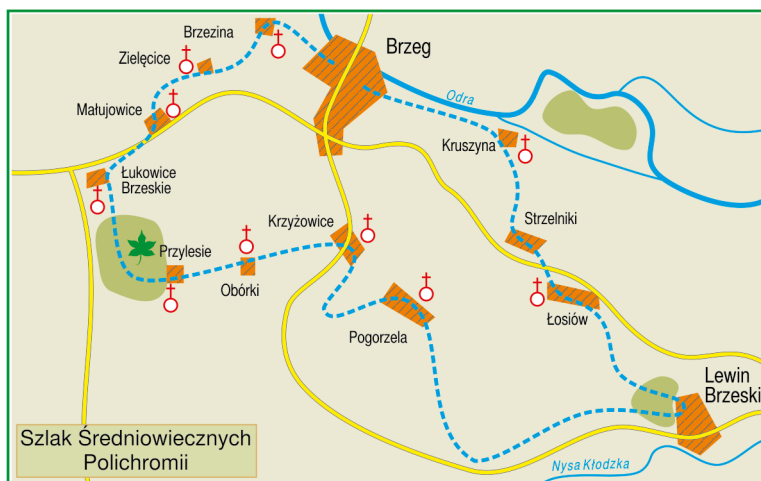
Z Góry Św. Anny szlakiem czerwonym udajemy się do Poręby (wycierzyśko „Siedem źródeł”), skąd dalej szlakiem czerwonym i żółtym podążamy w stronę Czarnocina, gdzie usytuowany jest rezerwat „Grafik”. W rezerwacie dominują 130-letnie buki rosnące na grubej warstwie lesu. W rezerwacie wyróżniono dwa zbiorowiska leśne: kwaśną buczynę niżową i żyzną buczynę kwaśną. Z gatunków chronionych wymienić należy: bluszcz pospolity, przytulię wonną, konwalię majową, kalinę koraloną i kruszynę pospolitą. Ostatnim rezerwatem na naszym szlaku jest położony na zachód od miejscowości Klucz rezerwat „Boże Oko” (68,94 ha). Nazwa pochodzi od kapliczki znajdującej się w pobliżu rezerwatu. Teren ten jest niezwykle malowniczy. Suche doliny o szerokich dnach



i głębokie parowy o stromych zboczach oraz leje krasowe dodają mu swoistego uroku. Tu również dominuje buk z domieszką modrzewia, świerka, grabu, brzozy i sosny. Z rezerwatu wychodzimy do miejscowości Klucz z kościołem drewnianym św. Elżbiety Turyńskiej z ok. 1748 r. lub Olszowa, z których dość łatwo dostać się do Strzelec Opolskich.

### Szlak Średniowiecznych Polichromii

zwany też Szlakiem Polichromii Brzeskich, pieszy, znaki niebieskie, trasa okrężna o długości 52 km. To propozycja dla turystów chcących połączyć aktywny wypoczynek z poznawaniem zabytków średniowiecznej architektury sakralnej.



W Brzegu kierujemy się do kościoła pw. św. Mikołaja. Jest to gotycka bazylika wzniesiona w latach 1370–1417, której nawa główna osiąga wysokość 30 m i jest jedną z najwyższych na Śląsku. W Brzezynie znajduje się pomnik wystawiony na pamiątkę budowy przez księcia Jerzego II Piasta drogi do Oławy w 1584 r. We wsi XIV-wieczny kościół pw. Najświętszej Marii Panny. Zielęćce, kościół pw. Chrystusa Króla pochodzący z początków XV w. Małujowice – Śląska Sykstyna, czyli kościół p.w. św. Jakuba Apostoła, zabytek średniowiecznej sztuki sakralnej na skalę europejską.

Łukowice Brzeskie gotycko-renesansowy kościół pw. świętej Trójcy. Bierzów, kościół z XIV w. pw. śś. Piotra i Pawła. Na szczególną uwagę zasługują tutaj drzwi do zakrystii z żelaznymi okuciami i zasuwą, osadzone w ostrołukowym portalu. Rezerwat „Przylesie”. Przylesie, kościół pw. Miłosierdzia Bożego, a w nim kamienny, gotycki portal. Obórki, polskokatolicki kościół pw. śś. Piotra i Pawła. Prezbiterium ma konstrukcję szkieletową, drewnianą wypełnioną gliną. Podobnie wieża, gdzie zamiast gliny użyto cegły. Krzyżowice, kościół pw. Najświętszej Marii Panny o szkieletowej nawie i drewnianej wieży. Trzy ściany prezbiterium zdobią średniowieczne malowidła (m.in. sceny: Pokłonu Trzech Króli, Ukrzyżowanie na Drzewie Życia). Pogorzela, kościół pw. Najświętszego Serca Pana Jezusa bogate, średniowieczne malowidła. Łosiów park pałacowy z jońską kolumnadą, kościół pw. św. Antoniego z malowidłami z XIV w. Wał Łosiowski-Michałowski (ok. 180 m n.p.m.) z rozległym widokiem na okolice. Kruszyna, gotycki kościół pw. Matki Boskiej Różańcowej z pierwszej połowy XIV w.

Kończymy wędrówkę w Brzegu ([www.brzeg.pttk.pl](http://www.brzeg.pttk.pl)).

**Województwo podkarpackie** to ze względu na piękno krajobrazu i bogactwo kultury jeden z najpopularniejszych regionów turystycznych w Polsce. Północna część województwa to rozległe tereny Niziny Sandomierskiej w widłach Wisły i Sanu pokryte pradawną puszczą, środkowa część to Małopolska



Wschodnia z ośrodkami kultury i sztuki ludowej, częściowo zachowanymi zamkami i renesansowymi pałacami. Na tej ziemi leży Łańcut ze wspaniałą rezydencją magnacką i najcenniejszą kolekcją dzieł sztuki, Leżajsk z obronnym kościołem bernardynów i bazyliką ze sławnymi organami. Wędrując po podkarpackich szlakach, można też zwiedzić liczne zabytki pogranicza kulturowego i etnicznego. Kościoły, synagogi i cerkwie oraz zamki, pałace i dwory, również zabytkowe zespoły zabudowy miejskiej zachwycają nawet najbardziej wybrednych turystów. Południe województwa to pogórza i góry. Szczególny urok mają Bieszczady, europejska oaza dzikiej przyrody.

Więcej informacji o regionie:

[www.epodkarpackie.com](http://www.epodkarpackie.com) – Podkarpacki Regionalny Portal Turystyczny,

[www.podkarpackie.travel.pl](http://www.podkarpackie.travel.pl) – baza noclegowa i gastronomiczna, atrakcjach turystycznych, opis wybranych szlaków turystyki pieszej i rowerowej,

[www.pttk.rzeszow.pl](http://www.pttk.rzeszow.pl) – informacja o szlakach turystycznych okolic Rzeszowa,

[www.bieszczady.pl](http://www.bieszczady.pl) – baza noclegowa, informacja o szlakach i ścieżkach turystycznych w Bieszczadach.

## Główny Szlak Beskidzki im. Kazimierza Sosnowskiego,

**odcinek Komańcza – Wołosate** znakowany na czerwono. Główny

Szlak Beskidzki biegnący z Ustronia w Beskidzie Śląskim do Wołosatego w Bieszczadach, to najdłuższy szlak w polskich górach, całkowita długość 519 km. Proponujemy 5–7-dniową wędrówkę odcinkiem bieszczadzkiem tego szlaku, z noclegami w położonych przy nim schroniskach PTTK ([www.5schronisk.bieszczady.pl](http://www.5schronisk.bieszczady.pl)). Wędrowców zachwycają tu niepowtarzalne widoki z połonin oraz unikatowe gatunki flory i fauny.



Rozpoczynamy wędrówkę w Komańczy, a następnie przez Duszatyń, Jeziorka Duszatyńskie, Chryszczatą (997 m n.p.m.), przełęcz Żebrak

(816 m n.p.m.), Wołoszań (1071 m n.p.m.) docieramy do położonej pod Honem nad Cisną baczówki PTTK. Kolejny odcinek biegnie przez Małe Jasło (1102 m n.p.m.), Jasło (1153 m n.p.m), Okrąglik (1101 m n.p.m), Smerek (1222 m n.p.m.), Przełęcz M. Orłowicza (1078 m n.p.m) na Połoninę Wetlińską (1255 m n.p.m.) gdzie usytuowane jest schronisko PTTK „Chatka Puchatka”. Dalej przez Berehy Górne i Połoninę Caryńską (1297 m n.p.m) docieramy do Ustrzyk Górnych, a następnie przez Szeroki Wierch (1268 m n.p.m.), Przełęcz pod Tarnicą (1275 m n.p.m.) z obowiązkowym wypadem na najwyższy szczyt Bieszczadów Zachodnich Tarnicę (1346 m n.p.m.), Halicz (1333 m n.p.m.), Rozsypaniec (1280 m n.p.m.) schodzimy do Wołosatego, skąd możemy jeszcze wejść na Wielką Rawkę (1307 m n.p.m.) i przez Małą Rawkę zejść do położonej pod nią baczówki PTTK.

Czas przejścia całego szlaku zależy od warunków pogodowych i kondycji wędrujących.

### **Szlak pieszy Rzeszów – Budy – Łańcut – Nowa Sarzyna,** znaki niebieskie, długość 42 km.



Jest to szlak nizinny stosunkowo łatwy do przejścia i niedługi. Rozpoczyna się na rzeszowskim rynku, następnie prowadzi do Łańcuta, gdzie można podziwiać zespół pałacowy – jeden z najpiękniejszych w Polsce

wraz z założeniem parkowym, powozownią i muzeum ikon oraz synagogę z unikalnymi zachowanymi polichromiami ([www.zamek-lancut.pl](http://www.zamek-lancut.pl)). Z Łańcuta szlak kieruje się na północ wzdłuż starorzecza Wisłoka. Na trasie poznajemy rezerwat modrzewia polskiego „Wydrze” i najmniejszy pod względem powierzchni rezerwat w Polsce „Kołacznia”, w którym chronione jest stanowisko wyjątkowego w skali Polski krzewu różanecznika żółtego, a także pałac myśliwski Potockich w Julinie.



### Województwo podlaskie ma liczne atuty

w postaci fragmentów pierwotnej puszczy białowieskiej, unikalnych bagien w dolinie Biebrzy i rozlewisk Narwi, a także terenów Suwalszczyzny, które mogą służyć za żywy podręcznik polodowcowego krajobrazu. Zapraszamy do wędrowki przez parki narodowe:

Białowieski, Biebrzański, Narwiański i Wigierski oraz parki krajobrazowe, rezerваты, puszcze i bagna, ostoje żubra, łosia i bobra, ptactwa i chronionych roślin, tereny przez wieki zamieszkałe przez ludzi różnych narodów i wyznań. Pod względem etnicznym jest ono najbardziej zróżnicowane spośród wszystkich województw. Mieszkają tu Białorusini, Litwini, Ukraińcy, Rosjanie, Tatarzy, Żydzi, Romowie. Każda z tych grup narodowościowych wytworzyła bogatą kulturę, których wpływy przenikają się wzajemnie. Województwo podlaskie to wymarzone tereny dla wędrowek pieszych, narciarskich, rowerowych, dla kajakarzy i żeglarzy.

Więcej informacji na stronach:

[www.wrotapodlasia.pl](http://www.wrotapodlasia.pl) – o Podlaskim Szlaku Bocianim, Szlaku Tatarskim i in.,

[www.turystyka.wrotapodlasia.pl](http://www.turystyka.wrotapodlasia.pl) – parki narodowe, krajobrazowe, pomniki przyrody,

[www.bialowieza.gmina.pl](http://www.bialowieza.gmina.pl) – białowieskie legendy, opis szlaków, baza turystyczna,

[www.krainazubra.pl](http://www.krainazubra.pl) – zakwaterowanie, wyżywienie, opis wybranych szlaków.

**Szlak pieszy doliną Rospudy**, Augustów – Pluszkiejmy, znakowany kolorem niebieskim, długości 83 km. Początkowo przebiega zachodnią rubieżą Puszczy Augustowskiej, później w otwartym terenie pagórkowatym Pojezierza Zachodniosuwalskiego, z widokami na malownicze

jeziora Bolesty, Sumowo, Siekierowo, Garbaś, Długie, Kamienne, Rospuda, Czarne. Możemy pokonać go w odcinkach lub jedną 4-dniową wyprawą.

Przebieg trasy: Augustów Klonownica ([www.augustow.eu](http://www.augustow.eu)) – ośrodek „Goła Zośka” – most na rzece Blizna – Szczebra – Szczeberka – Uroczysko Młynisko – Uroczysko Święte Miejsce – Jaśki – Dowspuda (pozostałe po pałacu mury fundamentowe, arkadowy portyk, wieża narożna zwana Bocianią oraz piwnice składające się z dwóch kondygnacji, z których część została niedawno odrestaurowana dla celów turystycznych i wystawienniczych) - Raczki (kiedyś miasto, dziś duża wieś gminna z zachowanym



charakterem miasteczka, usytuowana na zachodnim brzegu rzeki Rospudy, przy historycznym trakcie handlowym z Grodna do Prus) – Małe Raczki – Kotowina – Sadłowina – Nowa Wieś – Bakalarzewo (miejscowość powstała w I poł. XVI w.) – Matłak – Garbas – Filipów (tradycje działalności arian, a w XX w. mariawitów) – Wólka – jezioro Rospuda (malownicze jezioro, którego piaszczysto-żwirowe brzegi są strome i pełne jarów) – Huta – Jezioro Czarne (o czystej wodzie w ciemnogrnatowym odcieniu, stąd jego nazwa) – Białe Jeziorzki – Czarne Pruskie – Kociołki – Pluszkiejmy (wieś wypoczynkowa nad Jeziorem Czarnym, z plażą i kąpieliskiem). Więcej o miejscowościach położonych na szlaku ([www.suwalszczyzna.com.pl](http://www.suwalszczyzna.com.pl)).

### **Szlak wodny Czarnej Hańczy i Kanału Augustowskiego,**

to jedna z najpiękniejszych tras wędrownej turystyki kajakowej. Kajakarze wyruszają najczęściej ze Starego Folwarku.

Czarna Hańcza płynie przez terytorium Polski i Białorusi jest lewym dopływem Niemna. W Polsce płynie przez Pojezierze Wschodniosuwalskie, Pojezierze Sejneńskie i Równinę Augustowską. Jej źródłowe stru-



mienie wypływają na wysokości 245 m n.p.m. ze zboczy wzniesień morenowych leżących na północ od jeziora Hańcza.

Od jeziora Wigry prowadzi nią jeden z najbardziej znanych i atrakcyjnych szlaków kajakowych Polski, od dawna licznie odwiedzany przez kajakarzy. Spływy najczęściej wyruszają ze Starego Folwarku (oznakowany turystyczny szlak kajakowy o długości 118 km) lub Bryzgly, rzadziej z Gawrych Rudy. Uczestnicy mają wówczas do pokonania trasę jeziornorzeczną liczącą z Gawrych Rudy do Biebrzy 135 km długości.



Czarna Hańcza od wypływu z jeziora Wigry jest rzeką szeroką, prawie bez przeszkód, posiadającą cały sezon dostateczną ilość wody do spływu. Początkowo płynie przez podmokłe łąki, wijąc się licznymi zakolami. Od Wysokiego Mostu kończą się otwarte pola i łąki, i Hańcza wpływa do leśnego królestwa Puszczy Augustowskiej. Najbardziej „puszczański” odcinek rzeki znajduje się między Łozkami a Jałowym Rogiem, gdzie strome brzegi porasta wysokopienny bór iglasty, a koryto meandruje między wysokimi skarpami. Koło wsi Rygol Czarna Hańcza kończy swój samodzielny bieg, a jej wody płyną dalej Kanałem Augustowskim. Ze względu na ochronę miejsc lęgowych ptactwa, dyrekcja Wigierskiego Parku Narodowego zezwala na pływanie po wodach leżących w obrębie parku

(całe jezioro Wigry i pierwsze 15 km rzeki) dopiero od 1 czerwca każdego roku, a biwakować wolno tylko w kilku wyznaczonych miejscach. Na trasie znajduje się wiele pól namiotowych oraz kilka stanic wodnych PTTK z zapleczem gastronomicznym i campingowym.

Kanał Augustowski jest sztuczną drogą wodną łączącą dorzecza Wisły i Niemna na terytorium Polski i Białorusi. Jego początek znajduje się na Biebrzy (prawy dopływ Narwi) koło osady Dębowo, a zakończenie po 102 km na Niemnie w miejscowości Niemnowo. Na system wodny kanału składają się odcinki rzek Netty i Czarnej Hańczy o długości 39,8 km, połączone sztucznymi przekopami (40,6 km), łączącymi naturalne jeziora (21,6 km). Spadek od leżącego na wysokości 124,8 m n.p.m. (dział wodny) tzw. stanowiska szczytowego kanału wynosi do lustra wody w Niemnie 39,5 m, a w Biebrzy 13,6 m. Różnice wysokości wyrównywane są przez 18 śluz – 15 z nich znajduje się w granicach Polski, z czego 12 czynnych umożliwia przedostanie się od Rygola na Czarnej Hańczy do Dębowa na Biebrzy; pozostałe 6 śluz nie pracuje od czasu ostatniej wojny. Za korzystanie ze śluz wnosi się odpowiednie opłaty podczas śluzowania. Śluzy są czynne z reguły do godz. 15<sup>00</sup>–16<sup>00</sup>.

Budowa kanału została rozpoczęta w 1824 r., a jego projektantem oraz budowniczym w początkowym okresie był oficer wojsk Królestwa Polskiego, późniejszy generał w powstaniu listopadowym Ignacy Prądzyński. Kanał Augustowski jest przykładem polskiej XIX-wiecznej myśli technicznej oraz unikalnym czynnym obiektem tego typu w Europie, a jego odcinek od Augustowa do Kudrynek został uznany za zabytek techniki i architektury.

**Województwo pomorskie** ma niezwykle interesujące tereny o bogatych walorach przyrodniczych i historyczno-kulturowych. W regionie istnieją dwa parki narodowe: Słowiński Park Narodowy z największą atrakcją ruchomymi wydzmami i Park Narodowy Borów Tucholskich, fragment jednego z największych kompleksów leśnych w Polsce. Przez wieki Pomorze było ziemią przyciągającą przybyszów z różnych stron, którzy zostawiali po sobie liczne pamiątki. To tutaj po zakonach rycerskich krzyżaków,





joannitów i templariuszy pozostały warowne zamki z największą średniowieczną warownią Europy, zamkiem w Malborku, dawną stolicą państwa krzyżackiego. Na Żuławach i w dolinie Wisły pozostały pamiątki po przybyszach z Niderlandów. Przez piękne nadbałtyckie plaże, pojezierza i Żuławy Wiślane, Bory Tucholskie prowadzi wiele znakowanych szlaków turystycznych.

Więcej na stronach:

[www.wrotapomorza.pl](http://www.wrotapomorza.pl) – atrakcje turystyczne, noclegi, gastronomia,

[www.slowinski.pn.pl](http://www.slowinski.pn.pl), [www.park.borytucholskie.info](http://www.park.borytucholskie.info) – przyroda, szlaki turystyczne,

[www.4szlaki.pl](http://www.4szlaki.pl) – opisy szlaków,

[www.pomorskie.pttk.pl](http://www.pomorskie.pttk.pl) – znakowane szlaki turystyczne.

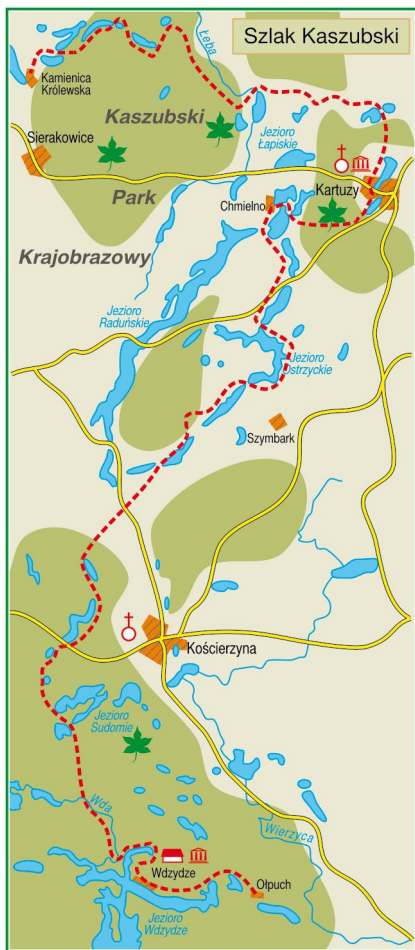
### **Szlak Kaszubski,**

#### **Kamienica Królewska – Kartuzy – Chmielne – Wdzydze,**

znakowany kolorem czerwonym, długość 124 km.

Początek szlaku w dużej wsi letniskowej Kamienica Królewska na terenie Kaszubskiego Parku Krajobrazowego ([www.kpk.org.pl](http://www.kpk.org.pl)), dalej trasa prowadzi przez rezerваты m.in. z naturalnym lasem łęgowym, buczyną pomorską, śródleśnymi torfowiskami oraz nad jeziorami i doprowadza do Kartuz, malowniczo położonych w sąsiedztwie 5 jezior. Będąc w Kartuzach, warto zwiedzić położony nad Jeziorem Klasztornym zespół zabytków poklasztornych. Kościół z lat 1383-1405 z cennym wyposażeniem wnętrza datowanym na XV-XVIII w., z gotyckim ołtarzem z 1444 r. Obok kościoła znajduje się gotycki refektarz z początku XV w., zachował się jeden z eremów, w których zamieszkiwali mnisi. Godne uwagi są również XIV-XV oraz XVII- i XIX-wieczne budynki gospodarcze klasztoru. Atrakcją krajoznawczą Kartuz jest Muzeum Kaszubskie ([www.muzeum-kaszubskie.gda.pl](http://www.muzeum-kaszubskie.gda.pl)). Dalej szlak prowadzi przez Górę Zamkową (222 m n.p.m.), którą porastają 200-letnie buki dochodzące do 30 m wysokości. Jest to leśny rezerwat. Dochodzimy do Jezior Chmielnieńskich, gdzie na przesmyku znajdują się relikty warownego grodu (XIII w.), a następnie do Chmielna znanego z pięknej ceramiki Neclów, rodu od 10 pokoleń zajmującego się wyrobem glinianych naczyń.

Wśród Jezior Ostrzyckich tzw. drogą kaszubską szlak prowadzi do Wdzydzkiego Parku Krajobrazowego, którego największą atrakcją jest



Kaszubski Park Etnograficzny ([www.muzeum-wdzydze.gda.pl](http://www.muzeum-wdzydze.gda.pl)) utworzony we wsi Wdzydze, gdzie w 1906 r. nauczyciel Izydor Gul-gowski zorganizował muzeum wiejskie w zabytkowej chałupie drewnianej. Dziś można podziwiać przeniesione tu z Kaszub i Kociewia zabytkowe chaty, stoły i wiatrak. Wdzydze Kiszewskie leżą nad jeziorem Gołuń, przez które prowadzi szlak kajakowy Wdy ([www.wda.pl](http://www.wda.pl)). We wsi nad brzegiem jeziora znajduje się Stacja Wodna PTTK. To bardzo charakterystyczny obiekt nad „kaszubskim morzem” – jeziorami Wdzydzkimi, na kajakowym szlaku Wdy ([www.wdzydze-stanica.pl](http://www.wdzydze-stanica.pl)). Na koniec szlak doprowadza do stacji kolejowej Ołpuch Wdzydze.

### **Szlak Trójmiejski. Gdańsk – Gdynia,**

kolor żółty, długość 46 km.

Najpopularniejszy szlak regionu gdańskiego przebiega w całości w granicach administracyjnych Gdańska i Gdyni w strefie krawędzowej Wysoczyzny Gdańskiej znajdującej się od zachodniej strony Trójmiasta. O dużej atrakcyjności szlaku decyduje niezwykle

urozmaicona rzeźba i duża lesistość terenu. Szlak można pokonać w ciągu 2 dni. Łączy się on z innymi szlakami, co pozwala na dłuższe wędrówki.

Szlak przekracza liczne doliny, które na różną głębokość rozcinają krawędź wysoczyzny, począwszy od niewielkich dolinek we Wrzeszczu



poprzez dużo rozleglejszą dolinę Strżyży na terenie Brętowa, aż po długą dolinę Kaczy w Gdyni. Przechodząc z doliny do doliny szlak musi wchodzić na wierzchołki wysoczyzny pokonując w ten sposób leżące pomiędzy nimi grzędy, potocznie nazywane wzgórzami, stanowiące doskonałe punkty widokowe.

Od gdańskiego dworca PKS szlak prowadzi przez Grodzisko, a następnie za skrajem Suchanina, wspinając się na Wronią Górę i na Suchańską (Cygańską) Górę, schodzi do Doliny Królewskiej. Po tem po odwiedzeniu Sobótki do staje się do Doliny Jaśkowej. Stąd

przez Jaśkowy Las i najwyższą tu Strzyską Górę kieruje się na Brętowo i obrzeżem Piecek dochodzi do Dolnego Migowa. Po zahaczeniu o Nowiec, do którego dostaje się, wykorzystując stare torowisko kolei, szlak wraca na tereny leśne. Wędrówka leśna, najpierw w Lesie Matemblewskim (Brętowskim), później w Lasach Oliwskich, zostanie przerwana na moment tylko przez odwiedzenie tuż za doliną Strżyży leśnego Sanktuarium Matki Boskiej i leśniczówki w Matemblewie, a potem przejście przez Złotą Karczmę. Wymienione tereny leśne to obszar Trójmiejskiego Parku Krajobrazowego, w którym szlak wykorzystuje położone najdalej na zachód połączenie, przecinając początkowe partie dolin: Radości, Zgniłych Mostów (Mościsk), Ewy (Świeżej Wody), Potoku Rynarzewskiego i jej odgałęzienia – Kamieniska, a także wspinając się na Wzniesienie Marii oraz zahaczając o polanę Owczarni. Wchodzimy w obszar Gdyni – Leśniczówka Gołębiewo (pomnik przyrody grab pospolity), Źródło Marii – położony wśród drzew stawk z figurką Matki Boskiej i początek strumyka zwanego Potokiem Mariańskim lub także Źródłem Marii, zabudowania Kacze Buki, góra Donas z wieżą telekomunikacyjną udostępniona do zwiedzania, skąd roztacza się szeroki panoramiczny widok, dalej wzdłuż rzeczki Kacza, lasami przez

Polankę Krykulec zmierzamy do stacji PKP Gdynia Główna, gdzie szlak kończy swój bieg. Szlak opisany na stronie [www.pomorskie.pttk.pl](http://www.pomorskie.pttk.pl).

**Województwo śląskie** to najbardziej uprzemysłowiony i najgęściej zaludniony region Polski, mimo to posiada wiele zaskakująco pięknych terenów do uprawiania turystyki pieszej, rowerowej, narciarskiej.



Na północy czeka na turystów Wyżyna Krakowsko-Częstochowska z zespołem Jurajskich Parków Krajobrazowych i szlakiem piastowskich zamków zwanych „Orlimi Gniazdami”. Na krajoznawców wybierających się na Śląsk czekają również obiekty związane z górnictwem, stanowiące wizytówkę regionu. Obiekty te należą do Szlaku Zabytków Techniki, które obejmuje dziedzictwo przemysłowe województwa śląskiego, stanowiące o specyfice regionu, natomiast kuszącym wyzwaniem dla piechurów będzie Pustynia Błędowska i liczne parki krajobrazowe województwa śląskiego. Na południu województwa królują góry, a wśród nich Barania Góra, spod której wypływa Wisła. Szlaki turystyki aktywnej najczęściej prowadzą nas z uprzemysłowionych miast w tereny pięknego krajobrazu, chronionej przyrody, otwartych przestrzeni.

Więcej na stronach:

[www.rowery.silesia.org.pl](http://www.rowery.silesia.org.pl) – trasy rowerowe po Śląsku,

[www.gornyslask.net.pl](http://www.gornyslask.net.pl) – turystyka i rekreacja na Górnym Śląsku,

[www.beskidslaski.pl](http://www.beskidslaski.pl) – szlaki turystyczne, atrakcje, zabytki, noclegi,

<http://podbeskidzie.eu> – szlaki turystyczne, narciarskie, atrakcje turystyczne.

### **Główny Szlak Beskidzki im. Kazimierza Sosnowskiego, odcinek Wielka Czantoria – przełęcz Kubalonka,**

znaki czerwone, czas przejścia ok. 9 godz.

Trasa obfituje w przepiękne krajobrazy. Zobaczymy ciekawe skałki, schroniska, górskie karczmy i zabytkowy kościółek na Kubalonce.

Wycieczkę rozpoczynamy przy przystanku PKS i stacji PKP Ustron Polana ([www.ustron.com.pl](http://www.ustron.com.pl)). Podążając za znakami czerwonego szlaku,



kierujemy się w stronę wyciągu krzeselkowego na Czantorię ([www.czantoria.net](http://www.czantoria.net)). Kto chce, może podjechać krzeselkiem na Polanę Stokłosicę (850 m n.p.m.), oszczędzając sobie czasu i wysiłku. Podejście jest strome i wyczerpujące, ale umożliwi podziwianie wspaniałej panoramy Ustronia. Docieramy na Polanę Stokłosicę, z której roztacza się wspaniały widok.

Po około 30 min. marszu kamienistą ścieżką stajemy na szczycie Wielkiej Czantorii (995 m n.p.m.). Mieści się tutaj czeska wieża widokowa oraz czeski punkt gastronomiczny (można płacić polską walutą). Wejście na wieżę jest płatne (można płacić złotówkami), ale przy ładnej pogodzie warto ponieść ten wydatek, gdyż z wieży można podziwiać piękny widok.

Kierujemy się w stronę Stożka Wielkiego i schodzimy z Czantorii kamienistą, chwilami dosyć stromą drogą. Pokonawszy karkołomne zejście, docieramy do Stacji Turystycznej Światowid, w której można się posilić i odpocząć ([www.swiatowid.info](http://www.swiatowid.info)).

Dalej droga wiedzie łagodnie w dół, a wędrówka nie jest wyczerpująca. Wkrótce dochodzimy do Przełęczy Beskidek (684 m n.p.m.). Tuż za przełęczą rozpoczynamy niezbyt męczące podejście na Soszów Mały (762 m n.p.m.), a idąc dalej grzbietem górskim, po kilkunastu minutach docieramy do schroniska Soszów ([www.soszow.pl](http://www.soszow.pl)). Ci, którzy poczuli się zmęczeni, mogą stąd zejść niebieskim szlakiem do Wisły Uzdrawisko. Czeką nas teraz podejście na szczyt Soszowa Wielkiego. Trasa jest dosyć stroma. Soszów Wielki liczy 886 m n.p.m. i można z niego podziwiać malowniczy krajobraz. Zobaczymy m.in. Wielką Czantorię, Równicę, Orłową, Skrzyczne, Cieślar, Stożek Wielki.

Dalej podążamy szeroką, leśną drogą wiodącą grzbietem górskim. Pokonawszy kilkaset metrów, lekkim marszem docieramy na Cieślar (918 m n.p.m.). Szczyt stanowi kolejny wspaniały punkt widokowy. Pozwala cieszyć się pięknem Beskidu Śląskiego, a widoki naprawdę zapierają dech w piersiach.

Czeką nas teraz niezwykle widokowe zejście z Cieślara. Droga prowadzi łagodnie w dół, wśród pastwisk, łąk i pól. Szczególnie okazałe prezentuje się Stożek Wielki.

Po chwili marszu docieramy na Stożek Mały (843 m n.p.m.), a następnie do miejsca, w którym do szlaku czerwonego przyłącza się szlak żółty. Kto chce, może tym szlakiem zejść do Wisły Dziechcinki PKP lub Wisły Oazy na przystanek PKS.

Ostatnia faza podejścia na Stożek Wielki zajmuje około 30 min. Początkowo trasa prowadzi leśną drogą wzdłuż słupków granicznych, później szlak biegnie bardzo stromo pod górkę. Pokonawszy kilkaset metrów stajemy na grzbiecie Stożka Wielkiego. Znajduje się tutaj schronisko PTTK, w którym można się poilić. Warto zejść stokiem góry kilkanaście metrów w dół, gdyż roztacza się stąd wspaniały widok na okoliczne szczyty. Sam szczyt Stożka Wielkiego (978 m n.p.m.) jest całkowicie zalesiony i nie ma co liczyć na piękną panoramę.

Ze Stożka Wielkiego zejść można do Wisły Głębcy PKP szlakiem zielonym lub niebieskim, a także szlakiem żółtym do Wisły Dziehcinka PKP. My podążamy dalej szlakiem czerwonym, w kierunku Przełęczy Kubalonka. Droga nie jest trudna ani męcząca, gdyż przez cały czas prowadzi grzbietem. Po kilkunastu minutach marszu dochodzimy do interesujących skałek oraz punktu widokowego. Można stąd podziwiać fantastyczną panoramę Beskidu Śląskiego. Bez wątpienia jest to jedno z najpiękniejszych miejsc widokowych w okolicach Wisły. Po chwili docieramy na szczyt Kiczorów (990 m n.p.m.). Dalej szlak prowadzi w większości łagodnie w dół, a więc wędrówka nie jest męcząca. Wybieczka kończy się na przełęczy Kubalonka, położonej na wysokości (761 m n.p.m.). Mieści się tutaj wiele punktów gastronomicznych (także góralskie karczmy), sklepików z pamiątkami. Warto podejść kawałek na skraj lasu, skąd przy ładnej pogodzie zobaczyć można Tatry.

W pobliżu przełęczy Kubalonka znajduje się zabytkowy, drewniany kościółek o konstrukcji zrębowej, pw. Świętego Krzyża. Uwaga! Kościółek otwierany jest tylko podczas nabożeństw. Na co dzień można go podziwiać z zewnątrz i zajrzeć do środka przez kratę ([www.wisla.wczas.com](http://www.wisla.wczas.com)).





## Szlak rowerowy Myszków – Siewierz,

długości 83 km, kolor czarny. Pokaże nam Jurę z jej licznymi ostańcami, a także pozostałości zamków. Warto go zaplanować na 3 dni.

Przebieg trasy: Myszków PKP (miasto nad Wartą i jej dopływem Strugą Myszkowską, leżące na Wyżynie Śląskiej) – Góra Włodowska – Rzędkowice (wieś leżąca na Wyżynie Częstochowskiej w malowniczej scenerii Skał Rzędkowickich, ze skałą Okiennik Rzędkowicki o najdłuższym oknie skalnym rozgałęzionym na kilka odnóg; znaleziono w nim grociki strzał scytyjskich z ok. 600 r. p.n.e.; Skały Rzędkowickie mają kształt wału skalnego, jednego z największych i najpiękniejszych na Wyżynie Krakowskiej) – Podlesice (niewielka wieś leżąca w Dolinie Podlesickiej na Wyżynie



Częstochowskiej pomiędzy Skałami Kroczyckimi i Podlesickimi, siedziba Jurajskiej Grupy GOPR). Wokół Podlesic znajduje się duże skupisko skał: Skały Rzędkowickie, Skały Kroczyckie wraz z Górą Zborów (która z sąsiednim pasemkiem Kołoczyk tworzy rezerwat przyrody nieożywionej) i Skały Podlesickie. Na jednej z najwyższych skał pasma wybudowany został zamek „Bąkówiec” (w Morsku). Bobolice (wieś przy wschodnim krańcu

Mirowskich Skał, malowniczy zamek w trakcie odbudowy) – Mirów (we wsi na położonej zachodnim skraju wału skalnego zwanego Mirowskimi Skałami, wznosi się ruina zamku) – Łutowiec (niezwykle malowniczo położona wieś, pola wokół niej „usiane są” licznymi dużymi ostańcami, na jednej ze skał widnieją ślady ruiny strażnicy obronnej) – Moczydło – Podgaj – Czatachowa – Przewodzisowice (na okazałej polanie ok. 1 km na północny wschód od wsi, na potężnym ostańcu widoczne są ruiny strażnicy obronnej; ostaniec ten stanowi najwyższe wzniesienie Płaskowzgórza Częstochowskiego, 423 m n.p.m.) – Żarki (na Górze Żareckiej warto zobaczyć ruinę kościoła św. Stanisława) – Żarki Letnisko (miejscowość letniskowa położona wśród obszernego lasu sosnowego nad dopływem Warty – Czarką; we wschodniej części miasteczka stoi willa Nałęcz w stylu witkiewiczowskim) – Koziegłowy (zachował się dawny układ urbanistyczny miasta z rynkiem, nieopodal którego wznosi się kościół Bożego Ciała i św. Marii Magdaleny z unikalnymi gotyckimi freskami) – rezerwat „Cisy” w Hucie Szklanej – Pińczycze (pałac i kościół p.w. św. Michała Archanioła) – Podzarze – Nowa Wioska – Siewierz (miasto nad Czarną Przemszą ze średniowiecznym układem urbanistycznym rynku).

**Województwo świętokrzyskie** zaprasza na malownicze tereny wyżyn i Gór Świętokrzyskich, na Ponidzie, oraz w lessowe wąwozy i jary. Przez szachownice pól, rozległe lasy, których najpiękniejsze partie stanowi Świętokrzyski Park Narodowy, przez ziemie na których człowiek pozostawił świadectwo swej pracy w kopalni krzemienia z czasów neolitu w Krzemionkach Opатовskich, przez dymarki w Nowej Słupi, zabytki XIX-wiecznego przemysłu metalurgicznego, prowadzą liczne znakowane szlaki piesze nizinne i górskie, a także rowerowe.



Więcej na stronach:

[www.swietokrzyskie.pl](http://www.swietokrzyskie.pl) – atrakcje turystyczne, opisy szlaków turystycznych,

[www.wrota-swietokrzyskie.pl](http://www.wrota-swietokrzyskie.pl) – trasy rowerowe,

<http://rowery.sejmik.kielce.pl> – interaktywne mapy i opisy szlaków rowerowych,

[www.pttkkielce.pl](http://www.pttkkielce.pl) – informacje o szlakach.



## Szlak pieszy Wąchock – Cedzyna,

znakowany kolorem niebieskim, długości 45 km.

Wąchock położony jest nad rzeką Kamienną. Znajduje się tu jeden z najcenniejszych zabytków architektury romańskiej w Polsce – opactwo cystersów pochodzące z XIII w. Miejskowy kościół parafialny w stylu późnoromańskim, posiada bogate wyposażenie, głównie barokowe i rokokowe z XVII–XVIII w. Wschodnie i południowe skrzydło budynków klasztornych datowane jest na I połowę XIII w., reszta łącznie z krążgankami zbudowana została w XV w.



Interesującym miejscem na trasie jest wzniesienie Wykus (wys. 326 m n.p.m.), rezerwat przyrody, chroniący wielogatunkowy drzewostan z dominującą jodłą pospolitą, charakterystyczny dla Puszczy Świętokrzyskiej. W 1863 r., w czasie powstania styczniowego, na stokach Wykusu obozował ze swoim oddziałem Marian Langiewicz. W roku 1943 na Wykusie było obozowisko silnych zgrupowań partyzanckich Armii Krajowej, którymi dowodził mjr „Ponury” Jan Piwnik.

Bodzentyn to malowniczo położona wieś u podnóża Gór Świętokrzyskich. Znajdują się tu ruiny XIV-wiecznego zamku. Miejskowy

kościół parafialny ma cechy budowli gotyckiej, wzniesiono go w latach 1440–1452. We wnętrzu świątyni znajduje się renesansowy ołtarz pochodzący z katedry na Wawelu, ponadto piękna gotycka Madonna z 1430 r. oraz późnogotycka chrzcielnica z 1492 r.

## Szlak Ponidzia, Pińczów – Wiślica,

znakowany kolorem niebieskim, długości 39 km.

Prowadzi przez Garb Pińczowski oraz Nieckę Solecką, częściowo na terenie Nadnidziańskiego Parku Krajobrazowego. Przechodzi przez florystyczne rezerваты Pieczyska, Skorocice oraz Przęślin, odwiedza gotyckie kościoły w Chotlu Czerwonym i Gorysławicach oraz kolegiata w Wiślicy.



Szlak rozpoczyna się na dworcu PKS w Pińczowie ([www.pinczow.pl](http://www.pinczow.pl)). Wchodzimy stromą ścieżką na Górę Klasztorną z kaplicą św. Anny i wspaniałą panoramą. Następnie wierzchowiną Garbu Pińczowskiego docieramy do nieczynnych kamieniołomów wapienia i do wsi Grochowiska, gdzie 18 marca 1863 r. rozegrała się jedna z najkrwawszych bitew powstania styczniowego. Mijamy wieś Bniałki, by za znakami dotrzeć do rezerwatu ciepłolubnej fauny i flory „Winiary Zagojskie”. Jest to gipsowe wzniesienie z wieloma zjawiskami krasu

powierzchniowego oraz relikdami roślinności stepowej. Dalej podążamy do widocznych łagodnych wzgórz gipsowych zwanych Choteleckimi Górami, gdzie zobaczymy unikalne kryształy gipsu i zwiedzimy rezerwat „Skorocice”. W dalszym marszu dochodzimy do wysokiego pagóra zwanego Wielką Górą. Po lewej stronie ciągnie się skalista krawędź, a zbocza są strome i nierówne, z wyraźnym uwarstwieniem gipsów krystalicznych. U podstawy tej ściany meandruje Potok Skorocicki, miejscami płynąc na powierzchni, a miejscami ginąc w szczelinach i ponorach skalnych. Dalej szlak prowadzi do Jaskini Dzwonów stanowiącej suchą odnogę Jaskini Skorocickiej. Po zwiedzeniu jaskini powracamy na szlak, którym dochodzimy do wyspowego pagórka zwanego Białą Górą i bezodpływowej doliny tzw. misy krasowej. Trasę naszą kończymy we wsi Wiślica, w średniowieczu jednym z najstarszych ośrodków plemiennych i najważniejszych ośrodków grodowych.

## Województwo warmińsko-mazurskie

jest jednym z najbardziej atrakcyjnych regionów Polski. Turystów przyciągają tu liczne malownicze jeziora otoczone lasami, wspaniała przyroda, piękne krajobrazy, a także liczne zamki krzyżackie. Zbudowany w XIX w. Kanał Elbląski jest atrakcją turystyczną na skalę europejską.



ską. Duże znaczenie krajoznawcze ma również pole bitwy pod Grunwaldem. Mieści się tam także kompleks muzealny. Kraina Wielkich Jezior Mazurskich jest prawdziwym królestwem wodniaków. Amatorów kajakarstwa zapraszają na spływy rzeki: Krutynia, Łyna, Pasłęka, Sapina, Gołdapa, Pisa. Nie zapomniano o turystach pieszych i rowerowych, wytyczając dla nich kilkadziesiąt szlaków. Zimą można tu uprawiać narciarstwo zjazdowe i biegowe.

Więcej na stronach:

[www.szlaki.mazury.pl](http://www.szlaki.mazury.pl) – opisy szlaków pieszych, rowerowych, kajakowych, żeglarskich, jeździeckich, narciarskich,

[www.mazury.info.pl](http://www.mazury.info.pl) – miejsca noclegowe i gastronomiczne, atrakcje turystyczne,

[www.jeziero.com.pl](http://www.jeziero.com.pl) – informator turystyczno-przyrodniczy, wiele szlaków pieszych, rowerowych, kajakowych, historycznych, przyrodniczych i narciarskich,

[www.mazurypptk.pl](http://www.mazurypptk.pl) – baza noclegowa, stacje wodne.



### Szlak kajakowy Krutyni

Krutynia, zwana również Krutyńską Strugą, jest rzeką o długości 99,9 km i powierzchni dorzecza 710,8 km<sup>2</sup>. Płyne przez Pojezierze Mrągowskie, Równinę Mazurską i Krainę Wielkich Jezior Mazurskich od Jeziora Warpuńskiego do jeziora Beldany. Płyne przeważnie wśród wzniesień morenowych oraz po równinie sandrowej, pokrytej lasami Puszczy Piskiej. Cały bieg rzeki jest kręty, a jej koryto często zarasta roślinnością podwodną i nadwodną. Średni spadek doliny rzecznej wynosi 0,2‰.

Nad Krutynią leży wiele miejscowości, przeważnie o charakterze wsi letniskowych. Najważniejsze z nich to: Sorkwity, Borowo, Dłużec, Bieńki, Babięta, Nowy Zyzdrój, Spychowo, Zgon, Krutyń, Krutyński Piecek, Rosocha, Wojnowo, Ukta, Nowy Most, Iznota. We wszystkich zlokalizowane są różnorodne obiekty turystyczne, spełniające funkcje rekreacyjne.

Meandrująca Krutynia przepływa przez wschodnią część Mazurskiego Parku Krajobrazowego. We florze występuje tu 850 gatunków roślin naczyniowych, w tym wiele gatunków reliktowych i chronionych. Znaczną część parku zajmują lasy Puszczy Piskiej, głównie sosnowe z domieszką dębu szypułkowego, świerka, grabu, lipy, klonu i brzozy. Przy jeziorach i ciekach rosną lasy olszowe oraz lasy łąkowe wierzbowo-jesionowe. Bogaty jest także świat zwierząt. Ze ssaków występują m.in.: jeleń, łos,

dzik, bóbr, wilk, ryś, wydra; z ptaków: orzeł bielik, orlik krzykliwy, rybołów, puchacz, bocian czarny, żuraw, zimorodek. Z rzadkich gatunków gadów pojawia się żółw błotny; ryb jest 26 gatunków. Na terenie parku utworzono 11 rezerwatów przyrody, w tym rezerваты leśne, ptasie, krajobrazowe i florystyczne. Występują tu również liczne zabytki kultury materialnej.



Ze względu na swe walory krajoznawcze i przyrodnicze Krutynia jest chętnie odwiedzana przez turystów krajowych i zagranicznych, a jej szlak kajakowy jest przez niektórych uważany za jeden z najpiękniejszych szlaków nizinnych nie tylko Polski, ale i Europy. Każdy z turystów, bez względu na wiek i umiejętności wodniackie, może pokonać całą trasę bez żadnych problemów. Na szlaku od Sorkwit do Jabłoni funkcjonuje sieć obiektów wyspecjalizowanych w obsłudze turystycznego ruchu kajakowego, świadczących usługi w zakresie popularnych latem „wczasów kajakowych”. Należy do nich 10 stanic wodnych PTTK zapewniających od ponad 40 lat obsługę różnych form turystyki kajakowej na całym szlaku.

Zasadniczy szlak kajakowy Krutyni rozpoczyna się w Sorkwicach, a kończy w Jabłoni i liczy 129,5 km długości. Na trasie obejmującej 100 km od Sorkwit do Rucianego-Nidy latem wyruszają codziennie zorganizowane spływy. Z Rucianego do Sorkwit kajaki przewożone są transportem powrotnym. Szlak funkcjonuje od maja do września, ze szczególnym nasileniem w lipcu i sierpniu. Prowadzący do Jabłoni przez Jezioro Nidzkie końcowy odcinek szlaku jest odwiedzany przez turystów rzadziej.

Turystyczny szlak kajakowy Krutyni na odcinku 124 km od Sorkwit do Wiartła został oznakowany specjalnymi znakami dla turystów wodnych. System znaków stwarza poczucie bezpieczeństwa płynącym, umożliwia zaplanowanie dziennego etapu, określa godzinowy wysiłek dla mniej wprawnych wodniaków oraz pozwala na zorganizowanie czasu płynącym samodzielnie. Więcej na: [www.mazurypttk.pl](http://www.mazurypttk.pl).

### **Szlak „Do źródeł Łyny”,**

znakowany kolorem zielonym, długości 50 km, pieszy, z możliwością pokonania jego trasy rowerem.

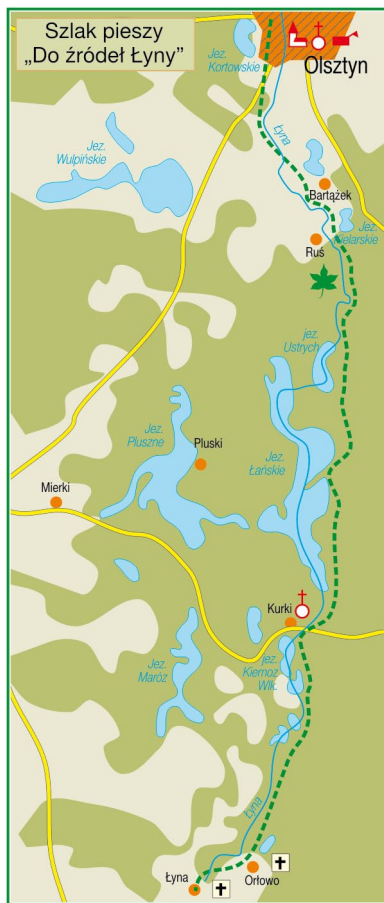
Szlak umożliwia dotarcie do rezerwatu źródeł Łyny, poprowadzony jest niemal cały drogami leśnymi, poza odcinkiem w Olsztynie. W całości dostępny dla rowerzystów jadących bez dużego obciążenia, nawierzchnia drogi głównie żwirowa, na niektórych odcinkach piaszczysta.

Olsztyn, Wysoka Brama. Fragment obwarowań miasta z XIV w., początek szlaku. Kolejną miejscowością, która mijamy jest Bartązek, potem Kielary (niegdyś wieś, dziś tylko malownicze miejsce nad niewielkim jeziorem). Most nad Łyną. Leniwym nurtem rzeka zmierza w kierunku północnym do Olsztyna. Nie zawsze jednak Łyna jest tak spokojna. W niektórych miejscach ma nurt wartki i bywa niebezpieczna. Granica rezerwatu „Las Warmiński”. Przełom Łyny. Rzeka przeciska się między wzgórzami morenowymi, których wysokość dochodzi do kilkudziesięciu metrów. Na odcinku między jeziorem Ustrych a wsią Ruś rzeka ma charakter górski.

Półwysep Lalka. Wąski i długi na niemal kilometr pasek łądu wcinający się w jezioro Łańskie. Szlak opuszcza Warmię, wchodzimy na Mazury. Pierwsza wieś mazurska na trasie to Kurki. Malowniczo położona wśród lasów i wzgórz, nad jeziorem Kiernoz Wielki. Na wzgórzu nad rzeką stoi kościół, na murze kościoła tablica upamiętniająca pobyt kardynała Karola Wojtyły, uczestnika spływu kajakowego. Kolejną

miejscością, którą mijamy, jest Brzeźno Łyńskie. Wędrując podziwiamy głębokie rynny wypełnione wodami jezior Kiernoz Mały i Kiernoz Wielki. We wsi Orłowo znajduje się dobrze utrzymany cmentarz wojenny, przy którym umieszczone są tablice informacyjne. W czasie I wojny światowej toczyły się w tej okolicy krwawe zmagania armii niemieckiej i rosyjskiej. Okolice urozmaicają lśniąca woda jeziora Wielkie Orłowo. W niewielkiej odległości jezioro Orłowo Małe, płytki o mulistym dnie, zarastający zbiornik wodny, rezerwat żółwia błotnego, bardzo rzadko spotykane w Polsce. Łyński Młyn, osada o wielowiekowej tradycji, młyn istniał tu już w XIV w., a obok niego folusz gdzie spłasniano tkaniny wełniane. Na trasie naszego szlaku spotkać można rzadkie na nizinach zjawisko tzw. wstecznej erozji źródłkowej. Ze stromych boków na dno obszernego zagłębienia spływają wysączone się z łąk drobne strużki wody, tworzą liczne strumyki, które dopiero w głębokim do 60 m wąwozie tworzą rzekę. Wspaniały las mieszany z ponad 100 letnimi drzewami, bardzo bogatym poszyciem, licznymi gatunkami mchów, paproci, traw i turzyc.

Łyna – we wsi cmentarz wojenny z I wojny światowej, z pewnością warto tutaj na chwilę się zatrzymać. Dobrzyń, stacja PKP na Linii Olsztyn – Działdowo. Tutaj kończymy naszą wędrowkę.





**Województwo wielkopolskie** położone jest na nizinnych terenach dorzeczy trzech rzek: Warty, Noteci i Prozny. Krajobraz Wielkopolski obfituje w jeziora, lasy i wzgórza, a także rozległe pradoliny, które swój magiczny charakter zawdzięczają zlodowaceniowi bałtyckiemu. Historia regionu jest niezwykle ciekawa,

gdyż tutaj znajdziemy ślady początków państwa polskiego, odwiedzając miejscowości związane ze Szlakiem Piastowskim.

Dla miłośników wędrówek pieszych wytyczono ponad 1300 km znakowanych szlaków, natomiast Wielkopolska od kilku lat staje się rajem dla miłośników rowerów, gdzie funkcjonuje Wielkopolski System Szlaków Rowerowych (wytyczono ich ponad 3000 km). Jest to pięć szlaków rowerowych o znaczeniu wojewódzkim, pokrywających teren całego regionu: „Pierścień dookoła Poznania” (173 km, plus siedem szlaków łącznikowych z Poznania), „Transwielkopolska Trasa Rowerowa” (500 km, wiedzie z Okonka przez Poznań do Siemianic koło Kępna), „Piastowski Trakt Rowerowy” (104 km trasy po dworcach, pałacach i stadniach), „Rowerowy Szlak Stu Jezior” (110 km pięknej widokowo jazdy wśród lasów i jezior) oraz „Nadwarciański Szlak Rowerowy” (260 km, najciekawszy przyrodniczo szlak rowerowy w Wielkopolsce, prowadzący wałem przeciwpowodziowym z Poznania do zbiornika Jeziorsko).

Z kolei na kajakarzy czeka licząca prawie 690 km Wielka Pętla Wielkopolski. Początek szlaku w Koninie, a dalsza jego droga biegnie przez Poznań i Międzychód do Santoka pod Gorzowem Wielkopolskim, w którym Warta łączy się z Notecią. Następnie Notecią przez Czarnków i Nakło na przedmieścia Bydgoszczy, skąd Kanałem Górnonoteckim przez jezioro Gopło i Kanał Ślesiński można dotrzeć z powrotem do Konina. Ostatnia część Wielkiej Pętli (z Kruszewicy do portu w Koninie – Morzysławiu) została nazwana Wodnymi Wrotami Wielkopolski.

Więcej informacji:

[www.turystyka-wielkopolska.pl](http://www.turystyka-wielkopolska.pl) – atrakcje turystyczne, noclegi, gastronomia,

[www.wielkopolska-region.pl](http://www.wielkopolska-region.pl) – szlaki piesze i rowerowe, trasy tematyczne,

<http://regionwielkopolska.pl> – dzieje Wielkopolski, szlaki turystyczne,

[www.gpswielkopolska.pl](http://www.gpswielkopolska.pl) – Trasa Stu Jezior, Piastowski Trakt Rowerowy, mapki,

[www.srodawlkp.org](http://www.srodawlkp.org) oraz [www.pttk.kalisz.pl](http://www.pttk.kalisz.pl) – opisy szlaków pieszych i rowerowych.

## Piastowski Trakt Rowerowy

liczy 104 km długości i jest oznaczony kolorem czarnym, trudności niewielkie. Prowadzi z Poznania przez Gruszczyn, Uzarzewo, Biskupice, Promno, Pobiedziska, Węglewo, Lednogórę, Dziekanowice, Żydówko, Rzegnowo, Braciszewo, Piekary, Gniezno, Strzyżewo Kościelne, Kozłowo, Rudki, Trzemeszno, Niewolno, Kruchowo, Wydartowo do wsi Izdby.



To popularny i malowniczy szlak rowerowy wiodący wśród pól i po pagórkach Pojezierza Gnieźnieńskiego. Rozpoczyna się nad Jeziorem Maltańskim w Poznaniu i prowadzi najpierw przez Antoninek do Swarzędza - Muzeum Łowiectwa w Uzarzewie, Ostrów Lednicki - siedziba pierwszych polskich władców, obecnie miejsce słynnych spotkań młodzieży, Gniezno - pierwsza stolica Polski, piękna bazylika w Trzemesznie, w końcu parki krajobrazowe, rezerваты przyrody i wieża widokowa w Izdbach. Umożliwia zapoznanie się z dziejami państwowości polskiej od samego



zarania, gdyż przebiega przez miejsca ściśle związane z jej narodzinami.

Szlak przebiega przez dwa parki krajobrazowe: Park Krajobrazowy Promno (chroni polodowcowy krajobraz morenowy w większości porośnięty lasami. Wiele zagłębień terenu wypełnionych jest wodą tworząc malownicze jeziorka wśród lasów) oraz Lednicki Park Krajobrazowy.

Na szlaku usytuowane są trzy pomniki historii:

Poznań – historyczny zespół miasta z Ostrowem Tumskim, Zagórzem, Chwaliszewem i lewobrzeżnym Starym Miastem lokacyjnym ze średnio-wiecznymi osadami podmiejskimi, a także Fortem Winiary, ([www.poznan.pl](http://www.poznan.pl)),

Ostrów Lednicki, ([www.lednicamuzeum.pl](http://www.lednicamuzeum.pl)),

Gniezno – bazylika archikatedralna Wniebowzięcia NMP i św. Wojciecha w Gnieźnie.

### **Szlak pieszy z Kalisza do Gołuchowa,**

znakowany kolorem niebieskim, długości 19 km.

Szlak rozpoczyna się przy siedzibie Oddziału PTTK w Kaliszu, skąd najpierw ścieżką, a później polną drogą prowadzi wśród zadrzewień doliną Prosnę. W Kościelnej Wsi (wart obejrzenia kościół) schodzi w szeroką

dolinę rzeki. Kolejna miejscowość na trasie to Kuchary, a w niej dwór z XIX w., park i XVII-wieczny drewniany kościół, głaz narzutowy zwany Kamieniem św. Jadwigi. Docieramy do Gołuchowa. Ulica Zamkowa doprowadza nas do bramy zespołu zamkowo-parkowego. Okazały zamek w Głuchowie powstał ok 1560 r. Dobra głuchowskie kupił w 1853 r. Tytus Działyński jako prezent ślubny dla swojego syna i jego małżonki księżniczki Izabelli Czartoryskiej.



To właśnie dzięki niej zamek został odrestaurowany. Zachowano renesansowe partie, dodając nowe elewacje nawiązujące do zamków nad Loarą. Dziś miejsce to przyciąga zwiedzających nie tylko ze względu na wartość historyczną, ale również z przyczyn niezwykłego uroku. Znajdu-

ją się tu zbiory eksponatów z różnych epok historycznych: od starożytności po czasy współczesne. W położonej nieopodal zamku dawnej oficynie, zwanej także pałacem Czartoryskich mieści się Muzeum Leśnictwa.

## Województwo zachodniopomorskie

to Woliński Park Narodowy, piaszczyste nadmorskie plaże, dolina dolnej Odry, okolice Zalewu Szczecińskiego i piękne jeziora wśród morenowych wzgórz. Największym kompleksem leśnym na Pojezierzu Pomorskim jest Puszcza Drawska. Ciągnie się ona od jeziora Lubie po ujście Drawy do Noteci. Mozaika lasów, jezior, rzek, torfowisk i małych polan śródleśnych składa się na jej specyficzny krajobraz. Żyją tu liczne gatunki unikalnej flory i fauny, co stanowi magnes przyciągający turystów. Przez tereny Puszczy można wędrować korzystając ze szlaków pieszych, rowerowych, kajakowych i konnych, a także ścieżek przyrodniczych.



Na stronach internetowych:

[www.it-pomorze.pl](http://www.it-pomorze.pl) – atrakcje turystyczno-krajoznawcze, noclegi i gastronomia,

[www.hortulus.com.pl](http://www.hortulus.com.pl) – ogrody tematyczne w Dobrzycy,

[www.zachodniopomorskie.pl](http://www.zachodniopomorskie.pl) – informacje o regionie,

[www.dpn.pl](http://www.dpn.pl) – strona Drawieńskiego Parku Narodowego,

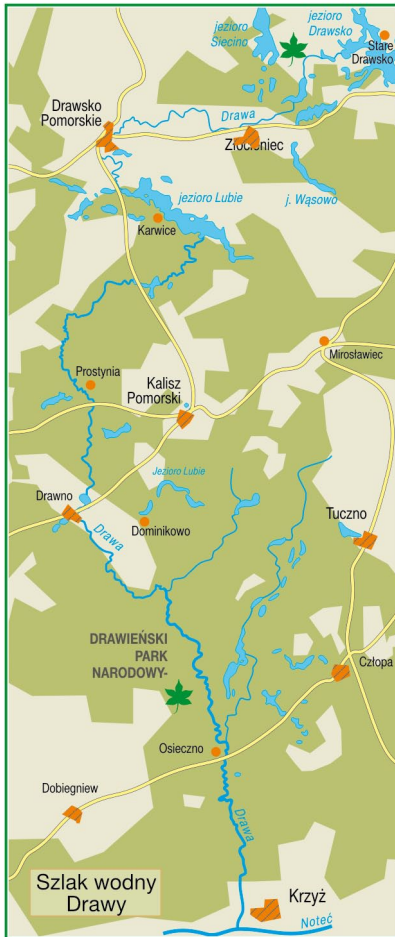
[www.trasygps.com](http://www.trasygps.com) – trasy wędrowek ze współrzędnymi gps,

[www.szczecin.pttk.pl](http://www.szczecin.pttk.pl) – strona Regionalnej Pracowni Krajoznawczej PTTK, informacje o regionie oraz o Miejskim Szlaku Turystycznym w Szczecinie.

## Szlak kajakowy Drawy

Drawa jest prawym dopływem Noteci, płynącym przez Pojezierze Drawskie i Równinę Drawską do Kotliny Gorzowskiej. Jej długość wynosi 186 km, a powierzchnia dorzecza 3296 km<sup>2</sup>. Obszar źródłiskowy rzeki to długa na 5 km rynnowa Dolina Pięciu Jezior, położona między Połczynem a Czaplinkiem. Polodowcowe otoczenie jezior zaskakuje tutaj zmiennością krajobrazu poprzez zróżnicowanie rzeźby i wysokości względnych, a cała okolica przypomina krajobraz podgórski.





W dalszym biegu na południe Drawa przepływa przez wiele małych i dużych jezior Pojezierza Drawskiego, przyjmując kilka atrakcyjnych dopływów również płynących przez jeziora co niezwykle urozmaica całe dorzecze i pozwala stawiać rzekę w rzędzie jednego z najładniejszych szlaków wodnych Polski. Znaczna część tego pojezierza objęta jest ochroną w ramach Drawskiego Parku Krajobrazowego. Środkowy i dolny bieg Drawy wiedzie wśród sosnowych borów Puszczy Drawskiej, w tym przez Drawieński Park Narodowy. Rzeką uchodzi do Noteci poniżej wsi Nowe Bielice na wysokości 30 m n. p. m., co daje przeciętny spadek doliny w wysokości 0,60‰.

W większej części swego biegu Drawa płynie przez lasy zróżnicowane gatunkowo, z okazami starych buków, grabów, dębów, jesionów i świerków, często wijąc się między wzniesieniami morenowymi i wieloma dużymi łukami, odchylając się od zasadniczego kierunku południkowego. Urok Drawy i jej malowniczość polegają na geomorfologicznej zmienności

krajobrazu doliny rzecznej i zróżnicowaniu cech samego koryta. Rzeką jest na przemian wąska lub szeroka, płytka lub głęboka, bystra i leniwa; dno posiada muliste, piaszczyste lub kamieniste, brzegi płaskie, podmokłe i krzewiaste lub urwiste, suche i zadrzewione; tworzy rozlewiska z za-

roślami sitowia i trzciny, wśród których spotykamy liczne gniazda łabędzi, dzikich kaczek i innych ptaków wodnych.

Pierwszy odcinek rzeki o długości 54 km ciągnie się przez Pojezierze Drawskie, tereny którego są chronione do miejscowości Złocieniec w ramach Drawskiego Parku Krajobrazowego. Występuje tu znaczna liczba ośrodków i miejsc wypoczynkowych, związana najczęściej z lokalną turystyką i rekreacją jeziorową. Najcenniejszym elementem krajobrazu są jeziora, z których 250 ma powierzchnię większą od 1 ha. W celu zachowania i ochrony wartości przyrodniczych i krajobrazowych oraz stworzenia warunków do wykorzystania terenu dla celów naukowo-dydaktycznych i turystyki krajoznawczej utworzono w środkowej części pojezierza Drawski Park Krajobrazowy. W granicach parku leżą najcenniejsze pod względem przyrodniczym i krajobrazowym fragmenty Pojezierza Drawskiego o wyjątkowo zróżnicowanej rzeźbie terenu, licznych jeziorach, bogatej faunie i florze. W parku istnieje szereg rezerwatów i pomników przyrody. Na całym obszarze przewiduje się uprawianie różnorodnych form turystyki aktywnej: pieszej, rowerowej, konnej i wodnej, czemu sprzyjają liczne znakowane szlaki turystyczne.

Od wypływu z jeziora Lubie Drawa płynie przez rozległy, kompleks leśny zwany Puszcą Drawską. Odcinek Drawy od mostu drogowego szosy nr 175 do miejscowości Prostynia jest wyłączony z działalności turystycznej. Wyłączony odcinek spływu omijamy przewożąc kajaki drogą przez Kalisz Pomorski. Poniżej miejscowości Prostynia koryto Drawy ma najmniejszy spadek, a licznym meandrom towarzyszą zabagnione brzegi, porośnięte szuwarami i krzakami. Jezioro Dubie jest ostatnim naturalnym zbiornikiem wodnym na szlaku. Odcinek ten liczy 13 km.

Od miejscowości Drawno do Starego Osieczna dolina rzeki na odcinku o długości 45 km objęta jest ochroną przez Drawieński Park Narodowy. Koryto zmienia tu swój płaski charakter, wcinając się głęboko w podłoże równiny sandrowej, nurt przyspiesza, wypłukując różnej wielkości głazy morenowe z dna, a podcięte brzegi zrzucają do rzeki drzewa. Pływanie na tym odcinku jest dozwolone tylko za zgodą dyrekcji parku w okresie od 20 czerwca do końca lutego, a biwakować można wyłącznie w pięciu wyznaczonych miejscach.

Na ostatnim odcinku o długości 25 km od Starego Osieczna do ujścia do Noteci w pobliżu miejscowości Krzyż Drawa tworzy spławnię, szeroką

i niegdyś uregulowaną rzekę o wyrównanym spadku, płynącą prawie do ujścia przez zwarte lasy Puszczy Drawskiej.

Rzeka uznawana jest za jedną z najpiękniejszych tras spływowych na Pomorzu. Szlak Drawy kilkakrotnie przemierzył ksiądz Karol Wojtyła i od tego czasu stanowi ona także trasę spływów „śladami papieża”. W latach 90. szlak Drawy nazwano imieniem księdza kardynała Karola Wojtyły.

### **Szlak pieszy „Brzegiem morza Bałtyckiego”**

znakowany kolorem czerwonym długości 19 km.

Główną jego atrakcją jest oczywiście wędrówka brzegiem morza, choć warto zobaczyć także punkt widokowy Kawcza Góra oraz latarnia morska Kikut. Trasa szlaku jest dość długa, istnieje jednak możliwość skrócenia wędrówki, po przez ominięcie niektórych jej etapów.

Przebieg trasy: brama przy dyrekcji Wolińskiego Parku Narodowego – punkt widokowy Kawcza Góra - plaża w Międzyzdrojach – plaża w miejscowości Wisetka – latarnia morska Kikut – jezioro Koprowo – Kołczewo.



Trasa wędrówki rozpoczyna się w centrum Międzyzdrojów, od bramy dyrekcji WPN ([www.wolinpn.pl](http://www.wolinpn.pl)) skąd wychodzą zresztą wszystkie szlaki piesze wiodące przez teren Parku. Znajduje się tu także Muzeum Przyrodnicze WPN oraz woliera z bielikami i puchaczami. Stąd, poprzez uroczy fragment lasu bukowego docieramy do wzgórza Kawcza Góra, na której zlokalizowany jest punkt widokowy. Kolejnym etapem na-

szej wędrowki jest spacer brzegiem Bałtyku. Rozpoczyna się on wejściem na plażę w rejonie bazy rybackiej w Międzyzdrojach, a kończy we wsi Wiselka. Wycieczka daje możliwość spacerowania w bliskim sąsiedztwie wysoczyzn klifowych czy też zobaczenia urokliwego głazowiska. Podążając tą drogą, mijamy również malowniczą górę Gosań, (93 m n.p.m.), która jest jednocześnie najwyższym punktem wolińskich klifów. Na jej szczycie zlokalizowany jest punkt widokowy, do którego dojście znajduje się przy szosie głównej relacji Świnoujście – Kołobrzeg (miejsce postojowe). Szlak czerwony prowadzi również w pobliżu wzgórza Świdna Kępa – w okolicy którego, znajduje się rezerwat im. prof. dr Z. Czubińskiego (fragment buczyny pomorskiej z licznymi gatunkami storczyków). Wiselka to wieś turystyczno-letniskowa, malowniczo położona, posiadająca wiele kwater prywatnych, ośrodków turystycznych oraz punktów gastronomicznych. Napotykamy tu ciekawą architektonicznie leśniczówkę WPN. Po drugiej stronie wioski, malownicze i warte obejrzenia jezioro Wiselka i Zatorek. Dużą atrakcją turystyczną szlaku czerwonego jest latarnia morska „Kikut”. Obiekt ten wybudowany został w 1960 r. na fundamencie dawnej wieży widokowej. Nie jest on niestety udostępniony do zwiedzania. Latarnia jest w pełni zautomatyzowana, a wysyłane przez nią sygnały świetlne docierają na odległość 12 mil morskich. Dalej szlak wiedzie w kierunku wsi Kołczewo, w okolicy której znajduje się jezioro Koprowo, największe jezioro wyspy Wolin.

## X. Zdobywamy odznaki

W Polsce w ciągu ostatnich kilkudziesięciu lat głównie za sprawą PTTK, wykształcił się system odznak turystycznych i krajoznawczych. W chwili obecnej organizacja ta ma największą liczbę funkcjonujących odznak, ale zdobywać można również odznaki innych organizacji. Przedstawimy tutaj kilka tych, które szczególnie popularne są wśród młodzieży szkolnej.

Historię polskiego zorganizowanego ruchu turystycznego możemy liczyć praktycznie od początku XIX w. Jednak dopiero ponad wiek później rozpoczął się proces tworzenia odznak turystycznych w poszczególnych dziedzinach. Pierwszą polską odznaką tury-

styczną, potwierdzającą stopień kwalifikacji turystycznych jej zdobywcy, była „Odznaka za sprawność Polskiego Związku Narciarskiego” z 1926 r. W 1932 r. ustanowiono Górską Odznakę PZN. Utworzona dwa lata później Odznaka Turystyczna Polskiego Związku Kajakowego jako pierwsza z polskich odznak turystycznych wprowadziła do ewidencjonowania wycieczek specjalny dzienniczek. Dzienniczek ten dał początek dzisiejszym książeczkom, które używamy zdobywając odznaki.

Między innymi następstwem powstania tych odznak było formalne ustanowienie w 1935 r. Górskiej Odznaki Turystycznej PTT, obecnie funkcjonującej jako Górską Odznaką Turystyczną PTTK. Założenia tej odznaki, jej regulamin stał się fundamentem odznak turystycznych powstających od lat 50. XX w. i obecnie funkcjonujących w PTTK – prawnym następcy PTT. Począwszy od lat 60. XX w. zaczęły powstawać regionalne i lokalne odznaki krajoznawcze, których inicjatorami były oddziały PTTK. Towarzystwo nie porzuciło jedynie na ustanowieniu poszczególnych odznak. Ich regulaminy są co jakiś czas aktualizowane i dostosowywane do współczesnych realiów i warunków, także na podstawie sugestii zgłaszanych przez zdobywców odznak.

Odznaki turystyczne związane są z poszczególnymi dziedzinami turystyki kwalifikowanej, nazywanej również współcześnie turystyką aktywną, jako najwyższą formą specjalizacji turystycznej. Na przestrzeni lat rozwinęło się wiele rodzajów tej turystyki. Począwszy od tradycyjnych, takich jak turystyka piesza nizinna i górską oraz narciarska, rozwinęła się również turystyka kolarska, kajakowa, motorowa, żeglarska, jeździecka, a także ekstremalne dyscypliny, jak turystyka podwodna i wysokogórska. Nie można również zapomnieć o specjalnej formie turystyki, jaką są imprezy na orientację, wykorzystywane w nauce terenoznawstwa. Praktycznie każda z tych dyscyplin doczekała się „swojej” odznaki: Odznaka Turystyki Pieszej, Górską Odznaką Turystyczną, Kolarską Odznaką Turystyczną, Turystyczną Odznaką Kajakową, Odznaką Imprez

na Orientację. Turystyka uprawiana regularnie, a właśnie temu przede wszystkim służy zdobywanie odznak, pozwala na zdobycie swego kanonu wiedzy i umiejętności możliwych do przysposobienia tylko w ten sposób. Jednocześnie pozwala pracować nad własną kondycją fizyczną. Uczy czegoś, co jest szczególnie przydatne dla młodych osób – systematyczności, którą ćwiczymy wypełniając dzienniczki wycieczek, opisując odwiedzone obiekty. Na pewno uatrakcyjnia to wędrowanie. Regularnie wypełniana książeczka stanowi rodzaj dzienniczka wędrówki, do którego miło jest wracać po latach – jest udokumentowaniem przeżyć, które miały miejsca podczas wycieczek. Na podkreślenie zasługuje również fakt, że „zaliczanie” kilometrów nie jest celem zdobywania odznak. W wielu odznakach określone są górne limity punktów, które można zdobyć w ciągu jednego dnia.

Zdobywając odznaki krajoznawcze, mamy możliwość poznawania całego kraju (Odnaka Krajoznawcza, Młodzieżowa Odnaka Krajoznawcza, Odnaka „Turysta Przyrodnik”, Odnaka Fotografii Krajoznawczej). Jednocześnie istnieje wiele odznak regionalnych i tematycznych, przy zdobywaniu których mamy możliwość poznawania „małych ojczyzn”. Odnaki te bardzo często popularyzują obszary mało znane, sprzyjają systematycznemu zapoznaniu się z ich walorami przyrodniczymi i kulturowymi. Ich autorzy w regulaminach odznak przygotowali niejednokrotnie swoiste „ściągawki”, listę miejscowości i obiektów, które należy zwiedzić i udokumentować tam swoją obecność. Warto zdobywać te odznaki szczególnie wtedy, kiedy chcemy odwiedzić miejsca szczególne, unikalne, świadczące o swoistości danej krainy. Przykłady takich odznak to: „Miłośnik Roztocza”, „Szlakami Zamków Polskich”, „Odnaka Ziemi Wałbrzyskiej”, „Turysta Chełmży” – jest ich wszystkich w Polsce blisko 400.

Zazwyczaj zdobywanie odznak krajoznawczych może towarzyszyć uprawianiu różnych form turystyki kwalifikowanej i zdobywaniu odznak turystycznych.



Istotnym elementem zdobywania odznak jest weryfikacja. Stanowi ona rodzaj obiektywnego potwierdzenia faktu spełnienia warunków niezbędnych do zdobycia danego stopnia odznaki. Dokonuje się jej w działających przy oddziałach PTTK weryfikacjach, prowadzonych przez instruktorów lub przodowników danej dyscypliny turystyki. Weryfikacja jest także okazją do podzielenia się wrażeniami z wędrówek lub uzyskania fachowej porady od przedstawicieli kadry PTTK.

Odznaki turystyczne pojmowane są jako zewnętrzny wyróżnik poziomu umiejętności ich zdobywcy, równocześnie jako swego rodzaju nagroda za trudy włożone w uprawianie danej dyscypliny turystyki. Stanowią miarę realizowanego wyczynu turystycznego. Są swoistym certyfikatem potwierdzającym zdobycie określonych kwalifikacji w zakresie objętym daną odznaką. Posiadane odznaki krajoznawcze są wizytówką konkretnych zamiłowań, wiedzy historycznej, regionalnej, którą krajoznawca posiadał w trakcie ich zdobywania. Kolejne stopnie odznak (np. popularny, mały, duży czy za wytrwałość) świadczą o różnym stopniu turystycznego wtajemniczenia. Większość odznak składa się z kilku stopni, od takich, które zdobędziemy w ciągu kilku wyjść w teren, do tych zdobywanych na przestrzeni kilku lat. Warto sobie uzmysłowić, że kryteria na najniższe stopnie są minimalne, nie wymagają dużego przygotowania i zdobywać je może praktycznie każdy. Przygotowanie do zdobywania wyższych stopni, odznak dużych, turysta nabywa jakby automatycznie, wypełniając coraz to większe wymagania z każdym następnym stopniem. Zdobywanie odznak motywuje do podejmowania coraz większego wysiłku, wędrówek nie tylko zorganizowanych, np. z klasą szkolną czy klubem, ale również indywidualnych i rodzinnych.

O dużym zainteresowaniu odznakami świadczy może fakt, iż ostatnio w samym tylko PTTK rocznie przyznaje się ich kilkadziesiąt tysięcy, a liczba ta w ostatnim dziesięcioleciu wyraźnie rośnie.

Warto podkreślić, że popularność odznak dawno już wyszła poza ściśle kręgi turystyczne i zaczęła funkcjonować w szerszym obiegu społecznym. Przykładami może tu być obecność odznak jako haseł przedmiotowych w encyklopediach, czy pozycji w słownikach poprawnościowych.

Opinie społeczne na temat odznak, tak jak to bywa w życiu, są bardzo różne. Spotkamy osoby z podejściem pozytywnym – wręcz entuzjastycznym, szczególnie w przypadku całych rzesz ich zdobywców. Jednak wielu osobom sprawa jest obojętna, ale spotkać możemy również zdecydowanych przeciwników, którzy proces zdobywania odznak wykpiwają.

Warto przytoczyć tutaj kilka cytatów zdobywców odznak:

*(...) Zdobywanie odznak ma jeszcze jedną zaletę: poszerza horyzonty. Wyklucza końskie okulary: np. że tylko Tatry. Na Dużą Złotą trzeba poznać praktycznie wszystkie polskie góry. Regulamin GOT wymusza pewną systematyczność w praktykowaniu tego zbożnego celu. Oto właśnie chodzi. Jest to super sprawa. Raz zachęcenie do turystyki „przemysłanej” (zachęca do przygotowania się na wypad). Dwa pokazanie że w naszym kraju jest nie tylko Kasprowy czy Śnieżka i Jaworzyna Krynicka. Są pasma całkowicie pomijane przez maszynajdujące się w trybie owczego pędu i niech pozostanie tak jak najdłużej. Bo fajnie jest znaleźć się w miejscu gdzie nie było człowieka kilka dni albo tygodni.*

*(...) Generalnie nie wiem, czemu wkręciłem się w zdobywanie odznak. Może dlatego, że to daje pewną satysfakcję. Poza tym to fajnie jak pogada się trochę z weryfikatorem na temat stanu szlaków, miejsc, do których chętnie się wraca itp.*

*(...) Ja zacząłem zbierać punkty od 2002 roku, z tego powodu, że często nie pamiętałem gdzie i kiedy byłem. Po małej złotej zdałem egzamin na przodownika GOT, ot po to, aby się sprawdzić. Obecnie jestem posiadaczem dużej srebrnej. Mam zamiar zrobić dużą złotą i liczę że będzie jeszcze „Za wytrwałość”. Sam propaguję zdobywanie odznak podczas wypadów w góry i potwierdzam swoją pieczęcią*

*odbyte wycieczki. Nie muszą mieć jako przodownik potwierżeń, ale zbieram na pamiątkę pieczątki ze schronisk.*

Zdobywanie odznak PTTK nie wiąże się z koniecznością wstępowania do Towarzystwa, odznaki przeznaczone są dla wszystkich zainteresowanych. Nic nie stoi natomiast na przeszkodzie, aby nawiązać współpracę z tą organizacją. Proces zdobywania odznak jest bezpłatny, możemy realizować go przy okazji własnych podróży lub planować wycieczki pod kątem zdobywania konkretnych odznak. Podejmując decyzję o zdobywaniu odznaki, warto zakupić specjalną książeczkę, w której będziemy dokumentować nasze eskapady. Przeciętny koszt to kilka złotych, a można go obniżyć robjąc sobie własną książeczkę ze zszytych lub sklejonych kartek. Po zrealizowaniu określonych w regulaminie wymagań na dany stopień odznaki, należy odznakę zweryfikować w najbliższym oddziale PTTK lub zasięgnąć tam informacji gdzie możemy to zrobić. Za weryfikację niektórych odznak referaty weryfikacyjne mogą pobierać symboliczne opłaty – jednak jest to praktyka bardzo rzadko spotykana, zależna od konkretnego referatu. Wykupienie metalowego emblematu odznaki nie jest obowiązkowe – jeżeli jednak się na to zdecydujemy, to należy się liczyć z wydatkiem od 4 do 7 zł, w zależności od rodzaju odznaki i miejsca zakupu.

Aspektem związanym z odznakami PTTK, jak już zostało wspomniane w jednej z cytowanych wypowiedzi, jest kolejny stopień turystycznego wtajemniczenia, czyli możliwość zdobywania uprawnień kadry programowej PTTK. Mogą to być uprawnienia przodownika np. turystyki pieszej, górskiej, organizatora imprez na orientację, instruktora krajoznawstwa. Do zdobycia tych uprawnień konieczne jest posiadanie odpowiedniego stopnia danej odznaki. Członkowie kadry programowej PTTK to grupa osób, organizujących imprezy dla innych. To dzięki ich działalności mamy pewność, że poszczególne rajdy, zloty będą profesjonalnie przeprowadzone. Uczestnictwo w nich dostarczy kolejnym

pokoleniom młodych turystów niezapomnianych wrażeń. Kadra PTTK może liczyć na specjalne traktowanie i dodatkowe bonusy, np. ubezpieczenie OC na imprezach, większe zniżki w obiektach PTTK czy sklepach turystycznych *HiMountain*.

Odnak PTTK jest kilkaset. Poniżej prezentujemy kilka wybranych, związanych z najpopularniejszymi wśród młodzieży dyscyplinami turystyki. Omawiamy główne założenia poszczególnych odznak. Zainteresowane osoby przed przystąpieniem do zdobywania odznaki powinny zapoznać się z jej regulaminem. Zamieszczone są one na stronie internetowej [www.pttk.pl](http://www.pttk.pl).

### Odnaka Turystyki Pieszej PTTK,

(zwana w skrócie OTP) jest odznaką ustanowioną i nadawaną przez PTTK w celu zachęcania społeczeństwa do uprawiania turystyki pieszej nizinnej, poznawania kraju ojczystego, jego przeszłości, współczesnego dorobku, kultury, piękna krajobrazu i przyrody. OTP może zdobywać każdy, kto ukończył 8 lat. Odnaka ustanowiona jest w sześciu kategoriach i może być zdobywana tylko w kolejności wymienionych kategorii i stopni: „Siedmiomilowe Buty” w stopniach: srebrnym i złotym (dotyczy wyłącznie osób w wieku poniżej 10 lat), popularna OTP (bez stopni), mała OTP w stopniach: brązowym, srebrnym i złotym, duża OTP w stopniach: srebrnym i złotym, odznaka „Za Wyrwałość w Turystyce Pieszej”, OTP „Dla Najwytrwalszych”.



Podstawą w zdobywaniu punktów na OTP jest zaliczanie 1 punktu za każdy przebyty 1 kilometr. Raz przebyta trasa, niezależnie od kierunku, nie może być zaliczona powtórnie na ten sam stopień odznaki. Trasa przejścia powinna być szczegółowo wpisana do Książeczki Wycieczek Pieszych (zgodnej ze wzorem ustalonym przez Komisję Turystyki Pieszej ZG PTTK) i potwierdzona przez członka kadry PTTK lub organizatora wycieczki. Punkty na odznakę można otrzymać również za zwiedzanie konkretnych

miast, wymienionych w załączniku do regulaminu. Osoby przed ukończeniem 15 roku życia mogą zdobyć maksymalnie 20 punktów w ciągu jednego dnia za przejścia piesze.

W jednym roku kalendarzowym można zdobyć tylko jeden stopień odznaki – wyjątek stanowi zdobycie popularnej oraz małej brązowej OTP.

Poszczególne stopnie OTP zdobywa się, wypełniając następujące wymagania:

**Popularna** – uzyskanie 60 pkt w dowolnym czasie, w tym za zwiedzanie miejscowości maksymalnie 15 pkt.

**Mała OTP w stopniu brązowym** – uzyskanie 100 punktów w czasie 12 miesięcy, w tym za zwiedzanie miejscowości maksymalnie 20 pkt.

**Mała OTP w stopniu srebrnym** – uzyskanie 250 punktów w czasie 24 miesięcy, w tym za zwiedzanie miejscowości maksymalnie 50 pkt. Odznakę należy zdobywać co najmniej na terenie dwóch województw. W każdym z nich trzeba uzyskać minimum 50 pkt, w tym co najmniej 40 punktów za przejścia piesze. Obowiązuje odbycie jednej wycieczki trzydniowej.

**Mała OTP w stopniu złotym** – uzyskanie 500 pkt w czasie 36 miesięcy, w tym za zwiedzanie miejscowości maksymalnie 100 pkt. Odznakę należy zdobywać co najmniej na terenie trzech województw. W każdym z nich należy uzyskać co najmniej 50 pkt, w tym co najmniej 40 pkt za przejścia piesze. Obowiązuje odbycie jednej wycieczki pięciodniowej lub dwóch trzydniowych.



**Duże odznaki OTP** zdobywa się poprzez opracowanie i przebycie szlaków o określonej długości, z zachowaniem ciągłości wędrowania i zmianą miejsc noclegów. Każdy ze stopni dużej OTP należy zdobyć w ciągu co najwyżej pięciu lat.



**Odznaki OTP „Za Wytrwałość w Turystyce Pieszej” i „Dla najwytrwalszych”** mogą zdobywać posiadacze dużych OTP bądź małej OTP w stopniu złotym. Te stopnie odznaki zdobywa się przez wielokrotne powtórzenie normy przewidzianej dla małej OTP w stopniu brązowym.

### Górska Odznaka Turystyczna PTTK

(zwana w skrócie GOT). Zdobywa się ją w trakcie pieszych wycieczek w górach Polski oraz przygranicznych pasmach górskich Karpat i Sudetów, przy zachowaniu zasad bezpiecznego i racjonalnego uprawiania turystyki górskiej, przestrzegając przepisów dotyczących poruszania się na obszarach chronionych.

GOT ma cztery kategorie: popularną, małą, dużą i „Za wytrwałość”. Odznaki popularna i „Za wytrwałość” są jednostopniowe. Odznaki małe i duże mają po trzy stopnie: brązowy, srebrny i złoty. GOT zdobywa się w kolejności: popularna, mała brązowa, mała srebrna, mała złota, duża brązowa, duża srebrna,



duża złota. Odznakę „Za wytrwałość” może zdobywać posiadacz odznaki małej złotej lub dużej złotej. W jednym roku kalendarzowym można zdobyć tylko jeden stopień GOT PTTK, z wyjątkiem stopnia popularnego i małego brązowego, które mogą być zdobyte w tym samym roku, jeśli zdobywający ukończył 10 lat.

**GOT popularną i małą** zdobywa się według zasady: 1 pkt za każdy przebyty kilometr oraz 1 pkt za każde 100 m sumy podejść. Je-

żeli wycieczka odbywa się po „Trasach punktowanych do GOT PTTK”, stanowiących załącznik do regulaminu GOT,

to należy stosować punktację przewidzianą w Trasach. Nie zalicza się punktów uzyskanych na wycieczce odbytej tą samą trasą i w tym samym kierunku w toku zdobywania jednego stopnia odznaki. Przyznanie

GOT odbywa się na podstawie wypełnionej i potwierdzonej przez przewodnika turystyki górskiej PTTK książeczki. Wzór książeczki



określiła Komisja Turystyki Górskiej ZG PTTK, a jej wydawcą jest Centralny Ośrodek Turystyki Górskiej PTTK w Krakowie.

Liczba punktów, którą należy zdobyć na poszczególne stopnie GOT, uzależniona jest od wieku zdobywcy. Ustalono następującą liczbę punktów dla poszczególnych kategorii wiekowych:

Kategoria i stopień GOT PTTK	Liczba punktów	
		niepełnosprawni
popularna	60	45
mała brązowa	120	90
mała srebrna	360	270
mała złota	720	540



Poszczególne stopnie GOT w kategorii dużej, zdobywa się przez odbycie dwóch wycieczek wielodniowych. Stosuje się tutaj zasadę, że trasa powinna prowadzić przez co najmniej 7 punktów pośrednich, dowolnie wybranych z wykazu znajdującego się w II części „Tras punktowanych do GOT PTTK” oraz że punkty pośrednie mogą być wykorzystane tylko raz przy zdobywaniu wszystkich trzech stopni odznaki w tej kategorii.

**GOT w kategorii „Za wytrwałość”** zdobywa się poprzez powtórzenie wymogów koniecznych do przyznania któregośkolwiek stopnia małej lub dużej GOT.

Do potwierdzania i weryfikacji książeczek GOT uprawnieni są w zakresie posiadanych uprawnień wyłącznie przodownicy turystyki górskiej PTTK. Potwierdzeniem przebytej trasy może być stempeł schroniska, pieczętka z nazwą miejscowości. Uprawnienia przodownika turystyki górskiej można otrzymać na następujące grupy górskie: Tatry i Podtatrze, Beskidy Zachodnie, Beskidy Wschodnie, Sudety, Góry Świętokrzyskie.



## Kolarska Odznaka Turystyczna PTTK

(zwana w skrócie KOT) została ustanowiona dla zachęcenia poznawania piękna kraju, jego historii, współczesnego dorobku w trakcie uprawiania turystyki rowerowej. Pokonując poszczególne trasy wycieczek, należy stosować się do przepisów o ruchu drogowym. KOT można zdobywać po ukończeniu 10 roku życia. Odznaka posiada siedem stopni i w tej kolejności powinna być zdobywana: brązowa, srebrna, złota, duża brązowa, duża srebrna, duża złota i za wytrwałość.

Zdobywając odznakę należy prowadzić „Książeczkę wycieczek kolarskich”, według wzoru ustalonego przez Komisję Turystyki Kolarskiej ZG PTTK. Wpisujemy do niej każdy odcinek dzienny, podając kierunek i czas jazdy. Potwierdzenia przejazdu mogą być dokonane przez Przewodników Turystyki Kolarskiej PTTK, instytucje państwowe, samorządowe lub społeczne, urzędy pocztowe, placówki handlowe itp. (odciskamy pieczętkę instytucji z nazwą miejscowości). Na imprezach szkolnych dopuszcza się potwierdzenie uczestnictwa podpisem wychowawcy i pieczętką szkoły organizującej imprezę.



Podstawą przyznania KOT są punkty, które otrzymuje się:

- ☞ za każdy dzień jazdy rowerem podczas wędrówek jedno-dniowych – 10 pkt,
- ☞ za każdy dzień wędrówek wielodniowych (minimum 1,5 dnia) – 15 pkt.

Punkty dodatkowe można otrzymać za:

- ☞ udział w centralnej imprezie turystyki kolarskiej,
- ☞ zwiedzanie miast, miejscowości, zabytków i pomników przyrody.

W ciągu dnia należy pokonać odległość minimum 15 km. Szybkość jazdy powinna być jednak dostosowana do warunków, w jakich wycieczka się odbywa, sprzętu rowerowego oraz własnej kondycji. Zawsze i w każdym przypadku należy mieć na uwadze pod-



stawową zasadę turystyki: na pierwszym miejscu należy stawiać cel krajoznawczy, zadowolenie z jazdy, dobre samopoczucie fizyczne i psychiczne.

Wycieczki indywidualne mogą być powtarzane tylko raz na dany stopień odznaki. Nie dotyczy to wycieczek odbywanych w ramach imprez turystycznych (rajdy, zloty, obozy wędrownie), pod warunkiem potwierdzenia powtarzanej trasy pieczętą rajdową. Wycieczki nie uznaje się za powtórzoną, jeżeli przynajmniej 15-kilometrowy jej odcinek przebiega inną trasą niż wcześniejsze przejazdy odnotowane w książeczce wycieczek kolarskich.

Na poszczególne stopnie odznaki wymagane są następujące liczby punktów oraz warunki dodatkowe:

<i>Stopień KOT</i>	<i>Liczba punktów</i>	<i>Warunki ogólne</i>
Brązowy	100	Punkty za udział w kolarskich imprezach turystycznych nie mogą być zdobywane w okresie dłuższym niż 24 miesiące.
Srebrny	400	
Złoty	800	Zdobywanie punktów za wycieczki i zwiedzanie powinno się odbywać również poza województwem, które zamieszkuje ubiegający się o odznakę.
Duży brązowy	1000	Zwiedzenie w Polsce: 1 parku narodowego i 5 obiektów krajoznawczych.
Duży srebrny	1200	Odbycie 2 wycieczek 6-dniowych, zwiedzenie w Polsce dalszych 3 parków narodowych i następnych 15 obiektów krajoznawczych.
Duży złoty	1500	Zwiedzenie w Polsce 5 kolejnych parków narodowych i dalszych 25 obiektów krajoznawczych.
Za wytrwałość	7 x 100	Może ją uzyskać turysta, który posiada dużą złotą KOT i przez 7 lat (niekoniecznie kolejnych) uzyskał minimum 100 pkt. w każdym roku.

## Turystyczna Odznaka Kajakowa PTTK

(zwana w skrócie TOK) została ustanowiona dla propagowania turystyki kajakowej jako formy aktywnego wypoczynku, zachęcania do jej systematycznego uprawiania oraz poznawania ojczystego kraju i jego turystycznych szlaków wodnych. TOK jest świadectwem praktycznych kwalifikacji turysty kajakarza oraz jego systematyczności i wytrwałości.

TOK mogą zdobywać turyści, którzy rozpoczęli 10 rok życia. W tej odznace punktami, które się zdobywa, są kilometry zaliczane za przepłynięcie szlaku wodnego w kajaku lub kanadyjce. Każdy spływ powinien być wpisany do książeczki TOK.

TOK ma osiem stopni i w tej kolejności powinna być zdobywana. Podstawą przyznania odznaki jest przepłynięcie na odpowiedni jej stopień niżej wymienionej ilości kilometrów:

I stopień Popularny – 100 km.

II stopień Brązowy – dodatkowo 300 km.

III stopień Srebrny – dodatkowo 600 km.

IV stopień Złoty – dodatkowo 1000 km.

V stopień Duży Złoty – dodatkowo 1500 km.

VI stopień Za Wytrwałość – dodatkowo 2500 km.

VII stopień Za Wytrwałość Platynowy – dodatkowo 4000 km.

VIII stopień Za Wytrwałość Diamentowy – dodatkowo 6000 km.

W czasie jednego roku można zdobyć tylko jeden stopień TOK (wyjątkiem jest stopień I i II które można zdobyć w ciągu jednego roku kalendarzowego).



## Odnaka Imprez na Orientację PTTK

(zwana w skrócie OInO) jest odznaką ustanowioną w celu zachęcenia społeczeństwa, turystów różnych dyscyplin turystyki kwalifikowanej do udziału w Imprezach na Orientację, jako jednej z form aktywnego wypoczynku. OInO może zdobywać każda osoba, bez względu na wiek.

Warunkiem nadania OInO jest zdobycie określonej liczby punktów, przyznawanych za udział w InO. Punkty za InO przyznaje się w zależności od zasięgu terytorialnego imprezy, w której uczestniczy zdobywający. Rangę imprezy nadaje Komisja Imprez na Orientację ZG PTTK:

- 5 pkt – imprezy ogólnopolskie rangi mistrzostw Polski,
- 4 pkt – imprezy ogólnopolskie rangi Pucharu Polski,
- 3 pkt – pozostałe imprezy ogólnopolskie oraz imprezy finałowe środowisk,
- 2 pkt – imprezy regionalne,
- 1 pkt – imprezy lokalne, szkoleniowe i sportowe, bez klasyfikacji i inne,
- 0 pkt – imprezy nieukończone.



Potwierdzenia udziału w imprezie zbieramy w książeczce OInO zgodnej ze wzorem ustalonym przez Komisję InO ZG PTTK.

OInO została ustanowiona w następujących kategoriach i w takiej kolejności powinna być zdobywana:

- I – Popularnej (bez stopni),
- II – Małej w stopniu brązowym, srebrnym i złotym,
- III – Dużej w stopniu brązowym, srebrnym i złotym,
- IV – Za Wytrwałość (trzy stopnie: I, II, III),
- V – Dla Najwytrwalszych (trzy stopnie: I, II, III).

Na każdy stopień odznaki zalicza się ogólną liczbę punktów zdobytych w dowolnym okresie. OInO przyznaje się za zdobycie następującej liczby punktów:

<i>Kategoria</i>	<i>Stopień odznaki</i>	<i>Liczba punktów</i>
I	Popularna	5 imprez
II	Mała Brązowa	20
	Mała Srebrna	50
	Mała Złota	100
III	Duża Brązowa	150
	Duża Srebrna	200
	Duża Złota	250

IV	Za Wytrwałość	
	I Stopnia	100
	II Stopnia	300
V	III Stopnia	500
	Dla Najwytrwalszych	
	I Stopnia	750
	II Stopnia	1000
	III Stopnia	1500

## Narciarska Odznaka Młodzieżowa PTTK

Celem narciarskich odznak turystycznych PTTK jest zachęcenie do systematycznego i racjonalnego uprawiania turystyki narciarskiej; poznawania ojczystego kraju, podnoszenia ogólnej sprawności fizycznej oraz kształtowania pozytywnych cech charakteru. Narciarskie odznaki turystyczne PTTK może zdobywać każdy, kto po ukończeniu odpowiedniego dla uzyskania każdej odznaki wieku odbył wycieczki oraz dokonał ich weryfikacji zgodnie z wymogami określonymi w regulaminie.

Ustanowiono następujące narciarskie odznaki turystyczne:

- Dziecięcą Odznakę Narciarską PTTK (DON),
- Narciarską Odznakę Młodzieżową PTTK (NOM),
- Górską Odznakę Narciarską PTTK (GON),
- Nizinną Odznakę Narciarską PTTK (NON),
- Odznakę Narciarską „Za Wytrwałość”,
- Wysokogórską Odznakę Narciarską PTTK (WON).



Narciarską Odznakę Młodzieżową PTTK zdobywa się przez udział w dwóch wycieczkach narciarskich w dowolnym terenie, przy czym czas trwania każdej wycieczki lub długość trasy w kilometrach nie może być mniejsza niż:

- a) 3 godz. lub 10 km dla wieku 10-14 lat,
- b) 5 godz. lub 15 km dla wieku 15-19 lat .

Wycieczki powinny być odbyte w jednym sezonie narciarskim. Ubiegając się o NOM należy prowadzić ewidencję odbytych wy-

cieczek i rajdów na „Protokołach Narciarskich Odznak Turystycznych PTTK”, których stanowią załącznik do Regulaminu.

## Odznaka Krajoznawcza PTTK

została ustanowiona celem popularyzacji walorów krajoznawczych Polski i zachęcanie do ich systematycznego poznawania. Odznakę można zdobywać po ukończeniu 10 roku życia. Odznaka posiada następujące rodzaje i stopnie i w takiej kolejności powinna być zdobywana:

**Regionalna Odznaka Krajoznawcza PTTK (ROK)**, w stopniu brązowym i srebrnym.

**Odznaka Krajoznawcza Polski PTTK (OKP)**, w stopniu brązowym, srebrnym, złotym oraz stopniu złotym z szafirem.



Zdobywając odznakę, zwiedzamy obiekty krajoznawcze w liczbie odpowiadającej wymogom danego stopnia odznaki. Są to przede wszystkim obiekty wymienione w „Kanonie Krajoznawczym Polski” – wykazie ponad 400 najatrakcyjniejszych obiektów krajoznawczych. Raz zwiedzany obiekt nie może być zaliczony do wyższego stopnia odznaki. Obiekty odwiedzać możemy w trakcie odbywania dowolnej formy wycieczek.

ROK, zdobywa się zwiedzając obiekty krajoznawcze wybrane wg własnego uznania. Zdobywając ROK w stopniu brązowym, należy w czasie nie dłuższym niż 3 lata odwiedzić 20 obiektów, w tym minimum: 4 zabytki architektury, 1 muzeum, izbę regionalną, 2 miejsca pamięci narodowej, 1 rezerwat, 1 park zabytkowy, 1 park krajobrazowy. Powinny to być obiekty położone w promieniu do 40 km od miejsca zamieszkania. Do otrzymania tego stopnia odznaki uprawnia posiadanie dowolnej odznaki regionalnej z okolic miejsca zamieszkania zdobywającego.

Zdobywając ROK w stopniu srebrnym, należy w czasie nie dłuższym niż 5 lat odwiedzić 40 obiektów, w tym minimum: 8 zabytk-

ków architektury, 3 muzea lub izby regionalne, 4 miejsca pamięci narodowej, 2 rezerwy, 2 parki zabytkowe, 2 parki krajobrazowe. Powinny to być obiekty położone na obszarze województwa związanego z miejscem zamieszkania.

Zdobywając OKP należy zwiedzać obiekty z „Kanonu Krajoznawczego Polski”, podzielone na 5 grup: najciekawsze miasta, parki narodowe, zabytki, muzea, inne obiekty krajoznawcze.

Na stopień brązowy OKP należy zwiedzić 2 najciekawsze miasta, 2 parki narodowe, 20 zabytków, 10 muzeów, 10 innych obiektów krajoznawczych.

Na stopień srebrny OKP należy zwiedzić 3 najciekawsze miasta, 4 parki narodowe, 30 zabytków, 20 muzeów, 20 innych obiektów krajoznawczych.

Na stopień złoty OKP należy zwiedzić 5 najciekawszych miast, 7 parków narodowych, 60 zabytków, 40 muzeów, 40 innych obiektów krajoznawczych.

Stopień złoty z szafirem OKP uzyskuje się po zwiedzeniu wszystkich wymienionych w „Kanonie” parków narodowych, muzeów, zabytków i innych obiektów krajoznawczych.

Podstawą weryfikacji odznaki jest krajoznawcza kronika wycieczek prowadzona przez zdobywającego. Forma takiej kroniki jest dowolna, powinna być prowadzona w sposób chronologiczny i zawierać: daty odbycia wycieczek, krótkie opisy krajoznawcze zwiedzanych obiektów, potwierdzenia zwiedzenia, którym może być pieczętka, bilet wstępu, fotografia, imienny podpis (organizatora wycieczki, przewodnika, przodownika itp. – obecnych podczas wycieczki). Dopuszcza się elektroniczną wersję kroniki z zapisem na płycie CDR lub DVDR. Zdobywanie żadnego ze stopni OKP nie ma ograniczeń czasowych.

### **Młodzieżowa Odznaka Krajoznawcza PTTK**

(MOK) jest pierwszym etapem realizacji zainteresowania młodych turystów krajoznawstwem i stanowi potwierdzenie uzyskania podstawowego stopnia wtajemniczenia w tej dziedzinie. Ce-

lem odznaki jest skupienie uwagi młodych turystów na obiektach krajoznawczych znajdujących się w najbliższej okolicy. Zadaniem zdobywającego odznakę jest nie tylko potwierdzenie pobytu w danym miejscu lecz również uzyskanie wiedzy o nim dla siebie i innych.



Warunkiem zdobycia MOK jest spędzenie 6 dni na wycieczkach jedno- lub kilkudniowych. Określone regulaminem zasady obligują do zwiedzenia trzech obiektów zabytkowych: muzeum, rezerwatu przyrody, parku krajobrazowego lub narodowego, miejsca pamięci narodowej oraz obiektu współczesnego. Potwierdzenia zwiedzenia ww. obiektów dokonujemy albo w specjalnej książeczce albo na przygotowanej samodzielnie karcie – kronice, wykonanej przez zdobywającego. Uprawnionymi do potwierdzenia odbycia wycieczki są nauczyciele, opiekunowie, rodzice, przewodnicy, przewodnicy turystyki kwalifikowanej.

### **Odznaka PTTK „Turysta Przyrodnik”.**

PTTK z myślą o młodych turystach, penetrujących przyrodnicze zakątki kraju, ustanowiło Odznakę „Turysta Przyrodnik”. Można ją zdobywać równocześnie z innymi odznakami. Emblemat tej odznaki przedstawia jedną z najcenniejszych polskich roślin chronionych – dziewięsiś. Odznaka ma siedem stopni różniących się od siebie kolorami tła. Zdobywanie odznaki rozpoczynamy od stopni małych – może to zrobić każdy, kto ukończył 7 rok życia. Żeby sięgnąć po odznaki duże, trzeba ukończyć 16 lat. Kolejność zdobywania odznak jest obowiązkowa, w ciągu jednego roku można zdobyć tylko jeden jej stopień (wyjątkiem jest popularna i mała brązowa). Każdy ze stopni małych można zdobywać od roku do pięciu lat, duże nie mają ograniczenia czasowego.

Przyrodnik ubiegający się o odznakę musi wykazać się podstawowymi wiadomościami o zwiedzonym obiekcie, może też wyko-

nać dodatkowe prace, np. opis obiektu przyrodniczego, szkic, dokumentację fotograficzną, prowadzić obserwacje przyrodnicze, brać udział w pracach porządkowych, zalesieniowych itp.

Do udokumentowania dokonań związanych ze zdobywaniem odznaki, konieczne jest prowadzenie Książeczki Turysty Przyrodnika, w której zbiera się potwierdzenia. Podobnie jak przy innych odznakach turystycznych, potwierdzić fakty mogą przewodnicy turystyki kwalifikowanej i przewodnicy (zwłaszcza instruktorzy ochrony przyrody, instruktorzy opieki nad zabytkami i instruktorzy krajoznawstwa), opiekunowie szkolnych kół krajoznawczo-turystycznych (odznaki popularne i brązowe). Potwierdzeniem może być też pieczętka ze sklepu, parafii, czy od sołtysa.

Punkty w tej odznace przyznawane są za różne dokonania przyrodnicze, od udziału w prelekcjach i odczytach (2 pkt), poprzez uczestnictwo w wycieczkach przyrodniczych (3 pkt za dzień), zwiedzanie obszarów chronionych (np. rezerwatów – 5 punktów, parków krajobrazowych – 8 pkt, czy parków narodowych oraz obszarów NATURA 2000 – 10 pkt), po prace na rzecz ochrony przyrody (5-10 pkt). Żeby stać się zdobywcą odznaki w stopniu popularnym, należy uzyskać 50 pkt, małym brązowym – 100 pkt, małym srebrnym – 200 pkt, a małym złotym – 300 pkt. Przy odznace dużej srebrnej potrzebne jest 400 pkt oraz zwiedzenie 7 parków narodowych, przy dużej złotej 500 pkt oraz zwiedzenie 10 parków narodowych. Do odznaki małej srebrnej punkty mogą być zdobywane na terenie województwa zamieszkania, jednak odznaki od małej złotej wwyż muszą być w części zdobywane poza obszarem tego województwa.



### **Odnaka Fotografii Krajoznawczej PTTK**

(w skrócie OFK) została ustanowiona w celu zachęcenia:

- ☞ turystów do lepszego poznawania za pomocą fotografii, kraju ojczystego, jego krajobrazu i przyrody, zabytków sztuki,



kultury, folkloru, współczesnego życia i dorobku we wszystkich dziedzinach,

- ☞ fotografujących do rozwijania swojej wiedzy krajoznawczej i wykorzystywania jej w działalności fotograficznej, a tym samym do wzbogacania swoim dorobkiem dokumentalnym i artystycznym ogólnych osiągnięć społecznego ruchu krajoznawczego w Polsce,
- ☞ działaczy ruchu fotograficznego i krajoznawczego do udziału w krzewieniu wiedzy o kraju za pomocą fotografii oraz upowszechnienia umiejętności fotografowania wśród turystów, do zaangażowania w dokumentowaniu pamiątek przeszłości i wszelkich dziedzin współczesności oraz w rejestrowaniu zachodzących w nich przemian.

OFK zdobywana jest w oparciu o system punktów stanowiący załącznik do jej regulaminu. Punkty otrzymuje się między innymi za uprawianie fotografii krajoznawczej, podnoszenie wiedzy i kwalifikacji krajoznawczych i fotograficznych, działalność organizacyjną w zakresie fotografii krajoznawczej.

OFK została ustanowiona w stopniach: popularnym (POFK) wymagającym uzyskania przez zdobywającego 60 pkt, brązowym (BOFK) wymagającym uzyskania dalszych 100 pkt, srebrnym (SOFK) wymagającym uzyskania dalszych 500 pkt, złotym (ZOFK) wymagającym uzyskania dalszych 1000 pkt, dużym (DOFK) wymagającym uzyskania dalszych 4000 pkt i honorowym (OFK HON) przyznawanym przez Forum Fotografów Krajoznawców na wniosek Komisji Fotografii Krajoznawczej ZG PTTK.

POFK przeznaczona jest dla szerokich rzesz turystów zainteresowanych fotografią, znajdujących się na początku swojej fotograficznej drogi. BOFK przeznaczona jest dla fotografów średnio zaawansowanych. Wymagania, jakie powinien spełnić starający się o BOFK, mają zainteresować go swoim regionem. POFK i BOFK weryfikują i przyznają instruktorzy fotografii PTTK, działający w tym zakresie samodzielnie. SOFK przeznaczona jest dla za-

awansowanych fotoamatorów. Starająca się o nią osoba powinna wykazać się podstawowymi umiejętnościami technicznymi i teoretycznymi w zakresie fotografii oraz doświadczeniem organizacyjnym i wiedzą krajoznawczą. Odznakę w tym stopniu weryfikują i przyznają Zespoły Instruktorów Fotografii PTTK i Główny Referat OFK.

Spełnienie warunków regulaminowych OFK powinno być udokumentowane w Dzienniczku Odznaki Fotografii Krajoznawczej stanowiącym kronikę wydarzeń i osiągnięć jego posiadacza w zakresie fotografii. W przypadku braku drukowanych „Dzienniczków OFK”, zapisy mogą być prowadzone w notesach lub zeszytach formatu A5. Wzór rubryk dzienniczka stanowi załącznik do regulaminu odznaki. Pożądane jest, by obok zapisów niezbędnych w celu zgromadzenia wymaganej liczba punktów do uzyskania weryfikacji danego stopnia OFK, posiadacz dzienniczka notował w nim również wszystkie godne uwagi i zapamiętania wydarzenia, czynności oraz osiągnięcia z dziedziny fotografii, nawet te, które nie podlegają punktowaniu wg tabeli OFK. Czynności, wydarzenia i osiągnięcia zaliczone do OFK stopnia niższego nie mogą być ponownie wpisane i zaliczone do OFK stopnia wyższego.



### **Odznaka PTSM „Przyjaciel Schronisk Młodzieżowych”.**

Wszystkich młodych turystów zachęcamy do korzystania ze Szkolnych Schronisk Młodzieżowych (SSM), jako miejsca najbardziej ekonomicznego zakwaterowania. Członkowie PTSM nocując w SSM mają dodatkowe zniżki, a po ukończeniu 6 roku życia mogą również zdobywać odznakę „Przyjaciel Schronisk Młodzieżowych”. Warunek przynależności do PTSM nie dotyczy dzieci do lat 10 oraz zdobywających odznakę małą w stopniu brązowym. Ustanowiono 3 rodzaje odznaki, w 5 stopniach: a) dziecięcą, b) małą w stopniu brązowym, srebrnym i złotym, c) dużą z laurem. W zeszycie odznaki,

w każdym schronisku, w którym nocujemy, przybijamy pieczętkę wpisując obok datę i uzyskując podpis kierownika lub innego pracownika schroniska. Po uzyskaniu odpowiedniej ilości pieczętek należy złożyć zeszyt w biurze PTSM. Komisja weryfikacyjna



po zapoznaniu się z wpisami i pieczętkami przyznaje odznakę w odpowiednim stopniu. Odznakę dziecięcą przyznaje się dzieciom w wieku 6-10 lat za 3 noclegi w schroniskach na terenie kraju. Warunki te muszą być spełnione przed ukończeniem 10 roku życia.

Odznakę małą przyznaje się po spełnieniu następujących warunków: a) na stopień brązowy nocleg w 5 schroniskach na terenie kraju, b) na stopień srebrny nocleg w 10 schroniskach na terenie kraju, c) na stopień złoty nocleg w 20 schroniskach na terenie kraju. Pobyt w danym schronisku może być zaliczony tylko jeden raz do danego stopnia odznaki.

### **W Związku Harcerstwa Polskiego**

zdobywane są odznaki krajoznawcze oraz odznaki turystyki kwalifikowanej Polskiego Towarzystwa Turystyczno-Krajoznawczego. Ponadto w wielu środowiskach opracowywane są własne, autorskie odznaki turystyczne, np. Opolska Harcerska Odznaka Turystyczna czy Regionalna Odznaka Chorągwi Mazowieckiej ZHP. W ostatnim czasie została wprowadzona nowa odznaka – Harcerska Odznaka Turystyczno-Krajoznawcza, nad jej zdobywaniem i przyznawaniem pieczę sprawuje Inspektorat Turystyczno-Krajoznawczy przy Głównej Kwaterze ZHP.

### **Znaczek turystyczny**

Przedsięwzięciem funkcjonującym od niedawna równoległe z odznakami, jest znaczek turystyczny. To okrągły, drewniany krążek przedstawiający miejsce, do którego dotarliśmy. Jest pamiątką i potwierdzeniem pobytu. W żadnym innym miejscu nie kupimy takiego samego. Kolejne numery znaczków przedstawiają

grzbiety gór, schroniska turystyczne, biegi rzek, oznaczają miasta, zamki, miejsca historyczne, pamiątki przyrodnicze, zabytki techniki, jaskinie, ogrody zoologiczne i inne miejsca, do których dociera ciekawy turysta. Razem z corocznie aktualizowaną mapą miejsc turystycznych, znaczki mogą stać się przewodnikiem po naszym kraju, Republikach Czech i Słowacji oraz Niemczech.

## Korona Gór Polski

Odnaka ustanowiona została w 1997 r. Jej pomysłodawcami byli pracownicy naukowcy Uniwersytetu Warszawskiego dr Wojciech Lewandowski i dr Marek Więckowski, a ideą która im przyświecała było zachęcenie do wędrówek i poznawania wszystkich pasm górskich naszego kraju. Koronę stanowi 28 najwyższych szczytów wszystkich pasm górskich Polski – od Łysicy w Górach Świętokrzyskich, aż po tatrzańskie Rysy. Należy na każdy z nich wejść siłą własnych mięśni (można np. na rowerze, lub na nartach), a wszystko musi być udokumentowane w specjalnej Książeczce KGP. Liczą się przy tym wejścia zrealizowane od chwili przystąpienia do Klubu Zdobywców KGP, bez żadnych ograniczeń czasowych (program na całe życie).

Klub Zdobywców powołany został przy redakcji miesięcznika krajoznawczo-turystycznego „Poznaj swój kraj”. Redakcja była organizatorem życia klubowego – wypraw i imprez klubowych, posiedzeń „Łoży Zdobywców”, weryfikacji osiągnięć kandydatów do tej godności. Od 1 października 2012 r. Klub Zdobywców KGP działa przy Oficynie Wydawniczej AMOS, która prowadzi sprawy klubowe i wydaje gazetę klubową „Wciąż wędrujemy”. Obecnie Klub zrzesza 13 tys. członków z kraju i zagranicy. Szczegółowe informacje o Koronie i Klubie publikowane są w każdym wydaniu gazety, zaś podstawowe dane potrzebne np. przy przystąpieniu do Klubu znaleźć można na stronie internetowej [www.kgp.amos.waw.pl](http://www.kgp.amos.waw.pl).



# ODZNAKI TURYSTYKI PIESZEJ

PÓLSKIEGO TOWARZYSTWA TURYSTYCZNO-KRAJOZNAWCZEGO



WWW.PTTK.PL

WĘDRUJ Z NAM!!



© PTTK

## Odznaka Znamcy Polskich Pomników Historii

Ustanowiona została w końcu 2008 r. przez redakcję „Poznaj swój kraj” w celu zachęcenia wszystkich do poznawania ważnych miejsc i obiektów historycznych uzyskujących decyzjami prezydenta Rzeczypospolitej Polskiej status „Pomników Historii”. Odznaka jest kilkustopniowa – od popularnej, przez brązową, srebrną, aż po złotą. Każdą można zdobyć po zwiedzeniu 10 kolejnych pomników, których jest już 43, a z każdą chwilą będą przybywać kolejne.

Pragnący zdobywać tę odznakę zgłaszają swój akces do Klubu Znamców Polskich Pomników Historii prowadzonego przez Oficynę Wydawniczą AMOS, która organizuje wycieczki do miejsc i obiektów pomnikowych oraz dokonuje weryfikacji osiągnięć kandydatów do tytułu Znamcy Polskich Pomników Historii i przyznaje odznaki.



Szczegółowe informacje o Klubie i Odznace publikowane są w każdym wydaniu „Wciąż wędrujemy”, zaś podstawowe dane na stronie internetowej <http://amos.waw.pl/pph.html>.

## XI. Kultura i ekologia na szlaku

Najważniejszym elementem wyposażenia, jaki zawsze należy zabierać ze sobą na szlak, jest **dobry humor**. Najpiękniejsza wycieczka przy wspaniałej pogodzie i wśród niezapomnianych widoków nie uda się bez dobrego humoru i odwrotnie – tydzień pod namiotem w deszczu potrafi być wspaniałą i zostawić niezapomniane wrażenia, jeśli tylko dopisze humor i towarzystwo.

Na wycieczkach i biwakach przestrzegać należy kilku podstawowych zasad zachowania, wymaga tego dobre wychowanie i grzeczność.

## Jesteśmy na szlaku gośćmi!

Bardzo ważne i wymagające szczególnego podkreślenia jest to, że **my turyści jesteśmy w górach czy na szlakach nizinnych tylko gośćmi**, prawdziwymi gospodarzami są stali mieszkańcy tych okolic.

Tak jak szanuje się gospodarzy, do których przyszliśmy w gości-nę, tak jak nie niszczy się w ich domu mebli i nie zostawia śmieci – tak samo szanujemy góry, rzeki, jeziora i położone w ich pobliżu miejscowości – nie zostawiamy śmieci, nie niszczy przyrody.

W stosunku do mieszkańców okolic, przez które wędrujemy, zachowujemy się z szacunkiem, nie okazujemy im swojej wyższości, gdyż w niczym nie jesteśmy od nich lepsi. Każdemu na pewno będzie miło, gdy się z nim przywitamy i zamienimy kilka słów.

Nie należy skraćć sobie ścieżki przez pola lub kośne łąki. To jest czyjaś prywatna własność, mimo że nieogrodzona. Jeśli jesteśmy zmuszeni przejść przez czyjeś podwórko, bo tak prowadzi droga – zapytajmy grzecznie, czy można. Jeszcze się chyba nie zdarzyło, żeby ktoś odmówił.

Szanujemy uczucia i zwyczaje religijne – nie wchodzimy np. do zabytkowego kościółka w czasie mszy w celu zwiedzenia go, bo będziemy przeszkadzać.

Jeśli wynajmujemy u kogoś pokój na nocleg, szanujemy ciszę nocną, nie pozostawiamy po sobie złego wrażenia i posprzątamy po sobie. Wtedy z przyjemnością zaproszą nas znowu. Szczególnie szanujemy naszych gospodarzy, kiedy jesteśmy za granicą. Opinia, jaką zostawiamy po sobie, to opinia, jaką gospodarze będą mieli o wszystkich naszych rodakach.

### **Stosunek do partnerów wędrowki i innych turystów**

Wędrując – wypoczywamy, powinniśmy się cieszyć przyrodą, pogodą i wędrowką. Nie należy przenosić w plener miejskich stresów. **Bądźmy dla wszystkich towarzyszy wędrowki uprzejmi i pomocni.** Nie denerwujemy się jeśli ktoś źle się czuje i idzie

wolniej. Po co się spieszyć – w czasie oczekiwania mamy więcej czasu na podziwianie przyrody, ewentualnie fotografowanie.

Jeśli kolega lub koleżanka mają gorszą kondycję – pomóżmy mu w przenoszeniu kajaka, ponieśmy część jego bagażu. I jemu będzie lżej i pójdziemy przez to szybciej. Ale nie należy wypominać mu na każdym kroku „bo ja noszę twój namiot, a ty się wleczesz”. Bądźmy uprzejmi i pomocni również wobec wszystkich innych spotkanych turystów, zejźmy z wąskiej ścieżki, ustępując miejsca idącym z naprzeciwka, pomóżmy przejść przez trudniejsze miejsca.



Pomóżmy kolegom w przenoszeniu kajaka, fot. Jakub Galiński.

**W razie wypadku czy zachorowania mamy bezwzględnie obowiązek udzielenia pomocy rannemu, czy choremu turysty, choćby nie należał do naszej grupy i choćby kosztem tego musielibyśmy zrezygnować ze swoich dalszych planów.**

Stary górski zwyczaj nakazuje witać się z każdą, nawet nieznaną osobą spotkaną na szlaku. Niestety w górach tak gromadnie odwiedzanych jak np. Tatry ten piękny zwyczaj zanika, bo trudno się witać z każdą osobą, jeśli na niektórych szlakach mijamy kogoś co 30 sekund. Niemniej zwyczaj jest tak miły i sympatyczny, że warto go kultywować. W górach, w których spotykamy innych turystów tylko kilka razy w ciągu dnia lub rzadziej, sympatycznie



jest rozpocząć na szlaku pogawędkę np. zapytać o przebieg dalszej drogi. Wiele razy z takich przypadkowych spotkań wynikły później bliższe znajomości i przyjaźnie.

W czasie długotrwałego pobytu w niewielkiej grupie, kiedy ludzie przebywają przez dłuższy czas wyłącznie w swoim towarzystwie, zdarza się, że przybierają na sile drobne zdawałoby się konflikty. Sprawy drobne, jak np. pozostawienie w przedsionku namiotu brudnych skarpetek, potrafią urosnąć do rangi problemu i stać się zarzewiem kłótni. Ale wtedy wystarczy spojrzeć na to z pewnym dystansem – czy warto się kłócić o takie drobiazgi jak skarpetki? W sytuacji, kiedy kłócą się ze sobą nasi koledzy – postarajmy się być mediatorem. Bardzo pomagają poczucie humoru i obrócenie w żart wszystkich spraw „zapalnych”.

### **Odpoczywajmy tak, aby nie przeszkadzać innym**

W każdym schronisku, campingu czy na bazie namiotowej są wyznaczone godziny ciszy nocnej, których należy przestrzegać. Jeśli zdarzy się czasem, że wieczorem towarzystwo gromadzi się przy

Odpoczywajmy tak, aby nie przeszkadzać innym, fot. Paweł Zają.



ognisku, lub kominku przy gitarze i wszyscy wspólnie śpiewają, to można po wyrażeniu zgody przez kierownika obiektu i wszystkich

zakwaterowanych w nim turystów kontynuować wspólną zabawę również po godzinie ciszy. Jeśli jednak znajdzie się chociaż jedna osoba, która wyrusza na szlak wcześniej rano i śpiewanie jej przeszkadza – wtedy trudno, trzeba położyć się spać. Osoba wymagająca zachowania ciszy ma rację. Najczęściej drogą negocjacji daje się osiągnąć jakieś porozumienie – np. śpiewamy do godz. 23<sup>00</sup>, a potem wszyscy idziemy grzecznie spać. Negocjować należy uprzejmie, wtedy można osiągnąć znacznie więcej.

Niedopuszczalna jest sytuacja, że grupa osób (często pod wpływem nadużytych trunków) śpiewa a właściwie wyje w środku nocy, zakłócając ciszę i nie pozwalając spać pozostałym zakwaterowanym w obiekcie. Turysta, który nie może spać ma wówczas pełne prawo poprosić o interwencję kierownika obiektu noclegowego, a jeśli to nie poskutkuje nawet policję.

## Higiena na szlaku

Utrzymania czystości ciała, bielizny i odzieży w czasie wędrowki wymagają nie tylko względy estetyczne, ale przede wszystkim zdrowotne. Nieumyte i spocone nogi są bardziej narażone na obtarcia, a nieumyte ciało na odparzenia. Należy korzystać z każdej okazji do umycia się. Przebywając samotnie w górach, nie musimy liczyć się z wrażliwością powonienia towarzyszy wędrowki, ale lepiej zastanowić się, jak zareagują na nasz wygląd i zapach spotkani na szlaku inni turyści. Wracając do cywilizacji, warto zadbać o swój wygląd i zapach, zwłaszcza jeśli podróżujemy publicznymi środkami transportu.

Zarówno na biwakach, jak też i w innych miejscach należy dbać o to, aby nie zanieczyszczać i nie mącić źródeł wody pitnej. Jeśli na biwaku chcemy się umyć, należy nabrać wody do pojemnika i oddalić się od źródła kilkadziesiąt metrów w dół. Doskonale do tego celu nadają się składane kanistry, które można zawiesić kurkiem na dół na gałęzi drzewa; może to być również butelka typu PET. Nie należy używać detergentów bezpośrednio w pobliżu

źródeł i strumieni. Zanieczyszczona nim woda może być przyczyną zatrucia innych wędrowców lub dzikich zwierząt. Myjąc zęby należy wykopać, choćby czubkiem buta, mały dołek w ziemi i do niego wypływać pianę, a po skończeniu dołek zasypać.

Pranie również należy przeprowadzać z dala od strumienia. Rzadko nosimy ze sobą w górach dużą miskę, ale w warunkach polowych może ją zastąpić kawałek grubej folii złożony w formie pudełka i spięty na rogach zwykłymi spinaczami biurowymi a potem włożony do płytkiego dołka w ziemi. Pierwsze i drugie płukanie należy wykonać również z dala od źródeł wody, ostatnie można zrobić w strumieniu.

Mycie menażek, kubków i sztućców należy bezwzględnie przeprowadzać daleko od strumienia, a wodę wraz z resztami jedzenia należy wlać do wykopanego dołka.

## Ochrona przyrody

**Jesteśmy na szlaku gości.** Skoro jesteśmy gośćmi, to nie powinniśmy niczego zabierać ani niszczyć w domu naszego gospodarza.

W całej Polsce jest bardzo wiele miejsc, gdzie przyroda jest ustawowo chroniona – są to parki narodowe i rezerваты przyrody. Są to obszary szczególnie cenne pod względem przyrodniczym, czasem unikalne w skali całego świata. Regulaminy parków narodowych i rezerwatów mówią szczegółowo o tym, jakie zachowania są w parkach dozwolone, a jakie zabronione. Zazwyczaj zabronione jest schodzenie z wyznakowanego szlaku, biwakowanie poza miejscami do tego wyznaczonymi, rozpalamie ognia, zakłócanie ciszy, zrywanie wszelkich roślin, chwytanie i płoszenie zwierząt, zbieranie runa leśnego.

Oprócz ochrony tych szczególnie cennych obszarów w Polsce jest cała lista roślin i zwierząt chronionych gatunkowo. Roślin chronionych nie wolno zrywać w żadnym miejscu, również poza parkami narodowymi i rezerwatami. Na zwierzęta chronione nie

wolno polować, nie wolno ich chwytać i zabijać. Wśród gatunków chronionych są również owady.

Niektóre chronione rośliny zwłaszcza, górskie lub bagienne występują dosłownie w kilkunastu egzemplarzach na całym terytorium Polski.



Kwiaty łąkowe są bardzo delikatne,  
fot. Wojciech Wierba

Warto zastanowić się nad tym, czy w ogóle zrywać jakiegokolwiek kwiaty na trasie wędrówki. Polne i łąkowe kwiaty, które zachwycają swoimi barwami, są wyjątkowo delikatne i zwiędną już wieczorem po powrocie z wycieczki. Gałązki pokryte młodymi zielonymi listkami zwiędną po kilku dniach i też je wyrzucimy. Złapana jaszczurka może odrzucić ogon, bo w ten sposób chroni się przed wrogami. A kolejnym razem nie będzie już miała co odrzucić i padnie łupem sroki. Złapany motyl w niewoli nie przeżyje nawet godziny.

Zamiast zrywać kwiaty czy łąpać zwierzęta – np. owady lub płazy, zdecydowanie lepiej nosić ze sobą aparat fotograficzny i zrobić zdjęcie rzadkiego i pięknego kwiatka, ptaka, motyla, salamandry lub jaszczurki. Zdjęcie wyjątkowego okazu przyrodniczego może być prawdziwym rarytasem.

Można też bez szkody dla przyrody zbierać jesienią suche trawy i osty na zimowe bukiety, byle by nie robić tego w rezerwachach.

## Śmieci!

Główną zasadą, która powinna obowiązywać każdego turystę, niezależnie od tego, w jakim miejscu się znajdzie – to zasada **„swoje śmieci zawsze zabieramy ze sobą”**.

Na szlakach turystycznych najczęściej nie ma koszy na śmieci, bywają one przy schroniskach lub w miejscach odpoczynku – np. przy wiatkach dla turystów. Mimo tego korzystanie z takich koszy (zwłaszcza jeśli są przepełnione) – powinno być ostatecznością. Pozostawione tam odpady są łakomym kąskiem dla leśnych zwierząt, które przychodzą w nocy, rozrzucają śmieci, mogą także zjeść coś niewłaściwego dla nich i zatruć się lub pokaleczyć pustą puszką.

Również właściciele i dzierżawcy wysoko położonych schronisk muszą wszystkie śmieci po prostu znosić lub zwieźć na dół. Z tego względu w schroniskach panuje niepisana zasada, że do kosza wrzucamy tylko odpady i opakowania z rzeczy zakupionych w tymże schronisku, natomiast opakowania po produktach, które przynieśliśmy ze sobą, również zabieramy ze sobą.

Bezwzględnie należy pozbierać wszystkie swoje śmieci z miejsca biwaku lub np. noclegu w szałasie. Z tego samego miejsca będą chcieli skorzystać inni turyści, nie należy pozostawiać im sterty śmieci. Dobrze jest nawet posprzątać śmieci po innych „turystach”, którzy nie są godni swojego miana.

Zakopać trzeba koniecznie wszelkie pozostałości własnej fizjologii (wraz z papierem toaletowym). Takie pozostawione w lesie „miny” i powiewające na wietrze wstęgi papieru stanowią bardzo złe świadectwo o biwakujących turystach.

Koniecznie zabieramy ze sobą wszelkie odpady higieniczne, a zwłaszcza podpaski. Odpady tego typu w ogóle nie rozkładają się w przyrodzie.

Śmieci zginiatamy tak aby stanowiły jak najmniejszy pakunek (puszki po konserwach można uprzednio przepalić w ognisku) i pakujemy do co najmniej dwóch woreczków foliowych. Warto specjalnie w tym celu mieć ze sobą kilka foliowych worków na śmieci.

Jeśli biwakujemy gdzieś przy szlaku, to pamiętajmy o tym, żeby nie zaproszyć w lesie ognia. Miejsce po biwaku powinno zawsze pozostać w takim stanie, aby nie było widoczne, że ktoś tu w ogóle biwakował. Oprócz zabrania śmieci miejsce po ognisku trzeba dokładnie zasypać i przykryć darnią. Wygnieciona pod namiotem trawa za kilka godzin podniesie się i wtedy nie pozostanie ślad po czyjejs bytności w tym miejscu. Tak powinno być zawsze.

## XII. Pierwsza pomoc

Jeśli wydarzy się nieszczęśliwy wypadek, każda osoba znajdująca się w pobliżu ma nie tylko moralny, ale również prawny obowiązek udzielenia poszkodowanemu pierwszej pomocy.

Jednocześnie w sytuacji poważniejszej, np. kiedy poszkodowany utraci przytomność, należy jak najszybciej powiadomić odpowiednie służby, to jest przede wszystkim pogotowie ratunkowe, a w szczególnych przypadkach (np. wypadek komunikacyjny) również policję i straż pożarną. Truizmem jest stwierdzenie, że od szybkości reakcji i od prawidłowego udzielenia pomocy bardzo często zależy zdrowie i życie poszkodowanego. Dlatego osoba udzielająca tej pomocy powinna działać w sposób zdecydowany i pewny, a jednocześnie ostrożnie, aby nie przysporzyć poszkodowanemu dodatkowych cierpień i nie zaszkodzić mu.

**W sytuacji wątpliwej najlepiej poradzić się telefonicznie lekarza pogotowia ratunkowego.**

Kolejność działań powinna być zawsze następująca:

- ☞ zorientowanie się w sytuacji (wywiad, oględziny osoby poszkodowanej),

- ☞ proces decyzyjny (diagnoza, ocena kolejności działania),
- ☞ działanie (zabezpieczenie, podanie leków, transport).

Nawet najlepszy poradnik nie zastąpi kursu ratownictwa, zwłaszcza połączonego z ćwiczeniami na fantomach, dlatego też warto się zastanowić nad odbyciem takiego kursu.

W krótkim poradniku nie sposób omówić wszystkich możliwych wypadków, jakie mogą mieć miejsce na szlaku turystycznym. Omówione zostaną drobne dolegliwości jakie najczęściej mogą nękać turystę i z którymi można sobie poradzić samodzielnie oraz poważne wypadki, gdzie należy wezwać pomoc, ale również właściwie zabezpieczyć poszkodowanego i udzielić mu podstawowej pomocy przedmedycznej. Bardzo istotna jest wtedy szybkość działania.

### **Skaleczenie**

---

Niewielkie przerwanie ciągłości skóry może powstać na skutek np. upadku lub nieostrożnego użycia noża przy przygotowaniu posiłku. Należy zdezynfekować ranę wodą utlenioną a następnie przykleić plaster z opatrunkiem dobrany do wielkości ranki, lekko ściągając jej brzegi i uciskając tak, aby zatamować krwawienie. Bardzo przydatne do dezynfekcji małych skaleczeń są małe gaziki nasączone wodą utlenioną lub spirytusem i hermetycznie zamknięte. Można je nabyć w każdej aptece.

Nie należy drobnych skaleczeń smarować żadnymi maściami. Po dezynfekcji powinny wygoić się same w ciągu kilku dni. Jeśli po kilku dniach skóra wokół skaleczenia jest nadal zaczerwieniona, otoczenie ranki jest bolesne, ropieje lub, co gorsza, pojawi się gorączka, należy jak najszybciej skontaktować się z lekarzem, gdyż jest to oznaką zakażenia rany.

### **Pęcherze, odparzenia**

---

Kiedy turystę dłuższy czas uwierają w czasie wędrowki niewygodne buty, na skórze mogą się tworzyć wypełnione płynem surowicznym pęcherze. Miejsce takie boli i bardzo przeszkadza w dalszej wędrowce.

Większe pęcherze, bolesne przy chodzeniu, lepiej opróżnić z surowiczej wydzieliny, którą są wypełnione. Należy umyć stopę, zdezynfekować pęcherz i jego okolicę, a następnie jałową igłą przekłuć pęcherz równolegle do skóry i delikatnie wycisnąć płyn na zewnątrz, tak aby wypłynął z niego cały. Nie należy zdierać pęcherzy, trzeba też uważać, aby nie uszkodzić delikatnej skóry pod pęcherzem. Następnie wystarczy nakleić plaster z opatrunkiem i założyć czystą skarpetę. Oczywiście należy też starać się usunąć przyczynę ucisku.

W aptekach dostępne są specjalne plastry na pęcherze wypełnione żelom. Są one droższe od zwykłych plastrów z opatrunkiem, ale warto mieć je w swojej apteczce, gdyż bardzo skutecznie chronią skórę przed dalszymi uszkodzeniami, a nie trzeba ich zmieniać codziennie.

W czasie upałów, kiedy całe ciało jest spocone, niektórym bardziej wrażliwym osobom zdarzają się odparzenia w fałdach skóry. Miejsca takie należy wieczorem po dokładnym umyciu posmarować maścią dla niemowląt, np. tormentiolem lub sudokremem. Zapobiegawczo stosuje się talk lub zasypkę higieniczną dla niemowląt, którą warto mieć w apteczce.

## **Stłuczenie**

---

Jest to uszkodzenie tkanki spowodowane upadkiem na twardą nawierzchnię lub uderzeniem tępym przedmiotem. W miejscu stłuczenia pojawia się obrzęk, jest ono bolesne, a po chwili powstaje siniak na skutek wylewu krwi z uszkodzonych naczyń. Na stłuczonej głowie może pojawić się opuchlizna w postaci guza.

Na stłuczone miejsce przykładą się chłodny kompres (mokra gaza, woreczek z lodem). Skuteczny w łagodzeniu bólu i opuchlizny jest Altacet, dostępny w postaci żelu lub tabletek do rozpuszczania. W przypadku stłuczenia kończyny (zwłaszcza stawu) staramy się ją maksymalnie oszczędzać. Jeśli doszło do stłuczenia głowy, a bóle przedłużają się i towarzyszą im zawroty głowy albo wymioty, należy koniecznie skontaktować się z lekarzem.



## **Rany, krwotoki**

---

Poważniejsze rany, jak również rany nawet niewielkie, ale spowodowane ugryzieniem psa lub innego zwierzęcia albo też zabrudzone ziemią wymagają zawsze kontaktu z lekarzem w celu podania zastrzyku przeciw tężcowi, ewentualnie także szczepionki przeciw wściekliznie.

Aby doraźnie zabezpieczyć ranę, należy przemyć ją obficie wodą utlenioną (nie wolno do tego celu używać jodyny, można jedynie zdezynfekować nią brzegi rany!). Następnie przykryć ranę wyjałowioną gazą, obandażować tak, aby opatrunek się nie zsuwał, i udać się jak najszybciej do lekarza lub wezwać pomoc. Jeśli przez opatrunek przesącza się krew – dołożyć kolejne warstwy gazy, nie zdejmując opatrunku. W przypadku silnego krwawienia nakłada się opatrunek uciskowy.

Krwotoki powstają wtedy, kiedy rana jest głęboka i uszkodzona zostanie większa żyła lub tętnica. W czasie krwotoku żylnego ciemnoczerwona krew wypływa z rany wolnym strumieniem. W czasie krwotoku tętniczego jasnoczerwona krew bucha z rany pod dużym ciśnieniem, w rytm skurczów serca.

**W przypadku obfitego krwotoku należy jak najszybciej zatamować wypływ krwi i wezwać pomoc.**

Doraźnym sposobem zmniejszenia krwotoku jest umieszczenie krwawiącego miejsca wyżej niż reszty ciała (uniesienie krwawiącej kończyny, pozycja siedząca przy krwotokach głowy). Aby zabezpieczyć ranę, należy zastosować opatrunek uciskowy: przyłożyć na ranę jałową gazę, na nią coś, co będzie ją miękko uciskało, a co za tym idzie i naczynie krwionośne, np. dodatkowy zrolowany bandaż, zwiniętą ciasno gazę lub kawałek materiału i dopiero potem silnie owinąć kolejnym bandażem. W przypadku przesiąkania krwi przez taki opatrunek nie należy go zdejmować, a tylko dołożyć na wierzch kolejny bandaż i znowu silnie owinąć ranę.

**Dla zatamowania krwotoku, nie stosuje się opaski uciskowej ani powyżej, ani poniżej rany.**

## **Skręcenia, zwichnięcia, złamania**

---

Skręcenie nogi jest najczęściej zdarzającym się urazem stawów. Następuje w wyniku nieostrożnego skoku lub złego postawienia nogi. Skręcenie różni się od zwichnięcia tym, że po skręceniu kości „powracają na swoje miejsce” i najczęściej następuje tylko uszkodzenie, a nie zerwanie torebki stawowej. Zwichnięcie to całkowite przemieszczenie wobec siebie powierzchni stawowych wraz z zerwaniem torebki stawowej i wzmacniających ją więzadeł. Objawami skręcenia są ból o różnym stopniu nasilenia, zasinienie i opuchlizna wokół stawu, zaś objawami zwichnięcia dodatkowo nienaturalne ustawienie. Najbardziej narażony na skręcenia jest staw skokowy, rzadziej kolanowy, na zwichnięcia wrażliwy jest także staw barkowy i łokciowy, co następuje najczęściej na skutek upadku.

Przy lekkim skręceniu poszkodowany być może będzie mógł samodzielnie lub przy pomocy innych osób dotrzeć do miejsca, skąd można go zabrać samochodem. Staw należy zabezpieczyć przed dalszymi urazami, owijając bandażem elastycznym oraz dobrze wiążąc but. W razie potrzeby poszkodowany może podierać się kijem lub laską lub wesprzeć się na ramionach innych osób. Nie powinien nieść bagażu. W celu zmniejszenia opuchlizny można zastosować zimny okład z Altacetu. Po dotarciu do środka transportu i w czasie transportu w miarę możliwości ułożyć kończynę wyżej.

Przy urazie cięższym, kiedy poszkodowany nie może chodzić, należy unieruchomić cały staw, czyli sąsiadujące z nim kości (np. w przypadku stawu skokowego będzie to goleń i stopa). Buta nie należy zdejmować. Do unieruchomienia można użyć bandaża, części ubrania, jak np. szalik lub apaszka i dwóch twardych podłużnych przedmiotów, np. prostych gałęzi lub złożonych kijków trekkingowych. Jeśli jest potrzeba przetransportowania poszkodowanej osoby, to czynimy to tylko wtedy, gdy mamy pewność, że nie nadwerężymy uszkodzonej kończyny. W przeciwnym razie

lepiej wezwać pomoc i cierpliwie na nią czekać. Chyba że np. jest silny mróz i pozostawienie osoby unieruchomionej w miejscu mogłoby zagrażać jej życiu. W razie wątpliwości zawsze lepiej postępować tak, jakby uraz był poważniejszy niż nam się wydaje.

Przy złamaniu należy usztywnić dwa sąsiednie stawy, fot. Michała Zygmąński



Pod wpływem urazu kości mogą ulec pęknięciu lub złamaniu. Szczególnie groźne jest złamanie otwarte, kiedy odłamy kostne przebijają skórę i tworzy się rana. Objawy złamania to ból, obrzęk złamanej kończyny, zaczerwienienie skóry, czasem wyraźne nie-naturalne ułożenie. Najczęściej złamaną kończyną nie można wykonać żadnego ruchu. Może także pojawić się ruchomość kończyny w miejscu, gdzie normalnie jej nie powinno być.

Złamanie kończyny zawsze wymaga pomocy chirurgicznej, więc po udzieleniu pierwszej pomocy należy jak najszybciej wezwać pomoc lub przetransportować rannego do lekarza.

Przy złamaniach kości ręki lub nogi należy unieruchomić dwa stawy sąsiadujące ze złamanym odcinkiem kończyny. Jeśli złamanie jest otwarte, wcześniej trzeba się zająć opatrzeniem rany i ewentualnym zatamowaniem krwotoku. Następnie za pomocą

bandaża lub środków improwizowanych unieruchomić kończynę w pozycji takiej, by rannemu sprawiała jak najmniej bólu. Do unieruchomienia ręki, zwłaszcza przy złamanym przedramieniu, można użyć chusty trójkątnej i rękę zawiesić na temblaku. Można także złamaną rękę przywiązać do tułowia, a złamaną nogę do drugiej zdrowej nogi. Nie należy w żadnym wypadku samodzielnie nastawiać kończyny.

### **Ukąszenia i użądlenia. Wścieklizna**

Podczas wędrówki po lesie można natknąć się na **kleszcza**. Jego wczepienie się w skórę jest bezbolesne, więc najczęściej odkrywa się go dopiero wieczorem przy kąpeli, dlatego jest dość istotne, aby po wędrówce dokładnie obejrzyć całe ciało. Na wycieczkę najlepiej ubrać się w bluzę z długim rękawem i w długie spodnie ze szczelnymi mankietami. Powinno się także stosować preparaty odstrasżające (repelenty).

Kleszcza można usunąć, łapiąc go delikatnie pęsetą tuż przy powierzchni skóry i wyciągając ruchem lekko obrotowym. Należy uważać, aby nie urwać „głowy” kleszcza i nie zostawić jej pod skórą. Miejsce po usunięciu kleszcza należy dobrze zdezynfekować.

Nie powinno się usuwać kleszcza, smarując go tłuszczem czy spirytusem.

W miejscu **użądlenia przez osę lub pszczołę** występuje obrzęk, zaczerwienienie, ból i świąd. Podobne, chociaż mniej nasilone objawy, daje **ukąszenie mrówki**.

W przypadku użądlenia przez pszczołę należy delikatnie usunąć żądło, uważając, aby nie naciskać woreczka z jadem, co spowodowałoby silniejszy wypływ jadu pod skórę. Osa żądła nie zostawia. Na miejsce użądlenia najlepiej zastosować zimne okłady, można podać wapno, które częściowo zabezpiecza przed reakcją alergiczną. Na ukąszenia mrówek, których jad zawiera przede wszystkim kwas mrówkowy, pomagają okłady z roztworów alkalicznych, np. roztwór sody oczyszczonej.

W przypadku wystąpienia silnych objawów alergii (opuchlizna, zaczerwienienie twarzy, utrata przytomności) lub kiedy poszkodowany sam wie o tym, że jest uczulony na jad osy lub pszczoły, należy bezwzględnie natychmiast wezwać pomoc. To samo należy zrobić, jeśli pszczoła lub osa użądli poszkodowanego wewnątrz jamy ustnej lub gardła, lub też kiedy użądlenia są liczne. Przed przybyciem lekarza należy podać środek przeciwalergiczy.

**Ukąszenie żmii** pozostawia dobrze widoczne ułożone obok siebie dwa punktowe ślady po zębach jadowych. W miejscu ukąszenia pojawia się natychmiast silny piekący ból i narasta obrzęk w kolorze czerwonosinym. Jeśli poszkodowanemu nie zostanie udzielona pomoc, pojawia się gorączka, osłabienie, mogą się pojawić zaburzenie świadomości, zaburzenia oddychania i drgawki.

Poszkodowanego należy ułożyć w wygodnej pozycji. Kończynę należy unieruchomić, zdjąć z niej wszelkie pierścionki, zegarki, bransoletki itp. i jak najszybciej transportować go do lekarza lub wezwać pomoc. Transport należy prowadzić w pozycji półsiedzącej lub leżącej i unikać wszelkich zbędnych ruchów. Poszkodowany nie powinien w żadnym wypadku iść sam. Nie wolno mu podawać alkoholu, gdyż przyspiesza on krążenie krwi. Nie należy też rozcinać rany, ani jej wysysać. Nie wskazane jest także zakładanie opasek uciskowych powyżej czy poniżej miejsca ukąszenia.

Ranę po **pogryzieniu przez psa** należy przemyć wodą utlenioną, nałożyć jałowy opatrunek i w każdym wypadku skontaktować się z lekarzem. Należy bezwzględnie sprawdzić, czy pies był szczepiony przeciwko wściekliznie. Jeśli właściciel psa nie chce pokazać świadectwa szczepienia, należy zwrócić się do władz lub policji. Osoba pogryziona przez zwierzę podejrzanę o wściekliznę musi otrzymać serię zastrzyków przeciwko wściekliznie.

### ***Ciała obce w nosie, uchu i gardle***

---

Ciało obce w nosie przeszkadza, powoduje ból, trudności w oddychaniu. Poszkodowany powinien próbować sam usunąć ciało obce, dmuchając silnie nosem przy zatkniętej drugiej dziurce.

Gdy przedmiot jest widoczny, można próbować wyjąć go pęsetą. Jeśli to nie poskutkuje, należy zasięgnąć porady lekarza.

Gdy ciało obce utkwilo w przewodzie słuchowym, należy odciągnąć małżowinę ucha do tyłu dla lepszej widoczności i po przechyleniu głowy starać się wyjąć ciało obce pęsetą. Jeśli jest to owad, można starać się wypłukać go olejem jadalnym. Jeśli to nie poskutkuje, należy skontaktować się z lekarzem.

Ciało obce może się znaleźć w drogach oddechowych, np. kiedy uszkodzony jadł i rozmawiał jednocześnie. Udławienie się może doprowadzić nawet do śmierci z uduszenia.

Objawem silnego zadławienia się, takiego że drogi oddechowe są całkowicie zatkane, nie jest kaszel. Jeśli człowiek kaszle, to oznacza, że ma jeszcze możliwość oddychania. Człowiek dławiący się sinieje, nie ma możliwości wydobycia głosu. Wówczas należy działać natychmiast, gdyż grozi mu śmierć.

Osobę dławiącą się należy pochylić silnie do przodu i kilka razy silnie uderzyć dłońią pomiędzy łopatkami. Jeśli to nie poskutkuje, należy stanąć za jej plecami, objąć rękami w pasie, tak aby pięść znalazła się poniżej mostka, i silnie ucisnąć kilka razy w kierunku kręgosłupa i do góry. Zabieg ten można też wykonać na leżąco.

Ponieważ ten zabieg nie jest całkiem obojętny dla zdrowia, nie należy go wykonywać w przypadku tylko częściowego zatkania dróg oddechowych, a więc kiedy uszkodzony ma możliwość oddychania i kaszle.

Jeśli te zabiegi nie poskutkują lub jeśli uszkodzony chociaż na chwilę stracił przytomność, należy jak najszybciej skontaktować się z lekarzem. Najlepiej gdy jedna z osób obecnych przy zdarzeniu udziela pomocy, a druga w tym czasie już dzwoni po karetkę pogotowia. W razie zatrzymania oddychania i krążenia należy do przybycia pomocy wykonywać reanimację.

## **Oparzenia**

---

Oparzenie może nastąpić poprzez kontakt z gorącym płynem, gorącym przedmiotem lub z płynami żrącymi. Objawia się zaczer-

wienioną skórą, pieczeniem, w poważniejszym wypadku pęcherzami. Przy oparzeniach spowodowanych wysoką temperaturą trzeba jak najszybciej ochłodzić oparzone miejsce zimną wodą. Najlepiej wystawić oparzone miejsce pod zimną wodę z kranu, gdyż wtedy ochładzanie następuje najszybciej. Jeśli po wyjęciu z zimnej wody odczuwane jest pieczenie, to należy schładzać ponownie, aż do skutku. Zwykle trwa to kilkanaście minut.

Jeśli gorący płyn wyleje się na ubranie, należy je natychmiast zdjąć albo przynajmniej podnieść z ciała, aby nie powodować dalszego nagrzewania się skóry. Natomiast w przypadku przyklepienia się do skóry nadtopionej lub nadpalonej odzieży, nie należy jej na siłę odrywać.

Nie wolno w żadnym wypadku niczym smarować miejsc oparzonych. Przy niewielkich oparzeniach można natomiast zastosować zewnętrznie pantenol w piance.

Przy poważniejszych oparzeniach, kiedy na skórze występują pęcherze czy nawet zwęglenia tkanek, lub też przy oparzeniach większej powierzchni ciała, po ochłodzeniu należy założyć na ranę jałowy opatrunek i jak najszybciej skontaktować się z lekarzem. Należy unikać rozrywania pęcherzy.

Przy rozległych oparzeniach nie chłodzi się ciała bieżącą zimną wodą, a okłada te miejsca wilgotnymi chustami. Na skutek zaburzeń w gospodarce wodno-elektrolitowej może pojawić się wstrząs oparzeniowy. Aby mu zapobiec, należy podawać poszkodowanemu do picia spore ilości letniej lekko osolonej wody, zapewnić mu spokój i jak najszybciej wezwać pomoc.

### **Oparzenia słoneczne**

---

Oparzenie słoneczne może wystąpić już po półgodzinnym wystawieniu odkrytej skóry na silne wiosenne lub letnie słońce; szczególnie niebezpieczne jest to w górach i nad wodą. Najlepiej chronić się przed słońcem, ubierając się w koszulki z długimi rękawami, spodnie o długich nogawkach i smarując twarz oraz inne odkryte części ciała kremem o wysokim faktorze SPF.

# POZNAJEMY



# OJCZYZNĘ

[www.kanon.pttk.pl](http://www.kanon.pttk.pl)



**Kanon krajoznawczy Polski** to leksykon zawierający opisy ponad 600 obiektów krajoznawczych z terenu całej Polski. Obecnie, dzięki projektowi „Poznajemy Ojczyznę” realizowanemu przez Polskie Towarzystwo Turystyczno-Krajoznawcze trafia on na CD do wszystkich polskich szkół, a także dostępny jest w internecie na [www.kanon.pttk.pl](http://www.kanon.pttk.pl).





Jeśli oparzenie już nastąpi, to skóra jest zaczerwieniona, silnie piekąca, a po pewnym czasie mogą pojawić się pęcherze wypełnione surowicznym płynem. Oparzoną skórę należy spryskać panthenolem w piance, który łagodzi ból i stan zapalny, domowym sposobem może być okład z kwaśnego mleka. W przypadku rozległych poparzeń lub owrzodzeń, wystąpienia na skórze plam lub przebarwień należy udać się do lekarza.

### **Urazy i choroby spowodowane działaniem zimna**

**Przechłodzenie organizmu, czyli hipotermia,** jest to obniżenie temperatury ciała prowadzące do zaburzeń funkcji układu mięśniowego i nerwowego.

Przechłodzenie organizmu może nastąpić na skutek wpadnięcia do zimnej wody lub długotrwałego przebywania w temperaturze poniżej zera, np. na skutek zabłądzenia zimą w lesie. Ryzyko hipotermii zwiększają wiatr, wilgoć, odwodnienie organizmu, wyczerpanie i unieruchomienie oraz pozostawanie pod wpływem alkoholu.

Hipotermia jest stanem bardzo groźnym dla życia poszkodowanego.

- Przy spadku temperatury ciała poszkodowanego do 36–34° C nasila się uczucie zimna, występują drżenia mięśniowe („szczękanie zębami”), pogłębione oddychanie, ból i przyspieszone bicie serca.
- Przy temperaturze ciała 34–30° C wyziębiony zaczyna odczuwać senność i apatię, następują zaburzenia rytmu serca.
- Przy temperaturze ciała 30–27° C następuje utrata przytomności, ciężka arytmia serca, przerwy w oddychaniu.
- Przy temperaturze ciała 27–24° C u poszkodowanego występuje sztywność mięśni, brak oznak podstawowych czynności życiowych, w końcu zatrzymanie akcji serca.

Pierwsza pomoc poszkodowanemu na skutek przechłodzenia organizmu polega na przeciwdziałaniu jego dalszemu oziębieniu. Należy poszkodowanego izolować od podłoża np. położyć

na kocu lub karimacie, chronić przed wiatrem i wilgocią poprzez okrycie całego ciała śpiworami, kocami lub folią ratunkową NRC.

Należy stosować ciepłe, suche okłady, np. z ogrzanych ręczników. Jeśli poszkodowany jest przytomny i jego stan pozwala na połykanie, należy podać ciepłe, osłodzone napoje. W zaawansowanych stadiach hipotermii nie należy rozgrzewać ciała poszkodowanego poprzez pocieranie skóry ani też wykonywać jego kończynami gwałtownych ruchów.

W szczególnie ciężkich przypadkach konieczna jest reanimacja, którą należy kontynuować do czasu przywrócenia normalnej temperatury ciała. Reanimacji nie należy przerywać, mimo że poszkodowany wydaje się martwy. W niskiej temperaturze następuje zahamowanie procesów życiowych.

**Odmrożenia** są uszkodzeniami tkanek wywołanymi działaniem niskiej temperatury i związanymi z nią miejscowymi zaburzeniami krążenia oraz tworzeniem się w komórkach kryształków lodu. Na odmrożenia szczególnie narażone są palce u rąk i nóg, nos, policzki i uszy. Ich występowaniu sprzyja wilgoć, ciasna odzież (np. ciasne buty), stan ogólnego wyczerpania, wcześniejsze spożycie alkoholu. Odmrożenia, podobnie jak oparzenia, dzieli się na IV stopnie.

- I stopień – objawia się bólem, zaczerwienieniem i obrzękiem tkanek,
- II stopień – zbieleniem skóry, utratą czucia, pojawieniem się pęcherzy,
- III stopień – martwica skóry i głębszych tkanek, pojawianiem się ciemnych plam,
- IV stopień – głębokimi zmianami martwiczymi.

Odmrożenia niewielkiego stopnia goją się samoistnie, te cięższe wymagają leczenia chirurgicznego, aż do amputacji włącznie.

Pierwsza pomoc w wypadku odmrożeń polega na zdjęciu mokrej odzieży (a także pierścionków i bransolet, które przy obrzęku tkanek mogą nie dać się zdjąć później). Poszkodowanemu nale-

ży podać ciepłe osłodzone napoje. Odmrożone kończyny należy powoli ogrzewać w kąpeli wodnej, początkowo o temperaturze letniej, stopniowo podnoszonej do temperatury ciała zdrowego człowieka, nie wyższej niż 40°C, przez okres 25–40 minut. Jeśli doszło do wystąpienia pęcherzy lub uszkodzenia skóry, trzeba założyć opatrunek z jałowej gazy. Nie należy poruszać uszkodzoną kończyną po ogrzaniu.

**W żadnym wypadku nie wolno dopuścić do ponownego odmrożenia kończyny.** Jeśli istnieje takie niebezpieczeństwo, koniecznie trzeba dotrzeć w bezpieczne ciepłe miejsce przed podjęciem działań ogrzewających.

Nie wolno gwałtownie ogrzewać kończyny ani nacierać odmrożeń śniegiem, bo może to zwiększyć uszkodzenia tkanek. Nie należy również przekłuwać pęcherzy odmrozeniowych.

Odmrożeniom sprzyja nie tylko niska temperatura, ale i wilgoć.

### ***Ból brzucha, niestrawność, biegunka***

Ból brzucha może wystąpić na skutek bardzo różnych przyczyn, od lekkiego zatrucia pokarmowego, na skutek zjedzenia nieświeżych potraw, co zdarza się najczęściej, aż po tak poważne przyczyny, jak zatrucie grzybami lub zapalenie wyrostka robaczkowego.

Najczęstszą przyczyną bólów brzucha jest niestrawność. Wystarczy wtedy przeczekać, podać ewentualnie krople miętowe lub żołądkowe. Jeśli jednak bóle się nasilają, a nie są związane z biegunką, to lepiej skontaktować się z lekarzem, zwłaszcza gdy wystąpi deskowate napięcie mięśni brzucha albo wyraźne zejście bólu na prawą dolną stronę brzucha, co może sugerować zapalenie wyrostka robaczkowego.

Zatrucie pokarmem lub substancjami toksycznymi powoduje, że organizm broni się przed obcą substancją. Jeśli było jej dużo lub była silna, to reaguje już żołądek i pojawiają się wymioty. Najczęściej po usunięciu w ten sposób toksyn chory powraca do zdrowia. Warto dać trochę wody do wypłukania ust, można dać niewielką ilość gorzkiej, ciepłej herbaty – po łyku. Nie wolno po-

# ODZNAKI TURYSTYKI GÓRSKIEJ

POLSKIEGO TOWARZYSTWA TURYSTYCZNO-KRAJOZNAWCZEGO



WĘDRUJ Z NAMI!



WWW.PTTK.PL

Fot. Andrzej Szczygiel

© M. Wójcik

dawać napojów gazowanych. Jeśli wymioty są silne i uporczywe, należy podać węgiel leczniczy w ilości około 10 tabletek, najlepiej pokruszonych lub rozpuszczonych w wodzie. Jest to substancja wiążąca wszelkie toksyny. Przy braku poprawy należy skontaktować się z lekarzem.

Pojedynczy luźny stolec traktować należy jak odruch obronny organizmu i nie trzeba się nim zbyt martwić. Dopiero dłużej trwająca dolegliwość powinna skłonić do podania węgla leczniczego. Jeśli to nie pomoże, to po każdym wypróżnieniu można podać „opatrunek jelitowy” – rozpuszczoną w wodzie saszetkę Smecta. Gdy objawy nie mijają, dołączają się uporczywe bóle brzucha i gorączka, to możemy podejrzewać zakażenie pokarmowe, które powodują wirusy albo bakterie. Najbardziej znaną bakterią tego typu jest salmonella. W takim przypadku należy skorzystać z pomocy lekarza.

### **Stany zagrażające życiu**

---

Poważne, zagrażające życiu zdarzenia podzielić można na takie, które spowodowane są przyczynami zewnętrznymi – np. uraz, wypadek komunikacyjny, upadek z wysokości, oraz takie, które spowodowane są nagłym zaostrzeniem się stanów chorobowych – np. zawał serca, udar mózgu. W każdym z tych przypadków konieczne jest szybkie i zdecydowane działanie, bo od niego zależy życie poszkodowanego. W przypadku przyczyn zewnętrznych najczęściej mamy do czynienia z urazami wielonarządowymi, w większości z nich istnieje podejrzenie o uraz kręgosłupa.

Aby nie pogarszać stanu rannego, a w szczególności nie dopuścić do przerwania rdzenia kręgowego, co zagraża bardzo ciężkim kalectwem lub śmiercią, najlepiej poszkodowanego w wypadku po prostu nie ruszać. Należy natychmiast wezwać pomoc, a poszkodowanego pozostawić w miejscu, w którym się znajduje – np. na ziemi lub w samochodzie. Należy tylko udrożnić jego drogi oddechowe i zatamować ewentualny krwotok, gdyż uduszenie i wykrwawienie się to przyczyna ponad 80% przypadków śmierci

w wypadkach komunikacyjnych. Do czasu dotarcia pomocy należy poszkodowanego przykryć czymś ciepłym. W razie bezdechu należy prowadzić reanimację. Oczywiście jeśli miejsce, w którym znajduje się ranny, jest niebezpieczne, to go trzeba stamtąd wynieść.

W każdym poważnym wypadku, jeśli widzimy, że człowiek niespodziewanie pada, traci przytomność lub ulega wypadkowi, istnieje **schemat postępowania, którego bezwzględnie należy się trzymać:**

1. Sprawdzamy, czy sami jesteśmy bezpieczni.
2. Oceniamy sytuację.

Podchodzimy do poszkodowanego, dotykamy jego ramienia i pytamy „co się stało”. Jeśli nie odpowiada i nie reaguje na mocniejszy ucisk lub potrząśnięcie, należy go traktować jak nieprzytomnego. Jeśli udzieli odpowiedzi, np. „spadłem z roweru”, wtedy wiemy mniej więcej, jakie mogą być urazy, których doznał. Czasem o okolicznościach wypadku możemy dowiedzieć się od świadków zdarzenia.

3. Wzywamy pomoc.

Jeśli w pobliżu wypadku znajduje się więcej osób, to lepiej samemu zająć się od razu pomocą poszkodowanemu, a o wezwanie pomocy medycznej poprosić kogoś innego.

**Uwaga!** Nie należy mówić w przestrzeń: „Proszę państwa, proszę wezwać pomoc!”. Ważne jest, aby z prośbą o wezwanie pomocy zwrócić się do konkretnej osoby.

Jeśli w pobliżu nie ma innych osób, wzywamy pomoc samodzielnie. Numer pogotowia ratunkowego **999** lub numer ratunkowy **112** dostępny z telefonów komórkowych również bez znajomości numeru PIN i bez karty. Połączenia te są bezpłatne.

4. Sprawdzamy, czy nie ma silnego krwotoku.

Jeśli tak – udzielamy pomocy, tamując krew. W takim wypadku najlepiej byłoby, aby współpracowało ze sobą dwóch ratowników – jeden zajął się reanimacją, drugi tamowaniem krwotoku.

Przy tamowaniu krwotoku należy dla własnego bezpieczeństwa pamiętać o założeniu lateksowych rękawiczek.

5. Udrażniamy drogi oddechowe poszkodowanego.

Aby udrożnić drogi oddechowe, wystarczy odchylić głowę poszkodowanego lekko do tyłu. Jeżeli poszkodowany jest w samochodzie, przypięty pasami, nie wolno dopuścić do tego, aby głowa zwisała mu na piersi, gdyż w takiej pozycji drogi oddechowe są zatkane.

6. Oceniamy oddech.

Wystarczy przez chwilę popatrzeć na klatkę piersiową poszkodowanego. Jeżeli się porusza, to znaczy, że ranny oddycha.

7. W razie potrzeby (jeśli poszkodowany nie oddycha) przystępujemy do reanimacji.

Kolejność udzielania pomocy jest taka, że najpierw należy się zająć obrażeniami bezpośrednio zagrażającymi życiu rannego, np. reanimować go, tamować krwotok. Złamana ręka czy noga mogą trochę poczekać na zaopatrzenie.

Jeżeli w wypadku jest kilku rannych, to najpierw udzielamy pomocy najcięższej poszkodowanym.

### **Pozycja bezpieczna**

---

Najważniejsze jest takie ułożenie nieprzytomnego człowieka, aby zapewnić mu drożność dróg oddechowych. Jeśli istnieje podejrzenie uszkodzenia kręgosłupa, to lepiej go nie poruszać, możemy co najwyżej bardzo delikatnie odchylić głowę poszkodowanego do tyłu, tak aby udrożnić jego drogi oddechowe, ustabilizować głowę podtrzymując ją między własnymi kolanami (ma to tę dodatkową zaletę, że cały czas obserwujemy poszkodowanego) lub ewentualnie zwiniętymi rękawiczkami lub odzieżą. Jeśli nie trzeba prowadzić reanimacji, to ciepło go okrywamy. Do osoby nieprzytomnej zawsze należy wezwać pomoc!

Pozycja boczna ustalona jest to pozycja, która ułatwia oddychanie i zabezpiecza nieprzytomnego przed zakrzuszeniem się własnymi wymiocinami lub zadławieniem językiem.

Kolejność działania (przy założeniu, że nieprzytomny leży na wznak):

- ☞ rękę nieprzytomnego (od strony ratownika) wsuwamy pod jego pośladek,
- ☞ jego nogę od strony ratownika zginamy w kolanie, stopę lekko skręcamy i podkładamy pod kolano drugiej nogi,
- ☞ drugą rękę poszkodowanego zginamy w łokciu i układamy na brzuchu,
- ☞ chwytamy poszkodowanego w okolicy barku i bioder i ostrożnie pociągając na siebie układamy go na boku (stabilność tej pozycji zapewnia nam wyciągnięta do tyłu „spodnia” ręka i podkurczona w kolanie „spodnia” noga),
- ☞ głowę odginamy mu lekko do tyłu, a dłoń, która wcześniej była na brzuchu wkładamy pod policzek.

Poszkodowany w pozycji bocznej ustalonej leży wygodnie i stabilnie. Nie może pod wpływem własnego ciężaru obrócić się z powrotem na plecy. Jeśli wymiotuje lub krwawi z nosa, to krew i treść pokarmowa spływa na bok, nie zatykając jego dróg oddechowych.

Pamiętać zawsze należy o zabezpieczeniu nieprzytomnego przed wychłodzeniem, nawet jeśli jest całkiem ciepło!

Uwaga! Rannego przewraca się do pozycji bocznej ustalonej tylko wtedy, kiedy istnieje pewność, że jego kręgosłup nie jest uszkodzony.

### **Reanimacja. Sztuczny oddech i masaż serca**

---

Do reanimacji poszkodowanego przystępuje się, kiedy nie oddycha on samodzielnie i nie można wyczuć jego tętna. Osoba nieprzeszkolona może mieć jednak problem z prawidłowym rozpoznaniem braku tętna u poszkodowanego. Zazwyczaj łatwiej zauważyć, że poszkodowany nie oddycha. Każde podejrzenie o brak oddechu i brak krążenia jest wskazaniem do rozpoczęcia reanimacji. Kiedy ustaje praca serca, to w czasie 3–5 minut dochodzi do poważnego uszkodzenia mózgu, więc należy się spieszyć.



Przed przystąpieniem do czynności ratowniczych należy bezwzględnie udrożnić drogi oddechowe poszkodowanego – na początku sprawdzić, czy w jamie ustnej nie ma niczego, co by mogło zatkać drogi oddechowe (proteza zębowa, pożywienie, wymiociny itp.). Następnie układa się poszkodowanego płasko na plecach, lekko odchylając jego głowę do tyłu w płaszczyźnie pionowej. Wówczas drogi oddechowe nie są zablokowane przez zapadający się język. Często się zdarza, że już samo udrożnienie dróg oddechowych spowoduje wznowienie oddychania, co można poznać po unoszeniu się klatki piersiowej.

Należy przystąpić do reanimacji,  
fot. Wojciech Wierba



Jeżeli poszkodowany nadal nie oddycha, należy przystąpić do reanimacji.

Według najnowszych zaleceń Polskiej Rady Resuscytacji należy uciskać miarowo klatkę piersiową poszkodowanego na wysokości mostka w tempie około 100 uciśnień na minutę. Po wykonaniu 30 uciśnień mostka wykonuje się dwa oddechy metodą „usta-usta”, wdmuchując dość szybko około litra powietrza. Potem znowu 30 uciśnień mostka i znowu dwa oddechy. Klatkę piersiową uciska się pośrodku na głębokość około 3–5 cm dwiema prostymi

w łokciach rękami, opierając o klatkę piersiową poszkodowanego swoje nadgarstki. Dziecko reanimujemy ostrożniej jedną ręką.

Do wykonywania sztucznego oddychania metodą „usta-usta” przydaje się specjalna maseczka, która powinna być na wyposażeniu każdej apteczki.

Ponieważ reanimację trzeba czasem prowadzić bardzo długo, należy wygodnie klęknąć przy poszkodowanym w pewnej odległości od niego, tak aby samemu się za chwilę nie zmęczyć i aby można było wykorzystać do nacisku cały swój ciężar. Kiedy ratownik czuje się zmęczony, powinien poprosić o kontynuowanie zabiegu inną osobę.

Jeżeli reanimację prowadzą dwie osoby, to jedna z nich wykonuje masaż serca, a raz na 30 naciśnień klatki piersiowej druga wykonuje dwa oddechy metodą „usta-usta”. Aby samemu nie „zapomnieć” o oddychaniu, należy uciśnięcia klatki piersiowej głośno liczyć. Jeżeli z jakiś powodów nie można wykonać sztucznego oddychania, to samym masażem serca też możemy uratować poszkodowanemu życie.

**Reanimację należy prowadzić do momentu, kiedy poszkodowany zacznie samodzielnie oddychać, lub do nadejścia specjalistycznej pomocy.**

W sytuacji, kiedy wypadek miał miejsce w górach lub terenie odległym od siedzib ludzkich i nie ma możliwości transportu rannej osoby, należy bezzwłocznie wezwać pomoc.

### **Wzywanie pomocy**

---

W polskich górach i w Jurze Krakowsko-Częstochowskiej, a także w większości gór świata działają wyspecjalizowane służby ratownicze, które zajmują się udzielaniem pomocy w trudnych warunkach terenowych. W Polsce jest to TOPR w Tatrach i GOPR we wszystkich innych górach oraz w Jurze. W innych miejscach pomocy w transporcie udzielić może Straż Pożarna. Pomocy w wypadkach na wodzie udziela Wodne Ochotnicze Pogotowie Ratunkowe, czyli WOPR

Najlepszym sposobem na zawiadomienie służb ratunkowych jest telefon komórkowy. GOPR i TOPR zalecają, aby telefon nosić ze sobą zawsze na wycieczki. Do swojego telefonu najlepiej wpisać z góry numer ratunkowy pogotowia górskiego z rejonu, w który się udajemy.

Numerem alarmowym w polskich górach jest **601 100 300**, na wodzie **601 100 100**. Nawet kiedy nie mamy zasięgu naszej sieci, ale jest jakakolwiek sieć i nawet kiedy telefon nie ma karty, zawsze zadzwonić można na numer ratunkowy **112**.

Jeśli jesteśmy w dolinie i nie ma zasięgu sieci komórkowej, może zaistnieć konieczność wejścia na grzbiet górski, gdzie zasięg sieci jest z reguły lepszy.

Kiedy składamy meldunek o wypadku, należy pamiętać o tym, aby przekazać służbom ratunkowym następujące informacje:

- ☞ należy przedstawić się,
- ☞ podać gdzie jesteśmy, jeśli nie jesteśmy tego pewni opisać charakterystyczne elementy krajobrazu,
- ☞ jeśli mamy GPS – koniecznie podać współrzędne miejsca, gdzie się znajdujemy,
- ☞ podać imię i nazwisko poszkodowanego (jeżeli je znamy), jego płeć i wiek,
- ☞ powiedzieć, co się stało, jaki jest stan rannego lub chorego i jakiej pomocy już udzieliliśmy.

Ważna jest taka, a nie inna kolejność podawania informacji. Jeśli z jakichś powodów połączenie ulegnie przerwaniu, to ratownicy wiedzą już przynajmniej, gdzie szukać poszkodowanego.

W razie dodatkowych pytań dyspozytora pogotowia należy udzielać na nie spokojnej i możliwie pełnej odpowiedzi. Dyspozytor pogotowia musi zdecydować, czy wysła „zwykłą” karetkę, czy erkę, a może nawet uruchamia Lotnicze Pogotowie Ratunkowe, więc musi się zorientować w sytuacji.

Należy bezwzględnie słuchać tego, co każą robić ratownicy i bezwzględnie się im podporządkować. Od chwili podjęcia akcji

przez Pogotowie Ratunkowe lub inne służby ratownicze, jak np. WOPR, GOPR czy Straż Pożarną, to oni przejmują odpowiedzialność za akcję ratunkową.

Jeżeli nie mamy pewności, co robić z chorym lub rannym, zanim dojedzie pogotowie, należy się po prostu zapytać dyspozytora. Nie należy się absolutnie tego wstydzić, każdy ma prawo być zdenerwowany i czuć się zagubiony w obliczu wypadku.

Jeśli z jakichkolwiek powodów nie ma możliwości skorzystania z telefonu komórkowego, należy zawiadomić służby ratownicze w inny sposób. Jeśli przy rannym jest większa grupa osób, jedna z nich lub dwie najsprawniejsze i najszybsze powinny udać się po pomoc. Można też i należy skorzystać z pomocy przygodnie spotkanych innych turystów. Nie może jednak być tak, że ranny pozostaje sam bez opieki. Jest to absolutna ostateczność. Można tak zrobić tylko wtedy, kiedy nie ma już absolutnie żadnej innej możliwości wezwania pomocy. Jeśli idziemy po pomoc zostawiając rannego samotnie – należy go o ile jest nieprzytomny ułożyć w pozycji bocznej ustalonej. W każdym przypadku należy go dobrze zabezpieczyć przed zimnem i przed zsunieniem się. Jeśli teren jest skomplikowany orientacyjnie, należy pamiętać o tym aby miejsce wypadku i całą drogę do niego wyraźnie oznaczyć.

Meldunek dla GOPR lub TOPR powinien być napisany wyraźnie na kartce i powinien zawierać to co już podano wyżej przy meldunku telefonicznym.

Inne tradycyjne sposoby wzywania pomocy, to po prostu krzyk lub sygnały świetlne. Przyjęte jest, że pomocy wzywa się dając sygnały świetlne lub dźwiękowe (gwizdy, krzyki, błyski światła) sześć razy na minutę. Następnie minuta przerwy i znów sygnał sześć razy na minutę. Potwierdzenie, że sygnały zostały odebrane i zrozumiane to sygnał świetlny lub dźwiękowy 3 razy na minutę, po czym minuta przerwy i znów trzy razy na minutę.

Jeśli przebywając w górach usłyszymy wołanie o pomoc, jesteśmy zobowiązani do zawiadomienia służb ratowniczych. Jeśli

teren na to pozwala, należy podejść do wołającego, aby zorientować się w sytuacji. Jeśli teren jest trudny i podejście jest niemożliwe, należy przynajmniej krzyżując, dowiedzieć się co się stało, a potem zawołać do poszkodowanego, że udajemy się po pomoc. Następnie niezwłocznie trzeba zawiadomić GOPR przez telefon lub wyruszyć po pomoc. Jest to obowiązek każdego turysty.

### **Poszukiwanie zaginionych**

---

W czasie wędrowki należy cały czas kontrolować, gdzie się znajdujemy. Jeśli jednak już dojdzie do zabłądzenia, należy przede wszystkim zachować spokój. W Tatrach i innych górach typu alpejskiego nie wolno na własną rękę schodzić ze znakowanego szlaku i w żadnym wypadku nie należy szukać drogi na skróty. Zejście ze szlaku i szukanie drogi na własną rękę niejednokrotnie kończyło się w Tatrach tragicznie. Jeśli jest wystarczająco ciepło i nikt nie jest kontuzjowany, lepiej poczekać do rana, a w ostateczności wezwać pomoc niż próbować schodzić na własną rękę w eksponowanym, nieznanym terenie.

Jeśli zaginęła część grupy, należy poczekać na kolegów w miejscu charakterystycznym (np. na rozstaju szlaków). Jeśli obie części grupy posiadają telefony komórkowe i jest zasięg należy się ze sobą skontaktować. Aby móc tego dokonać warto wcześniej wpisać numery telefonów wszystkich kolegów do własnej książki telefonicznej. Po skontaktowaniu się najlepiej umówić się w jakimś miejscu charakterystycznym i czekać na siebie, aż do skutku lub umówić się już w miejscu docelowym. Chodzi o to, abyśmy wzajemnie wiedzieli o sobie, gdzie jesteśmy i co zamierzamy robić.

Jeśli z częścią grupy lub jedną osobą nie mamy kontaktu, nadchodzi noc, a spóźnienie jest spore – lepiej wezwać pomoc.

Jeśli składamy ratownikom meldunek o zaginięciu – należy podać co następuje:

- ☞ przedstawić się,
- ☞ powiedzieć ile osób zaginęło, czy to my nie wiemy, gdzie jesteśmy, czy zgubili się nasi koledzy,

- ☞ jaki jest stan zdrowia osób zaginionych, jak się czują, czy nie są np. przemoczone, lub przemarznięte, w jakim są wieku,
- ☞ jeśli to my jesteśmy zagubieni – skąd idziemy i dokąd chcieliśmy dojść, jakie ostatnio mijaliśmy punkty charakterystyczne, wszystko co może służbom ratowniczym ułatwić poszukiwania,
- ☞ jeśli mamy GPS – koniecznie własne współrzędne, według nich poszukujący trafią jak po sznurku,
- ☞ jeśli zaginęła część grupy – gdzie, o której godzinie i w jakich okolicznościach widzieliśmy się ostatni raz.

Całe dalsze postępowanie uzależniamy od tego, co każą robić służby ratownicze. Możemy zostać poproszeni o pomoc w poszukiwaniach, nie należy jednak absolutnie nic robić na własną rękę, tylko bezwzględnie słuchać i robić to, i tylko to, co nam każą.



Na rowerowym szlaku, fot. Jakub Galiński.



# turystyka



# dla wszystkich



wędruj z nami!

[www.pttk.pl](http://www.pttk.pl)

## XIII. Smacznego, czyli kuchnia na szlaku

### Posiłki na trasie wycieczki

Kiedy planuje się całodzienną lub dłuższą wycieczkę trzeba wcześniej zastanowić się, co na tej wycieczce będziemy jeść i przygotować do zabrania odpowiednie produkty. Codziennie należy przewidzieć chociaż jeden porządnym, najlepiej ciepły posiłek. Jeśli na trasie jest schronisko – można skorzystać z obiadu w schronisku, albo wykupionego w kuchni, albo przygotowanego samodzielnie. W większości polskich schronisk można za darmo lub za niewielką opłatą otrzymać wrzątek, warto więc mieć ze sobą takie produkty żywnościowe, które od razu po zalaniu wrzątkiem tworzą coś nadającego się do jedzenia. Przydają się wszelkiego rodzaju „gorące kubki”, „słodkie chwilki” i tym podobne produkty.



Wieczorem wspólny ciepły posiłek,  
fot. Michał Zygmanski

Jeśli nie ma na trasie schroniska, można zastanowić się nad zabranieniem ze sobą palnika turystycznego wraz z menażką. Przygo-



towanie obiadu zajmie wtedy nieco więcej czasu, ale przy okazji można odpocząć przed dalszą wędrówką.

Na wycieczki jednodniowe, jeżeli na trasie nie ma schroniska to należy zabrać chociaż termos z ciepłą herbatą i do tego kilka przygotowanych kanapek lub produktów na kanapki. Wówczas mniej więcej w połowie trasy robi się dłuższy popas i wtedy zjada to, co ma się ze sobą.

Na dłuższych, kilkudniowych trasach, zwłaszcza biwakowych sprawdza się na ogół następujący system:

Porządne, wysokokaloryczne śniadanie rano przed wyjściem na trasę. Może to być np. dziecięca kaszka mleczna z orzechami lub płatki owsiane z mlekiem, zresztą co kto lubi. Wszelkie kaszki i płatki mają tą zaletę, że przyrządza się je szybko, wystarczy półprodukt zalać wrzącą wodą. Mogą to być również kanapki. Do śniadania koniecznie trzeba dużo pić, wówczas pragnienie na trasie nie dokucza tak bardzo.

W trakcie dnia kilka słodkich przegryzek oraz jeden większy posiłek w połowie trasy złożony z kanapek i herbaty z termosu.

Wieczorem po dotarciu na miejsce i rozbiciu obozowiska ciepły jednodaniowy lub kilkudaniowy posiłek i znów sporo picia.

Trudno radzić, co należy na trasie jeść – bo zależy to od indywidualnego gustu. Posiłki powinny być bardziej kaloryczne niż w domu. Produkty, z których są sporządzane ciepłe potrawy, to na ogół szybko gotujący się makaron, błyskawiczne płatki ryżowe, lub purée ziemniaczane w proszku, jednym słowem coś czego gotowanie nie trwa więcej niż 5 minut, do tego konserwy. Bardzo przydają się wszelkie przyprawy, przecier pomidorowy oraz żółty ser, a także świeże, niepsujące się i niegniotące się warzywa – np. sałata, ogórek, czosnek czy cebula. Planując długą wędrówkę bez dostępu do świeżych warzyw i owoców warto zabrać ze sobą witaminy w tabletkach – np. w formie rozpuszczalnych „oranżadek”.

Konserwy lepiej zabierać takie, które są w foremkach aluminiowych niż w pancernej blasze. Łatwiej się je otwiera i są lżejsze.

Zamiast konserw można wziąć ze sobą dobrą, suchą kiełbasę, nie nosi się wtedy zbędnej blachy. Kiełbasy nie należy owijać w folię, lecz w pergamin. Jeśli okryje się białym nalotem, trzeba ją umyć i wysuszyć.

Jeśli wędrujemy po Polsce – nie warto zaopatrywać się we wszystko przed wyjazdem, gdyż nawet w najbardziej bezludnych terenach można będzie zakupić wszystko co potrzebne.

Na wycieczce bardzo przydają się wszelkiego rodzaju słodkie przegryzki, jak np. landrynki, czekolada czy ciasteczka. Podczas długotrwałego, męczącego podejścia dobrze zatrzymać się na chwilę i zjeść chociaż jednego cukierka, znajdujący się w nim cukier od razu powoduje przyływ energii. Jeszcze lepiej niż słodycze sprawdzają się suszone lub kandyzowane owoce, np. morele, śliwki, rodzyunki, ananas, papaja, również wszelkie orzechy.

Na trasie nie należy raczej pić wody z potoków, która może być zanieczyszczona. Lepiej zabrać ze sobą w termosie ciepłą herbatę, lub latem napoje izotoniczne, ewentualnie niegazowaną wodę mineralną. Można natomiast nabrać wody ze źródła i rozpuścić w niej tabletkę witamin lub odrobinę soku.

## Turystyczna książka kucharska

Poniżej podano przykłady kilku prostych i łatwych do przyrządzenia potraw, które można w kilkanaście minut przygotować w warunkach polowych:

### **Spaghetti**

---

Składniki:

makaron, który się szybko gotuje – pół paczki na osobę,  
konserwa – ¼ do ½ puszki na osobę, ew. kiełbasa lub mielone mięso,  
tłuszcz do smażenia (smalec, masło, lub olej),  
koncentrat pomidorowy – ¼ do ½ słoiczka na osobę,  
gotowy sos do spaghetti w proszku,  
ser żółty,  
cebula – około ½ na osobę,

czosnek – ząbek na osobę,  
przyprawy.

Makaron ugotować, w tym czasie przygotować sos – podsmażyć na tłuszczu pokrojoną w kostkę cebulę, pognieciony, lub bardzo drobno pokrojony czosnek, do tego dodać konserwę, kielbasę lub mięso i razem podsmażyć. Do tego dodać sos i koncentrat pomidorowy i razem zagotować. Makaron nakładać do menażki, polewać sosem i posypać utartym lub drobno pokrojonym żółtym serem.

### **Fasolka po bretońsku**

---

Składniki:

czerwona fasolka w puszcze – około ½ puszki na osobę,  
konserwa – ¼ do ½ puszki na osobę, może też być kielbasa,  
tłuszcz do smażenia (smalec, masło lub olej),  
koncentrat pomidorowy – ¼ do ½ słoiczka na osobę,  
surowa papryka – około ¼ strąka na osobę,  
cebula – około ½ na osobę,  
czosnek – ząbek na osobę,  
przyprawy.

Na pokrywce z menażki, lub na patelni podsmażyć pokrojoną w kostkę cebulę, pognieciony lub bardzo drobno pokrojony czosnek, do tego dodać pokrojoną w kostkę paprykę i konserwę lub kielbasę i razem podsmażyć. Przełożyć do większej menażki lub garnka, dodać koncentrat pomidorowy i odsączoną fasolkę, wszystko razem zagotować. Najlepiej jeść z chlebem lub purée ziemniaczanym.

### **Leczo**

---

Składniki:

surowa papryka – 2-3 strąki na osobę,  
konserwa – ¼ do ½ puszki na osobę, może też być kielbasa,  
tłuszcz do smażenia (smalec, masło lub olej),  
koncentrat pomidorowy – ¼ do ½ słoiczka na osobę lub 1-2 świeże  
pomidory na osobę,  
gotowy sos pomidorowy w proszku,  
cebula – około ½ na osobę,

czosnek – ząbek na osobę,  
przyprawy.

Na pokrywce z menażki lub na patelni podsmażyć pokrojoną w kostkę cebulę, pognieciony, lub bardzo drobno pokrojony czosnek, do tego dodać pokrojoną w paski paprykę i pokrojoną w kostkę konserwę lub kielbasę i razem podsmażyć. Przełożyć do większej menażki lub garnka, dodać sos i koncentrat pomidorowy, wszystko razem gotować, tak długo aż papryka stanie się miękka. Najlepiej jeść z chlebem lub purée ziemniaczanym.

### **Kotlety panierowane z konserwy turystycznej**

Składniki:

mielonka w puszkach po około ½ dużej puszki na osobę,  
surowe jajko,  
bułka tarta,  
tłuszcz do smażenia,  
przyprawy.

Mielonkę wyjmujemy w całości z puszki i kroimy na okrągłe plastry o grubości około 1 ½ cm (z dużej puszki mielonki wychodzą zazwyczaj 4 plastry). Każdy plaster przyprawiamy, następnie obtaczamy tak jak kotlet w surowym jajku i potem w bułce tartej i smażymy na tłuszczu na pokrywce z menażki. Smażenie trwa dosłownie 2–3 minuty. Kotlety podajemy z purée ziemniaczanym oraz ze świeżymi sezonowymi warzywami – np. pomidorami. Danie szczególnie przydatne dla tych, którym znudziła się mielonka dzień w dzień.

### **Grzanki na ognisku**

Na ognisku można przyrządzić sobie grzanki.

Składniki:

chleb pokrojony w kromki,  
masło,  
żółty ser,  
patyk.

Chleb pokroić w kromki, każdą lekko posmarować masłem, nabić na patyk i lekko opiekać nad ogniskiem. Pod sam koniec opiekania można dodać żółty ser.

## Szaszłyki na ognisku

---

Składniki:

kiełbasa,  
boczek wędzony,  
cebula,  
inne warzywa, np. papryka,  
musztarda,  
chleb,  
patyk.

Kiełbasę i boczek pokroić, nadziewać na patyk przekładając plasterkami cebuli, ewentualnie papryki. Opiekać nad ogniskiem aż będzie dobre. Zjadać z musztardą i chlebem.

Na szczycie słodka przegrzynka,  
fot. Michał Zygmąński



## Jabłka zapiekane w ognisku

---

Składniki:

jabłka,  
cukier,  
folia aluminiowa.

Umyte jabłka owinąć szczelnie folią aluminiową (każde osobno) i ułożyć w popiele dogasającego ogniska. Po wyjęciu można wg własnego uznania posypać cukrem.

edukacja  
ekologiczna  
na szlakach  
turystycznych



[www.edueko.pttk.pl](http://www.edueko.pttk.pl)



Mnożstwo informacji, tysiące ciekawych miejsc, setki szlaków – jeden adres!

Zanim wyruszysz  
na wycieczkę  
wejdź na...



## Spis treści:

Wstęp	3
I. Wędrówka	5
II. Organizacje ułatwiające uprawianie turystyki	14
III. Przygotowanie do wyjazdu	25
IV. Ekwipunek	39
V. Dzień na trasie	65
VI. Orientacja w terenie	74
VII. Łyk meteorologii	86
VIII. Niebezpieczeństwa	91
IX. Szlaki turystyczne	99
X. Zdobywamy odznaki	165
XI. Kultura i ekologia na szlaku	189
XII. Pierwsza pomoc	197
XIII. Smacznego, czyli kuchnia na szlaku	223



NUMER ALARMOWY 112  
POGOTOWIE RATUNKOWE 999  
STRAŻ POZARNA 998  
GOPR/TOPR 601 100 300  
WOPR 601 100 100



## I.C.E. card Karta ICE

Nazywam się / My name is

W razie wypadku dzwoń pod numer / In case of emergency call number

ICE<sup>1</sup>

ICE<sup>2</sup>

grupa krwi / blood type

mam alergię / I'm allergic

Wytnij, złóż na pół i sklej, a następnie noś zawsze przy sobie.



## Karta ICE

Uprawiając aktywną turystykę potencjalnie narażeni jesteście na przypadek, którego nikomu nie życzymy, ale który może się zdarzyć każdemu. Załóżmy, że będąc na wędrownicy z daleka od domu ulegamy wypadkowi. Czy kiedy będziemy nieprzytomni, osoba która udzieli nam pomocy, będzie mogła ustalić nasze dane? Skontaktować się z naszymi bliskimi? Zazwyczaj nie posiadamy przy sobie danych naszych bliskich, informacji o przewlekłych chorobach, na które chorujemy, grupy krwi. Dlatego coraz bardziej popularny i zalecany jest właśnie system ICE.

**In Case of Emergency (I.C.E.)** czyli w nagłym wypadku – skrót tych słów znany jest praktycznie na całym świecie i używany przez większość służb ratowniczych. Wykorzystywany jest zazwyczaj w dwóch formach:

☞ w książce adresowej telefonu komórkowego, gdzie jako kontakt „ICE” wpisuje się numer telefonu wybranej osoby. Jeśli takich osób jest kilka, to oznacza się je hasłami „ICE1”, „ICE2” itd.

☞ w formie karty ICE z wpisanym imieniem i nazwiskiem właściciela oraz numerami telefonów do osób, które mogą udzielić ważnych informacji o właścicielu karty.

Zapisane w telefonie, czy na karcie, numery telefonów pozwalają służbom ratunkowym na szybki kontakt z bliskimi osoby poszkodowanej. Karta ICE pomaga ustalić tożsamość poszkodowanego i stan jego zdrowia (przewlekłe choroby, przebyte urazy lub leki, które bierze). Kartę taką należy zawsze nosić przy sobie, jednak raczej nie w portfelu.

Karta może mieć różnoraki wygląd. Przykładową drukujemy na odwrocie tej kartki. Warto ją wyciąć, wypełnić i mieć zawsze przy sobie.



*ISBN 978-83-7005-574-5*



*Wydawnictwo PTTK „Kraj”*