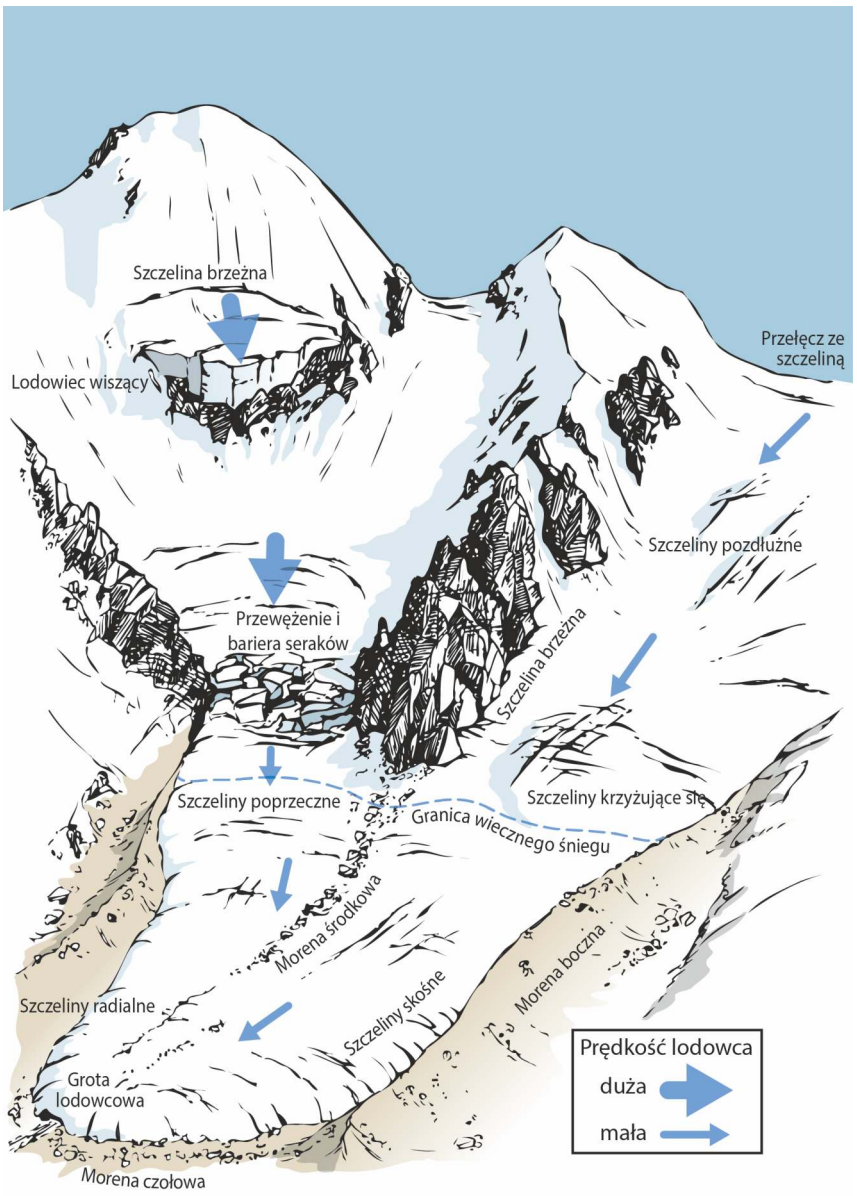
alpenverein
austria

Bezpieczna turystyka alpejska

Turystyka w górach wysokich umożliwia bliski kontakt z przyrodą, sprzyja zdrowiu i pozwala cieszyć się życiem. Przedstawione poniżej porady pokazują jak skutecznie działać w obliczu złożonych niebezpieczeństw alpejskich. Zasady te możesz poznać w praktyce na kursach turystyki wysokogórskiej, a niezbędne doświadczenie zdobędziesz z czasem krok po kroku.



1 Zdrowo w góry

Turystyka alpejska uprawiana jest na znacznych wysokościach i wymaga dużej wydolności! Obciążenie serca i układu krążenia wymaga dobrego stanu zdrowia i realistycznej oceny własnych możliwości. Nie spiesz się i dobieraj tempo podejścia tak, aby nikt w grupie nie był zmuszany do wysiłku ponad siły.
Turystyka alpejska jest królową wszystkich form turystyki górskiej. Różnorodne wymagania dotyczące techniki ruchu, świadomości zagrożeń, orientacji w terenie, oraz umiejętności asekuracji i posługiwania się liną, sprawiają że do uprawiania tej dyscypliny niezbędne jest duże doświadczenie, umiejętności i sprawność fizyczna. Wraz ze wzrostem wysokości spada ciśnienie powietrza, jego wilgotność i temperatura. Z tego powodu funkcjonowanie powyżej 2500 m n.p.m. wiąże się ze znacznie większym wysiłkiem niż przy wycieczkach w niżej położonych rejonach. Dodatkowo, tury wysokogórskie prowadzą w eksponowanym, odległym od cywilizacji terenie i wymagają przebycia sporych dystansów na znacznych wysokościach. Kryteria te sprawiają, że niezbędna jest bardzo dobra forma fizyczna oraz spore rezerwy sił zarówno fizycznych jak i psychicznych. W razie wątpliwości, a także po przebyciu choroby i w starszym wieku, dobrze jest zasięgnąć porady lekarza sportowego.

2 Zadbaj o aklimatyzację

Powyżej 2500 m n.p.m. organizm potrzebuje czasu, by dostosować się do zmieniających się warunków. Kluczem do skutecznej aklimatyzacji jest powolne zdobywanie wysokości i stopniowe zwiększanie wysokości, na której spędza się noc. W razie objawów choroby wysokościowej, takich jak nudności, ból i zawroty głowy, najlepszym lekarstwem jest zejście na dół.

- Jeśli damy organizmowi dość czasu, to zdrowy człowiek jest w stanie w stu procentach zaaklimatyzować się do wysokości około 5500 m n.p.m. Z drugiej strony, każdy kto zbyt szybko gna na dużych wysokościach, zapadnie na chorobę wysokościową. Szybkie zdobycie wysokości za pomocą samochodu lub kolejki linowej jest dla organizmu bardzo dużym problemem i w miarę możliwości należy unikać takich sytuacji. Profilaktyczne przyjmowanie leków wspomagających aklimatyzację nie jest zalecane.

- Ważnym parametrem umożliwiającym kontrolowanie aklimatyzacji jest tętno. Jeśli tętno w spoczynku jest o 20% wyższe niż w dolinie, oznacza to że organizm znajduje się w tzw. krytycznej fazie aklimatyzacji. W tej fazie należy się w miarę możliwości oszczędzać. Obowiązuje wówczas prosta zasada – idź w takim tempie, żeby się nie przemęczać i nie ładuj zbyt wiele do plecaka. Na dużych wysokościach szczególnie ważne jest także regularne przyjmowanie płynów.

- Wiele osób ignoruje lub nie przyjmuje do wiadomości problemów zdrowotnych związanych z dużą wysokością. Bardzo ważna jest znajomość najważniejszych objawów choroby wysokościowej. Są to: nagła utrata sił, długotrwały ból głowy, zaburzenia równowagi i zawroty głowy, uczucie duszności, nudności i wymioty.

3 Starannie zaplanuj wędrówkę

Informacje dotyczące długości, różnicy wzniesień, trudności planowanej trasy i aktualnie panujących warunków, można odczytać z mapy, znaleźć w przewodniku turystycznym, Internecie lub zapytać o to fachowców. Zwróć szczególną uwagę na prognozę pogody, ponieważ burze, załamania pogody i pogorszenie widoczności znacznie zwiększają ryzyko wypadku. Zaplanuj również trasę alternatywną. Przedstawiona poniżej lista ułatwi ci zgromadzenie niezbędnych informacji:

Trasa?

Czy znane są ci trudności w skale i lodzie oraz długość i różnica wzniesień na planowanej trasie?
Czy wiesz gdzie znajdują się kluczowe trudności?
Czy wiesz jak można ominąć trudności?
Czy odnajdziesz drogę, jeśli rozpoczniesz podejście przed świtem?

Panujące warunki?

Czy masz informacje o panujących warunkach, zwłaszcza o szczegółach wejścia na lodowiec i stanie samego lodowca (firn czy nagi lód, otwarte szczeliny)?
Czy twoje założenia dotyczące czasu przejścia dadzą się zrealizować przy obecnych warunkach?

Pogoda?

Czy planowana wycieczka jest odpowiednia do zapowiadanej pogody?
Czy w ciągu dnia trzeba się liczyć z burzami?
Czy nie zbliża się chłodny front atmosferyczny, który w górach może nawet latem wywołać opady śniegu (zagrożenie lawinowe)?
Czy trzeba się liczyć z pogorszeniem widoczności, co znacznie utrudni orientację na lodowcu?
Czy zapowiadany jest silny wiatr, który zwiększa ryzyko przy pokonywaniu eksponowanych grani?

Grupa?

Czy wszyscy są przygotowani pod względem zdrowia i kondycji do przejścia planowanej trasy?
Czy ktoś z członków grupy przyjmuje jakieś leki?
Czy poinformowaliście osoby trzecie o celu wędrówki?

Wyposażenie?

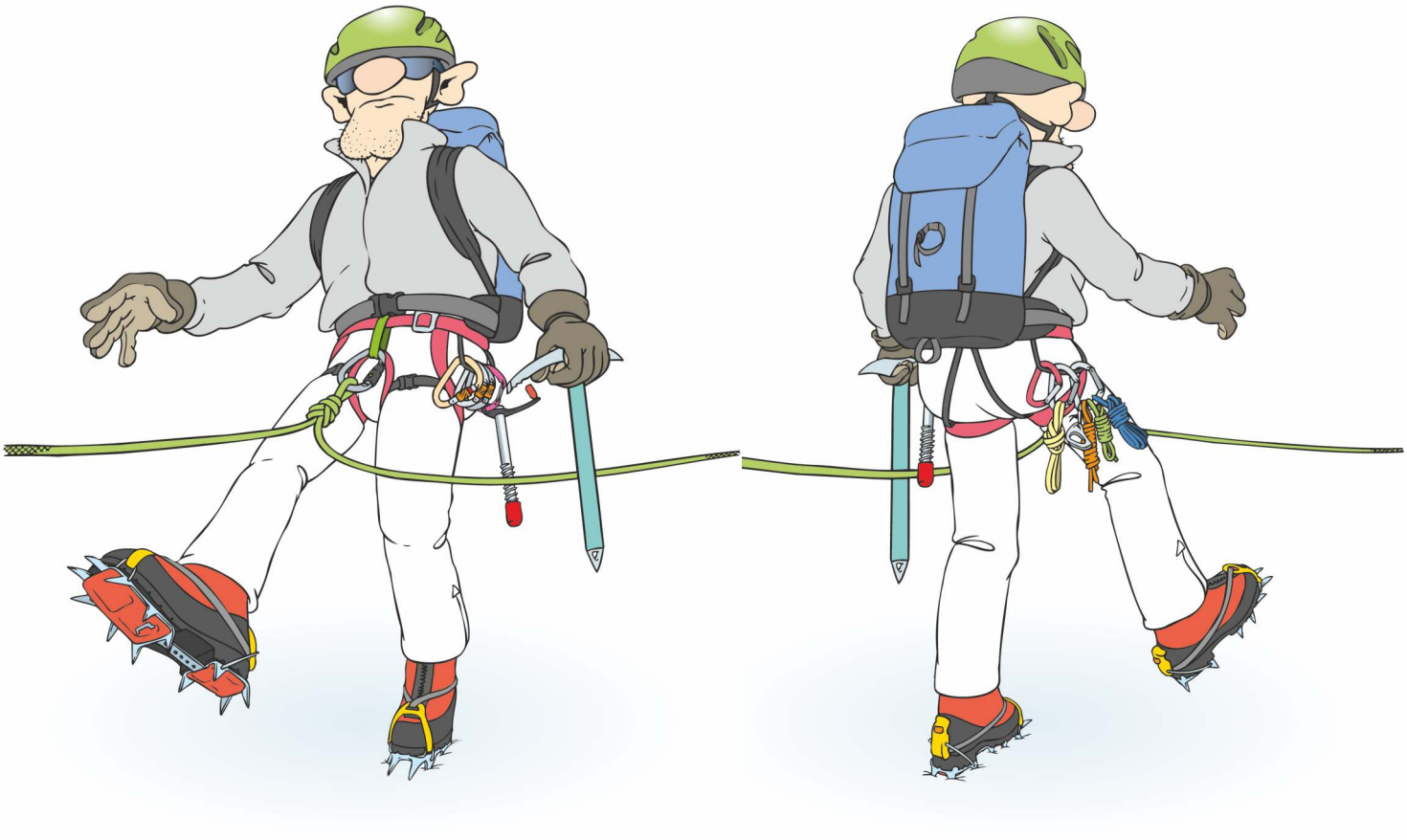
Czy twój sprzęt jest odpowiedni do planowanej tury?
Czy masz wszystko co potrzeba, ale najmniej jak się da (punkt 5)?
Czy masz ze sobą sprzęt umożliwiający orientację w terenie (mapa, kompas, wysokościomierz, GPS)?
Czy masz przy sobie apteczkę, płachtę biwakową, telefon komórkowy i czołówkę?

4 Starannie zaplanuj wędrówkę

Wybór celu zależy od umiejętności, doświadczenia, motywacji i wielkości grupy. Idealna wielkość grupy to 2 do 6 osób. Gdy grupa jest liczniejsza, na ogół robi się ryzykownie. Chodzenie w wyższe góry samotnie jest generalnie niezalecane. Przed wyruszeniem, poinformuj zaufaną osobę o celu i trasie wędrówki oraz o godzinie powrotu. Na płaskim lub niezbyt stromym lodowcu najlepiej iść w większym, 4-6 osobowym zespole. Taki „zespół lodowcowy" jest elastyczny, jego członkowie mogą sobie nawzajem pomagać, a przy zachowaniu odpowiedniej dyscypliny w prowadzeniu liny, jest w stanie skutecznie wyhamować upadek jednego z partnerów do szczeliny. Jeśli tura wymaga również wspinaczki, wówczas najlepiej jest poruszać się w zespołach dwu, trzyosobowych. Mniejsze zespoły, w szczególności dwuosobowe, muszą mieć na uwadze zwiększone ryzyko upadku do szczeliny i minimalizować je przez odpowiednio duże odstępy między partnerami, stosowanie węzłów hamujących, bezwzględną dyscyplinę w prowadzeniu liny i przemyślany wybór dogi.

5 Odpowiednie wyposażenie

Dobieraj sprzęt stosownie do planowanego celu i dbaj aby twój plecak ważył jak najmniej. Przed upadkiem do szczeliny i spadającymi kamieniami chronią lina i kask. Raki i czekan pozwalają pewnie stąpać po lodzie i firnie. W plecaku muszą się też znaleźć apteczka, płachta biwakowa, telefon komórkowy (europejski numer alarmowy 112) i czołówka.

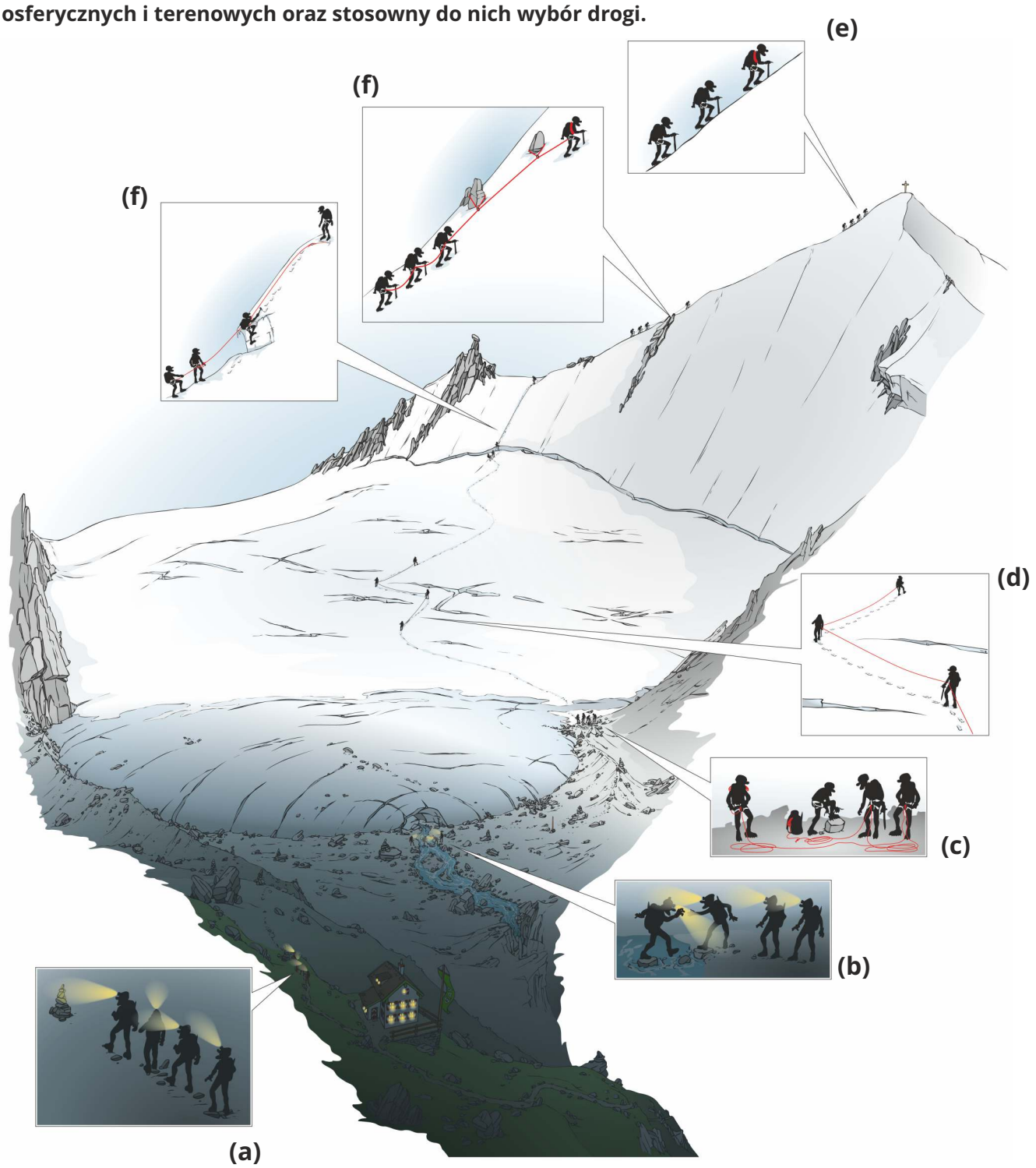


Przykładowe wyposażenie:

Obuwie. Przy zakupie zwróć uwagę na wygodę, niewielki ciężar, wodoodporność i możliwość zamocowania raków
Raki. Do turystyki wysokogórskie dobrze nadają się uniwersalne raki ze stali, wyposażone w podkładki zapobiegające przylepianiu się śniegu. Mocowanie raków (np. półautomatyczne) musi koniecznie być dopasowane do butów. Stępione raki można naostrzyć za pomocą pilnika.
Czekan. Jeśli chodzi o turystykę alpejską, to najwyższe uznanie zdobył czekan o długości 55-65 cm, z prostym styliskiem i bez pętli nadgarstkowej. Lekkie czekany z aluminiową głowicą nadają się do łatwych wędrówek po lodowcach i do skitouringu.
Kask. W wysokich górach kask należy do wyposażenia podstawowego. Decyzja o niezabieraniu kasku musi być dobrze uzasadniona (np. wybieram się na wędrówkę po lodowcu, ponad którym nie wznoszą się żadne ściany skalne.
Uprząż. Lekka, niewyściełana i z regulowanymi pętlami udowymi. Stosowanie tzw. uprzęży całościowej lub biodrowej w kombinacji z pasem piersiowym jest rozsądnym rozwiązaniem dla dzieci i osób z poważną nadwagą.
Lina. Lekka, impregnowana lina pojedyncza (z oznaczeniem ① na końcówce) o długości 50 m.
Karabinki. 1 karabinek „trójbiegowy" (taki, którego otwarcie wymaga wykonania trzech różnych ruchów) do łączenia liny z uprzężą, 1 karabinek HMS do asekurowania partnera, 2 karabinki zakręcane do autoasekuracji i autoratownictwa, 3 zwykłe karabinki do transportowania sprzętu i innych zastosowań.
Petle osobiste. 3 sztuki o długości 1/3/3 m i średnicy 5-6 mm do autoratownictwa.
Pętle z taśmy. 1 pętla 120 cm do budowy stanowisk i asekuracji.
Śruba lodowa. 1 sztuka o długości ok 19 cm i wyposażona w korbkę.
Przyrząd zaciskowy. Np. „Tibloc" – ułatwia operacje autoratunkowe.
Poza tym, zależnie od trudności i charakteru tury, dodatkowe karabinki, ekspresy, kostki, friendy itp.

6 Oceniaj panujące warunki

Spowodowane ociepleniem klimatu cofanie się lodowców, odsłonięcie ich powierzchni i podniesienie się izotermy 0°, zwiększa ryzyko trafienia spadającymi kamieniami i wpadnięcia do szczelin lodowcowych. Bardzo duże znaczenie ma wyjście w góry o odpowiedniej porze, nieustanna ocena warunków atmosferycznych i terenowych oraz stosowny do nich wybór drogi.



Na przykładzie modelowej tury przedstawione zostały elementy, które należy oceniać w jej trakcie:

Start przed świtem.
Dzień wcześniej rozpoznaj przynajmniej część drogi, którą będziesz musiał pokonać w ciemności **(a)**.

Moreny i przedpole lodowca.
Rankiem uważaj na oblodzenie, zwłaszcza przy przekraczaniu potoków wypływających z lodowca **(b)**. W ciągu dnia poziom wody podnosi się i pokonanie tych samych strumieni w drodze powrotnej często bywa trudne.

Przed wejściem na lodowiec.
W miejscu możliwie wygodnym i niezagrożonym przez spadające kamienie (albo już w schronisku) zakładamy uprzęże i wiążemy się liną. Zależnie od tego czy mamy do czynienia z nagim lodem, twardym firnem czy rozmiękłym śniegiem, decydujemy czy raki założyć już, czy dopiero później - ważne żeby nie za późno! Czas ten wykorzystujemy też na przekąszenie czegoś, napicie się i zrobienie siku (bo później może być trudno) **(c)**.

Na lodowcu.
Jeśli to tylko możliwe, omijaj strefy szczelin. Prowadź ślad tak, aby do szczelin podchodzić prostopadle – nie równolegle. Jeśli to niemożliwe, pokonujcie takie miejsca rozstawieni w tyralierę. Na postoje najlepiej wybierać wyspy skalne. Podczas postojów na lodowcu wszyscy w zespole pozostają związani liną i zachowują takie odstępy jak podczas marszu. Na przełamaniach terenu szczeliny lodowcowe występują liczniej niż gdzie indziej **(d)**.

Seraki.
Strefy poniżej turni lodowych i wiszących lodowców są niebezpieczne. Jeśli nie da się ich ominąć, pokonuj je najszybciej jak się da.

Teren eksponowany.
Na stromych flankach śnieżnych i lodowych, jak również stromych odcinkach skalnych, istnieje ryzyko, że w razie obsunięcia jednego z partnerów, poleci cały zespół! Miejsca takie, w zależności od umiejętności członków zespołu, przechodźcie albo bez asekuracji **(e)**, albo zakładając punkty przelotowe **(f)**.

Na szczycie.
Wykorzystaj widok z góry do zaplanowania drogi zejścia (np. zlokalizuj strefy szczelin). Trzymaj się zaplanowanego rozkładu czasu i obserwuj zmiany pogody i temperatury (rozmięknięcie powierzchni lodowca!).

7 Orientacja przestrzenna

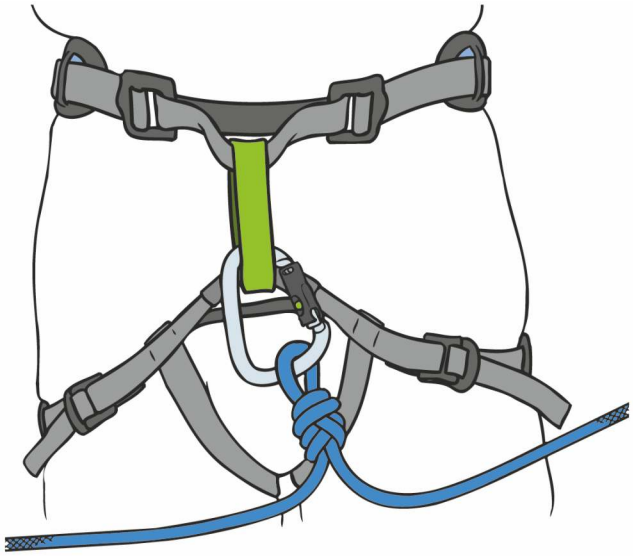
W terenie pozbawionym ścieżek, na lodowcu i przy kiepskiej widoczności, orientacja może sprawiać trudności. Dlatego ważne jest opanowanie umiejętności posługiwania się mapą, kompasem, GPS-em i wysokościomierzem. W razie wątpliwości, lepiej w porę zawrócić! Nawet w czasach Internetu i nawigacji satelitarnej, podstawowym sprzętem ułatwiającym orientację w terenie jest mapa topograficzna w skali 1:25 000. Prosty w użyciu i bardzo przydatny jest też wysokościomierz, o ile regularnie się go kalibruje. GPS może być bardzo pomocny w razie problemów orientacyjnych na lodowcu, nie ulegnij jednak pokusie by z jego pomocą wychodzić w wysokie góry przy złej widoczności. Jeśli zabłądzisz na bezdrożach, rozważ następujące możliwości: Poczekać aż widoczność się poprawi? Wrócić po własnych śladach? Zadzwonić po pomoc? Wariant „ucieczka do przodu" nie wchodzi w grę!

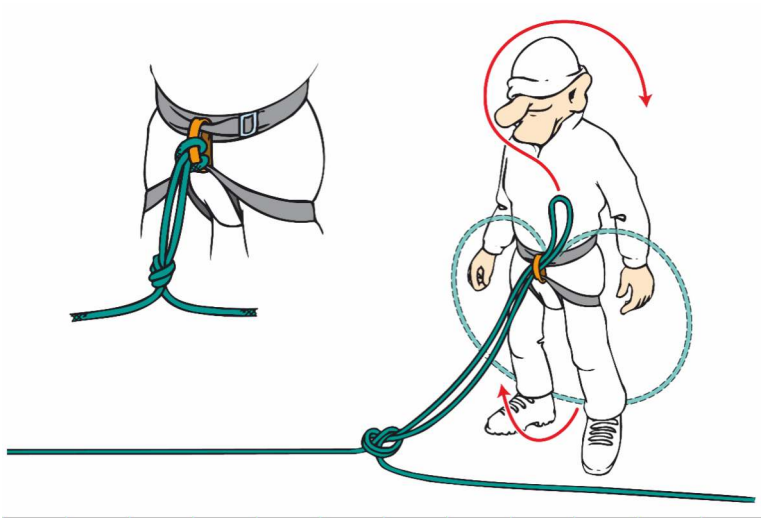
8 Na lodowcu zwiążcie się liną, w terenie eksponowanym asekurujcie się

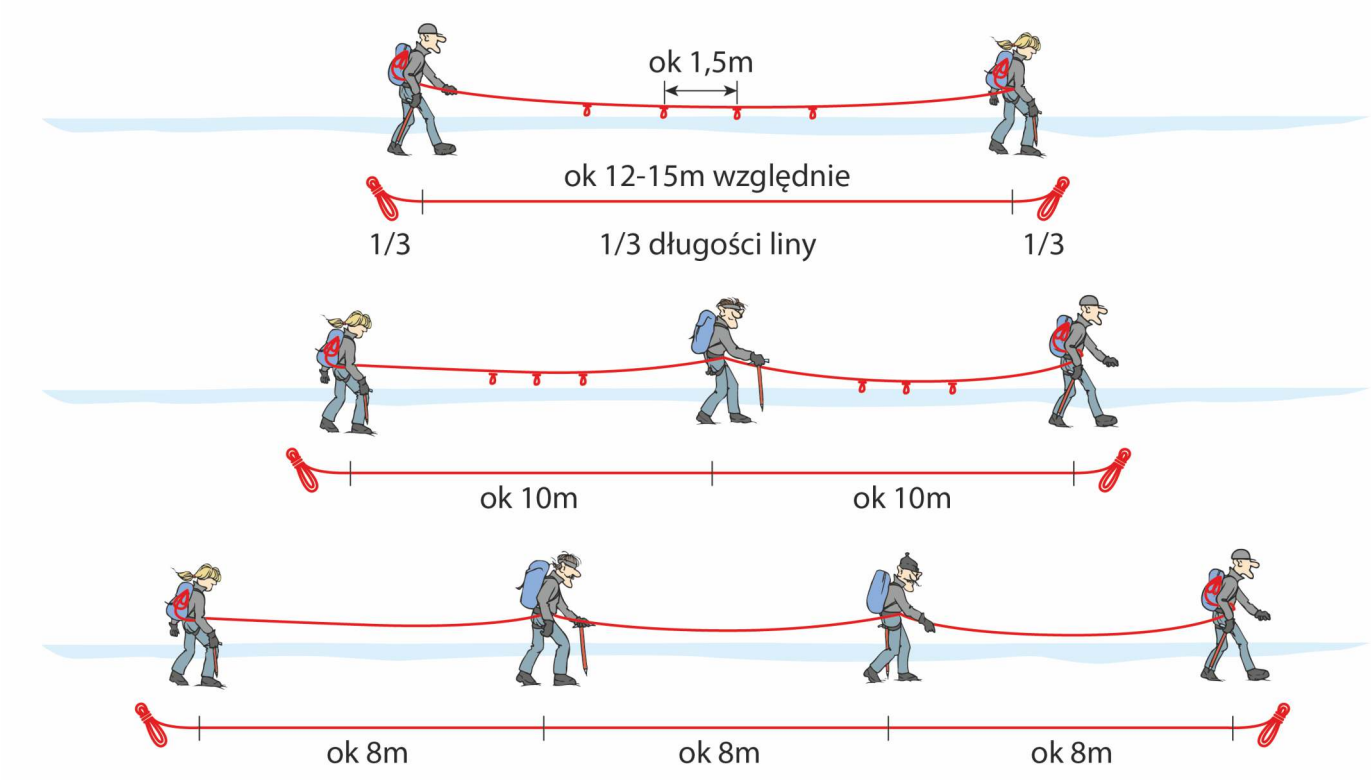
Pokonywanie skalnych grani, lodowców, stromych stoków śnieżnych i lodowych wymaga wysokiej kompetencji w zakresie technik asekuracji i autoratownictwa. W razie upadku do szczeliny, partnerzy wyhamują lot. Uwaga, podczas równoczesnego poruszania się związanego liną zespołu w stromym terenie, istnieje ryzyko że spadający partner pociągnie za sobą pozostałych!
Lodowiec. Latem, na pokrytym śniegiem lodowcu wiążemy się liną. Jeśli powierzchnia lodowca jest odsłonięta i nie ma ryzyka wpadnięcia do szczeliny, można zrezygnować z asekuracji. Linę mocujemy do uprzęży za pomocą węzła ósemki i karabinka trójbiegowego. Odstępy pomiędzy partnerami:

- Większe zespoły (4-7 osób) min. 8 m.
- Zespół 3-osobowy min. 10 m + 3 węzły hamujące.
- Zespół dwójkowy min. 12 m + 3 węzły hamujące.

Podczas marszu po lodowcu dbaj aby pomiędzy partnerami nie powstawał luz.
Dotyczy to również postojów, chyba że mamy pewność, że pod nami nie ma żadnych szczelin.





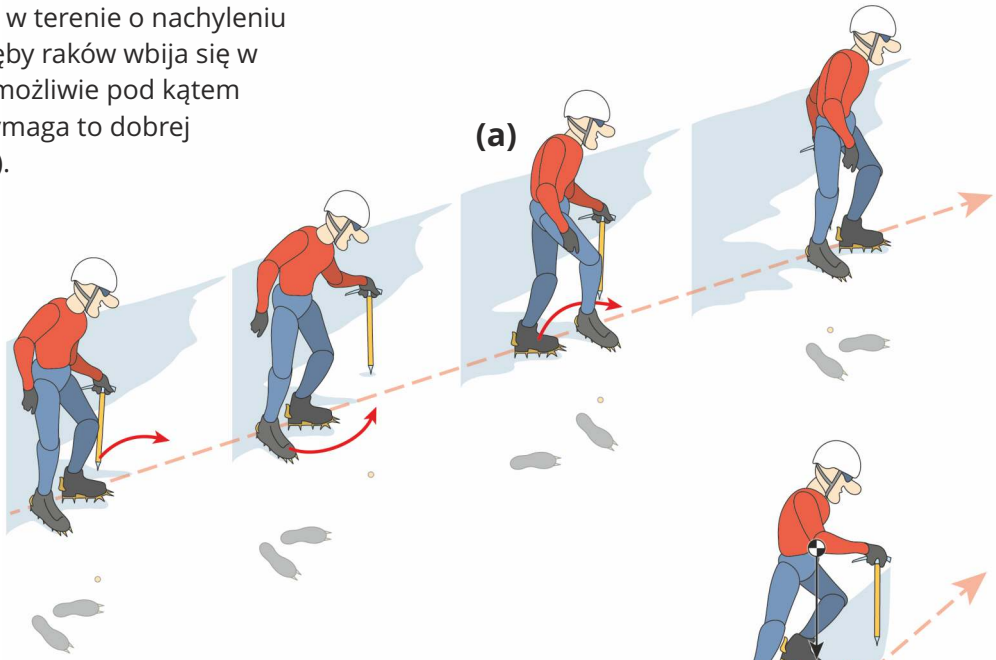


9 Pewny krok to podstawa

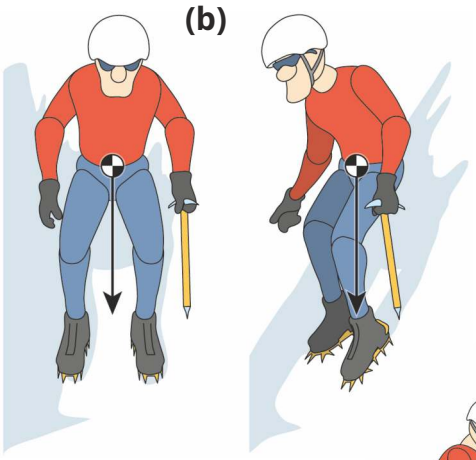
Pośliźnięcia i potknięcia są najczęstszą przyczyną wypadków przy uprawianiu turystyki górskiej. Pamiętaj, że zbyt szybkie tempo lub zmęczenie negatywnie wpływają na koncentrację i utrzymanie równowagi. Bezpieczne posługiwanie się rakami i czekanem wymaga intensywnych ćwiczeń.

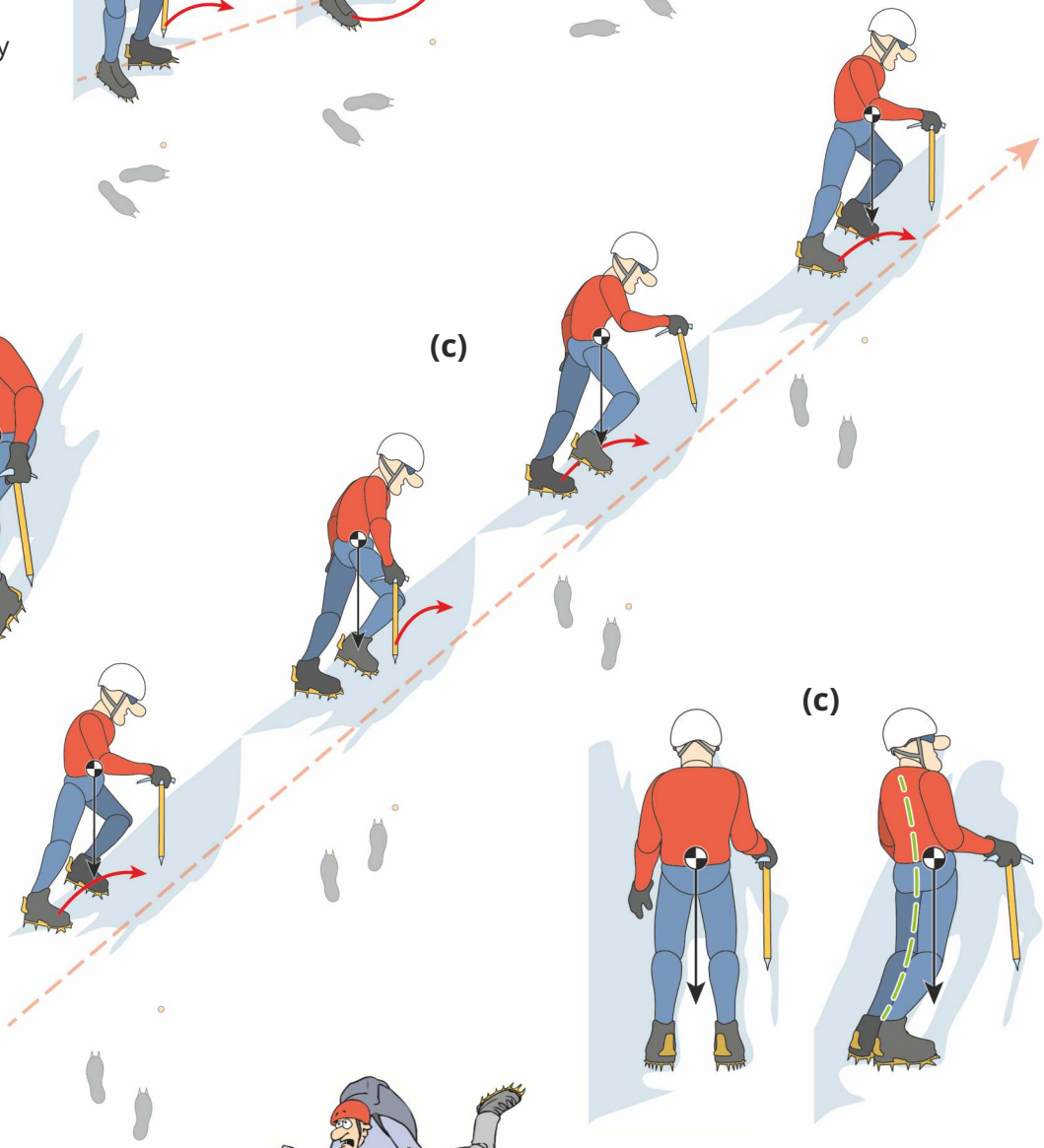
Nie lekceważ niebezpieczeństwa potknięcia się o własne raki lub zranienia się nimi. Z tego względu zakładamy raki tylko wtedy gdy jest to konieczne i uzasadnione. Poza tym kładziemy duży nacisk na technikę chodzenia w rakach. Dwie podstawowe techniki to wykorzystanie zębów znajdujących się pod podeszwą buta (technika francuska) oraz wykorzystanie przednich atakujących (technika frontalna).

Technika francuska. Stosuje się ją w terenie o nachyleniu do około 35°. Wszystkie pionowe zęby raków wbija się w powierzchnię lodu równocześnie i możliwie pod kątem prostym. W terenie nachylonym wymaga to dobrej ruchomości w stawie skokowym **(a)**.



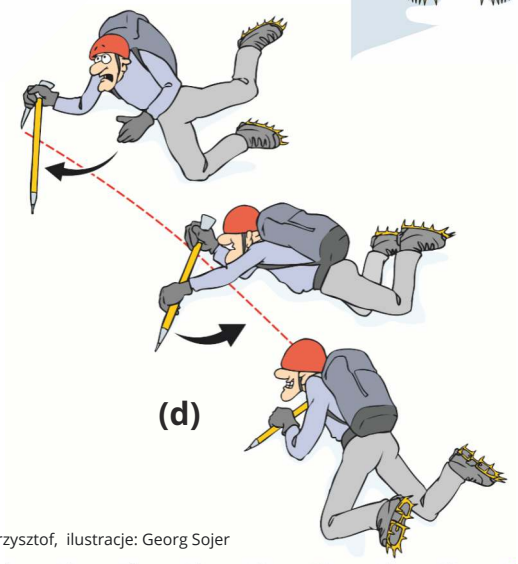
Również podczas schodzenia pilnujemy, aby wszystkie pionowe zęby raków wgryzały się w lód. Nogi są przy tym lekko ugięte w kolanach, stopy rozstawione w kształcie litery V, a tułów pochylony ku przodowi **(b)**.





Technika frontalna. W terenie stromszym niż 35° do akcji wchodzą przednie zęby raków. Raki wbija się z taką siłą, aby kontakt z lodem miały dwie pierwsze pary zębów. Pięta jest przy tym lekko opuszczona ku dołowi **(c).**

W razie utraty równowagi i zsunięcia po zboczu należy natychmiast przekręcić się na brzuch i wyhamować obsunięcie za pomocą czekana. W żadnym wypadku nie wolno hamować rakami, ponieważ może to doprowadzić do koziołkowania **(d).**



Impressum: tekst, tlumaczenie oraz interpretacja: Michał Dryla, Tomasz Kliś, Jan Krzysztof, ilustracje: Georg Sojer