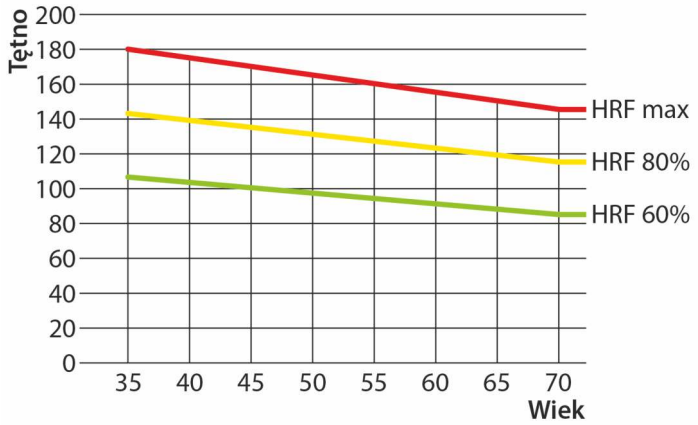
alpenverein
austria

Bezpieczna turystyka górska

BEZPIECZEŃSTWO GÓRACH

Turystyka górska, jako sport uprawiany w kontakcie z przyrodą, sprzyja zdrowiu i pozwala cieszyć się życiem. Przedstawione poniżej porady mają za zadanie uczynić wędrowanie po górach możliwie bezpiecznym i przyjemnym. Pozwól sobie doradzić.

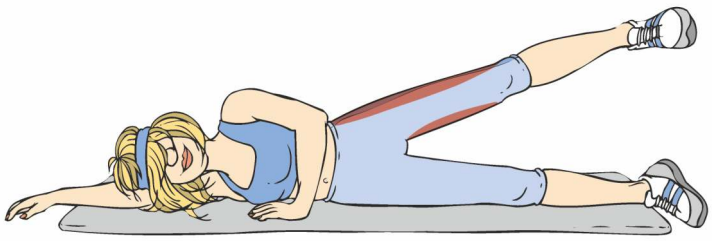
Optymalny zakres treningu wydolności



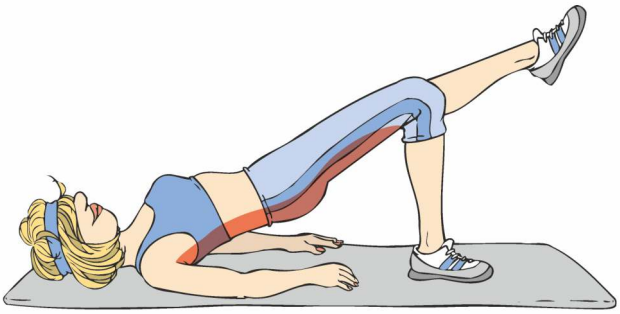
HRF max
(zakres maksymalny)

HRF 80%
(poprawa wydolności)

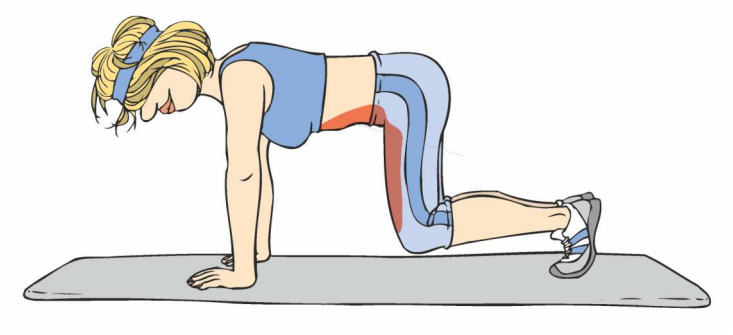
HRF 60%
(regeneracja i utrzymywanie wydolności)



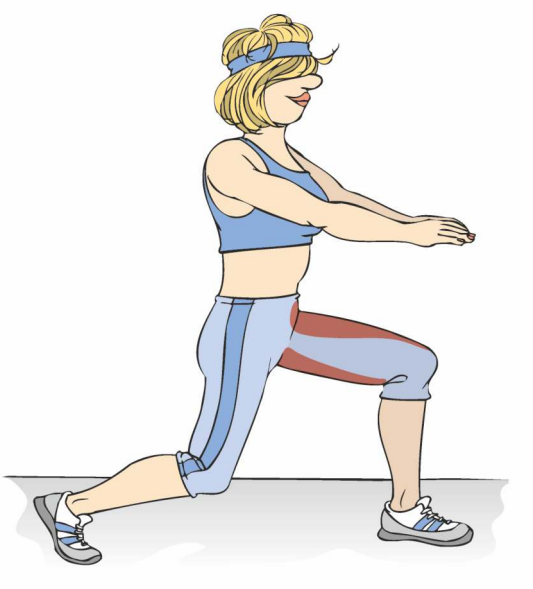
Unoszenie nogi w pozycji bocznej



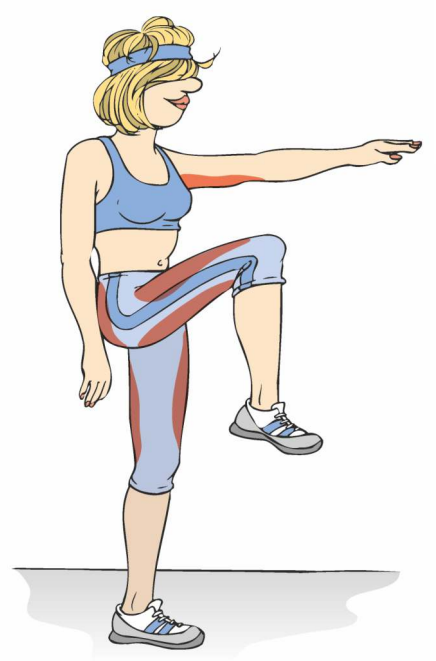
Mostek



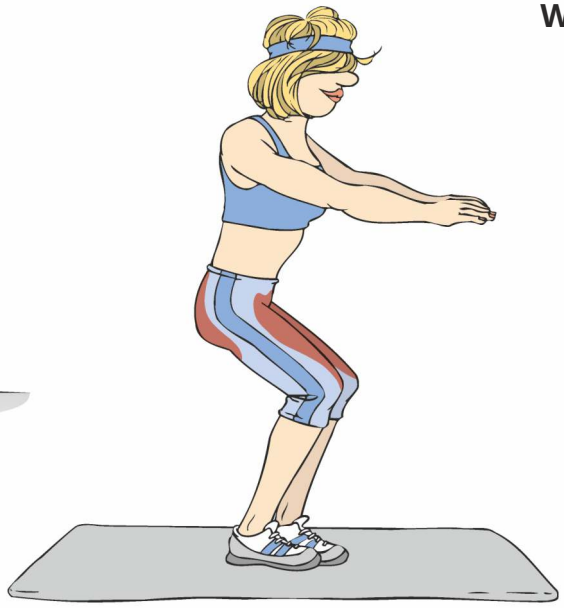
Unoszenie kolan na czworakach



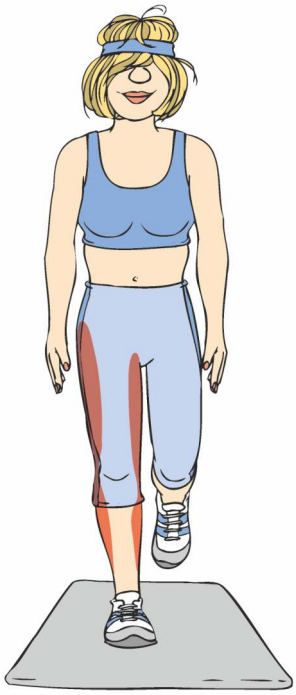
Wypad w przód



Unoszenie kolana
i ręki na przemian



Przysiad na niestabilnym podłożu
(miękka mata)



Stanie na jednej nodze
(co najmniej 2 x 30 sekund
dla każdej nogi)

Przykładowy tygodniowy program treningu wydolnościowego na różnych poziomach zaawansowania

Tygodniowy plan treningu	Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela
Początkujący		30' Nordic Walking	30' Nordic Walking	45' Trening Cardio		30' Spacer	3h wędrówka
Zaawansowany		45' bieg	60' bieg		90' rower górski		4h wędrówka
Ekspert	60' spokojny bieg		90' bieg (HIIT*)	40' spokojny bieg	60' średnio intensywny bieg	60' spacer	5h wędrówka

*HIIT = high intensity interval training: 20 min biegu na rozgrzewkę; 5 x 4 min szybkiego biegu (np 14 km/h), w przerwach bieg z małą prędkością (np 8 km/h), 30 min biegu dla uspokojenia organizmu.

1 Zdrowo w góry

Chodzenie po górach jest sportem wydolnościowym. Obciążenie serca i układu krążenia wymaga dobrego stanu zdrowia i realistycznej oceny własnych możliwości. Nie spiesz się i dobieraj tempo wędrówki tak, aby nikt w grupie nie dostał zadyszki.

Fakty

Zawał serca, przy blisko 50% jest drugą w kolejności z najczęstszych przyczyn zgonów przy uprawianiu turystyki górskiej. Wraz wiekiem (już od 40!) niebezpieczeństwo zawału znacznie rośnie i jest wyraźnie wyższe u mężczyzn niż u kobiet. Czynnikami ryzyka są: nadciśnienie, podwyższona zawartość cukru i tłuszczu we krwi, nadwaga, palenie a także wcześniej przebyte zawały serca.

Aby ograniczyć ryzyko

- Utrzymuj dobrą kondycję przez regularną aktywność sportową.
- Unikaj długotrwałych obciążeń – zwłaszcza pierwszego dnia w górach.
- Rozpoczynaj wędrówkę od wolnego tempa i unikaj dużego wysiłku na starcie.
- Latem, przy upalnej pogodzie, wybieraj zacienione i chłodniejsze trasy.
- Regularnie jedz i pij, aby nie dopuścić do odwodnienia i obniżenia poziomu cukru we krwi.
- Przy grypie lub przeziębieniu zrezygnuj z wycieczki – zostań w domu i wykuruj się.
- Poważnie traktuj sygnały ostrzegawcze np. trudności z oddychaniem, przyspieszona akcja serca, bóle w klatce piersiowej lub nudności. Przerwij wędrówkę lub trening, ewentualnie wezwij pomoc.
- Jeśli cierpisz na choroby układu krążenia dróg oddechowych lub masz problemy z przemianą materii, to przed rozpoczęciem programu treningowego skonsultuj się z lekarzem sportowym.

Sprawny turysta - wydolność i siła

Istnieje wiele sposobów na trenowanie wydolności:
Spacery, wędrówki, Nordic Walking, bieganie, jazda na rowerze, trening cardio w klubie fitness, narciarstwo biegowe, skitouring i wiele innych.

Efekt treningu zależy od jego regularności i odpowiedniej intensywności:

- Połącz codzienne sprawy z aktywnością sportową: korzystaj ze schodów zamiast windy, jedź rowerem a nie samochodem. „Darowanym" czasem na trening jest droga do pracy lub do przystanku komunikacji zbiorowej: 20 min. szybkim krokiem do pracy i 20 min. z powrotem, to razem 40 min. ćwiczeń układu krążenia bez większego wysiłku. Tygodniowo daje to 200 min, co znacznie wykracza poza minimalne obciążenie zalecane przez medycynę sportową (60 minut) przy treningu wydolnościowym!
- Jeśli możesz rozmawiać podczas ćwiczeń, to znaczy że intensywność treningu z pewnością nie jest zbyt wysoka.
- Dobieraj obciążenie treningowe tak, aby po zakończeniu ćwiczeń nie być wyczerpanym i nadal dysponować rezerwą sił.
- Trening wydolnościowy jest najbardziej skuteczny, gdy tempo pracy serca utrzymuje się w przedziale 60-80% pulsu maksymalnego. Puls maksymalny = 220 – wiek, na przykład: wiek 45 lat, puls maksymalny: 220 – 45 = 175, 60% tej wartości = 105 a 80% = 140 uderzeń serca na minutę. Trenowanie przy optymalnym obciążeniu ułatwia zegarek z pulsometrem.

Siła jest ważnym czynnikiem przy każdym rodzaju aktywności sportowej.
Przy turystyce górskiej niezbędne są:

- Wysoka stabilność tułowia (grupy mięśni stabilizujących kręgosłup).
- Wytrzymałość mięśni nóg i okolic bioder.
- Dobre głębokie czucie mięśniowe, zwłaszcza w nogach i stopach, co jest bardzo ważne dla stabilności kolan i stawów skokowych.

Podstawowe ćwiczenia, które da się wykonać bez większych problemów niemal zawsze, obejmują:

- W celu wzmocnienia muskulatury tułowia i poprawy równowagi: mostek, unoszenie nóg w pozycji bocznej.
- W celu wzmocnienia mięśni stabilizujących stawy kolanowe i skokowe: Wypad w przód na niestabilnym podłożu, przysiady na niestabilnym podłożu, stanie na jednej nodze (np. przy myciu zębów).

Częstotliwość treningu siłowego:

Co najmniej 2 x tygodniowo po 20 minut. Przebieg treningu: 5 ćwiczeń (patrz rysunek), każde ćwiczenie powtórzyć 10-15 x, lub utrzymać ćwiczoną pozycję 3 x po 20 sekund, z krótkimi przerwami po 5 sekund.

2 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. Cel wycieczki zawsze trzeba uzgodnić z pozostałymi uczestnikami! Zwróć baczną uwagę na prognozę pogody, ponieważ deszcz, wiatr i niska temperatura znacznie zwiększają ryzyko wypadku.
Turystyka górska to nie jest spacer. Staranne przygotowanie ma ogromny wpływ na bezpieczeństwo wędrówki i może cię uchronić od nieprzyjemnych niespodzianek. Poniżej przedstawiona lista ułatwi ci zgromadzenie niezbędnych informacji:

Trasa?

Czy znane są ci trudność, długość i różnica wzniesień na planowanej trasie?
Czy wymaga ona obycia z ekspozycją i umiejętności poruszania się w trudnym terenie?
Czy trudności da się ominąć, lub czy istnieją trasy alternatywne?
Czy po drodze można coś zjeść lub uzupełnić zapas napojów?

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?
Czy mogą wystąpić opady i w konsekwencji powodujące śliskość terenu?
Czy upał zmusza do wyboru drogi biegnącej przez zacienione obszary?

Grupa?

Czy znam wszystkich członków mojej grupy?
Czy każdy z nich jest przygotowany pod względem zdrowia i kondycji do przejścia planowanej trasy i powrotu?
Czy wszyscy są obyci z ekspozycją i umieją chodzić po górach?
Czy w grupie są dzieci?
Czy poinformowaliśmy osoby trzecie o celu naszej wędrówki?

Panujące warunki?

Czy na trasie mogą zalegać płaty śniegu?
Jaki jest stan szlaków turystycznych?
O której godzinie odjeżdża ostatnia kolejka linowa do doliny?

Wyposażenie?

Czy masz buty odpowiednie do planowanej wycieczki?
Czy masz w plecaku ubranie chroniące przed zimnem, wiatrem i deszczem?
Czy masz przy sobie apteczkę i telefon komórkowy?
Czy na wędrówkach wielodniowych masz w plecaku płachtę biwakową i czołówkę?

Podstawowy wzór do obliczania czasu przejścia (dla grupy 4-6 osób):

- ok 300 metrów wysokości na godzinę przy podchodzeniu
- ok 500 metrów wysokości na godzinę przy schodzeniu
- ok 4 kilometry dystansu w poziomie na godzinę

Czas przejścia oblicza się osobno dla różnicy wysokości i odległości w poziomie. Mniejszą z otrzymanych wartości dzieli się na pół i wynik dodaje do wyższej.

Przykład obliczania czasu podejścia: Planowana trasa ma 1200 metrów różnicy wzniesień (4 godziny marszu) i 8 kilometrów długości (2 godziny marszu, jako niższa wartość dzieli się na pół) = 4 godziny = 1 godzina = 5 godzin podejścia.

Kategorie szlaków górskich ÖAV

(w Polsce kolory szlaków nie są związane z trudnościami)

Szlaki i ścieżki prowadzą w terenie górskim i wysokogórskim i wymagają od turysty kondycji fizycznej, doświadczenia górskiego i stosownego wyposażenia.

Kategoria szlaku	Tyrol	Kraj Salzburski	Vorarlberg (+ Allgäu)	Szwajcaria
Szlak trudny ●	●	●	▶	▶
Szlak średnio trudny ●	●	●	▶	▶
Szlak łatwy ●			▶	▶
Szlak spacerowy		●	▶	▶

Szlaki średnio trudne (czerwone kółko): Dla tych, którzy potrafią się sprawnie poruszać w terenie.
Szlaki trudne (czarne kółko): Dla turystów obytych z ekspozycją i doświadczeniem alpejskim.
Trasy alpejskie (czarny trójkąt): mogą być nieznakowane i prowadzić w terenie pozbawionym ścieżek, w terenie trudnym do przejścia, wymagającym łatwej wspinaczki lub przejścia po lodowcu. Niezbędny może być sprzęt do asekuracji i orientacji w terenie.

3 Odpowiednie wyposażenie

Dobieraj sprzęt stosownie do planowanej wędrówki i dbaj aby twój plecak ważył jak najmniej. W plecaku zawsze powinny się znaleźć rzeczy chroniące przed deszczem, chłodem i słońcem, apteczka i telefon komórkowy (Europejski numer alarmowy 112), a także mapa lub urządzenie GPS.

Przykładowe wyposażenie

Plecak. Objętość około 25 litrów.

Obuwie. Patrz porada 4.

Odzież. Wodoodporna i chroniąca przed wiatrem kurtka z materiału „oddychającego”. Polar lub softshell, czapka i rękawiczki, bielizna termoaktywna, bielizna na zmianę.

Ochrona przed słońcem. Wysokiej jakości okulary przeciwsłoneczne, czapka lub chustka na głowę, krem z filtrem (co najmniej 20), szminka ochronna.

Jedzenie i napoje. 1-2 litrów wody, batonik müsli, suszone owoce z orzechami lub po prostu coś co ci smakuje.

Mapa. Mapa turystyczna w skali 1:25000 lub 1:50000. Mapy panoramiczne nie są wystarczająco dokładne.

Telefon komórkowy. Dbaj by telefon zawsze był naładowany. W razie potrzeby wybierz numer 112.

Apteczka. Zawierająca m in. Plastry na pęcherze i folię NRC.

Czołówka i płachta biwakowa.

Kijki trekkingowe. Prawidłowo używane kijki odciążają stawy i ułatwiają utrzymanie równowagi. Niestety, stosowanie kijków wpływa też negatywnie na naszą zdolność koordynacji i poczucie równowagi. Pilnuj aby segmenty kijków teleskopowych były mocno zablokowane.

4 Właściwe obuwie

Dobre buty górskie chronią i stabilizują stopę oraz ułatwiają pewne stawianie kroków. Przy wyborze obuwia zwróć uwagę na dobre dopasowanie do stopy, stabilną podeszwę z głębokim bieżnikiem, wodoodporność i możliwie niewielki ciężar. Dobrze dobrane obuwie jest bardzo ważne nie tylko dla bezpieczeństwa, ale również może decydować o tym, czy pobyt w górach będzie przyjemny czy nie. Ogromny wybór typów i modeli umożliwia dobranie obuwia górskiego do indywidualnych potrzeb turysty:

- Do wędrówek po drogach leśnych i łatwiejszych szlakach wystarczą mocne buty sportowe z profilowaną podeszwą.
- Na górskie ścieżki odpowiednie są chroniące kostkę buty turystyczne z profilowaną podeszwą.
- Na trudne szlaki, na których trzeba się liczyć z przekraczaniem piargów i płatów starego śniegu, podeszwa butów musi być dość sztywna. Ciężkie, przystosowane do raków buty górskie nie są zalecane - w takim terenie ich walory nie zostaną wykorzystane.

**niski but,
tzw. Podejściowy**

**lekki but turystyczny
chroniący kostkę**

**mocny but
turystyczny**

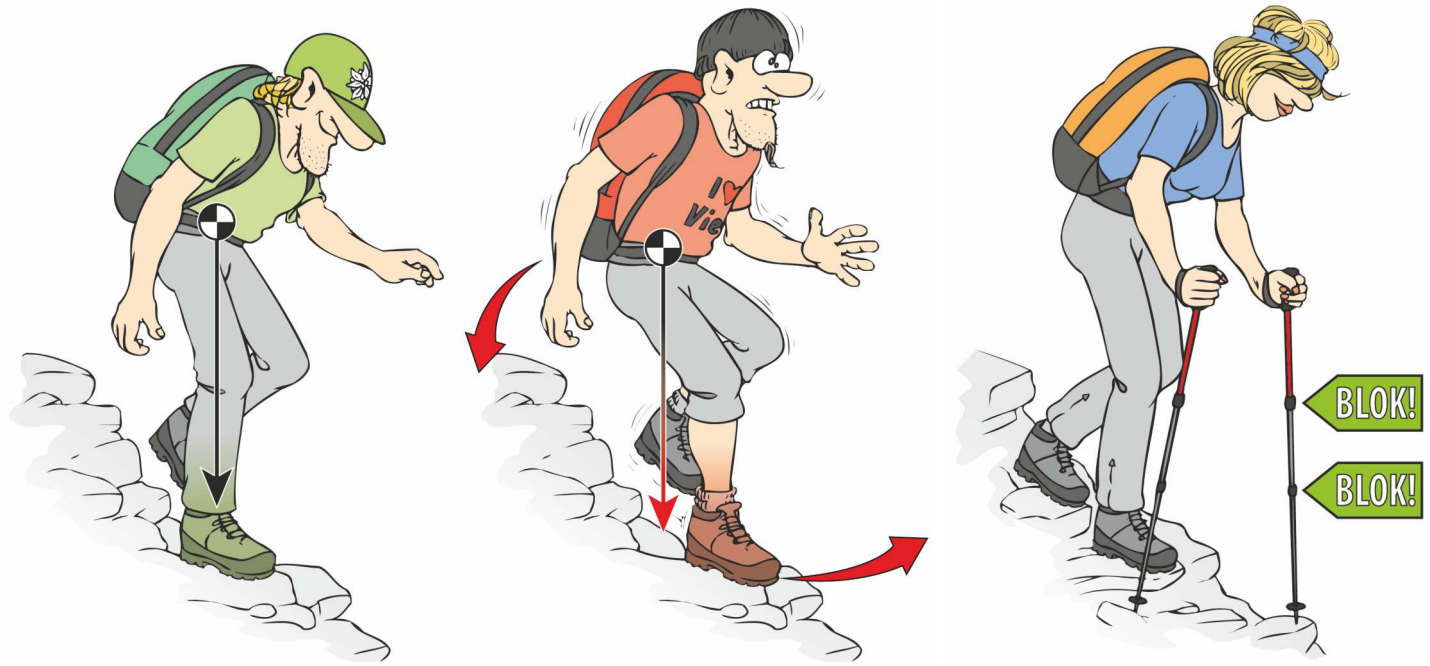
Dobra rada: Na zakup butów w góry zarezerwuj sobie sporo czasu i wybierz sklep z fachową obsługą. Późnym popołudniem i wieczorem stopy są nieco spuchnięte i dlatego najlepiej jest mierzyć buty właśnie o tej porze dnia.

5 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. Uważając gdzie stawiasz nogi zmniejszasz ryzyko strącania kamieni na innych turystów. Potknięcia, pośliźnięcia, obsunięcia i upadki: Przyczyną ponad połowy śmiertelnych wypadków turystów w górach były upadki (dane z roku 2012). Wypadki takie zdarzają się częściej turystom po 50-ce. Ciekawy jest też fakt, że 75% wypadków spowodowanych wywróceniem się zdarza się na szlakach, a nie w terenie pozbawionym ścieżek.

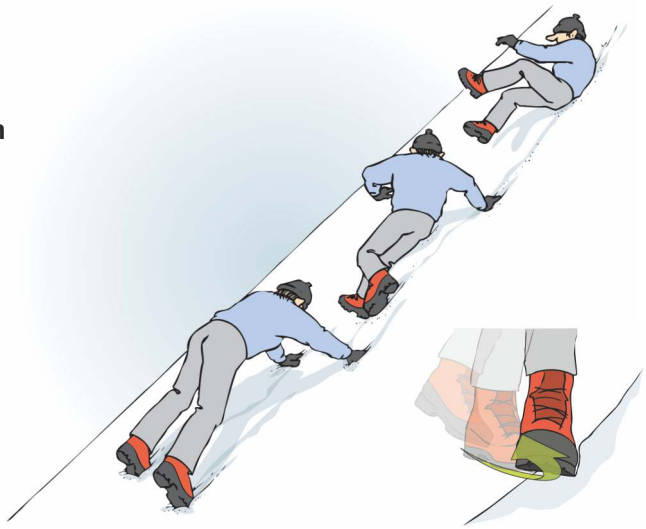
Jak sprawnie chodzić:

- Na stromych podejściach idź niezbyt szybkim, stałym tempem - stawiając małe kroki oszczędzasz siły.
- Około 2/3 wypadków turystycznych wydarza się podczas zejścia. Odpowiedzialne są za to zmęczenie, dekoncentracja oraz osłabienie koordynacji i czasu reakcji. Na stromych zejściach lekkie ugięcie kolan, pochylenie tułowia ku przodowi i lekkie wygięcie grzbietu sprawiają, że środek ciężkości ciała znajduje się dokładnie ponad stopą. Na długich i męczących zejściach zrób od czasu do czasu przerwę.
- W miejscach eksponowanych, zagrożonych upadkiem w przepaść, należy ograniczyć tempo marszu.



6 Trzymaj się znakowanych szlaków

W terenie pozbawionym ścieżek rośnie ryzyko zabłądzenia, upadku i trafienia spadającym kamieniem. Nie rób skrótów, a jeśli zgubisz drogę, zawróć do ostatniego miejsca o znanym położeniu. Bardzo poważnym a często lekceważonym niebezpieczeństwem są płaty starego śniegu! Nierzadko skróty wyprowadzają turystów w trudny teren. Skutkiem tego może być upadek w przepaść, zabłądzenie lub dość niebezpieczny dla życia nieplanowany biwak w górach. Statystyka wypadków pokazuje, że przygody takie przytrafiają się szczególnie często w miesiącach jesiennych, gdy dni są krótsze.



Uwaga na płaty śniegu

Na starym śniegu łatwo można się pośliznąć i obsunąć, co może skoczyć się tragicznie! Gdy słońce rozmiękczy powierzchnię śniegu, daje się wybijać w niej stopnie butami. Ryzyko obsunięcia można zmniejszyć zakładając lekkie raczki, które łatwo można zamontować na butach turystycznych. Uwaga! Schodzenie i trawersowanie płatów śnieżnych jest trudniejsze niż podchodzenie.

7 Regularnie rób przerwy

Przerwa zrobiona we właściwym czasie pozwala wypocząć, cieszyć się widokami czy po prostu pogadać z towarzyszami wędrówki. Jedzenie i picie są niezbędne do utrzymania sprawności fizycznej i koncentracji. Do gaszenia pragnienia idealnie nadają się napoje izotoniczne. Batoniki musli, ciastka i suszone owoce pozwalają zaspokoić głód w trakcie wędrówki. W turystyce nie chodzi o rywalizację. Żądza sukcesu, konkurencja, pośpiech i stres zostawiamy w domu! Jeśli co godzinę zrobisz krótką przerwę żeby się czegoś napić, twoje ciało się nie „zastoi", a ty możesz połączyć uzupełnienie płynów w organizmie z podziwianiem otaczającej przyrody. Jeśli podczas co drugiej przerwy zjesz batonika, zabezpieczysz się przed obniżeniem poziomu cukru we krwi. Krótkie odpoczynki robimy również podczas zejścia, aby nie dopuścić do dekoncentracji.

Porady dietetyczne dla turystów

- Przed wycieczką najlepiej zacząć dzień od łatwostrawnego i bogatego w węglowodany śniadania. Bezpośrednio przed wyruszeniem na szlak nie jemy już żadnego obfitego posiłku.
- Najważniejsze jest dostarczenie organizmowi odpowiedniej ilości płynów zawierających minerały! Jako minimum, zabieramy ze sobą, zależnie od długości wycieczki, 1-2 litrów napojów.
- Pić należy gdy tylko poczujesz pragnienie. Lepiej jest pić małymi porcjami, ok. ¼ litra. Ciepłe napoje są korzystniejsze niż zimne, ponieważ organizm potrzebuje dodatkowej energii do ogrzania spożytego płynu.
- Do gaszenia pragnienia najlepiej nadają się niskocukrowe napoje zawierające minerały (bogate w potas soki owocowe i warzywne). Nie warto przetrzymywać pragnienia, ponieważ spada przy tym wydolność organizmu.
- W trakcie wędrówki spożywaj dużo wysokowartościowych węglowodanów (do 75% całego posiłku) np. suszone owoce, banany, batoniki musli i batony energetyczne, a także pieczywo pełnoziarniste.
- Pierwsze „małe co nieco" zjedz najpóźniej po dwóch godzinach od wyruszenia. Później rób co 1-2 godziny krótkie przerwy na przekąszenie czegoś i popicie napojem izotonicznym. Czysta glukoza nie jest godna polecenia, ponieważ bardzo szybko jest „spalana" przez organizm, co prowadzi do obniżenia poziomu cukru we krwi.
- Poza tym, na wycieczkach w mniejszych i większych górach obowiązuje zasada: „Każdemu to, co mu najbardziej smakuje".

8 Odpowiedzialność za dzieci

Dla dzieci najważniejsze jest odkrywanie świata przez zabawę. Wycieczka musi też być urozmaicona. W eksponowanych miejscach jeden dorosły może mieć pod opieką tylko jedno dziecko. Szlaki biegnące w bardzo dużej ekspozycji, które wymagają nieustannie napiętej uwagi, nie nadają się dla dzieci. „To nie dzieci chodzą z nami w góry, tylko my z dziećmi". Przestrzeganie tej prostej reguły jest podstawą udanej wycieczki. Przy planowaniu trzeba uwzględnić czas na aktywnie spędzane przerwy w wędrówce, np. zbieranie kamieni. Na wygodnych drogach leśnych dzieci się nudzą! Wybieraj ciekawe ścieżki, ale takie by nie były dla dzieci zbyt dużym wyzwaniem. Najlepiej aby trasa tworzyła pętlę i dawała możliwość wcześniejszego zakończenia wycieczki. Równie ważne dla dziecięcej motywacji są smakowite przekąski na trasie oraz zabrany na wycieczkę miś, którego dziecko niesie we własnym plecaku. Jeśli zabierasz w góry małe dziecko w nosidełku, dbaj aby wygodnie siedziało, miało co pić i było chronione przed wiatrem, zimnem i słońcem.

9 Wędruj w małej grupie

Mała grupa jest elastyczna, a jej członkowie mogą sobie nawzajem pomagać. Przed wyruszeniem w góry, poinformuj zaufaną osobę o celu i trasie wędrówki oraz o godzinie powrotu. Nie oddalaj się od grupy. Gdy jesteś sam, nawet drobne nieprzewidziane sytuacje mogą doprowadzić do poważnych problemów. Idealna wielkość grupy to 4-6 osób. Przy więcej niż 8 osobach robi się chaos. W dużej grupie gorzej się wypoczywa, słabiej odczuwa się też kontakt z przyrodą. Trzymajcie się razem, uważaj na słabszych członków grupy i bądź przygotowany na wcześniejsze zakończenie wycieczki w razie gdyby coś szło nie tak.

10 Szanuj przyrodę

Nie zostawiaj po sobie śmieci, nie hałasuj, trzymaj się utartych szlaków. Nie płosz dzikich ani wypasanych zwierząt. Nie zrywaj roślin i respektuj zasady obowiązujące na obszarach chronionych. W góry dojeżdżaj środkami komunikacji publicznej lub umawiaj się z kolegami na podróż jednym samochodem. „Stowarzyszenia alpejskie angażują się, aby prawo dostępu do przyrody i gór zostało zachowane, a wprowadzane ograniczenia były poprzedzone starannym rozpatrzeniem różnych interesów. Unikanie konfliktów wymaga uwzględniania interesów innych, świadomości a w uzasadnionych przypadkach również ustąpienia.”

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