

# KILKA DOBRYCH RAD

## Poniżej kilka dobrych rad:

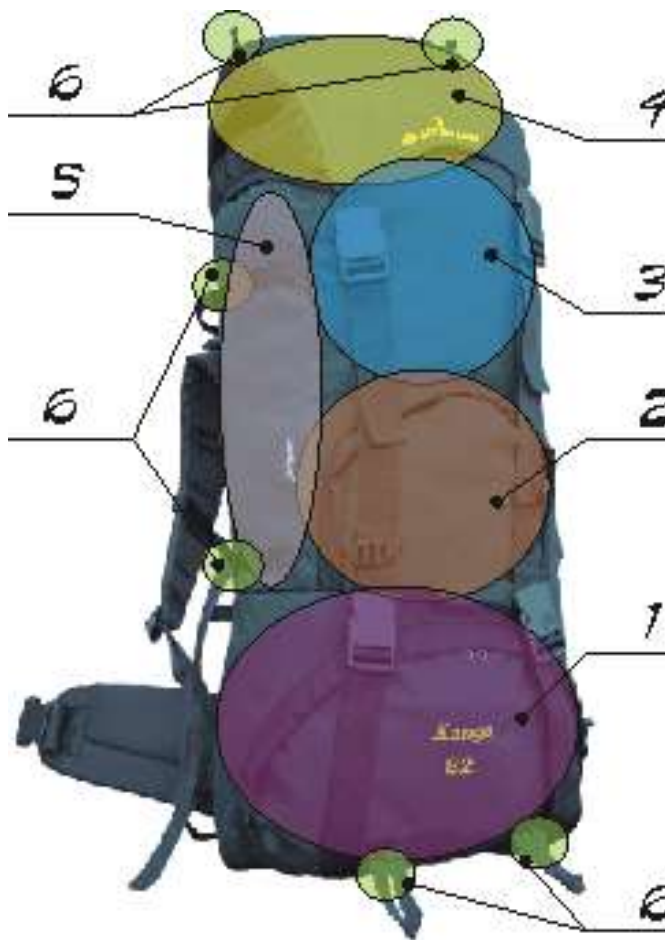
-Pamiętaj! Miej zawsze porządek w plecaku. Musisz wiedzieć co masz gdzie w plecaku!

-Uwaga! Nigdy nie trzymaj mokrych rzeczy w plecaku - użyj do tego specjalnego woreczka siatkowego (suszarki), troczonego na zewnątrz plecaka.

## Zaczynamy się pakować:

Sztuka pakowania polega na umieszczeniu w plecaku wszystkich zaplanowanych rzeczy w taki sposób, aby cały ciężar był równomiernie rozłożony. Jeżeli spakujesz się niewłaściwie, plecak będzie przechylał się na boki.

**Czy wiesz że...** Zawartość plecaka należy ułożyć tak by między przedmiotami nie było pustych luk. Pusty plecak powoduje przesuwanie się rzeczy - co z kolei może zachwiać Twoją równowagę. Jeżeli zabierasz mało rzeczy użyj pasków kompresyjnych, które pozwolą Ci zmniejszyć pojemność plecaka nawet o 50%.



## Pamiętaj o właściwej kolejności:

**1.** Na samym dole powinny znajdować się rzeczy lekkie ale objętościowo duże, np.: Śpiwór, ręcznik, koc itp.

**2.** Następnie spakuj zapasową odzież i bieliznę.

**3.** W środkowej części plecaka jest miejsce na cięższy ekwipunek np. prowiant, konserwy, butlę gazową lub kocher. To tutaj powinien znajdować się środek ciężkości plecaka.

**4.** W górnej części plecaka, w kominie i pod górną klapę spakuj często wyjmowane przedmioty (ubiór przeciwdeszczowy, środki higieny, napoje).

**5.** Do kieszeni bocznych włóż potrzebne drobiazgi, np.: okulary, zapalniczka, kompas, przybory do pisania, dokumenty itp.

**6.** Karimatę, czekan, kijki trekkingowe i namiot zamocuj na zewnątrz plecaka do specjalnych uchwytów i taśm bocznych.

Gdy pakujesz się na dłuższą wyprawę pieszą lub zmuszony jesteś przejeżdżać z miejsce na miejsce unikaj noszenia ekwipunku w ręku - to bardzo niewygodne. Od razu zrezygnuj z reklamówek lub dużego worka na śpiwór, którego nie można nigdzie przytrzymać. **Zapamiętaj!** Pakuj się w taki sposób, aby nic "nie machało" się na zewnątrz plecaka. Taki sprzęt łatwo zgubić lub zaczepić się w wąskim przejściu (np. w pociągu, w wąskich drzwiach). **UWAGA!** Po każdej wyprawie uważnie obejrzyj plecak: wytrzep go, wyczyść zabrudzenia, sprawdź stan klamer i taśm. Szanuj swój plecak, gdyż od niego zależy powodzenie twojej wędrówki.

### **Następny krok to dopasowanie plecaka do figury.**

Dobre dopasowanie plecaka do figury jest czynnością poprzedzającą każde "wyjście w teren". Nieważne czy idziemy do szkoły, czy wyruszamy w Himalaje - plecak należy dopasować do grubości ubrania, przenoszonego ciężaru, terenu w jaki się udajemy. **PAMIĘTAJ!** Plecak należy dopasowywać dopiero wtedy kiedy jest zapakowany! Dopasowanie pustego plecaka to tylko strata czasu...

## **Porady turystyczne**

### **Planowanie trasy**

Planując wycieczkę jedno lub parodniową musimy się liczyć ze zmianą pogody w górach. Dlatego planując trasę należy zostawić sobie pewien zapas czasu na nieprzewidziane trudności. Planując trasę należy uwzględnić nie tylko długość ale ukształtowanie terenu, trudność szlaku oraz warunki turystyczne (czy jest ślisko, mokro itp.). Bardzo ważna jest też pogoda - deszcz, śnieg, grad, silny wiatr (a w Karkonoszach wręcz huraganowy) mogą bardzo spowolnić tempo naszego marszu. Jeśli jesteśmy niedoświadczonymi turystami to należy planowaną trasę skonsultować z kimś bardziej doświadczonym. Pamiętajmy że w górach pogoda jest zmienna, zima trwa dłużej i poruszamy się zazwyczaj dużo wolniej niż po płaskim.

### **Odżywianie się i picie**

Bardzo ważne jest to żeby po pierwsze pić. Brak płynów doraźnie bardziej osłabia organizm niż brak pożywienia. Zawsze należy zabrać ze sobą picie (najlepiej wodę mineralną - butelka na jedną osobę), oraz na wszelki wypadek gorącą herbatę w termosie. Obowiązkowo należy wziąć na trasę czekoladę - to najlepsze źródło energii w awaryjnych momentach. Jeśli planujemy dłuższą trasę to obok picia należy wziąć kanapki. W górach zużywamy dużo więcej energii więc kategorycznie zapominamy wszelkim odchudzaniu braku apetytu i tym podobnych.

### **Pakowanie się i wyjazd**

Planując parodniowy wyjazd w góry nie możemy zakładać, że pogoda się nie zmieni. Dlatego polar, kurtka przeciwdeszczowa, długie i krótkie spodnie ochraniacze na nogi (stuptuty), nakrycie głowy (nawet w lecie - ze względu na możliwość wiatru) bierzemy zawsze ze sobą.

### **Pakowanie plecaka**

Plecak pakujemy według następujących zasad:

- najcięższe rzeczy wkładamy na spód plecaka
- rzeczy najbardziej potrzebne podczas drogi wkładamy najbliżej otwarcia plecaka (czasem jest ich kilka więc nei zawsze to jest na jrgo górze)
- nie upychamy plecaka - każdą rzecz wkładamy osobno; śpiwory, kurtki i inne rzeczy składmy na ścisk przed włożeniem
- rzeczy które nie powinny zmoknąć wkładamy dodatkowo do woreczków

### **Buty (i ochraniacze)**

Buty to najważniejsza część ubrania turysty. Nie jest ważne to czy są "gore" inne membrany, ale przede wszystkim to czy są wygodne i czy mają odpowiedni sztywna i antypoślizgową podeszwę. Kiedy będziemy poruszać się po śniegu lub podczas deszczu niezbędne są ochraniacze (tzw. Stuptuty). Dzięki nim śnieg ani błoto i woda nie dostaną się nam od góry do buta. Posiadanie ochraniaczy decyduje przede wszystkim o tym czy będzie nam "chlupać" w butach. Ważne jest to żeby buty były dobrane na miarę - nigdy za duże ale tym bardziej za małe. Górskie buty na pewno się nie rozejdą tak jak trampki ...

### **Skarpety**

Kolejny po butach najważniejszy element ubioru turystycznego to skarpety. Dotyczy to zwłaszcza osób o nadmiernej potliwości stóp. Skarpety powinny być nie za duże, najlepiej profilowane i zawierające włókna wzmacniające wełnę i umożliwiające odparowywanie wilgoci ze stopy. Można także poproszyć stopy talkiem. Nie stosuje się raczej wkładania dwóch par skarpet. Jeśli nawet to nigdy nie powinny być to cienkie garniturowe skarpetki zrobione ze sztucznych włókien. Jeśli nie mamy skarpet górskich (tylko broń Boże nie "góralskie" z bazaru) to należy używać grubych skarpet frotowych.

### **Ubiór wierzchni**

Ubiór wierzchni bierzemy ze sobą zawsze - polar, kurtka chroniąca przed wiatrem (a najlepiej żeby była także z membraną, która zapewnia także że będzie przeciwdeszczowa), nakrycie głowy, coś na szyję i rękawiczki. Latem nie musimy brać czapki, ale koniecznie trzeba wziąć coś na głowę ze względu na ostre

słońce i wiatr. To samo dotyczy gardła - pakujemy obowiązkowo coś do zawiązania na szyję.

### **Co wziąć na krótką wycieczkę**

Wybierając się na krótką wycieczkę nie zapomnijmy zabrać ze sobą:

- okrycia głowy i czegoś przeciwdeszczowego
- pieniędzy, dokumentów (dobrze zapakowanych aby nie przemokły)
- picia, czekolady
- mapy
- a na każdą dłuższą wycieczkę - także latarki

### **Zakupy - jak uniknąć nieudanego zakupu**

Jeśli nie znamy się dobrze na sprzęcie turystycznym możemy łatwo stać się ofiarą felernego zakupu. Oto poniżej kilka rad po czym poznać, że produkt niekoniecznie jest najwyższej jakości:

- nieznane firmy
- nieznane materiały
- podejrzenie niska cena w sklepie nastawionym na masówkę

Pamiętajmy, że na rynku jest bardzo dużo "podróbek" renomowanych firm, których jakość jest jednak dużo gorsza. Także nie wszystkie artykuły znanych firm godne są polecenia. Jeśli chcemy mieć pewność udanego zakupu, najlepiej przed jego dokonaniem zasięgnąć opinii kogoś, kto się na tym zna. Dobrym miejscem do tego są różnego rodzaju fora internetowe poświęcone górcom i turystyce.

### **Te buty, te buty, te buty rajdowe...**

Najważniejszą chyba częścią ekwipunku turystycznego są buty. Gotów jest to przyznać każdy, kto na własnej skórze przekonał się, jak dokuczliwe potrafi być nawet niewielkie ich niedopasowanie. Poza tym, ostatnimi czasy buty uległy specjalizacji i dlatego przed zakupami powinniśmy sobie zadać pytanie do czego przede wszystkim będziemy używać naszego obuwia. Butów uniwersalnych bowiem po prostu nie ma. Tak więc, czy buty nasze powinny być przewiewne i lekkie by wygodnie w nich chodziło się po mieście i odbywało krótkie podmiejskie wycieczki? Czy też powinny być wodoszczelne, gdyż odwiedzane przez nas szlaki do suchych nie należą? A może oczekujemy od nich zupełnie czego innego? W związku z tym buty najczęściej możemy podzielić na cztery podstawowe typy:

#### **Buty miejskie**

Są to lekkie buty nie chroniące stopy przed urazami mechanicznymi i najczęściej nie trzymające nogi w kostce. Buty te nie nadają się na górskie wędrówki ale są świetne na zwiedzanie miast i zabytków.

#### **Buty turystyczne**

Również lekkie ale masywniejsze, sięgające już za kostkę. Najczęściej wykonane ze skóry, chronią w pewnym stopniu przed zimnem, w mniejszym stopniu przed deszczem. Nadają się na letnie wędrówki po polskich szlakach turystycznych, choć jak wiadomo, potrafi na nich nieraz być naprawdę mokro, co uczynić może wędrówkę mniej komfortową.

#### **Buty górskie**

Ciężkie, sięgające za kostkę, z silnie protektorowaną podeszwą, zapewniającą wysoką przyczepność na różnych podłożach i w różnych warunkach (błoto, śnieg, mokre, omszałe kamienie). Coraz częściej buty tego typu zaopatrzone są w zaczepy na raki. Ponieważ zrobione są zwykle z kilku warstw różnych materiałów, doskonale chronią stopę przed zimnem i urazami mechanicznymi. Przeznaczone są do uprawiania turystyki górskiej o każdej porze roku.

#### **Buty wysokogórskie**

Podobne do poprzednich ale jeszcze masywniejsze. Powinny zapewnić całkowitą ochronę przed wilgocią i zimnem, stąd często obecnie stosuje się tzw. skorupy, czyli dwuwarstwowe buty: z plastikową zewnętrzną skorupą i botkiem wewnętrznym zrobionym ze skóry i tworzyw sztucznych. Wszystkie posiadają

możliwość montażu raków. Używa się ich w alpinizmie. Oczywiście przedstawiony podział jest w znacznym stopniu umowny. Wiele modeli dostępnych na rynku zaklasyfikować można do dwóch sąsiadujących ze sobą grup.

## **Kupujemy**

Skoro wybraliśmy już typ obuwia nam odpowiadającego, nie pozostało nam nic innego jak udać się (z dodatkową parą skarpet) do sklepu i dokonać zakupu. Tu przyda się kilka kolejnych wskazówek.

Na pewno nie wysyłajmy nikogo z misją zakupu butów dla nas. Buty należy przymierzać osobiście, a jeszcze lepiej po zakupie udać się w nich do domu, by sprawdzić czy na pewno nie uwierają. O jakości buta świadczy fakt, że ten nie zmienia kształtu. Pogląd, że buty nawet jeśli z początku trochę cisa, to później i tak się rozchodzą powstał w czasach, gdy na naszym rynku trudno było o jakiegokolwiek buty i lepiej już było mieć parę za ciasną, niż nie mieć w ogóle.

Buty w żadnym wypadku nie powinny uwierać i gnieść. Dotyczy to przede wszystkim dwóch ostatnich typów obuwia, gdyż przy niskiej temperaturze (wędrówki po śniegu i lodzie) każda uwierająca część powoduje utrudnienie dopływu krwi do palców, co w konsekwencji może doprowadzić do odmrożeń.

Z drugiej strony, stopa nie może w bucie "pływać". Sprawdzić to można za pomocą... schodów. Obcasy przymierzanych butów zaczepiamy mianowicie o krawędź stopni, przechylając buty czubkami w dół. W żadnym wypadku palce nie mogą dochodzić do końca, w przeciwnym razie ewentualne długie zejście zmienić się może w nieustające pasmo tortur dla naszych stóp. Podczas wykonywania tej próby pamiętajmy o dokładnym zasznurowaniu butów.

Podeszwa musi odznaczać się dobrą przyczepnością na różnych podłożach. Protektor powinien być nacięty w różnych kierunkach. Równoległe poprowadzone żłobienia w podeszwie sprawiają, że już po kilku krokach na mokrym, gliniastym stoku, buty zachowują się jak zwykłe trampki. Najlepsze są podeszwy firmowane przez włoską firmę Vibram. Bardzo dobre są też podeszwy typu SkyWalk oraz Contagrip. Stanowczo w butach turystycznych nie sprawdzają się podeszwy gumowe. Raz, że mokre tracą całkowicie swą przyczepność a dwa, że bardzo szybko się ścierają.

Buty powinny chronić stopę przed urazami mechanicznymi, jeśli wybieramy się w góry, muszą trzymać nogę w kostce. Muszą także chronić stopę przed warunkami atmosferycznymi (choć należy jasno powiedzieć, że nie ma butów w 100% nieprzemakalnych).

Buty muszą być także trwałe i wytrzymałe. Niestety tego warunku nie spełniają buty, które można kupić w wielkich supermarketach. Ich jakość (choć trzeba przyznać, że wyglądają bardzo efektownie) dyskwalifikuje je jako buty do górskich wędrówek.

Dobrze wybrane buty, właściwie konserwowane, często czyszczone i suszone w temperaturze pokojowej (nie przy ognisku bądź na grzejniku!) posłużą nam z pewnością przez kilka ładnych lat.

Źródło: Internet, strony SKKT, klubów turystycznych