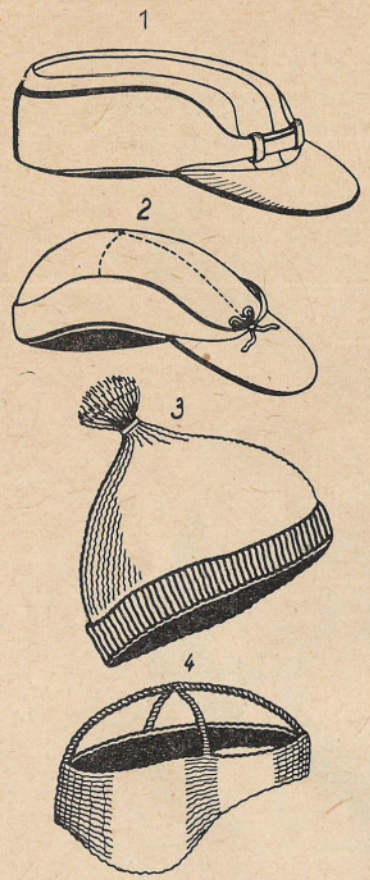
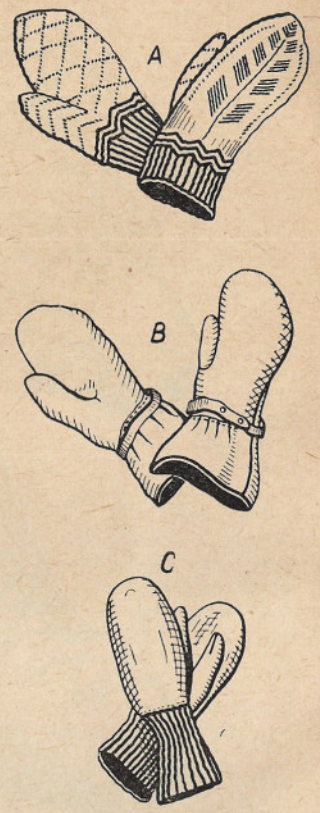
PORADNIK
turysty narciarza

SPORT TURYSTYKA

II cz.

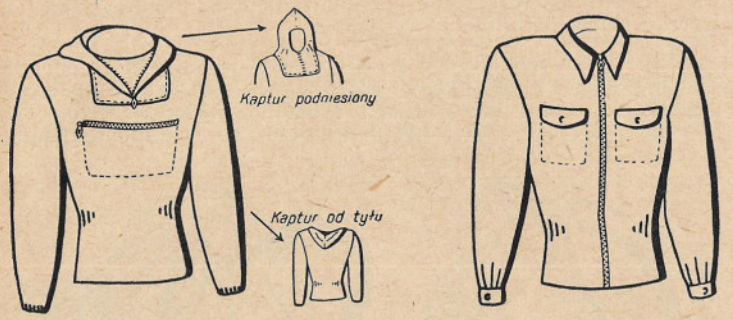


Czapki narciarskie: 1) typ szwedzki, 2) typ norweski, 3) włóczkowa, 4) nauszniki.



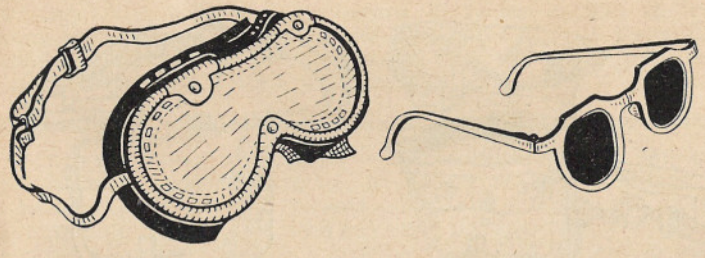
Rękawice narciarskie: A) wełniane, B) brezentowe (pokrowce), C) skórzane.

szczelniejsza. Zapinana natomiast zwłaszcza na zamek błyskawiczny praktyczniejsza w użyciu. Kaptur powinien mieć ściągacz do zmiejszania otworu na twarz. Rękawy na dole ściągnięte taśmą gumową.



Wiatrówka z kapturem oraz z kieszenią na dokumenty i notatnik, a obok wiatrówka niepraktyczna — bez kaptura.

R ę k a w i c e — wełniane z jednym palcem (w rękawicach wielopalcowych marzną ręce). Na nie naciągamy rękawice brezentowe ze ściągaczem w przegubie dłoni. Rękawice brezentowe zabezpieczają przed przemoczeniem i od wiatru. Rękawice mogą być również wykonane ze skóry z podszewką flanelową lub włóczkową, zakończone wełnianym ściągaczem.

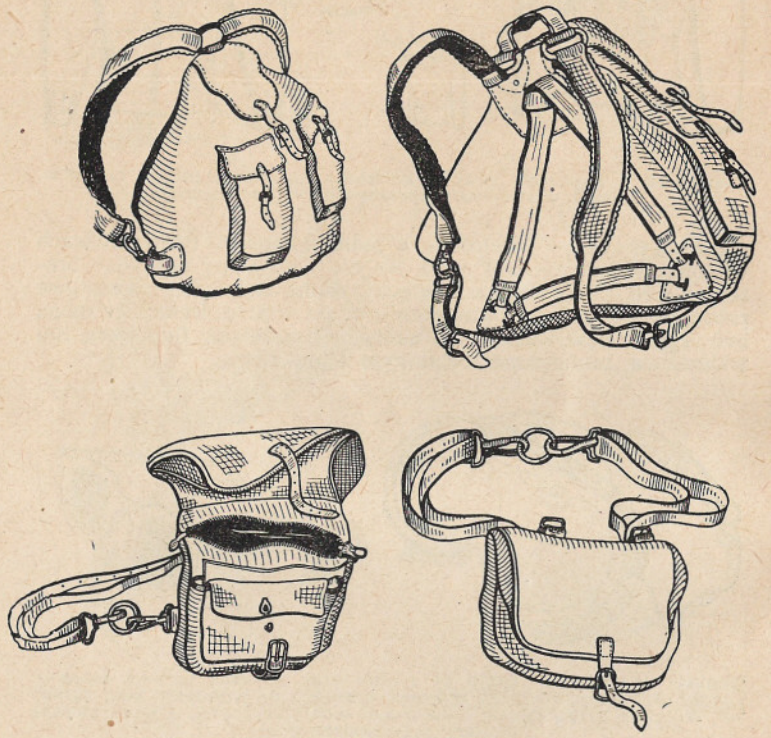


Okulary ochronne — gogle do zjazdu oraz na czas zamieci śnieżnej i mgły. Szybki celuloidowe w trzech kolorach do wymiany, boki gumowe, szczelnie przylegające, z otworami wentylacyjnymi, a obok zwykłe okulary przeciwsłoneczne.

O k u l a r y zwłaszcza takie, w których można zmieniać celuloidowe wkłady, zależnie od pogody — np. przeciwmgielne (pomarańczowe i żółte), przeciwsłoneczne (zielone lub przydy-

mione), wreszcie zwykłe białe są ważną częścią ekwipunku. Okulary chronią oczy przed igiełkami lodowymi, podczas śnieżyc i przed słońcem zwłaszcza na wiosnę.

Plecak jest nieodzownym wyposażeniem turysty. Może on być zaopatrzony w ramę. Plecak bez ramy jest zasadniczo pakowniejszy, ma jednak tę wadę, że przylegając dokładnie do pleców turysty powoduje nadmierne pocenie się, co jest nieprzyjemne



Plecak zwykły, nieusztywniony i plecak usztywniony ramą wszytą w materiał.

Chlebak narciarski (otwarty), z widocznymi kieszeniami i przegrodami oraz zapięty.

podczas ruchu na nartach, a podczas odpoczynku, kiedy narciarz zwykle zdejmuje plecak, grozi przeziębieniem.

Plecak z ramą nie przylega do pleców, lecz spoczywa na kości krzyżowej i biodrach. Między nim i plecami cyrkuluje stale powietrze. Plecak z ramą ma również rzemień, którym opasany jest turysta, co przy zjazdach unieruchamia mu ciężar na plecach. Plecak powinien mieć szerokie pasy podszyte filcem, aby nie ugniatały obojczyków i barków, a jeden z nich powinien zapinać się na karabinek. Wykonany z materiału gęstego, lecz przewiewnego plecak powinien posiadać dużą ilość kieszeni wewnątrz i na zewnątrz. Pozwala to na osobne trzymanie przyborów i łatwe ich odszukanie w razie potrzeby. Wewnątrz należy go zaopatrzyć w specjalną kieszeń na czystą bieliznę. Plecak po bokach na zewnątrz musi mieć paski względnie uchwyty do pasków na przytroczenie koca, a na środku pod klapą karabinek dla zawieszenia manierki. W klapie wewnątrz kieszeń na dokumenty, względnie notatki i na wierzchu klapy — paski do przytroczenia menażki.

Chlebak na krótkich wycieczkach doskonale zastępuje plecak (patrz rysunek). Musi być jednakże tak uszyty, aby pomieścił najniezbędniejsze przedmioty, a więc powinien mieć kieszeń płaską w środku na dokumenty, przewodniki i mapę — środkową największą na jedzenie i ewentualnie aparat fotograficzny oraz zewnętrzną na linkę do kandaharów, pasek, smary, kawałek parafiny, rękawice. Pod klapę chlebaka możemy włożyć wiatrówkę. Chlebak przydaje się wiosną, kiedy jest ciepło i nie nosimy ze sobą tak dużo części garderoby. Na dłuższe wycieczki chlebak kładziemy do plecaka, aby go mieć w bazie wypadowej (ze schroniska na krótkie wycieczki).

Wyposażenie plecaka i ekwipunek na 7-dniową wycieczkę

Z a p a s o w a o d z i e ż — 1 koszula wełniana z długimi rękawami, 1 spodenki krótkie, po 2 pary skarpet wełnianych i bawełnianych, sweter, piżama do spania, 3 chustki do nosa. Praktycznie jest nosić ze sobą sukienne pantofle, ciepły kostium sportowy (owerol — bluza i spodnie z lekkiego a ciepłego materiału), w którym odpoczywamy w schronisku. Kostiumy mają jednak tę wadę, że zajmują sporo miejsca. Używane są przeważnie przez uczestników obozów narciarskich.

P r z y b o r y d o m y c i a — ręcznik, mydło, szczoteczkę do rąk, szczoteczkę i pastę do zębów — przechowywać należy razem w osobnym płóciennym woreczku. Dobrze zabrać ze sobą krem lub wazelinę, które chronią skórę podczas wiatru przed

silnym działaniem słońca na wiosnę. Bardzo przydatny jest łój kozłowy, który zapobiega odparzeniom nóg.

P r z y b o r y d o s z y c i a — nici czarne i białe, igły, kilka agrawek.

I n n e p r z y b o r y — maszynka spirytusowa z dwoma naczyńkami, bańka blaszana ze spirytusem, nóż, widelec i łyżka składana, termos lub manierka obłożona filcem — na napoje (filc długo zatrzymuje ciepło, podobnie jak termos), kubek, nóż składany (scyzoryk) z korkociągiem, otwieraczem konserw i trójkątnym szydłem, kompas, lampka elektryczna z zapasową baterią lub składana latarka z zapasem świec oraz zapałek, okulary przeciwśniegowe, notatnik, aparat fotograficzny, pasta do butów.

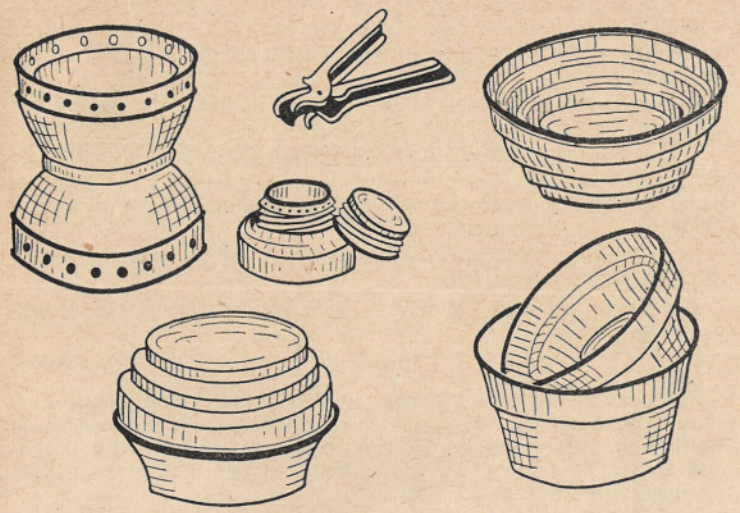
Górskie pantofle, brezentowe, z podeszwą ze sznura służą do chodzenia po schronisku oraz do wspinaczek wysokogórskich.

A p t e c z k a — bandaż elastyczny, paczka waty i gazy, rolka leukoplastu, prestoplast, mała buteleczka jodyny, pudełeczko wazeliny i małe nożyczki.

Ż y w n o ś ć. Nawet na krótkie wycieczki dobrze jest brać ze sobą nieco żywności, chyba że po drodze znajduje się zagospodarowane schronisko, gdzie dostać można przekąskę, potrawę ciepłą, herbatę lub mleko.

Wybór żywności jest rzeczą indywidualnych upodobań, ogólnie polecić można branie pokarmów skondensowanych i lekkich w takiej ilości, by nawet przy uwzględnieniu ew. posiłku w schronisku, turysta znalazł w swym plecaku pożywienie dostatecznie posilne. Pierwszeństwo dać trzeba takim produktom, jak masło, słonina, wędliny, konserwy mięsne, słodycze; w zimie potrzebne są dla organizmu: czekolada, cukierki, cukier w kostkach, suszone owoce itp. ewent. świeże jabłka, pomarańcze, chleb, sucharki, keksy itp.

Zimą przed wyjściem z domu, względnie ze schroniska trzeba zjeść dość obfite śniadanie (mleko, kawa, herbata, chleb z marmoladą, masłem, wędliną lub jajka). Na całodzienny marsz trzeba przygotować pokrajane kromki chleba lub bułki z szynką, masłem, wędliną, serem itp. oraz owoce suszone, słodycze, tak spakowane, by można było prędko i łatwo dostać się do tych zapasów. Na wycieczce nie jemy od razu większych ilości, lecz po trochu na krótkich odpoczynkach. Po powrocie do domu lub schroniska następuje główny posiłek: gorąca kolacja. W razie pragnienia nie brać nigdy do ust śniegu. Wody nie należy pić w dużych ilościach. Na wycieczce najlepiej pić wodę zmieszaną z sokiem owocowym lub cukrem, gdyż czysta woda w górach gasi pragnienie w małym stopniu (zawiera mało cząstek mineralnych), a powoduje silną transpirację. Najlepszym napojem na wycieczce jest herbata lub kawa z cukrem.



Maszynka spirytusowa do gotowania

Od alkoholu należy się zupełnie powstrzymać i to zarówno na wycieczce, jak i przynajmniej na kilka dni przed wycieczką, gdyż po chwilowym podnieceniu powoduje on ogólne osłabienie i wyczerpanie, nadużyty zaś może stać się powodem wypadku.

Jeśli bierzemy maszynkę do gotowania, warto prócz herbaty wziąć bulion lub zupy kostkowe, grysik lub makaron itp. oraz sól.

Do noszenia masła, marmolady, cukru itp. najlepiej używać puszek aluminiowych szczelnie zamykanych, a na pieczywo, owoce itp. woreczków płóciennych, gdyż papierowe torby pękają w plecaku.

S m a r y — jeden zjazdowy twardy, jeden uniwersalny (na zjazd i podchodzenie), kawałek parafiny, wiosną klister.

L i n k a z a p a s o w a, o ile jedziemy na kandaharach, dwa paski, sznurek, parę metrów cienkiego drutu, kilka gwoździ i kieszonkową reperaturkę ze składanymi miniaturowymi narzędziami.

F o k i — zwłaszcza gdy na trasie naszej wycieczki mamy długie i strome podejścia.

D z i ó b a l u m i n o w y zabezpiecza nas na każdej wycieczce.

P r z e w o d n i k i i m a p y terenów, w które wyruszamy.

Przechowywanie i konserwacja ekwipunku. Ekwipunek narciarski po powrocie z wycieczki, a szczególnie na zakończenie sezonu zimowego należy dobrze przejrzeć i ewentualne uszkodzenia bezzwłocznie naprawić, tak by zdatny on był do użycia na następną wycieczkę.

Buty natłuścić, włożyć na prawidła lub wypchać gazetami i postawić w suchym miejscu.

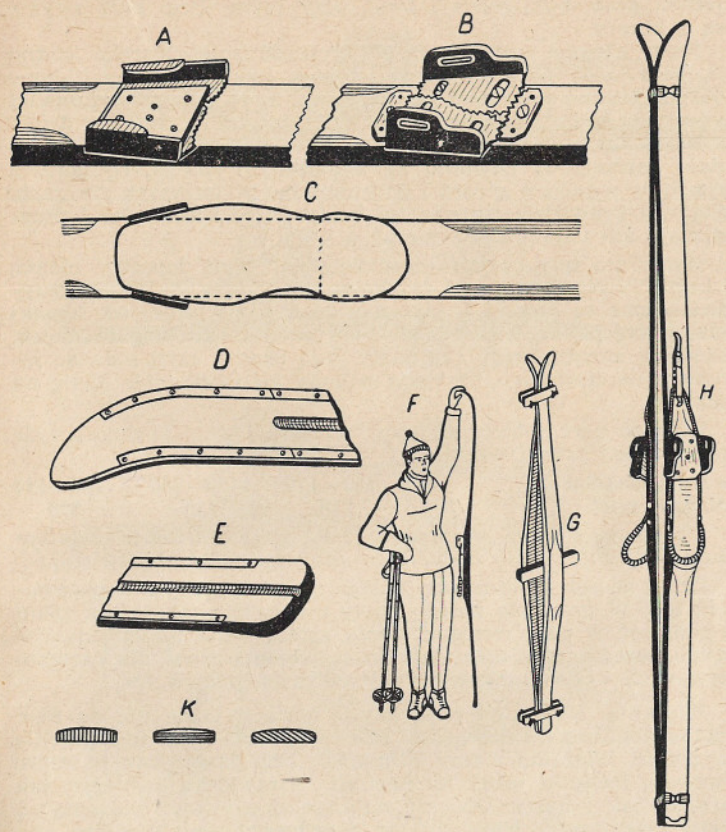
Wiatrówkę, plecak, chlebak wysuszyć, oczyścić i powiesić. Wełniane części wyprać i posypać azotoxem przed molami. Metalowe i skórzane części ekwipunku natłuścić. Ewentualne uszkodzenia ekwipunku załatać.

SPRZĘT NARCIARSKI

Narty dzielimy na turystyczne i wyczynowe. Narty turystyczne są dla narciarza uniwersalne i służą mu do zjazdów, biegów i skoków na różnych rodzajach śniegu.

Narty wyczynowe dzielą się na biegowe, zjazdowe i skokowe. Również wiązania do nart wyczynowych są inne, specjalne dla każdej konkurencji sportowej.

Nas oczywiście interesują tylko narty turystyczne, które, aby miały odpowiednią twardość, elastyczność, odporność na wilgoć i dobry poślizg, wyrabia się z drzewa jesionowego lub hikorowego. Ostatnio wyrabiane są również narty klejone. Narty klejone wykonane są z kilku warstw drzewa, jak hikora,



(A) Szczęki ruchome bez pasków metalowych z uchwytami na podeszwę. (B) Szczęki ruchome z otworami do pasków napalcowych. (C) Prawidłowe zmontowanie szczęk i ustawienie buta (rzut z góry na nartę prawą). (D i E) Dziób i piętka narty z widocznymi krawędziami stalowymi i rowkiem (rzut od spodu). (F) Dobór nart według wzrostu narciarza, (G) Narty spięte na lato. (H) Narty spięte do noszenia. (K) Profile rozmaitych typów nart.

jesion, grab, buk, sosna i inne, przy czym ślizgi nart zwykle są z hikory.

Narty klejone mają lepszą elastyczność (zaletą bardzo istotna podczas jazdy po nierównym terenie). Jednakże narty klejone bardzo trudno naprawić po złamaniu, a do narty wykonanej z jednego kawałka drzewa można dorobić łatwo złamany dziób.

Narty turystyczne wyposażone są w stalowe krawędzie, które dają narciarzowi pewność na oblodzonym śniegu, co ułatwia zjazdy w wysokich górach i podchodzenie po stromych zboczach. Stalowe krawędzie chronią też narty przed ścieraniem i przedłużają ich użytkowanie nieraz o kilka lat.

Narta ma trzy części: część wygiętą, czyli łopatkę, cienką i bardzo elastyczną, część środkową najgrubszą, do której przytwierdzone są szczęki i wiązanie oraz nieco mniej od łopatki elastyczną piętkę. Przez środek narty od spodu biegnie rowek, któremu zawdzięczamy, że narty jadą prosto, czyli mówiąc językiem narciarzy — „trzymają nadany kierunek i nie gonią na boki".

Długość nart dobieramy wg wzrostu i wagi posługując się przytoczoną tabelą:

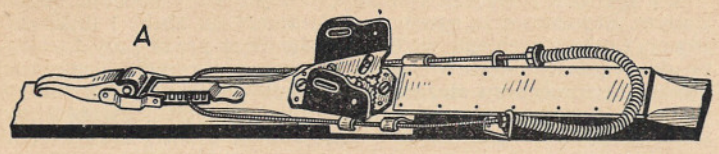
wzrost narciarza	**165**	**165—170**	**170—180**	**180—185**
długość nart	**205**	**210**	**215**	**220**

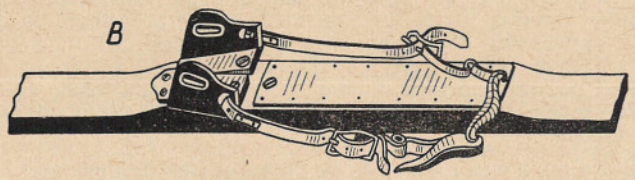
Wzrostowi 170 cm odpowiada 75 kg wagi. Na każde dodatkowe 10 kg wagi należy dodać 5 cm długości narty (do 220 cm).

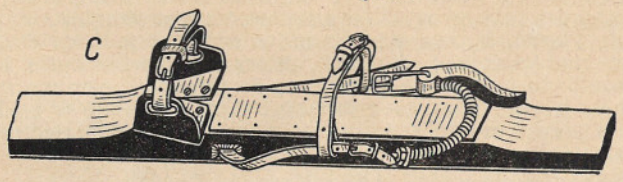
Drugi sposób doboru nart polega na praktycznym dopasowaniu ich. W tym celu należy narty postawić piętkami na ziemi i podnieść w górę ramię z dłonią zgiętą. Dla początkujących dziób narty winien dochodzić do zagłębienia dłoni, dla zaawansowanych — do czubków wyprostowanych palców.

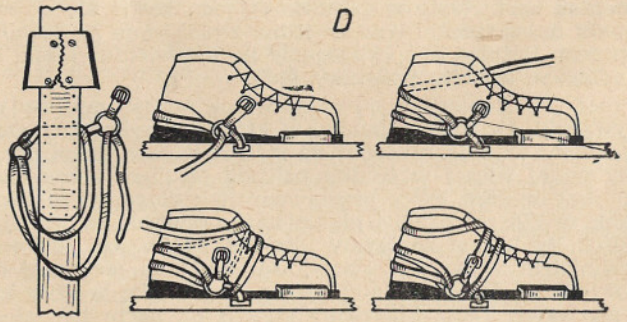
Wiązania. Nawet na najlepszych nartach jazda nie da nam zadowolenia, o ile nie będą one wyposażone w odpowiednie wiązanie. Wiązania mamy rozmaite. Przechodzą one w miarę rozwoju techniki jazdy na nartach ustawiczną ewolucję, tak zresztą jak i narty. Obecnie najczęściej używane wiązania są typu zjazdowego. Niewątpliwie decydujący wpływ na to wywarły kolejki i wyciągi górskie.

Wiązanie składa się ze szczęk metalowych oraz z przyrządu służącego do umocowania nart do butów. Szczęki powinny być ruchome dla regulowania ich rozstawienia w zależności od szerokości butów. Boki szczęk możliwie długie, co ułatwia prowadzenie nart (pewniej w nich siedzi but). Mogą być one z paskiem napalcowym lub z wystającymi uchwytami, które przytrzymują podeszwy.









Typy obecnie używanych wiązań: (A) kandahar, (B) bildstein, (C) diagonal, (D) długorzemienne.

K a n d a h a r jest wiązaniem najczęściej obecnie spotykanym. Składa się ze sprężyny działającej na obcas i linki stalowej. Linka przebiega wzdłuż boków nart przez przystosowane do regulowania ruchu stopy przyczepy i zapięta jest przed butem na sprzęgaczu służącym do regulowania naciągu. Nadaje się to do turystyki przy zamontowaniu bocznych uchwytów pod samą szczęką. W przeciwnym razie skraca bardzo krok narciarza ograniczając ruch stawu skokowego.

D i a g o n a l ma podobne działanie jak kandahar z tym, że linkę stalową zastępuje rzemień, który przeciągnięty jest przez poprzeczny otwór w narcie, a do niego przymocowany jest sprzęgacz sprężynowy, okalający obcas. Wiązanie to jest lekkie i pozwala na stosunkowo obszerny ruch, mimo że but trzyma mocno przy narcie. Jest to doskonałe i tanie wiązanie turystyczne.

D ł u g o r z e m i e n n e w i ą z a n i e (Langrimen) lansowane ostatnio przez wielu zjazdowców jest jednym z najstarszych wiązań. Składa się ono prócz szczęk z jednego długiego rzemienia (metrowej długości), którym wiążemy but z nartą. Wiązanie to jednak nie nadaje się do turystyki, pomimo że doskonale trzyma nogę, gdyż jest zbyt skomplikowane w zakładaniu, a poza tym skraca krok narciarza, unieruchamiając prawie całkowicie staw skokowy.

Inne wiązania wyszły dziś już prawie z użycia.

Montaż nart. Narty w zasadzie są jednakowe, ale po zmontowaniu (przykręceniu szczęk) jedna z nich staje się lewą, druga prawą. Różnicę tę spostrzegamy po ustawieniu szczęk, które są odbiciem kształtu podeszwy buta.

Przed przystąpieniem do montowania szczęk, musimy narty „wyważyć", tj. znaleźć punkt, w którym przykręcimy szczęki. Kładziemy więc je rowkami na stół, następnie jedną obejmujemy mniej więcej w środku palcami (grubym i środkowym) i unosimy w górę. Palce przesuwamy tak długo, aż znajdziemy punkt, w którym dziób i piętka narty zawisną na jednej wysokości. Punkt ten znaczymy kreską ołówkiem lub ostrym przedmiotem w poprzek narty. Następnie do pierwszej narty przykładamy drugą i znaczymy na niej kreskę według kreski na pierwszej. Teraz kładziemy szczęki na nartę tak, aby ich środek leżał na kresce. Z kolei znaczymy kreski przed i za szczękami na wierzchu nart, aby uniknąć przesunięć, znaczymy też na nartach miejsce na śruby — przez otwory w szczękach lub płytkach będących podkładkami do szczęk. Szczęki odkładamy i wiercimy otwory w nartach dobierając wiertło

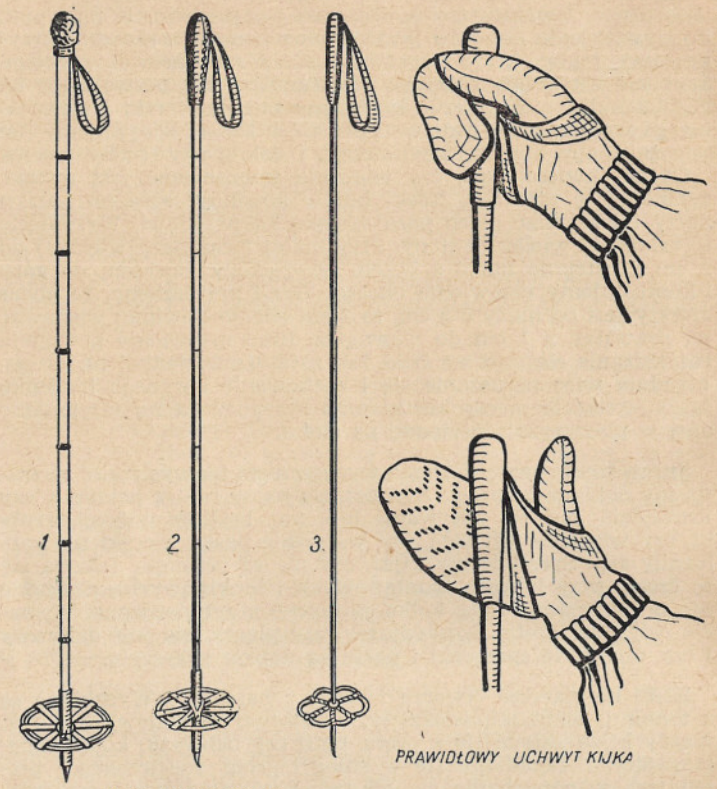
o mniejszej średnicy jak śruby, którymi szczęki mają być przytwierdzone. Uważać trzeba, aby nart nie przewiercić na wylot. Po wywierceniu otworów przykładamy ponownie szczęki i przykręcamy śruby, które przedtem należy nasmarować mydłem. Śrub nie wkręcamy całkiem, pozostawiamy luz pozwalający na regulowanie szczęk. Teraz kładziemy but narciarski i ustawiamy go według niżej podanych prawideł. Potem zdejmujemy but ostrożnie, aby nie poruszyć szczęk, i dokręcamy śruby mocno.

Chcąc skontrolować, czy wiązanie zmontowane jest dobrze, zapinamy w nim but. Noski butów powinny leżeć na środku narty i wystawać nieco poza szczękę ku przodowi. Wysunięcie to zależy od wielkości stopy. Przy małej 1 cm, przy większej do 2 cm. Następnie nartę z butem odwracamy rowkiem do góry i kontrolujemy ustawienie obcasa. Jeżeli przyjmiemy, że obcas szerszy jest od narty o 3 cm, to 2 cm obcasa powinno wystawać na zewnątrz, a 1 cm do wewnątrz. Inne ustawienie powoduje rozjeżdżanie się nart na boki lub zajeżdżanie jednej na drugą, utrudnia więc poruszanie się i zachowanie obranego kierunku jazdy, wreszcie męczy kostki oraz nie pozwala na utrzymanie nart w płaszczyźnie poziomej na stoku.

Sprawdzenie sprzętu. Przed wyruszeniem na wycieczkę sprawdzamy dokładnie sprzęt. A więc: czy narty nie są pęknięte, czy krawędzie nie są oderwane lub nie brakuje którejś śrubki, czy wiązanie jest całe, czy wszystkie paski, szczęki nie rozluźniły się. Sprawdzamy kijki, czy nie są pęknięte (zdarza się to często przy kijkach bambusowych i tonkinowych), czy pętle nie są naderwane i czy kółka są mocno przytwierdzone. Wreszcie ostrzymy groty. Sprawdzamy, czy plecak nie jest dziurawy i czy wszystkie sprzączki i paski są dobrze przyszyte.

Kijki narciarskie tworzą całość z nartami. Wyrabiane są z tonkinu, bambusa, leszczyny, a ostatnio ze stalowych rurek. Każdy kijek składa się z pręta, pętli czy uchwytu, kółka zapobiegającego zapadaniu się w śnieg i grota zaostrzonego, ułatwiającego odpychanie się od twardego, zlodowaciałego śniegu. Kijki narciarskie dobiera się do wzrostu w sposób następujący: wkładamy dłoń do pętli i opieramy kijek obok siebie na ziemi. Przy dobrze dobranym kijku garść obejmująca główkę kijka powinna znajdować się nieco poniżej pachy.

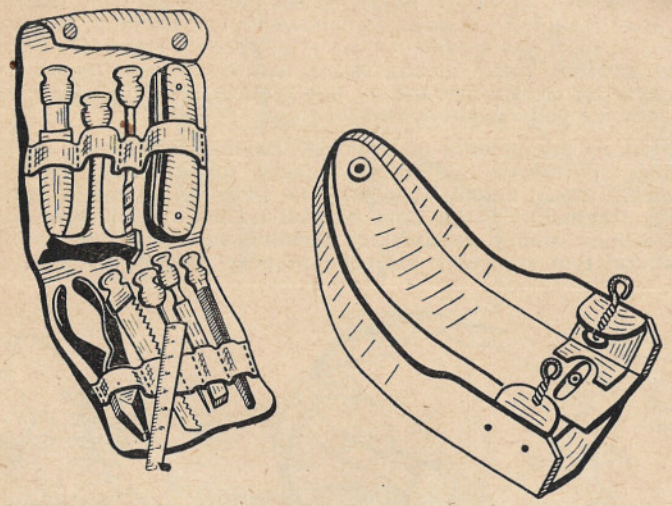
Dziób aluminiowy jest lekki, nie zajmuje wiele miejsca a w wypadku złamania narty zakładamy go w kilka minut i jedziemy dalej wykonując wszelkie ewolucje, jakby narta nie była uszkodzona. Każdy turysta-narciarz, udający się na dłuższą wielodniową wycieczkę, powinien mieć ze sobą dziób



KIJKI NARCIARSKIE
1. bambusowy 2. tonkinowy 3. stalowy

aluminiowy (patrz rysunek), gdyż tylko wówczas w razie złamania narty uniknie przykrej konieczności powrotu do domu lub odłączania się od grupy.

Reperaturka powinna znaleźć się w plecaku każdego turysty-narciarza. Jest nią mały młoteczek stalowy, rozkręcany, w którym wewnątrz trzonka znajdują się najniezbędniejsze miniaturowe narzędzia potrzebne często na wycieczce (śrubokręt, świ-



Reperaturka i szpic aluminiowy

derek, kolec do robienia dziurek w rzemieniach, nożyk do otwierania konserw i pilniczek do ostrzenia krawędzi, grotów kijków, raków itp.). Może też być taka jak na rysunku.

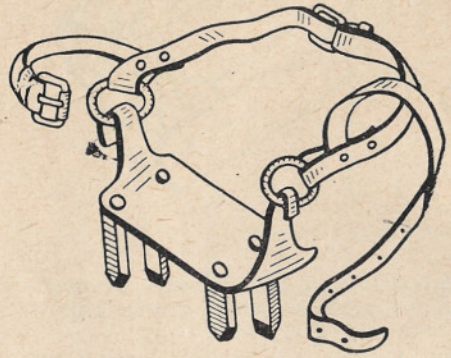
P a s k i skórzane (dwa krótkie napalcowe i jeden długi) nosi ze sobą zawsze przezorny turysta.

L i n k a s t a l o w a — o ile jeździmy na kandaharach — winna stanowić niezbędne zabezpieczenie turysty nawet wówczas, gdy nie zabiera on ze sobą plecaka. Wkłada się ją wówczas do chlebaka lub zwiniętą do tylnej kieszeni spodni. Pamiętać należy, że linkę wiązania kandahar bardzo trudno zastąpić innym materiałem.

Foki — używane u nas dość rzadko — w krajach alpejskich należą do niezbędnego sprzętu turysty-narciarza. Foki mogą być przypinane paskami lub przyklejane specjalnym smarem. Foki wykonane są ze skóry foki i tak uszyte, że włos kładzie się od dzioba narty w kierunku piętki. Podczas podchodzenia włosy odginają się i zapobiegają cofaniu nart do tyłu, pozwalając równocześnie na swobodne posuwanie nart do przodu. Niedługie zjazdy w terenie wykonujemy na fokach, jednakże

przy zjazdach dłuższych należy je zdejmować, zarówno dlatego, że niszczą się jak i dlatego, że panowanie nad nartami, pod którymi są foki, jest trudne, a poza tym traci się szybkość. Dobre foki powinny mieć miękką skórę, twardy włos i muszą być naszyte na cienki, lecz mocny pas z gurtu, gdyż bez tego wyciągają się pod wpływem wilgoci i drą.

Foki do przypinania powinno się również przyklejać, co zapobiega dostawaniu się śniegu między foki a narty. Ostatnio pojawiły się w handlu sztuczne foki, które w zupełności zastępują oryginalne. Niska cena pozwoli na ich spopularyzowanie. Uczestnicy raidów narciarskich powinni się szczególnie zainteresować tym sprzętem niezbędnym przy długich podejściach.

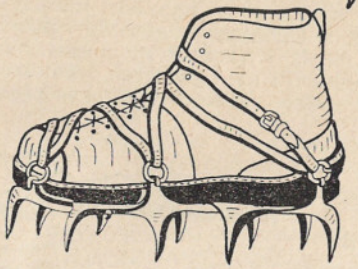


Raczki na oblodzone ścieżki górskie i but narciarski uzbrojony w raczki

Raczki oddają turystom w wysokogórskim terenie duże usługi, zwłaszcza podczas podejść, kiedy narty musimy nosić na ramionach. Na oblodzonych ścieżkach i trudnych podejściach na twardym śniegu, kiedy każdej chwili grozi nam pośliznięcie, na raczkach idziemy pewnie i swobodnie. Raczki niewiele ważą, łatwo i szybko można je przypiąć (patrz rysunek).

Raki wysokogórskie, jak sama nazwa wskazuje, mają zastosowanie tylko w wysokich górach, u nas — w Tatrach (patrz rysunek).

Zabieramy je wówczas, gdy wybieramy się na trudne przejścia, i wyjścia tatrzańskie, kiedy może zajść konieczność odpięcia nart w trudnej partii. Wówczas zapinamy raki i przy ich



Raki wysokogórskie (rzut z boku i but uzbrojony w nie).

pomocy przechodzimy trudny, oblodzony odcinek drogi. Raki przytwierdza się do butów narciarskich długimi rzemieniami lub pasami parcianymi.

Czekan podobnie jak raki ma zastosowanie w zimowej turystyce wysokogórskiej. Służy do wyrąbywania stopni w lodzie i twardym śniegu, do hamowania podczas schodzenia na butach po śniegu oraz do asekurowania na trudnych zimowych przejściach. Wówczas czekan (część drewnianą — stylisko) wbijamy jak najgłębiej w zlodowaciały śnieg i zakładamy na niego linę asekuracyjną.

Czekan posiada pętlę, którą zakładamy na przegub ręki podczas marszu, aby nam nie wyśliznął się.

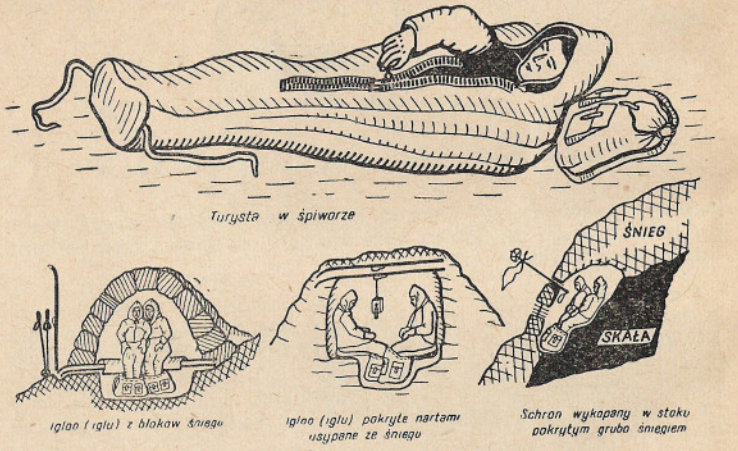
Lina asekuracyjna, tak samo jak raki i czekan, używana jest podczas zimowych wysokogórskich wypraw narciarskich, u nas tylko w Tatrach. Lina służy do asekurowania turysty wspi-

nającego się w trudnym, niebezpiecznym terenie. Ma ona 30 m długości i jest bardzo wytrzymała.

Turyści, przechodząc niebezpieczne odcinki, połączeni są liną asekuracyjną. Zazwyczaj idą we dwójkę, niekiedy we trójkę — oczywiście na dwóch linach. Turysta prowadzący po przebyciu przestrzeni równającej się długości liny, względnie po dotarciu do dogodnego miejsca dla asekuracji, wbija swój czekan w twardy śnieg i przesuwając linę przez czekan ściąga ją do siebie, asekurując w ten sposób podchodzącego do niego towarzysza. Czynność tę powtarzają aż do osiągnięcia celu. Podczas zejść w trudnych terenach, lina służy turystom do zjazdu.

W terenie skalistym taternicy używają też specjalnych haków asekuracyjnych.

Śpiwór stanowi nieoceniony nabytek każdego bez wyjątku turysty. Wykonany z cienkiego materiału, pikowany puchem, jest bardzo lekki, ciepły i pozwala na nocowanie w najprymitywniejszych warunkach i nie ogrzanych pomieszczeniach. Z namiotem tworzy on doskonałą całość. W lecie pozwala na biwa-



kowanie pod gołym niebem wprost na ziemi, a zimą na noconie w nie opalonych kolibach i domkach myśliwskich, o ile zajdzie taka konieczność. Turystę posiadającego śpiwór nie spotka nigdy przykra niespodzianka z powodu braku noclegu. Śpiwór zapina się szczelnie jak koperta, można się do niego całkowicie schować.

Namiot w turystyce narciarskiej ma u nas małe zastosowanie, a to ze względu na gęstą sieć schronisk wysokogórskich oraz istniejące w górach szałasy i koliby, w których w razie potrzeby można zanocować. Ma on duże zastosowanie podczas tatrzańskich wypraw, organizowanych przez Klub Wysokogórski Polskiego Towarzystwa Turystyczno-Krajoznawczego. Namiot może mieć kształt domku lub stożka. W taternictwie zimowym lepszy jest ten drugi ze względu na łatwość ustawiania go w nierównym terenie. Namiot ma tę wadę, że powiększa znacznie ciężar plecaka turysty-narciarza. Ostatnio jednak produkuje się lekkie namioty o wadze do 2 kg.

Igloo. Zwyczajem Eskimosów i ludów Północy w turystyce zimowej dla spędzenia nocy lub przeczekania złego okresu pogody można zastosować igloo, czyli domek-koliber, który buduje się z płyt lodu, o ile w pobliżu są stawy, względnie w śniegu. Schronienie takie jest wbrew oczekiwaniu ciepłe i przy zastosowaniu śpiwora pozwala na całkiem znośne biwakowanie. Klub Wysokogórski rokrocznie podczas obozów zimowych w Tatrach korzysta stale dla zaprawy z tego rodzaju kwater, które cieszą się u uczestników kursów wielkim powodzeniem.

Konserwacja sprzętu. Jednym z podstawowych obowiązków każdego turysty jest konserwacja sprzętu.

Po powrocie z wycieczki sprawdzamy dokładnie sprzęt, który był przez nas używany, i naprawiamy natychmiast, nie odkładając na później, wszelkie uszkodzenia oraz konserwujemy sprzęt tak, aby był w pełnym pogotowiu do następnej wycieczki.

Po zakończeniu sezonu zimowego narty należy oczyścić z resztek smarów przez nagrzanie i starcie szmatą, spiąć paskami lub wyrabianymi do tego celu praskami z drzewa, wkładając między narty pod szczęki kawałek równego klocka dla zachowania środkowego wygięcia; części metalowe i rzemienne wiązania posmarować tłuszczem.

Narty i kijki postawić w suchym miejscu prosto, aby się nie paczyły.

Wszelkie metalowe części sprzętu turystycznego natłuścić; linki kandaharów napuścić oliwą.

Linę rozwinąć, wysuszyć, ponownie zwinąć i zawiesić w przewiewnym miejscu.

Namiot i śpiwór wyprać szczotką, wysuszyć i powiesić w miejscu przewiewnym i suchym.

SMAROWANIE NART

Cel smarowania nart. Początkujący narciarz często zadaje sobie pytanie: po co właściwie jest to smarowanie, kiedy można by jeździć na gołych nartach?

Musimy wyjaśnić, że bez smaru nie można dobrze jeździć, bo: a) na nartach odpowiednio nasmarowanych jedziemy na każdym gatunku śniegu znacznie szybciej i równiej (nie zarywa); b) podchodzimy łatwo do góry, narty nie cofają się; c) impregnujemy narty, co zapobiega ich zamakaniu i rozsychaniu; d) jeżdżąc na smarach nie ścieramy desek.

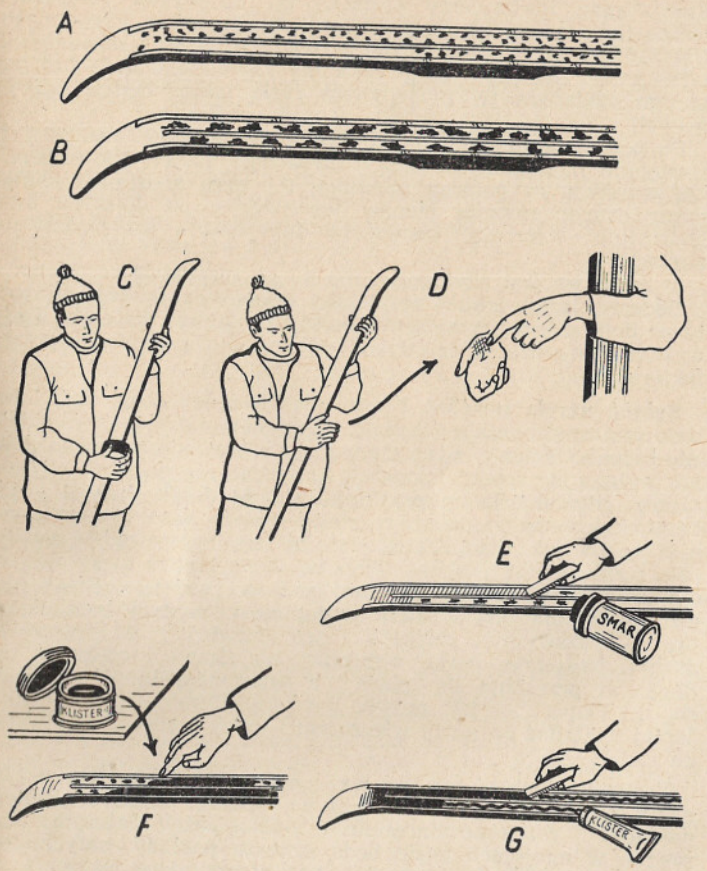
Smarowanie nart jest nieodłączną czynnością każdego narciarza. „Kto smaruje, ten jedzie" — mówi stare przysłowie. Na pozór wydawałoby się, że jest to czynność prosta, w rzeczywistości jednak więcej jest takich narciarzy, którzy umieją jeździć na nartach, niż takich, którzy umieją nieomylnie — na każdy gatunek śniegu i przy każdej temperaturze — dobrać odpowiedni smar do nart. Oczywiście ta „wyższa sztuka" potrzebna jest narciarzom biorącym udział w zawodach i używającym dziesiątek rozmaitych smarów. Przeciętny turysta posługuje się tylko kilkoma smarami.

Smary dobieramy do rodzaju śniegu i pogody. Zasadniczo mamy trzy rodzaje śniegu: suchy, mokry i wiosenny (tzw. firn). Śniegi te dzielą się jeszcze na różne odmiany w zależności od temperatury, wysokości, pory roku, wiatru, ciszy itp. (patrz str. 25 — gatunki śniegu).

Opanowanie tej wiedzy przyjdzie równocześnie z opanowaniem techniki jazdy na nartach.

Smary dzielimy na: z j a z d o w e (twarde), u n i w e r s a l n e tj. na zjazd i podchodzenie (na opakowaniu znajduje się przepis, który mówi, czy smar jest na śnieg suchy czy mokry) oraz s p e c j a l n e, tzw. klistry na śnieg wiosenny firn i skaresy na lodoszreń.

Lakier. Ostatnio został wprowadzony — zwłaszcza przez narciarzy-zjazdowców — specjalny lakier, którym pokrywa się całkowicie ślizgi (spody nart). Lakier ten chroni narty w pewnej mierze od porysowań o wystające kamienie i zapobiega namakaniu nart, a tym samym lepieniu się śniegu. Na pewnych gatunkach śniegu (np. na firnie) można jeździć na samym lakierze. Lakier nie zastępuje jednak smarów, jest na śniegu tępy (brak poślizgu). Jego zasadniczą zaletą jest to, że czyni ślizgi nart idealnie gładkie oraz że dobrze chroni narty od wilgoci. Lakier służy jako podkład do innych smarów.



Narty z nałożonym smarem (A) dobrze i (B) źle.
Sposób smarowania nart (C) korkiem i (D) dłonią. (E, F i G) — sposoby nakładania klistru na narty.

Lakier powinno się nakładać na nowe i nie używane jeszcze narty. O ile narty były już używane i smarowane, należy je dokładnie oczyścić tak, aby wyglądały od spodu jak nowe.

Stary smar zdejmujemy szmatką po uprzednim rozgrzaniu lampą benzynową lub po prostu nad blachą pieca kuchennego. Uważać jednak trzeba, aby nie przypalić drzewa, a rozmiękczyć tylko smar. Następnie ślizgi czyścimy kawałkiem szkła lub papierem szklanym (w przeciwnym razie lakier będzie odpryskiwał).

Po oczyszczeniu dokładnie usuwamy ze ślizgów wszelki pył. Następnie nakładamy dobrze rozmieszany lakier jak najcieńszą warstwą za pomocą pędzelka. Po dwu godzinach nakładamy drugą, również cienką warstwę, a po dalszych dwu godzinach — trzecią. Następnego dnia można już jeździć na nartach.

O ile lakier jest zbyt gęsty, można go rozrzedzić acetonem.

Podczas jazdy lakier będzie się miejscami ścierał. Miejsca te po dokładnym oczyszczeniu należy pociągnąć lakierem, a gdy wyschnie, na całe ślizgi trzeba położyć nową cienką warstwę lakieru.

Sposób użycia smarów. Przed smarowaniem ślizgi nart i rowek trzeba dokładnie oczyścić. Następnie nałożyć równomiernie i cienko smar zjazdowy na całą powierzchnię ślizgów, nie wyłączając rowka i łopatki. Smarując nie naciskać zbytnio smaru, gdyż będzie on przyklejał się do desek dużymi grudkami, które trudno potem rozetrzeć, należy natomiast pocierać nim lekko jak mydełkiem, starając się rozprowadzić go na całą powierzchnię ślizgów. Wówczas smar szybko łączy się pod dotykiem dłoni w jedną, jednej grubości warstwę. Smar rozcieramy dłonią lub korkiem najlepiej w ciepłym pomieszczeniu, wówczas smar mięknie i jest łatwiejszy do rozprowadzenia. Następnie narty wynosimy na zimno i czekamy tak długo, aż przestaną się „pocić", a smar stwardnieje — „zrobi się na lustro" — jak mówią narciarze (smar zjazdowy najlepiej nakładać na narty wieczorem i narty zostawić na dworze do rana).

Następnie nakładamy smar uniwersalny. Nie nakładamy go jednak do rowka ani na łopatkę. Smar ten należy nakładać i rozcierać starannie i równo. Jeżeli nałożymy nierówno, w miejscach gdzie będą grubsze pokłady, natychmiast powstaną podczas jazdy grudki lodu utrudniające jazdę.

Smar uniwersalny najlepiej nakładać na zimnie, wtedy nie miesza się on z podkładem a poza tym można bezpośrednio przypiąć narty i jechać.

Smar uniwersalny nałożony bezpośrednio na gołe narty zetrze się bardzo szybko. Na podkładzie przy tej samej pogodzie może wytrzymać kilka dni.

Klister jest smarem o konsystencji płynnej i do nakładania łatwy. Umiejętne używanie go jest pewnego rodzaju sztuką. Wiosną, kiedy klister jest „w modzie", większość turystów ma całe narty oklejone klistrem, który z kolei przenosi się na wiatrówki (zwłaszcza na ramiona), na rękawice, na spodnie, nie mówiąc już o całych dłoniach, które trudno domyć. Przyczyną tego jest nadmierne używanie smaru, a następnie nieodpowiednie posługiwanie się nim. Klister, jak zresztą i inne smary, należy nakładać jak najcieńszą warstwą, a to dlatego że: a) smar cienko nałożony lepiej pracuje i daje lepszy poślizg, b) pogoda może się zmienić i trzeba będzie nałożyć inny smar na narty.

Klister używamy na wiosnę, kiedy słońce mocno przygrzewa. Wówczas smar na tartach topi się i o ile go jest za dużo, zaczyna spływać z nart. Lakierem czy smarem zjazdowym pokrywamy również krawędzie nart. Klistrem smarujemy tylko drzewo (wraz z rowkiem), krawędzie zaś pozostawiamy czyste, aby nie walać rąk i ekwipunku.

Jeżeli chodzi o nakładanie klistru, to nie należy tego robić jakimś patykiem, nożem czy innym przedmiotem (jak to czynią niektórzy narciarze), lecz o ile smar mamy w pudełku blaszanym, zanurzamy w nim czubek (poduszkę) środkowego palca, a nabrawszy smaru przenosimy go na powierzchnię ślizgów, powtarzając tę czynność aż do całkowitego pokrycia nart. O ile smar mamy w tubce, pokrywamy nim deski w ten sam sposób, wyciskając go po trochu na palec, względnie wprost z tubki na narty. Następnie rozcieramy smar dłonią lub płaskim drewienkiem.

Skares nakładamy jak klister, z tym że czynność tę wykonujemy w ciepłym pomieszczeniu, względnie smar podgrzewamy, jest on bowiem bardzo gęsty i rozcieranie dłonią na zimno może się skończyć odparzeniem dłoni. Skaresem smarujemy narty na lodoszreń. Jest on jedynym smarem utrzymującym się na nartach przy tym gatunku śniegu.

Posługując się smarem w powyżej opisany sposób będziemy mieli do umycia tylko koniec palca i dłoni, a narty spięte razem możemy oprzeć nawet na białej wiatrówce.

Pudełko czy tubka powinny być zawsze czyste, o ile zostały powalane smarem, należy je zaraz oczyścić, a po użyciu szczelnie zamknąć.

Smarów nie należy trzymać w ciepłym pomieszczeniu.

Narty smarować można tylko wówczas, gdy są idealnie suche.

DOMOWY WYRÓB SMARÓW

O ile wyrób sprzętu turystycznego wymaga fachowości i odpowiednich narzędzi, to smary narciarskie może sporządzić sobie każdy turysta. Zarówno składy chemiczne jak i sposoby sporządzania smarów są niezwykle proste.

Indywidualnemu turyście, który zużywa w sezonie zimowym zaledwie kilka tubek smarów, nie warto się tym zajmować. Większym zespołom z zakładów pracy, organizującym stale wycieczki lub kursy narciarskie, domowy wyrób smarów może przynieść poważne oszczędności w budżecie grupy, przy równoczesnym dobrym wyposażeniu jej w potrzebne smary, mydło do rąk i tłuszcz do butów.

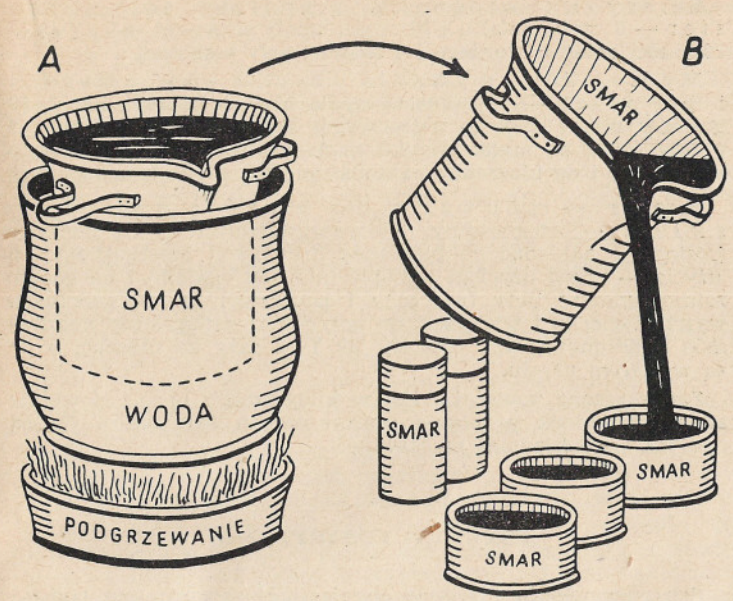
Najniezbędniejsze dla każdego bez wyjątku turysty-narciarza są: smar twardy — zjazdowy, smar uniwersalny, tj. do podchodzenia i na zjazd, smary na wiosenne śniegi, mydło do zmywania smaru z rąk i smar (tłuszcz) do butów narciarskich.

Jedynym przyrządem potrzebnym do sporządzania smaru jest kociołek do gotowania. Zanim więc przystąpimy do sporządzania smarów, musimy przygotować odpowiednie do tego celu naczynie. Smaru nie należy roztapiać w garnkach bezpośrednio na ogniu, tylko na parze, w przeciwnym razie spalimy jego najcenniejsze składniki.

W produkcji fabrycznej kocioł do topienia smarów składa się z 2 ścianek, pomiędzy którymi cyrkuluje gorąca para. Dla nas wystarczą dwa różnej wielkości garnki (patrz rysunek). Do większego nalewamy wody i następnie zanurzamy w nim mniejszy garnek, tak aby od dna i z boków otoczony był wodą.

Następnie trzeba przygotować pudełka, do których będziemy zlewać smary. Smar zjazdowy i uniwersalny najlepiej zlewać do pudełek tekturowych specjalnie do tego celu zrobionych, albo do pudełek po papierosach. Mydło do zmywania smarów i brudu oraz tłuszcz najlepiej nakładać do pudełek po paście od butów lub kremów. Klister i skares można zlewać do puszek blaszanych ze szczelnym zamknięciem, np. do pudełek po paście do podłóg. Na wszystkie pudełka nakleić jednak należy karteczki z nazwami smaru.

Gdy kociołek mamy przygotowany, stawiamy go na kuchni i przystępujemy do sporządzania smaru. Sprawdzamy jeszcze, czy mały kociołek jest wewnątrz czysty i suchy. Po czym wrzucamy do niego potrzebne dla danego smaru składniki. Woda, w której mały kociołek jest zanurzony, powinna gotować się bez przerwy. Zwracamy też baczną uwagę, aby nie dostała się ona



Naczynia do sporządzania i przechowywania smarów narciarskich.

do smaru, gdyż możemy przy tym ulec oparzeniu i zniszczymy surowiec. Zawartość naczynia od czasu do czasu mieszamy, aby wszystkie składniki topiły się równocześnie. Kiedy smar jest całkowicie roztopiony i dokładnie wymieszany, zdejmujemy go z pieca i po przestudzeniu rozlewamy do przygotowanych pudełek lub blaszanek.

Receptury najważniejszych smarów są dość proste.

Smar twardy zjazdowy — 4 kg parafiny, 3 kg kalafonii, 3 kg asfaltu (bitumicznego, twardego, łupliwego, tzw. „paku" używanego w elektrotechnice) i 1 litr nafty.

Smar lepiący do podchodzenia i zjazdu — uniwersalny na wszystkie rodzaje śniegu za wyjątkiem śniegów wiosennych i szreni — 4 kg kalafonii, 3 kg parafiny, 1 kg wazeliny technicznej (najlepiej tzw. towotu), 1/3 kg asfaltu, 1 litr nafty i 1/4 kg smoły sosnowej (impregnatu).

Smary na wiosenny, ziarnisty śnieg: klister — 5 części asfaltu i 10 części smoły sosnowej, skares — 10 części asfaltu twardego i 4 części smoły sosnowej.

Mydło do zmywania brudu po smarach i po pracy — 25 gramów mydła białego (marsylskiego), 80 gramów mydła szarego potasowego, 25 gramów gliceryny i 2 gramy (na 1 kg mydła) olejku mirbanowego (dobrze na ciepło wymieszać i do blaszanek nakładać płaską, drewnianą łopatką).

Smar — tłuszcz do butów narciarskich — 2/5 parafiny, 2/5 wazeliny (towotu), 1/5 benzyny (roztopić i nakładać do blaszanek drewnianą łopatką). Sposób użycia — przed użyciem roztopić (nie nad ogniem) i na gorąco zaimpregnować buty (wierzchy i podeszwy), po 12 godzinach wytrzeć ścierką i wyczyścić do połysku szczotką. Buty narciarskie impregnować nie częściej jak 1—2 razy na miesiąc, o ile są w stałym użyciu.

Zamieszczone powyżej ilości w kilogramach można dowolnie zmieniać, jednak proporcje poszczególnych składników muszą być jak najdokładniej zachowane.

ZAPRAWA TURYSTYCZNA

Przy uprawianiu turystyki narciarskiej zaprawa ma podstawowe znaczenie. Turysta, udający się na poważniejszą wycieczkę bez odpowiedniego przygotowania (bez zaprawy), naraża się na przykre następstwa. Często spotyka się turystów, którzy po odbyciu forsownej wycieczki pierwszego dnia, nie mogą chodzić przez szereg następnych dni, psując urlop sobie i towarzyszom, z którymi się wybrali. Uniknąć tego można, przeprowadzając uprzednio odpowiednią zaprawę.

Najlepszą i dostępną dla wszystkich zaprawą jest gimnastyka, można ją uprawiać wszędzie, nie wyłączając nawet własnego mieszkania. Największe jednak rezultaty daje gimnastyka w zorganizowanym zespole na sali gimnastycznej, na wolnym powietrzu, pod kierunkiem instruktora. Dla grupy, traktującej gimnastykę jako zaprawę narciarską, instruktor powinien wybrać ćwiczenia, które będą wyrabiały uczestnikom mięśnie i stawy, najbardziej pracujące podczas jazdy, przy skrętach i podchodzeniu na nartach, a więc stawy skokowe i kolanowe, mięśnie podudzia i uda, mięśnie barków i ramion. Nadają się do tego wszelkiego rodzaju skręty i przysiady z półobrotem przy

równoczesnym wyciskaniu kolan ku przodowi (bez odrywania pięt od ziemi) i inne.

Obok gimnastyki, która daje wszechstronne przygotowanie, z letnich sportów najbardziej ruchem do narciarstwa zbliżone jest wiosłowanie na łodziach z ruchomym siodełkiem. Doskonałą zaprawą są również gry sportowe, a przede wszystkim koszykówka i siatkówka. Gry te oprócz zręczności i kondycji fizycznej wyrabiają orientację, która na nartach jest nieodzowna, dlatego że wszystkie ewolucje odbywają się w ruchu i przy dużej szybkości.

Jeżeli z opisanych rodzajów zaprawy mamy osiągnąć praktyczne dla narciarstwa korzyści, musimy je uprawiać przynajmniej dwa do trzech razy tygodniowo po jednej godzinie.

Prócz tego późną jesienią — bezpośrednio przed sezonem zimowym — konieczne jest stosowanie specjalnej narciarskiej zaprawy turystycznej. Zaprawa ta polega na odbywaniu krótszych i dłuższych marszów w terenie z kijkami narciarskimi.

Ubieramy się sportowo, najlepiej w kostium narciarski, bierzemy normalne kijki narciarskie i wyruszamy w teren podmiejski, z dala od jezdnych traktów, najlepiej polnymi ścieżkami, rowami. O ile teren jest pagórkowaty lub górzysty, wybieramy drogę tak, aby były na zmianę podejścia i urwiste zejścia.

Marsze odbywamy dwa razy tygodniowo; w niedzielę po 15 — 20 km i w środku tygodnia wieczorem (najlepiej we środę) po 8 — 10 km. W miarę kontynuowania marszów, skracamy stopnio czas niezbędny na przebycie drogi. Każdą też turę dzielimy na 4 części. Pierwszy etap idziemy wolno, drugi szybciej, trzeci najszybciej, a na czwartym, odpoczynkowym, jak na pierwszym, idziemy wolno aż do całkowitego uspokojenia organizmu.

Po powrocie do domu wycieramy się na sucho ręcznikiem, ewent. bierzemy ciepłą kąpiel i nakładamy suchą, świeżą bieliznę.

Podczas marszu staramy się pracować podobnie jak na nartach. Każdemu odbiciu stopy (palców) towarzyszy na przemian staranne odpechnięcie się kijkami od ziemi. Przy pokonywaniu wzniesień nawet małych pagórków staramy się jak najsilniej pracować kijkami, wydłużając równocześnie jak najbardziej krok z odbicia.

Przy dobrej pracy kijków pokonujemy bez trudu i większego zmęczenia nawet bardzo strome i długie podejścia.

Kiedy spadnie śnieg, wyruszamy na „pierwszy krok narciarski". Musimy pamiętać wtedy, że ziemia jest twarda, zamarznięta, a śnieg płytki i nie związany z ziemią. Upadek na nartach w takich warunkach kończy się z reguły bolesnym, nierzadko

niebezpiecznym potłuczeniem. Dlatego nie należy zjeżdżać szybko z góry po pierwszym śniegu i wykonywać trudnych ewolucji. Niejeden narciarz przedwczesną brawurą zamknął przed sobą na całą zimę turystyczne szlaki narciarskie.

ZNAKI NA TURYSTYCZNYCH SZLAKACH NARCIARSKICH

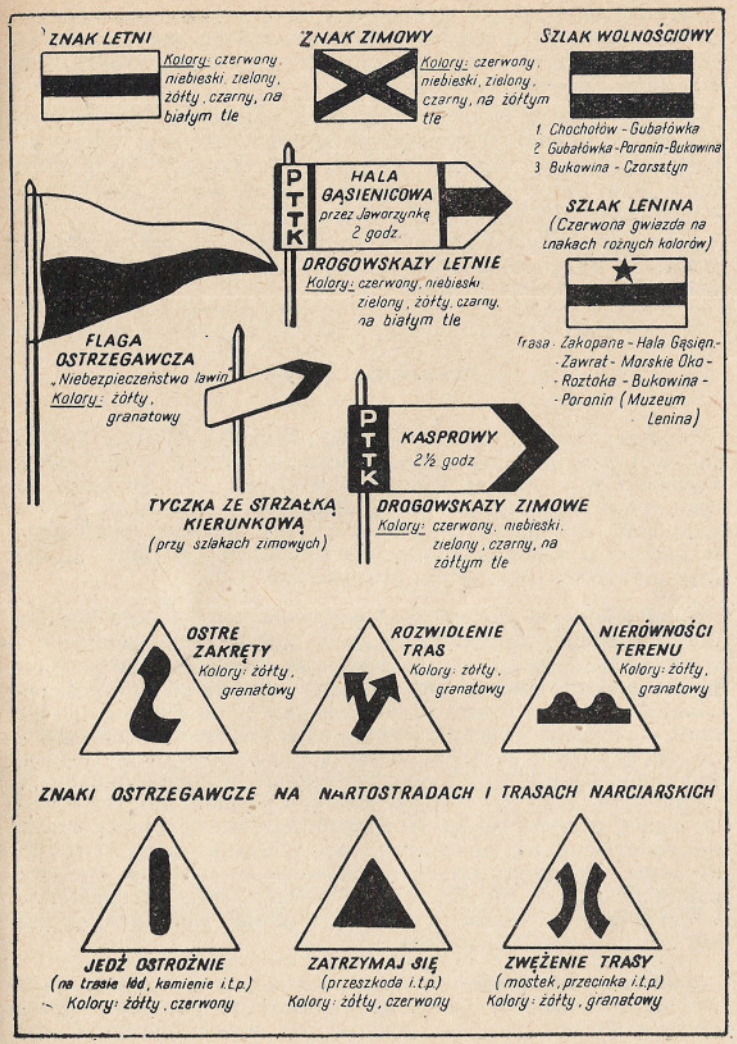
Dla ułatwienia poruszania się turystom w terenie, zostały wyznakowane szlaki turystyczne. Szlaki narciarskie znakowane są inaczej niż letnie. Wiele z nich jednak pokrywa się ze szlakami letnimi i korzysta z tych samych znaków.

Letnie znaki turystyczne malowane są na drzewach, kamieniach itp. w postaci barwnych pasów między dwoma pasami białymi (patrz rysunek). Letnie drogowskazy PTTK malowane są też na białym tle; podają one kierunek drogi i czas potrzebny na przejście szlaku oraz jego barwę.

Ostatnio na szlakach wyłącznie zimowych, zjazdowych tzw. nartostradach Komisja Turystyki Narciarskiej PTTK wprowadziła nowy system znakowania zimowego, a mianowicie barwne skrzyżowane pasy na żółtym polu (patrz rysunek) oraz drogowskazy na żółtym tle. W miejscach gdzie bardziej uczęszczane szlaki narciarskie przebiegają przez tereny otwarte, stosuje się znakowanie wysokimi tyczkami z żółtymi strzałkami kierunkowymi. Nartostrady o dużym nasileniu (np. w okolicach Kasprowego) są utrzymywane, przetorowywane po opadach śnieżnych i stale dozorowane. Ponadto w miejscach o dużym nasileniu ruchu turystycznego wprowadzono narciarskie znaki ostrzegawcze w formie trójkątnych tablic, malowanych na żółtym tle granatowym kolorem. Wzory ich podaje załączony rysunek. Prócz znaków kierunkowych, każdy narciarz znać winien dobrze te znaki, umieszczone na szlakach zimowych, nartostradach i leśnych drogach, przed trudnymi i lawiniastymi przejściami (np. żlebami), oblodzonymi zakrętami, nawisami i innymi przeszkodami.

Podczas wielkich opadów śnieżnych lub gwałtownych odwilży, kiedy istnieje niebezpieczeństwo lawin, wywiesza się na schroniskach oraz w widocznych punktach górskich duże, trójkątne flagi ostrzegawcze w kolorze żółto-granatowym.

Znaki turystyczne są wykonane z dużym nakładem pracy społecznej, oddają też nieocenione usługi uczestnikom wycieczek, zwłaszcza podczas trudnych warunków atmosferycznych, dlatego



każdy turysta powinien je szanować, chronić przed zniszczeniem, pouczać innnych o ich znaczeniu, usuwać drobne uszkodzenia lub zgłaszać zauważone uszkodzenia w najbliższym ośrodku turystycznym lub schronisku PTTK.

Podczas zjazdu zwłaszcza na nartostradach należy trzymać się strony prawej. Wyprzedzając słabego narciarza trzeba odczekać na prosty, łagodny odcinek i nie krzyczeć, gdyż krzyk może przestraszyć słabego narciarza i spowodować jego upadek, ewentualnie zderzenie.

Na nartostradach wymijamy lewą stroną tak, jak na drogach jezdnych. Wymijany powinien usunąć się na prawą stronę, czyli dać przejazd wolny po swojej lewej.

PIERWSZA POMOC

Trudno sobie wyobrazić bardziej tragiczną sytuację turysty jak wówczas, gdy nie umie on udzielić pomocy towarzyszowi wycieczki w razie nieszczęśliwego wypadku. Dlatego każdy turysta powinien zaznajomić się dokładnie z podanymi poniżej sposobami niesienia pierwszej pomocy w najczęściej spotykanych wypadkach i zapamiętać dobrze występujące przy nich objawy oraz czynności, jakie należy przedsiębrać.

Omdlenie może nastąpić pod wpływem nadmiernego wysiłku, długiego stania, forsownego marszu, przemęczenia, głodu. Człowiek omdlały jest blady, policzki ma zapadnięte, tętno słabe, płytki oddech. Omdlałemu rozluźnić ubranie i ułożyć go poziomo lub z uniesionymi nogami, co powoduje większy napływ krwi do mózgu. Twarz omdlałego należy spryskać zimną wodą lub lekko natrzeć śniegiem. Jeżeli omdlenie trwa długo i oddech jest słaby, stosuje się sztuczne oddychanie. Nieprzytomnemu nie wolno wlewać do ust żadnych lekarstw. Dopiero gdy przychodzi do siebie, zaczyna reagować na podniety, otworzy oczy, można mu podawać do ust lekarstwa na pobudzenie krążenia krwi i oddychania. Do najprostszych środków stosowanych w tym wypadku należą: czarna kawa, silna herbata, cukier rozpuszczony w dużej ilości w wodzie, a z lekarstw krople waleriana, kardiazol lub inne środki nasercowe.

Sztuczne oddychanie jest najskuteczniejszym środkiem przywracającym oddech. Omdlałego kładzie się poziomo z głową odchyloną w tył, pod plecy podkłada się wałek, aby unieść choremu klatkę piersiową. Przed przystąpieniem do sztucznego oddychania należy ratowanemu wyjąć język z ust i przytrzymać, aby nie wsunął się z powrotem. W tym celu najlepiej użyć chustki do nosa. Stosując sztuczne oddychanie ratujący klęka okrakiem nad ratowanym zwrócony twarzą do jego twarzy, opiera dłonie na dolnej części klatki piersiowej, obejmując ją palcami z przodu i boków. Nachyla się następnie nad ratowanym i wywiera na jego klatkę piersiową ucisk trwający trzy sekundy (w tym okresie odbywa się wydech), po czym unosi się i przerywa ucisk na dwie sekundy (w tym okresie odbywa się wdech). Te rytmiczne ruchy należy wykonywać bez przerwy, aż ratowany zacznie oddychać sam.

Istniej jeszcze inny sposób stosowania sztucznego oddychania. Przygotowania wstępne są takie same. Następnie stajemy lub klękamy za głową ratowanego, zależnie od tego, czy leży on na ziemi, czy na stole, i chwytamy obiema rękami za jego przedramiona, a kończyny górne dociskamy do klatki piersiowej. Ucisk ten należy wykonać silnie, lecz łagodnie, aby nie połamać żeber choremu. W tym czasie powietrze uchodzące z płuc wydaje charakterystyczny szmer sapnięcia. Potem przenosimy kończyny górne omdlałego prostując je ponad głową ratowanego. W tym położeniu pozostaje on dwie sekundy. Ruch ten rozszerza klatkę piersiową i sprawia, że powietrze wpada do płuc ze znamiennym syczeniem. Zespół opisanych ruchów wykonujemy starannie i miarowo około 12 razy na minutę.

Drugiego sposobu sztucznego oddychania nie można stosować w wypadku złamania ręki lub obojczyka chorego. Wówczas posługujemy się pierwszym sposobem. Sztuczne oddychanie należy nieraz kontynuować przez kilka godzin, aż chory zacznie sam oddychać. Gdy jednak po przerwaniu sztucznego oddychania na nowo sinieje i oddech mu ustaje, trzeba je wznowić.

Sztuczne oddychanie stosuje się w wypadkach utraty przytomności, gdy chory sam nie oddycha. Nie wolno stosować sztucznego odychania, gdy chory ma uszkodzoną klatkę piersiową lub jamę brzuszną.

Porażenie słoneczne następuje na skutek bezpośredniego działania promieni słonecznych na odkryte części ciała, a przede wszystkim na głowę i kark. Człowiek porażony jest najczęściej sinoczerwony. Chorego należy umieścić w cieniu, porozpinać i skrapiać dla ochłodzenia zimną wodą lub lekko nacierać śniegiem, a jeżeli nie oddycha — zastosować sztuczne oddychanie. Gdy chory przyjdzie do siebie i jest osłabiony, ma silne bóle

głowy, nie można zmuszać go do dalszego marszu, lecz zorganizować transport.

Oparzenie promieniami słonecznymi. Wiosenne promienie słoneczne mają dużo promieni pozafiołkowych i mogą wywołać zapalenie skóry o podobnym charakterze, jak oparzenie I i II stopnia. Skóra przy oparzeniu jest czerwona, obolała, miejscami pojawiają się pęcherze wypełnione płynem surowiczym. Leczenie: okłady z 5% taniny lub okłady ze zwykłej wody.

Ostre zapalenie oczu występuje zasadniczo w Arktyce i na lodowcach, np. w Himalajach, gdzie odblask od lodowców wywołuje uraz oczu. Choroba objawia się silnym przekrwieniem spojówek, naczyniówek, obrzękiem, bólami, światłowstrętem. Choroba trwa około 3 dni. Leczenie: obandażowanie oczu i spokój przez kilka dni. Okłady z wody ołowiowej (octan ołowiu). Zapobieganie — używanie ciemnych, przydymionych okularów, nie przepuszczających wielu promieni.

Zamarznięcie zdarza się u osób wycieńczonych długim błądzeniem w czasie zimy, gdy zasną na mrozie. Z zamarzniętym należy obchodzić się bardzo ostrożnie, aby mu nie połamać kruchych przez zamarznięcie członków. Nie wolno też wnosić go do ogrzanej izby. Ratowanie powinno się rozpocząć na zimnie lub w nie ogrzanej sieni. Całe ciało, a zwłaszcza kończyny nacieramy śniegiem lub mokrymi chustkami. Gdy członki odtają, stosujemy sztuczne oddychanie i przenosimy zamarzniętego do cieplejszego pomieszczenia. Gdy zamarznięty zacznie sam oddychać i odzyska przytomność, dajemy mu czarnej kawy, lub inny środek na wzmocnienie serca i układamy go w ciepłej izbie. Następnie transportujemy do szpitala lub oddajemy pod opiekę najbliższemu lekarzowi.

Odmrożenie cechuje się utratą czucia i zbieleniem odmrożonej części ciała. Najczęściej na odmrożenie narażone są uszy, nos, policzki i palce u rąk i nóg. Miejsca takie należy rozetrzeć na chłodzie suchym śniegiem i dopiero gdy zaczerwienią się one, wolno wprowadzić odmrożonego do cieplejszego pomieszczenia. Jeżeli mimo rozcierania części ciała wokół miejsca odmrożonego są sine i pokryte pęcherzykami, należy niezwłocznie uciec się do pomocy lekarza.

Zasypanie lawiną. U człowieka zasypanego lawiną, o ile bryły lodu nie zmiażdżą go, przychodzi początkowo do tzw. „pozornej śmierci". Człowiek taki nie oddycha, bicia serca prawie nie słychać, tętno staje się niewyczuwalne. Ratując wydobytego spod lawiny, należy najpierw usunąć mu z jamy ustnej i nosa śnieg oraz inne zanieczyszczenia np. ziemię, kosówkę, części ubrania itp., które dostawszy się tam mogą tamować oddech. Gdy drogi oddechowe są uwolnione od przeszkód mechanicznych, wówczas stosuje się sztuczne oddychanie. Należy pamiętać, że w wypadku zasypania lawiną możemy się spotkać z całym szeregiem obrażeń zadanych przez spadające kamienie lub bryły lodu. Nierzadko zdarzają się złamania kończyn itp.

Poszukiwanie zasypanych lawiną śnieżną. Gdy zdarzy się nam, że będziemy świadkami porwania narciarza przez lawinę, należy dokładnie śledzić ofiarę wypadku i natychmiast po zejściu lawiny zatknąć kijek względnie nartę w miejscu, w którym ostatni raz widzieliśmy porwanego, ustalając przypuszczalny kierunek dalszego zsuwania się narciarza z lawiną. Następnie natychmiast zawiadomić o wypadku najbliższy posterunek Górskiego Ochotniczego Pogotowia Ratunkowego, względnie kierownika najbliższego schroniska. O ile w pobliżu znajduje się większa grupa narciarzy, należy wybrać spośród nich najbardziej doświadczonego, który zostaje kierownikiem akcji ratunkowej do czasu nadejścia drużyny GOPR. Kierownik, wysyła najlepiej jeżdżących narciarzy dla zawiadomienia GOPR i do najbliższego schroniska po sprzęt potrzebny do przeszukiwania lawiny (łopaty, sondy, apteczkę, toboggan, koce). Pozostali pod komendą kierownika przeszukują lawiniska — nie ruszając kijka czy narty zatkniętych w miejscu, w którym narciarz był widoczny po raz ostatni.

Po przywiezieniu sprzętu ratowniczego przystępujemy do przeszukania lawiniska w następujący sposób. Zależnie od ilości obecnych, kierownik dzieli uczestników akcji na grupy 4 — 6-osobowe. Grupom tym wyznacza (kijkami i nartami) teren, który mają przeszukać, dzieląc go wzdłuż biegu lawiny na pasy. Każdy poszukujący dostaje sondę i na komendę kierownika sonduje

wbijając ostrożnie przy stopie sondę do śniegu od strony lewej ku prawej w odstępach od 15 do 20 cm. Po przesondowaniu swojego odcinka wszyscy posuwają się o 15 — 20 cm ku przodowi i sondują z kolei od prawej ku lewej.

Sondowanie lawiny

W wypadku kiedy lawinisko jest głębsze od długości sondy, kopiemy rowy wzdłuż lawiny w odległości od $1^1/_2$ — 2 m od siebie. W rowach tych niezależnie od sondowania w dół sondujemy na boki. W wypadku kiedy sonda natrafi na opór, należy natychmiast w tym miejscu kopać i stwierdzić, co było przyczyną oporu pod sondą. Poszukiwanie trwa aż do skutku.

Obowiązkiem komendanta jest posłać natychmiast po lekarza.

Złamanie kończyny. Przy złamaniu kończyny należy pamiętać o jej usztywnieniu przed transportem chorego. Usztywnienie kończyny górnej jest łatwiejsze. Wystarczy całą kończynę przybandażować mocno do tułowia. Do usztywnienia nogi stosuje się specjalne druciane szyny. Złamaną kończynę owija się w ligninę, podkłada szynę i owija mocno bandażem. W braku szyny, można zastąpić ją deszczułką, patykiem lub kijkiem narciarskim, w ostateczności przywiązać jedną nogę do drugiej. W razie transportu bez usztywnienia ocieranie się kości powoduje ból i może spowodować przemieszczanie odłamków kości oraz otwarte złamanie. Przy transporcie należy chorego ciepło okryć, szczególnie uszkodzoną kończynę, aby przy tej okazji nie odmrozić mu palców.

Złamanie kręgosłupa wywołuje zazwyczaj śmierć na miejscu. Jeżeli zachodzi podejrzenie uszkodzenia lub złamania kręgosłupa, należy przymocować chorego bandażami do twardej deski lub noszy w pozycji na wznak i tak transportować. Chodzi o to, aby uszkodzony kręg w razie poruszania się nie uciskał rdzenia.

Tamowanie krwawienia. Pierwszą rzeczą przy krwotoku jest zawsze zatomowanie upływu krwi, potem można dopiero

usztywniać złamane członki, czy przywracać choremu przytomność. Przed zatamowaniem krwotoku nie wolno pobudzać akcji serca. Omdlenie ratuje niejednokrotnie życie rannego, bo przy omdleniu jest słabe ciśnienie krwi. Przyprowadzony do przytomności ranny skrwawi się o wiele szybciej. Pamiętajmy, że czasem już utrata więcej niż pół litra krwi może spowodować śmierć, a utrata litra krwi grozi zawsze natychmiastową śmiercią. Krwawienie może być żylne, tętnicze i z naczyń włoskowatych. Tętnice przewodzą krew od serca, dlatego przy krwawieniu tętniczym krew jest jasnoczerwona i tryska rytmicznie. Krew żylna ma barwę ciemnoczerwoną, prawie czarną, i cieknie równomiernie. Natomiast krew z naczyń włoskowatych siąpi kropelkami.

Krwotok możemy tamować w miejscu krwawienia albo w innym miejscu odpowiednio wybranym w zależności od rodzaju i miejsca krwawienia. Przy mniejszych rankach tamujemy krwotok w miejscu krwawienia za pomocą opatrunku uciskowego. Ucisk powoduje zaciśnięcie światła naczyń krwionośnych i ustanie krwawienia. Przy opatrunku uciskowym robi się tampon z mocno zgniecionej waty lub ligniny. Do środka tamponu wcisnąć można coś twardego np. kamień. Tampon musi być otoczony gazą sterylizowaną, należy bardzo uważać na to, żeby na ranę przychodziła tylko ta gaza. Tampon wciska się w ranę i silnie banadażuje.

Tamowanie krwotoku poza miejscem zranienia stosuje się w razie wielkiego krwawienia tętniczego kończyn lub w przypadku gdy nie daje wyniku uciskanie rany tamponem. W organizmie jest kilka miejsc, w których możemy tamować krwotok w miejscu wyboru. Przy krwawieniu kończyny górnej tamujemy krwotok w miejscu wyboru, zakładając tzw. opaskę uciskową Esmarcha w połowie ramienia. Tętnicę można ucisnąć tylko na kości. W ramieniu kość jest jedna, w przedramieniu poniżej łokcia mamy dwie kości i tętnica przechodzi pomiędzy nimi. Dlatego w celu uciśnięcia tętnicy wybieramy ramię. Pod opaskę na tętnicy możemy podłożyć tampon (nie musi on być sterylny, gdyż nie przychodzi na ranę), który umożliwi lepsze jej uciśnięcie. Opaskę należy nakładać na kończynę uniesioną do góry. Po nałożeniu opaski powinno ustać zupełnie krwawienie z rany. Nie należy uciskać rany za pomocą sznurka lub drutu, gdyż można spowodować uszkodzenie nerwów. Podobnie postępujemy z kończyną dolną z tym, że opaskę Esmarcha zakładamy na udo.

Tamowanie krwawienia w miejscu wyboru jest o tyle niepraktyczne, że opaskę uciskową na kończyny można stosować tylko na 1,5 do 2 godzin, gdyż po upływie tego czasu następuje

obumarcie kończyny. Tamujemy więc najpierw w miejscu krwawienia, a dopiero gdy to nie skutkuje — w miejscu wyboru. Drobne krwawienia na twarzy (nawet tętnicze) tamujemy opatrunkiem uciskowym.

Krwawienie z twarzy można też tamować w miejscu wyboru, uciskając palcami tętniczkę na szczęce z jednej lub z drugiej strony. W razie krwawienia czoła można uciskać tętniczkę przebiegającą na skroni.

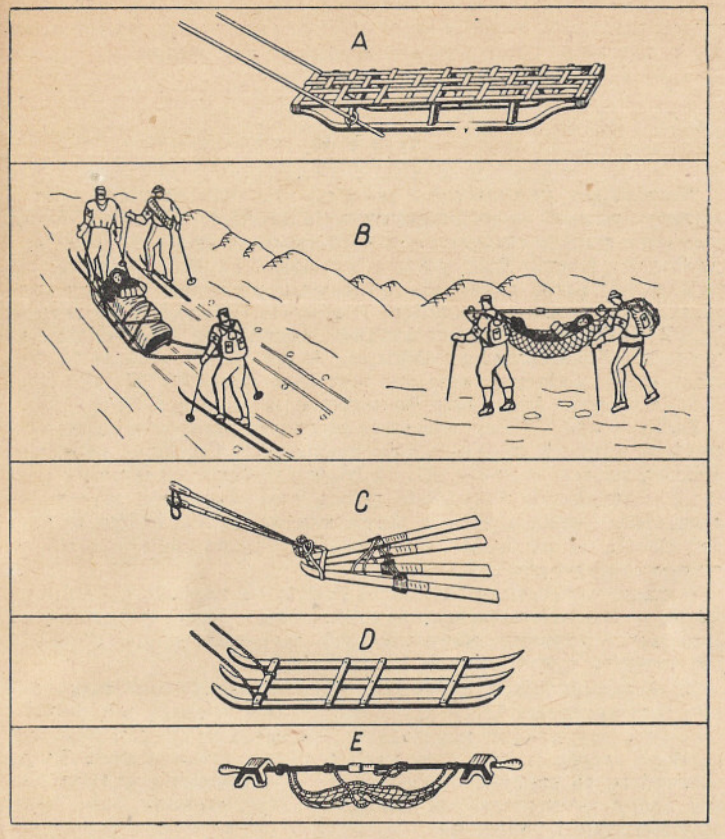
W wypadku uszkodzenia czaszki połączonego z krwawieniem nie wolno robić opatrunku uciskowego. Zewnętrzne krwawienie górne na głowie można wstrzymywać bandażując ją mocno dokoła. Opatrunek ochraniający robimy, gdy zachodzi obawa wciśnięcia uszkodzonej kości do mózgu, co może wywołać porażenie, a nawet natychmiastową śmierć.

Oczyszczanie rany. Jeżeli w ranie w pobliżu tętnicy tkwią jakieś ciała obce, to nie wolno ich wyjmować. Jest to naturalny tampon, który wstrzymuje krwawienie. Rany się myje. Oczyszcza ją sama krew. Jeżeli w ranie tkwią jakieś zanieczyszczenia, jak ziemia, liście, można je delikatnie usunąć (np. czystą gazą). Potem zasypuje się ranę proszkiem cibazolowym, zakłada gazę, bandażuje. Ran głębokich i szeroko otwartych nie należy jodynować. Jodynujemy tylko rany płytkie (otarcie naskórka na niewielkiej przestrzeni) zanieczyszczone ziemią.

Wstrząs (szok). U młodych, silnych ludzi pod wpływem urazu, bólu, strachu może przyjść do pewnego rodzaju utraty przytomności. Człowiek, który uległ wstrząsowi, choć może mówić, bywa ociężały, blady i nieczuły na ból, ma niepokój w oczach. Pierwsza pomoc polega na ułożeniu chorego wygodnie w ciepłym okryciu i jeżeli chory może łykać, należy dawać mu ciepłe płyny. Jeżeli nie oddycha, stosuje się sztuczne oddychanie. Chorego należy jak najprędzej oddać pod opiekę lekarską.

Transport chorego. W razie stwierdzenia wypadku, po którym narciarz nie może dotrzeć do schroniska lub osiedla o własnych siłach, należy natychmiast zawiadomić o tym najbliższy posterunek GOPR względnie najbliższe schronisko (podając swoje nazwiko, rodzaj, miejsce wypadku), skąd dla przewiezienia chorego należy zabrać toboggan i koce oraz apteczkę.

Chorego kładziemy na toboggan, otulając go szczelnie kocami, aby mu było ciepło i przymocowujemy do tobogganu. Następnie zwozimy chorego do najbliższego schroniska lub osiedla, zważając, by transport odbywał się łagodnie, bez wstrząsów, i oddajemy go w ręce lekarza, względnie osoby, która może udzielić pierwszej pomocy.



(A) Toboggan do zwożenia ofiar wypadku — nowy polski model z dyszelkami. (B) Transport ofiary wypadku. (C) Toboggan prowizoryczny ze złączonych nart. (D) Dawny typ tobogganu. (E) Bambus z siatką do znoszenia.

O ile wypadek ma miejsce w takich warunkach, że nie można zawiadomić GOPR, ani też sprowadzić sprzętu ratunkowego ze schroniska, należy udzielić pomocy posiadanymi środkami, zbu-

dowawszy prowizoryczny toboggan z nart (jak na rysunku), odziać chorego w zapasówkę, względnie zwierzchnią odzież obecnych narciarzy i natychmiast przewieźć do lekarza.

GOPR

Wzrastający gwałtownie z roku na rok ruch narciarsko-turystyczny sprawił, że na uczęszczanych terenach musiały powstać specjalne punkty ratunkowe dla udzielania pomocy w razie wypadku. Na terenie Tatr, gdzie z wypadkami tymi spotykamy się najczęściej, akcję ratowania i niesienia pierwszej pomocy prowadziło Tatrzańskie Ochotnicze Pogotowie Ratunkowe, w skrócie TOPR. TOPR powstało w roku 1909, początkowo jako Sekcja Ratownicza Zakopiańskiego Oddziału Polskiego Towarzystwa Tatrzańskiego, a obecnie wcielone zostało w ramy PTTK jako Górskie Ochotnicze Pogotowie Ratunkowe, w skrócie GOPR.

Zadaniem GOPR jest niesienie pierwszej pomocy ofiarom wypadków górskich, poszukiwanie zaginionych turystów, zabezpieczenie i znoszenie zwłok ofiar z trudno dostępnych terenów górskich. Członkowie Pogotowia pełnią swe obowiązki zasadniczo bezpłatnie i rekrutują się z aktywistów-turystów, którzy w każdej chwili na wezwanie kierownictwa Pogotowia udają się na pomoc ofiarom gór.

W ciągu wieloletniego istnienia Pogotowie zapisało się chlubną kartą w dziejach turystyki wysokogórskiej. Jemu to zawdzięcza życie setki turystów, nieświadomych niebezpieczeństw górskich, jak również i wytrawnych taterników.

W ostatnich latach na skutek wzmożonego narciarskiego ruchu turystycznego, który przyniósł ze sobą większą jak dotychczas ilość wypadków, powstało w Tatrach i w innych pasmach górskich szereg stałych zimowych punktów ratowniczych. Ekipy ratownicze są specjalnie wyszkolone i wyposażone w nowoczesny sprzęt ratowniczy, jak toboggany, liny, czekany, raki, haki, apteczki stałe i podręczne.

Oprócz wymienionych ekip w schroniskach górskich od Tatr po Sudety pełnią służbę ratowniczą przeszkolone przez GOPR załogi schronisk PTTK, a wszystkie schroniska górskie i nizinne wyposażone są w apteczki i potrzebny dla danego terenu sprzęt ratowniczy.

SPIS RZECZY

	strona
HISTORIA NARCIARSTWA	3
NARCIARSKIE TERENY TURYSTYCZNE W POLSCE	11
Góry Izerskie	11
Karkonosze	11
Rudawy Janowickie	11
Góry Kaczawskie	11
Góry Sowie	11
Góry Stołowe	11
Góry Bystrzyckie i Orlickie	12
Ślęża	12
Grupa Śnieżnika	12
Beskid Śląski	12
Beskid Mały	12
Beskid Wysoki	13
Gorce i Beskid Wyspowy	13
Pieniny	14
Beskid Sądecki	14
Beskid Niski	15
Bieszczady Zachodnie	15
Tatry	15
Góry Świętokrzyskie	16
Wzgórza Kartuskie	16
Wzgórza Wyżyny Pojezierza Mazurskiego	16
WYCIECZKI NARCIARSKIE	16
Rozwój turystyki narciarskiej	16
Cele wycieczek narciarskich	17
Rodzaje wycieczek	19
Przygotowanie wycieczki	20
Przeprowadzenie wycieczki	21
Niebezpieczeństwo lawin i mgły	24
Gatunki śniegu	25
Lawiny	26
Mgła	27
Pomoc w górach	28
Ochrona przyrody	29
Górska i Nizinna Odznaka Turystyczna	30
EKWIPUNEK NARCIARZA	31
Ubiór narciarza	31
Plecak	36

Chlebak 37
Wyposażenie plecaka i ekwipunek na 7-dniową wycieczkę . . 37
Przechowywanie i konserwacja ekwipunku 40
SPRZĘT NARCIARSKI 40
Narty 40
Wiązania 42
Montaż nart 44
Sprawdzenie sprzętu 45
Kijki 45
Dziób aluminiowy 45
Reperaturka 46
Foki 47
Raczki 48
Raczki wysokogórskie 48
Czekan 49
Lina 49
Śpiwór 50
Namiot 51
Igloo 51
Konserwacja sprzętu 51
SMAROWANIE NART 52
Cel smarowania nart 52
Smary 52
Lakier 52
Sposób użycia smarów 54
DOMOWY WYRÓB SMARÓW 56
ZAPRAWA TURYSTYCZNA 58
ZNAKI NA TURYSTYCZNYCH SZLAKACH NARCIARSKICH . 60
PIERWSZA POMOC 62
Omdlenie 62
Sztuczne oddychanie 62
Porażenie słoneczne 63
Oparzenie promieniami słonecznymi 64
Ostre zapalenie oczu 64
Zamarznięcie 64
Odmrożenie 64
Zasypanie lawiną 64
Poszukiwanie zasypanych lawiną śnieżną 65
Złamanie kończyny 66
Tamowanie krwawienia 66
Oczyszczanie rany 68
Wstrząs 68
Transport chorego 68
GOPR 70