

Wyposażenie turysty

Wstęp

Większość adeptów turystyki górskiej, dodajmy - rozważnych turystów - zadaje sobie przed wyruszeniem na swoje pierwsze wędrówki pytanie; co ze sobą zabrać?

Trudno jest udzielić na tak postawione pytanie jednoznacznej odpowiedzi, gdyż poszczególne elementy naszego wyposażenia uzależnione są od długości i skali trudności wytyczonej drogi, pory roku, znajomości terenu, zasobności portfela i wielu innych czynników.

Z jednej strony należy uznać, że powinniśmy mieć ze sobą w górach wszystko to, co jest w stanie zapewnić nam niezbędną poziom komfortu - czyli wszystko, co może się przydać w każdej sytuacji.

Z drugiej zaś strony ograniczają nas możliwości "pakowne" plecaka i zdrowy rozsądek definiowany ciężarem, który trzeba wynieść na własnych ramionach.

Jak z tego widać, zabierane wyposażenie jest pewnego rodzaju kompromisem pomiędzy - nazwijmy to "chciejstwem" a bezwzględną koniecznością. Chciejstwo to gadżety, które podnoszą naszą niezależność i dobre samopoczucie, ale bez których możemy się obejść.

Konieczność to wszystko to, co jest w stanie zapewnić nam przynajmniej minimalny poziom bezpieczeństwa, pozwoli przetrwać trudne chwile i sytuacje, a w efekcie powrócić cało i zdrowo z górskiej eksploracji.

Artykuł ten odnosi się tylko do tych koniecznych elementów wyposażenia, którym każdy szanujący się turysta powinien poświęcić więcej uwagi i przygotowań. Nie będzie tu jednak odnośników do poszczególnych producentów, marek czy modeli, a jedynie ogólne uwagi mogące pomóc w należytych przygotowaniach.

Plecak

O tym, jaki komfort w przenoszeniu ładunków zapewnia plecak może się przekonać każdy, kto był zmuszony nieść w rękach walizki, torby czy ciężkie siatki. Co prawda większość turystycznych szlaków górskich przechodzi się ogólnie rzecz biorąc na nogach, to jednak "wolne" ręce przydają się na trudniejszych fragmentach drogi, w trzymaniu kijków lub czekana lub chociażby w przypadku zwykłego potknięcia na nierównej górskiej perci.

Gama oferowanych na rynku plecaków jest niezwykle szeroka; dziesiątki producentów, gabaryty - od małych ulicznych do ogromnych wyprawowych, użyte materiały, kolorystyka, specjalistyczne systemy troczenia itd. itd.

To czy wolimy nosić plecak małej pojemności o zwartej konstrukcji, czy też lepiej czujemy się z dużym "garbem" na plecach pozostaje - z zastrzeżeniem pewnych sytuacji krytycznych - indywidualnym upodobaniem każdego turysty.

Bez względu na to czym nas ujmie plecak, przed dokonaniem wyboru zakupu powinniśmy zwrócić uwagę na następujące elementy;

Pojemność gwarantująca spakowanie niezbędnego wyposażenia,

System nośny zapewniający możliwość wszechstronnej regulacji w celu dopasowania do naszej sylwetki. Warto tu przynajmniej ogólnikowo wspomnieć o sposobie rozmieszczania ładunków wewnątrz plecaka. Jeżeli nasza wędrówka będzie przebiegać w miarę płaskim terenem, pakunki należy umieszczać tak, aby te cięższe (np. kuchenka gazowa z kartuszem, zapas picia, namiot itp.) znajdowały się wyżej - w górnej części plecaka i bliżej pleców. W terenie o większym nastromieniu ciężkie elementy należy ułożyć nisko bliżej dna. Takie rozmieszczenie pozwoli maksymalnie odciążyć nasz kręgosłup i zapewni większy komfort marszu. I jeszcze jedno ważne spostrzeżenie - nazwa plecak związana jest z częścią ciała, na której jest lokowany - ale nie noszony. Zdecydowana większość ciężaru plecaka winna spoczywać na naszych biodrach za pomocą dobrze wyregulowanego pasa biodrowego, zaś pasy ramienne spełniają tylko funkcje stabilizacyjne. Pamiętajmy więc, aby nabywając plecak wybrać dobry "biodrak".

Stelaż wewnętrzny zapewniający minimum stabilności zapakowanego plecaka. Bezwzględnie należy unikać plecaków ze sztywnymi stelażami zewnętrznymi, które zahaczając o wystające formacje skalne np. w eksponowanym terenie mogą spowodować utratę równowagi, a podczas podejść w gęstwinie krzewów skutecznie uczą kręcenia nieplanowanych piruetów.

Materiał zewnętrzny, z którego wykonany jest plecak. Dokonując wyboru warto pokusić się, aby był to materiał odporny na rozdarcia i uszkodzenia mechaniczne, o które nie trudno w skalnym środowisku. Następną kwestią jest odporność na przemakanie, gdyż nic tak nie potrafi uprzykrzyć życia jak wyciąganie mokrej bielizny, w którą chcieliśmy się przebrać po forsownym marszu. Tak czy inaczej, bez względu na zapewnienia producenta o wodoodporności, wskazanym jest zaopatrzenie się w autentycznie nieprzemakalny worek, który w przypadku wystąpienia intensywnych opadów należy założyć na wierzch plecaka. Ponadto, przed wyruszeniem w drogę warto spakować bieliznę w foliowe woreczki skutecznie zabezpieczające przed zamoczeniem. Warto zapamiętać, że oprócz pozbawienia nas możliwości skorzystania z suchego, ciepłego ubrania, kompletnie przemoczony plecak wraz z zawartością potrafi ważyć trzy razy więcej niż w stanie suchym. Niektóre modele plecaków posiadają tzw. "suchą kieszeń" na dokumenty, jednakże i w tym przypadku wskazane jest dodatkowo zabezpieczyć dokumenty i pieniądze foliowymi woreczkami.

Specjalistyczne systemy troczeń, ułatwiające szybkie i proste dopięcie kijków, czekanów, raków, karimaty, namiotu itd., bez konieczności użycia dodatkowych pasków lub karabinków.

Ponadto dokonując wyboru plecaka warto zwrócić uwagę na;

Rodzaj zastosowanych zamków błyskawicznych pamiętając, że drobne plastikowe ząbki posiadają mniejszą wytrzymałość i mogą się rozejść w najmniej odpowiednim momencie.

Ilość i łatwy dostęp do kieszeni, w których można przenosić drobne wyposażenie podręczne.

Tzw. przeponę wewnętrzną, umożliwiającą łatwiejszy dostęp do wybranych elementów wyposażenia przy zachowaniu porządku wewnątrz plecaka.

Odzież i bielizna

Słowa starej turystycznej piosenki brzmią : ... gdy na Rysach ujrzysz ze zdumieniem alpinistę w czarnym garniturze No cóż, można i tak. Zdarzało się w przeszłości, że stara taternicka brać urządziła swego rodzaju "festiwal radości", podczas którego Mnich oblegany był chłopcami i dziewczętami robiącymi drogi w strojach iście bankietowych. Była to wszakże tylko sympatyczna zabawa, poparta jednak gruntowną wiedzą i umiejętnościami wspinaczkowymi.

Wędrując dzisiaj po górskich szlakach można spotkać turystów, którzy prezentując posiadane wyposażenie, na dobrą sprawę nie powinni się tam znaleźć. Nie chodzi mi tutaj o zamykanie gór dla ludzi, którzy dopiero uczą się "górskiego rzemiosła" lub których najzwyczajniej nie stać na najnowsze zdobycze technologii outdoorowych. Zresztą, nie w każdych warunkach takie "ekstremalne" wyroby są konieczne lub potrzebne.

Warto jednak, planując wyjście w góry znać i zastosować się do pewnych ogólnych zasad, dzięki którym będziemy odczuwać komfort, ciepło, wygodę - a tym samym uchronimy nasz organizm przed niebezpieczeństwami związanymi z warunkami atmosferycznymi występującymi w górach.

Jakkolwiek - co wydaje się oczywiste - sposób ubierania się latem i zimą różni się od siebie zasadniczo, to jednak w obydwu przypadkach występuje wiele cech wspólnych.

Lato

Po przestudiowaniu prognozy pogody przewidywanej na dzień naszej górskiej wycieczki zabieramy się przygotowywania "ciuchów" na eskapadę.

Po pierwsze - "najbliższa ciału koszula". Zanim zdecydujemy, co na siebie wrzucimy warto wiedzieć, jakimi cechami charakteryzują się poszczególne materiały.

Bawełna. Gdy jest sucha zapewnia poczucie lekkości, jest przewiewna, miła dla ciała. Jednak już po pewnym okresie marszu, gdy wydalimy z siebie odpowiednią ilość potu okazuje się, że pochłania całą wilgoć, mokra przylega do ciała a wszechobecne podmuchy wiatru nawet przy pełnym słońcu przyprowadzają nas o nieміłe dreszcze. Schnie długo wychładzając nasz organizm w nadmierny sposób. Podobny dyskomfort spotka nas, gdy zaskoczą nas krople deszczu.

Wełna i flanela. Podobnie jak bawełna, sucha jest przyjemna i ciepła, można powiedzieć, że dodatkowo grzeje. Gdy jednak pochłonie znaczną ilość wilgoci, do czego ma wielkie skłonności, oblepia nasze ciało jak kompres a dodatkowo jej ciężar zwiększa się niemiłosiernie przypominając nasączoną gąbkę. O tym, że wiatr lub słońce zdąży ją szybko wysuszyć możemy z pewnością zapomnieć. Niewątpliwą zaletą w stosunku do bawełny jest fakt, że mokra nie powoduje uczucia wychłodzenia.

Materiały termoaktywne. Różnego rodzaju syntetyki używane do produkcji nadają tym wyrobom wysokie walory użytkowe. Podstawową ich zaletą jest fakt, że system kapilarów tworzących strukturę materiału transportuje większość wilgoci "na zewnątrz" co sprawia, że ciało pozostaje w zasadzie suche i ciepłe. Materiały te schną bardzo szybko a zmoczone tylko nieznacznie zwiększają swój ciężar. Oczywiście stopień "oddychalności" materiałów termoaktywnych jest w pewnej mierze uwarunkowany czynnikami zewnętrznymi takimi jak temperatura, ciśnienie i wilgotność powietrza - o czy nie będę w tym miejscu szerzej pisał - jednakże z pewnością wyroby te są najbardziej godne polecenia. Przy okazji warto zaznaczyć o pewnej - nazwijmy to - wadzie. Pot w kontakcie z niektórymi syntetykami powoduje powstawanie mało przyjemnej mieszanki zapachowej, dlatego też wskazane jest używanie antyperspirantów, niwelujących w znakomity sposób tę przykrą "dolegliwość".

Po drugie - coś na wierzch. Wędrując w chłodniejsze dni a także nawet w upalne, gdy zatrzymujemy się na mały odpoczynek, warto założyć coś na wierzch, aby podtrzymać temperaturę organizmu i uchronić się przed wyziębieniem. Każda forma ochrony przed utratą energii cieplnej jest dobra, ale tak jak pisałem powyżej, zamierzony efekt można osiągnąć w różnym stopniu komfortu. Zabieranie swetrów, bluz czy pulowerów wykonanych z tradycyjnych materiałów związane będzie z ryzykami opisanymi powyżej.

I w tym przypadku najbardziej przydatne będą okrycia wykonane z materiałów termoaktywnych, z których najbardziej popularne są tzw. polary. Posiadają one doskonałe właściwości "oddychające", są lekkie, szybko schnące, ciepłe. Ponadto, w wielu modelach stosowana jest dodatkowa membrana tzw. "windstoper", która doskonale chroni przed przenikaniem podmuchów wiatru. W zależności od naszych potrzeb można nabyć polary w różnej kategorii grubości; od tzw. 100 do 300.

Trzeba w tym miejscu przestrzec przed licznie oferowanymi tak zwanymi polarami, które na pierwszy rzut oka bardzo przypominają oryginalny materiał "POLARTEC", jednakże oprócz tego, że są ciepłe i dość szybko schną nie posiadają właściwości "oddychających". Dokonując zatem zakupu warto zapłacić trochę więcej za należyłą jakość.

Po trzecie - kurtka. Gama dostępnych na rynku kurtek jest niezwykle bogata pod względem przeznaczenia, rodzaju użytych materiałów i oczywiście cen. Różni producenci prześcigają się w stosowanych powłokach zewnętrznych, krojach, membranach. Oczywiście jest, że im bardziej zaawansowaną technologicznie kurtkę będziemy posiadali, tym więcej walorów użytkowych ona spełni, począwszy od funkcji "oddychających" poprzez ochronę przed wiatrem, deszczem, śniegiem a na mrozie kończąc.

W każdym bądź razie są elementy, na które na pewno warto zwrócić uwagę pod kątem przydatności w różnych warunkach atmosferycznych. Należą do nich:

Zastosowane membrany powinny spełniać funkcje "oddychania" transportując nagromadzony pot "na zewnątrz"

Powłoka zewnętrzna powinna być odporna na uszkodzenia mechaniczne, w tym głównie na rozdarcia

Impregnacja powłoki zewnętrznej powinna chronić przed przemakaniem i nasiąkaniem, zaś wybór czasu "wodoodporności" zgodnie z informacją zamieszczoną przez producenta należy do użytkownika

Krój kurtki, np. poprzez system regulacji, powinien umożliwiać swobodne wykonywanie ruchów, w szczególności podniesienie rąk nie powinno powodować unoszenia się kurtki i odsłaniania przedramion, a kołnierz w postaci stójki winien należycie osłaniać kark

Chowany w kołnierz kaptur nie powinien opadać na oczy i powinien posiadać regulacje dopasowujące do twarzy i uniemożliwiające zsuwanie się z głowy

Kieszenie i zapięcia powinny być zabezpieczone dodatkowymi nakładkami zabezpieczającymi przed przedostawaniem się wody

Szwy - jako najsłabsze ogniwo - powinny być zgrzewane zabezpieczając przed przedostawaniem się wody

Kurtka powinna posiadać wewnętrzny zamek błyskawiczny umożliwiający wpięcie polara (zwracać uwagę na rodzaj ząbków zamka)

Dół kurtki, pas oraz rękawy na wysokości nadgarstków powinny dać się regulować w celu np. umożliwienia lepszej wentylacji wewnętrznej

Wymienione elementy stanowią tylko podstawowe i zasadnicze kryteria doboru kurtki. Za odpowiednią dopłatą można oczywiście pokusić się o szereg dodatkowych gadżetów, które niekoniecznie muszą okazać się przydatne.

Istotną natomiast uwagą jest unikanie naszywania na kurtkę naszywek bądź wpinanie znaczków, gdyż można w ten sposób trwale uszkodzić membranę, a już na pewno osłabić powłokę i jej impregnację.

Po czwarte - spodnie. Wskazówki dotyczące spodni są praktycznie tożsame z zawartymi odnośnie najbliższej ciała koszuli. Warto tu wiedzieć, że w wyniku wysiłku zaczynamy się pocić stopniowo. Najpierw krople potu ujrzymy w pachwinach, potem na skroniach i czole, w dalszej kolejności na tułowi, następnie na ramionach i przedramionach i dopiero w ostatniej kolejności na udach i podudziach - (spocenie się nóg stanowi o rzeczywiście znacznym zmęczeniu). Wynika z tego, że spodnie - przynajmniej w normalnych warunkach pogodowych - nie są najważniejszym elementem naszego ubioru.

Całkiem dobrze sprawdzają się lekkie spodnie płócienne, ewentualnie z odpinanymi nogawkami poniżej kolan. Powtórzę jeszcze raz; poniżej kolan. Dotyczy to również tzw. krótkich spodni. Marsz z odkrytymi kolanami przy nasłonecznieniu w nastromionym terenie z pewnością może zakończyć się poparzeniami słonecznymi, a w rezultacie bólem, drgawkami, i znacznym dyskomfortem.

Z pewnością nie są najlepszym rozwiązaniem jeansy, które łatwo nasiąkają potem lub wodą

stając się ciężkie i zimne, a których twarde szwy skutecznie mogą doprowadzić do bolesnych otarć (szczególnie w okolicach pachwin)

Niezwykle użytecznym rozwiązaniem jest posiadanie dodatkowych spodni wodoodpornych, posiadających rozpięcia na całej długości obydwu nogawek, które w przypadku wystąpienia opadów atmosferycznych błyskawicznie można założyć "na stojąco" chroniąc się przed przemoczeniem.

Po piąte - coś przed deszczem. W przypadku, gdy nasza kurtka posiada ograniczone właściwości wodoodporne, niezbędnym jest posiadanie rzeczywiście nieprzemakalnego odzienia. Może to być zwykły, ale obszerny "sztormiak", pałatka lub płachta. Ważne, żeby faktycznie chroniła przed przemoczeniem, była lekka a po zwinięciu niewielka gabarytowo.

Co prawda użycie takiego plastikowo-gumowego odzienia zaburzy cały system naszej oddychającej odzieży, ale na pewno lepiej jest trochę bardziej się spocić niż być przemoczonym do szpiku kości.

Po szóste - bielizna osobista. I znów pojawia się zagadnienie oddychalności. Mokre od spocenia majtki potrafią nieźle dokuczyć podczas chłodnych podmuchów wiatru, a przeziębienie pęcherza, korzonków lub jajników skutecznie pozbawi nas możliwości zaznawania górskich uniesień.

Podobnie dużą uwagę należy poświęcić skarpetom. Te oddychające pozwolą nam utrzymać względną suchość wewnątrz buta. Poza tym nie trzeba chyba wielkiej wyobraźni aby domyślić się, jakie spustoszenie może wywołać zbyt gruby szef na palcach lub ciągle przekręcająca się w bucie zbyt obszerna skarpetka. No cóż, ponieważ to nogi nas niosą, musimy o nie bardzo dbać.

Po siódme - coś przed słońcem. Udar słoneczny może być jednym z najgroźniejszych wrogów turysty w górach. Zwykle przedawkowaniu słońca towarzyszy ból głowy, torsje, zawroty głowy, osłabienie, wysoka temperatura, drgawki itp. Wystąpienie takich objawów może się przyczynić do całkowitej utraty sił, a tym samym uniemożliwić nam bezpieczny powrót do domu. Nie trzeba chyba wspominać o możliwych skutkach zaburzenia równowagi w eksponowanym górskim terenie.

Dlatego też, w celu zapobieżenia udarowi słonecznemu bezwzględnie należy przestrzegać poniższych zasad zasłaniając możliwie wszystkie części ciała:

Głowa i kark osłonięte czapką lub chustką

Ramiona osłonięte rękawami

Kolana osłonięte spodniami

Twarz, a w szczególności nos i uszy chronione kremem z filtrem UV

Oczy chronione okularami przeciwsłonecznymi

Pamiętajmy, że na zażywanie kąpiele słonecznych jest wiele naprawdę lepszych i bezpieczniejszych miejsc, niż górski szlak.

Podsumowując należy stwierdzić, że pogodne letnie niebo przed wyruszeniem na szlak wcale nie musi oznaczać, że wymarzona pogoda utrzyma się przez cały dzień. Specyfika górskiego mikroklimatu powoduje, że warunki atmosferyczne potrafią zmienić się niezwykle szybko. Gwałtowne burze z opadami deszczu, gradu czy śniegu w środku upalnego lata nie są w górach czymś nadzwyczajnym i niespotykanym. Dlatego też pakując plecak na górski wypad należy niezwykle starannie dobierać elementy ubrania, przykładając należyłą uwagę do ich jakości i niezawodności. W skrajnie trudnych warunkach, które mogą nas niespodziewanie zaskoczyć gdzieś wysoko i daleko od schronienia, właściwie przygotowane i dobrane ubranie jest w stanie pozwolić nam przetrwać, uratować zdrowie lub nawet życie.

Zima

Taktyka stosowana w doborze odzieży na zimowe górskie wędrówki nie odbiega zasadniczo od tego, czym kierujemy się w porze letniej. Oczywiście z zastrzeżeniem, że zimą proces wychłodzenia organizmu następuje dużo szybciej, a jego skutki mogą być znacznie poważniejsze - do zamrożenia włącznie. Większa musi być zatem nasza dbałość o jakość poszczególnych elementów, a także gruntowne przestrzeganie poniższych podstawowych zasad i wskazówek:

Ubieranie się na tzw. "cebulkę", czyli wielowarstwowo. Metoda ta posiada szereg zalet. Po pierwsze - transportowane na zewnątrz, ogrzane ciałem powietrze przemieszcza się stopniowo, a pozostając pomiędzy poszczególnymi warstwami stanowi swego rodzaju "termos" utrzymujący organizm w stanie należytej ciepłoty. Po drugie - podmuchy zimnego wiatru nie są w stanie tak łatwo przebić się przez kilka warstw izolowanych ciepłym powietrzem. Po trzecie - zarówno w przypadku przegrzania się jak i uczucia chłodu mamy możliwość stopniowego dochodzenia do optymalnego poziomu komfortu i nie jesteśmy zmuszeni do zrzucania z siebie bądź nakładania od razu zasadniczej warstwy ubrania.

Głowa i kończyny muszą być chronione w szczególny sposób. W tym miejscu wiedzieć należy, że przy znacznych spadkach temperatur potęgowanych przez wiatr przyspieszający wychłodzenie, poszczególne organy wewnętrzne człowieka zaczynają pomiędzy sobą rywalizować o życiodajną krew. W sytuacji zagrożenia utraty ciepła - mózg, płuca, wątroba, nerki gromadzą jej większą niż zwykle ilość, co odbywa się kosztem kończyn narażonych tym

samym na odmrożenie. Sam proces odmrażania nienależycie zabezpieczonych części ciała postępuje dość szybko - od uczucia "gorąca", szczypania, poprzez odrętwienie aż do trwałych zmian tkanek. Stąd też tak bardzo istotne jest zapewnienie im należytej ochrony.

Czapki powinny chronić czoło z zatokami, uszy i potylicę. Znakomicie sprawdzają się w tym względzie "kominiarki", jednak być może warto pomyśleć o dwóch czapkach, zarówno tej lżejszej jak i cieplejszej. Z pewnością, nawet w pełnym słońcu dającym złudne poczucie "gorąca" przy kilkustopniowym mrozie nie należy wędrować z gołą głową.

Nos i policzki należy chronić zarówno przed mrozem jak i słońcem, które odbite od śniegu działa ze zdwojoną siłą. Najlepszym zabezpieczeniem są specjalistyczne kremy, o których będzie mowa w części poświęconej wyposażeniu dodatkowemu.

Oczy muszą być chronione okularami z filtrem UV. W zaśnieżonym terenie górskim promienie słoneczne działają bardzo agresywnie nawet przy zachmurzonym niebie, a ich siła potęgowana przez biel śniegu może doprowadzić do tzw. ślepoty śnieżnej, której towarzyszy bardzo silny ból oczu i praktycznie nie możliwość widzenia.

Dłonie należy chronić rękawiczkami odpowiednio długimi, tak aby osłaniały nadgarstki. Warto wiedzieć, że rękawiczki pięciopalczaste stanowią słabszą ochronę niż dwu- lub trzypalczaste. Przy silnych mrozach znakomitym rozwiązaniem jest stosowanie dwóch par w ten sposób, że na cienkie polarowe pięciopalczaste zakłada się drugie, dwu- lub trzypalczaste. W przypadku konieczności np. manipulowania przy zamkach plecaka, kurtki itp. zdejmujemy rękawicę zewnętrzną, a dłoń, nie pozbawiona zdolności manualnych jest w dalszym ciągu chroniona. Często stosowanym rozwiązaniem jest przyszywanie do rękawiczek tasiemki przełożonej przez kark pod kurtką (jak stosują mamy u małych dzieci), co zapobiega przed utratą rękawiczki w najmniej sprzyjających i oczekiwanych okolicznościach.

Spodnie. W tym przypadku, w odróżnieniu od pory letniej musimy zadbać o wyrób spełniający wysokie walory użytkowe. Jak we wszystkich innych przypadkach, rynek zapewnia dostępność do specjalistycznych produktów, spełniających funkcje "oddychające", wodoodporne itp. Powszechnie stosowaną metodą jest używanie dwóch par spodni; wewnętrznych polarowych i zewnętrznych wodoodpornych. Jako że nogi mają niemalże stały kontakt ze śniegiem, muszą być zabezpieczone przed zmoczeniem, nic bowiem (w moim przypadku) nie wzbudza więcej "ironicznego ale i serdecznego współczucia" jak widok turysty wędrującego w "zamrożonych" jeansach, a którego każdy krok okupiony jest chrzęstem kruszonego w kolanach i pachwinach lodu.

Stoptuty - czyli ochraniacze na buty. Latem czasami przydatne podczas opadów atmosferycznych, zimą stanowią wyposażenie obowiązkowe. śnieg przedostający się do wnętrza buta, tworzący już po chwili zimną kąpiel dla naszych stóp jest w stanie całkowicie uniemożliwić dalszą wędrówkę.

Na zakończenie kilka uwag ogólnych. Podstawowym zagrożeniem zimowych górskich wędrówek są niezwykle szybkie i gwałtowne zmiany pogody. Przyjemny spacer wysoko nad poziomem morza zawsze może się przerodzić w desperacką walkę o przetrwanie. Zawieje i

zamiecie śnieżne, podczas których z ledwością dostrzeżemy czubek wyciągniętej dłoni, huraganowy wiatr, paraliżujący mróz są w stanie skutecznie odciąć nam jakąkolwiek możliwość bezpiecznego powrotu. Wtedy pozostaje tylko jedyne rozsądne rozwiązanie - czekać na poprawę warunków bądź wezwać pomoc i czekać. Jeżeli nie będziemy należycie przygotowani, jeżeli "lekkość" plecaka będzie dla nas stanowiła większą wartość niż kompletne zabezpieczenie przed mrozem - wtedy nasze szanse przetrwania mogą spaść do zera.

Buty

Gdy w środkach masowego przekazu - w związku z jakąś "głośną" akcją ratowniczą - wybuchą publiczna dyskusja na temat nie przygotowania turystów do górskich wycieczek, głównym ośrodkiem zainteresowania są z reguły buty.

W istocie, asortyment obuwia, które można zobaczyć na nogach turystów przemierzających górskie szlaki nie zawsze odpowiada miejscu, w którym się znajdują. Widuje się i pantofle, i klapki i sandały, czasami kalosze, a niekiedy góry są zaszczycane obecnością w swoich progach obecnością drewniaków lub nawet szpilek.

O ile oczywiście nie ma zakazu wstępu w tereny górskie w obuwiu - nazwijmy je nieadekwatnym do okoliczności - to jednak każdego powinna obowiązywać jakaś umowna granica zdrowego rozsądku, której przekraczać się nie powinno.

Tak jak w przypadku innego asortymentu górskiego wyposażenia, tak i w przypadku butów możliwy wybór jest bardzo szeroki.

Ponieważ obuwiu górskie nie należy do najtańszych, przed dokonaniem wyboru zakupu, warto sobie odpowiedzieć na kilka pytań, czego od naszych butów będziemy oczekiwać.

Tak więc:

Czy będziemy wędrować latem, zimą czy we wszystkie pory roku?

Czy nasze wędrowki ograniczymy do wycieczek po dolinkach, wygodnymi szlakami do schronisk, czy też przemierzać zamierzamy surowe wysokogórskie perci?

Czy góry będziemy nawiedzać sporadycznie, czy też zamierzamy bratać się ze szczytami niemalże na stałe itp.?

Dopiero uzyskawszy odpowiedzi na tak postawione pytania można dokonać wyboru; czy zakupić buty "lżejsze", czy zdecydować się na mocniejsze "cięższe"

Bez względu na to jakiego wyboru dokonamy, aby but spełnił pokładane w nim nadzieje, winniśmy zwracać uwagę na następujące czynniki:

Powinien chronić staw skokowy, czyli raczej krój wysoki ponad kostkę

Powinien posiadać w miarę sztywną, nie ślizgającą się podeszwę

Powinien być wykonany z możliwie jak najmniejszej ilości płatów. Mnogość szwów zmniejsza odporność na przemakanie i może ocierać stopy

Powinien posiadać "bogaty" system sznurowania, z możliwością dodatkowego usztywnienia stóp podczas schodzenia w celu ochrony palców

Powinien być w miarę możliwości wodoodporny

Powinien posiadać dodatkową osłonę ze specjalnej, bardzo twardej gumy powyżej podeszwy, chroniącej powłokę buta przed mechanicznymi uszkodzeniami

Oprócz tych głównych wymagań, w zależności od zasobności portfela być może warto pokusić się o dodatkowe udogodnienia jak np. zastosowane membrany oddychające, specjalne wkładki w podeszwach tzw. "absorbery", chroniące nasze kolana i kręgosłup przed nadmiernymi wstrząsami.

Jeżeli buty mają nam służyć zimą, na mocniej nastromionych stokach, winniśmy wybrać modele cięższe, sztywniejsze, lepiej tolerujące obecność raków.

Każdy but powinien być należycie pielęgnowany tzn;

Należy dość często buty impregnować, stosując dostępne impregnaty - inne do butów skórzanych - na bazie wosku, inne do butów z nubuku - w aerozolach

Zawilgocone lub zamoczone buty należy suszyć powoli, w nieznacznie wyższej niż pokojowa temperaturze, wkładając do środka np. zmięte gazety doskonale pochłaniające wilgoć. Nigdy nie należy suszyć butów w wysokiej temperaturze, na piecach, w pełnym słońcu, gdyż w takich warunkach na powłokach powstają mikropęknięcia osłabiające konstrukcję i zmniejszające

walory użytkowe, a tym samym żywot butów

Nie będę omawiał całego działu poświęconego tzw. "skorupom" - plastikowym butom posiadającym specjalne termoaktywne botki wewnętrzne, gdyż tego rodzaju obuwiu znajduje zastosowanie w zasadzie jedynie podczas wspinaczki lodowej lub w górach bardzo wysokich o charakterze himalajskim, w ekstremalnych warunkach pogodowych.

I na koniec w części dotyczącej obuwia. Zanim wybierzemy się na długą górską wycieczkę, wypróbujmy nasze buty w łatwiejszym terenie, sprawdźmy jak się spisują, czy nie obcierają stóp itd.

Wyposażenie dodatkowe

Gdy plecak stoi już przygotowany do spakowania, gdy dobrane ciuchy leżą na "kupce", a zapastowane buty stoją gotowe w kącie, powinniśmy się zabrać do kompletowania wyposażenia, bez którego wyjścia w góry w ogóle nie powinniśmy brać pod uwagę. Należą do nich:

Mapa i kompas. Sposoby posługiwania się tymi przyrządami omówione są w rozdziale dotyczącym nawigacji, zaś w tym miejscu chcę zwrócić uwagę jedynie na ich użyteczność. Gdy wytyczona marszruta jest nam dobrze znana a pogoda dopisuje, orientacja w terenie przebiega bez zakłóceń i każdej chwili wiemy gdzie się znajdujemy. Gdy jednak trasa jest nam obca lub pogoda, nawet na dobrze znanym szlaku całkiem siądzie a mgła lub śnieżycą przestoni cały świat (łącznie z topograficznymi punktami odniesienia), wówczas kompas i mapa mogą stanowić jedyny drogowskaz do celu. Ponadto, świadomość aktualnego miejsca pobytu pozwoli nam zweryfikować przewidywany, pozostały czas marszu zdążyć z powrotem przed zapadnięciem zmierzchu. Dlatego też wskazanym jest orientowanie w terenie co pewien czas, nawet w warunkach dobrej widzialności.

Apteczka. Co nas może spotkać w górach, co utrudni, albo uniemożliwi dalszą wędrówkę?

Praktycznie wszystko. Wymioty, biegunka, gorączka, skręcenie, złamanie, otarcie, skaleczenie, ból zęba to tylko niektóre z przypadłości, które mogą nas dopaść. Nas, albo innego turystę w górach, któremu będziemy mogli przynieść doraźną pomoc. Dlatego też warto się zaopatrzyć w środki zapobiegawcze. Na pewno w apteczce powinny się znaleźć; opatrunek jałowy, opaska elastyczna, środek dezynfekujący, przeciwbólowy, na dolegliwości żołądkowe, plastry opatrunkowe, aspiryna. Wybór medykamentów należy do indywidualnych preferencji każdego turysty (niektóre warto skonsultować z lekarzem).

"Niezbędnik", czy jak niektórzy wolą "reperaturka" - czyli zestaw zawierający takie atrybuty jak igła, nici - w tym wzmocnione, około 1 metra cienkiego repsznura, ostry nóż, zapasowa sznurówka, agrafka. Przedmioty te mogą się okazać niezwykle przydatne w przypadku awarii części ubrania, plecaka, urwania sznurówki itp.

światło (ze sprawnymi bateriami). Aczkolwiek najpraktyczniejsza jest tzw. "czołówka", czyli latarka zakładana na głowę - (posiadamy wolne ręce), to jednak jakiegokolwiek źródło światła jest lepsze niż żadne.

Gwizdek. Nieocenione urządzenie w przypadku konieczności wzywania pomocy (o sposobach wzywania pomocy informacje znajdują się w innej części działu "bezpieczeństwo"). Gdy wysiądzie nam głos albo dostaniemy totalnej chrypy, dźwięk gwizdka będzie znakomicie słyszalny.

Picie i jedzenie. Temu zagadnieniu trzeba poświęcić trochę więcej uwagi. Po pierwsze - picie. Wraz z ilością wydalanego przez ciało potu, z organizmu uciekają cenne minerały i witaminy. Krew staje się gęstsza, mięśnie nie mogą w normalny sposób wykonywać swej mozolnej pracy, zaczynają nas łapać skurcze i pojawiają się zaburzenia równowagi. Przy dużych mrozach wzrasta ryzyko odmrożeń. Dodatkowo, wraz ze zdobywaniem wysokości wzrasta zapotrzebowanie na tlen, którego jest coraz mniej w powietrzu. Aby utrzymać w miarę prawidłowy metabolizm musimy wspomóc gospodarkę wewnątrzustrojową odpowiednią - znacznie większą niż na poziomie morza - ilością płynów. Można powiedzieć, że powinno się pić niejako na zapas (oczywiście bez przesady). Każdy rodzaj napojów (z wyłączeniem "wysokowych") jest dobry. Może to być zatem herbata lub kawa z termosu, mogą to być na tzw. napoje energizujące, może to być wreszcie zwykła woda np. z dodatkiem musujących tabletek mineralno-witaminowych. Z braku innych możliwości także sama, czysta woda. Ważne, żeby pić - tak dużo jak chce organizm. Po drugie - jedzenie. Nikt tu oczywiście nie namawia do obżarstwa. Znakomicie sprawdzają się noszone w woreczkach porcje suszonych nasion lub owoców, które są lekkostrawne i dostarczają niezbędnej energii, podobnie jak czekoladowe herbatniki lub wafelki (niestety rozpuszczają się w słońcu). Jednakże najważniejsze jest posiadanie tzw. "żelaznej porcji", która może być spożyta dopiero w krytycznych warunkach np. podczas przymusowego biwaku. Wielu wspinaczy przeznaczają na taką "żelazną porcję" twarde wojskowe suchary - w warunkach komfortu nikt na nie nie chce nawet spojrzeć, ale podczas długiej nocy daleko od schronienia zjada się je ze smakiem.

Folia NRC. Metalizowana płachta folii służąca do okrywania podczas chłodnych biwaków. Charakteryzuje się znakomitymi właściwościami izolacyjnymi, zatrzymuje ciepło, chroni przed wychłodzeniem. Małe gabaryty, lekkość i niezawodność czynią z niej nieocenionego pomocnika

w nagłych przypadkach.

Raki i czekan. Dotyczy to oczywiście wyłącznie zimowych wyjść na trudniejsze drogi (czasem raki mogą być przydatne także latem, podczas przekraczania stromych płatów zlodowaciałego śniegu). Sprawne posługiwanie się tymi przyborami wymaga odpowiedniego treningu w łatwiejszym terenie, jednakże pokonanie niektórych formacji zimą bez ich użycia może się okazać zbyt trudne lub niebezpieczne.

Zegarek. Znając godzinę zachodu słońca i porównując ją z czasem aktualnym możemy zaplanować powrót przed zapadnięciem ciemności.

Kremy (w zależności od pory roku przeciwsłoneczne i/lub przeciwmrozeniowe). Bezwzględnie muszą to być kremy posiadające filtr UV, i to raczej w wyższej niż w niższej skali - na pewno powyżej 10. Kremy używane zimą powinny być wykonane na bazie tłuszczu (na mrozie nie wolno stosować kremów nawilżających lub żelów wykonanych na bazie wody !!!). W skrajnie trudnych warunkach jeszcze bardziej skuteczne są kremy wykonane na bazie cynku.

Telefon komórkowy. Zastanawiałem się, czy umieścić go na liście niezbędnych. Jeżeli jednak jesteśmy posiadaczami takiego urządzenia, na pewno warto mieć je ze sobą w górach. Nie po to, aby informować naszych przyjaciół o kolejnych zdobytych przełęczach lub szczytach. Lepiej jest oszczędzać baterie, gdyż mogą się przydać w nagłych przypadkach konieczności wzywania pomocy i podczas korespondencji z centrum ratownictwa.

Zdrowy rozsądek - obowiązkowo !!! Góry stoją dzisiaj, będą na swoim miejscu także jutro i przez następne stulecia. Nadmierna ambicja jest złym doradcą, to czego nie zrobimy dziś, możemy zrobić za tydzień, za rok. Mierzmy siły na zamiary. śledźmy prognozę pogody, uczmy się czytania pogodowych zwiastunów zmian. Pytajmy o radę ratowników lub bardziej doświadczonych kolegów. Przestrzegajmy ostrzeżeń i zakazów, w szczególności dotyczących terenów zagrożonych lawinami. Czyńmy wszystko, aby przez lekkomyślność nasza radosna wycieczka nie przerodziła się w koszmar.

Oprócz wymienionych powyżej, istnieje jeszcze cała gama najróżniejszych atrybutów, które mogą się okazać bardzo przydatne podczas górskich eksploracji. Korzystanie z nich zależy od indywidualnych preferencji użytkownika a także od rodzaju wędrowki, pory roku, terenu i innych czynników determinujących zabranie takiego a nie innego wyposażenia. Spośród całego wachlarza przyborów warto wymienić między innymi:

Kijki teleskopowe, które pozwalają znacznie bardziej oszczędzać stawy kolanowe i kręgosłup

Odbiornik GPS - urządzenie, które za pomocą odbierania namiarów satelitów określa w stopniu bardzo precyzyjnym nasze położenie, punktów topograficznych, kierunek i prędkość marszu itd. Można powiedzieć - taki mały, elektroniczny górski przewodnik.

Karimata i namiot - w zależności od długości planowanej wycieczki.

Płachta biwakowa - mininamiot, pozwalający w całkiem znośnych warunkach spędzić noc pod

gołym niebem, nawet w złych warunkach atmosferycznych.

Kuchenka i paliwo, menażka, zapalniczki (najlepszym sposobem ochrony zapalniczek i draski przed zamoczeniem jest umieszczenie ich w zamkniętym, plastikowym pudełku po filmie fotograficznym) - w zależności od długości planowanej wycieczki. Warto tu zaznaczyć, że jeżeli już korzystamy w terenie z kuchenki podczas biwaku, używajmy jej na zewnątrz lub najwyżej w przedsionku namiotu. Używanie wewnątrz namiotu może spowodować pożar lub zatrucie oparami gazów powstających podczas spalania.

Uprząż z lączkami do wędrowania po via ferratach - czyli trudniejszych fragmentach dróg dodatkowo ubezpieczonych łańcuchami, klamrami, drabinkami itp. Stanowi pewne zabezpieczenie na wypadek obsunięcia się lub odpadnięcia w eksponowanym terenie. O sposobach autoasekuracji mówi się w innej części działu bezpieczeństwo.

Kask. Nie trzeba mówić jakich spustoszeń może dokonać kamień spadający z góry. Gdy poruszamy się w terenie, ponad którym wypiętrzają się skalne ściany, kask może się okazać zbawienny

O tym, czego nie brać

Powyższe spostrzeżenia określają w sposób ogólny te rzeczy, które są niezbędne, lub które mogą okazać się bardzo przydatne. Istnieje jednak i druga strona medalu, czyli te których brać w góry nie wolno !! Bez wątpliwości należą do nich:

Alkohol. Stare i ze wszech miar słuszne powiedzenie mówi; "alkohol w górach to śmierć". Zaburzenia równowagi, nadmierna nieuzasadniona odwaga granicząca czasem z brawurą prowadzi w linii prostej do tragedii. Nie mają także pokrycia w rzeczywistości stwierdzenia typu; jeden na rozgrzewkę. Porcja alkoholu na mrozie nie ma nic wspólnego z rozgrzewką, a wręcz odwrotnie. Rozszerzone chwilowo na skutek dostarczenia alkoholu naczynia krwionośne o wiele szybciej tracą niezbędną energię. Droga do zamarznięcia jest prosta.

środkami odurzającymi - w zasadzie nie wymaga to uzasadnienia. Stan Nirwany pozbawia nas zdolności realnej oceny sytuacji i prowadzi do nieuchronnych kłopotów.

Wypożyczeni w to, co posiadać musimy, co posiadać powinniśmy i pozbawieni tego, czego posiadać nie możemy ruszajmy na górskie podboje.

Tekst o wyposażeniu opracował: Paweł Kumosiński