



BEZPIECZNE
GÓRY
W POLSCE

AKTYWNOŚĆ REKREACYJNA

– DEFINICJA I ZNACZENIE W ŻYCIU WSPÓŁCZESNEGO CZŁOWIEKA

Współcześnie ludzie generalnie uświadamiają sobie konieczność poświęcania wolnego czasu na aktywność fizyczną. Taka działalność podejmowana w czasie wolnym nazywana jest aktywnością rekreacyjną. Są to wszystkie czynności wykonywane poza pracą zarobkową, kształceniem, zaspokajaniem podstawowych potrzeb fizjologicznych i stałymi obowiązkami domowymi. Czas wolny jest wykorzystywany w dowolny sposób – na życie rodzinne, aktywność społeczną oraz na aktywność ruchową.¹ Ludzie ceniący zdrowie dobrowolnie i indywidualnie wybierają formy spędzania wolnego czasu związane właśnie z ruchem i wysiłkiem fizycznym, które pozwalają zachować sprawność organizmu oraz wspierać psychiczne i społeczne funkcjonowanie jednostki.²

Aktywność ruchowa w górach bardzo często nazywana jest turystyką aktywną, kwalifikowaną, ekstremalną lub przygodową. Światowa Organizacja Turystyki (World Tourist Organization) traktuje turystykę jako wszystkie czynności osób, które przebywają poza miejscem swojego zamieszkania nie dłużej niż rok i nie podróżują w celach zarobkowych. Turystyka aktywna obejmuje wszelkie wyjazdy w celu podejmowania aktywności rekreacyjnej w plenerze w różnych formach (m.in. jeździectwo, wspinaczka, sporty zimowe). Turystyka kwalifikowana to podejmowanie wcześniej wymienionych aktywności, ale w formie wyjazdów na obozy stałe i wędrownie, wycieczki. Często ten termin oznacza najwyższy poziom zaawansowania w danej dyscyplinie turystycznej. Turystyka alternatywna związana jest z takimi pojęciami jak ekoturystyka, agroturystyka, turystyka etniczna i ekologiczna. Turystyka ekstremalna i przygodowa dotyczy dyscyplin, które związane są, przynajmniej teoretycznie, z wyższym ryzykiem, takich jak narciarstwo ekstremalne, rafting, skialpinizm, paralotniarstwo. Trudne jest precyzyjne rozróżnienie tych pojęć, ponieważ wzajemnie się one przenikają i mają wiele cech wspólnych.^{3, 4} Każda forma turystyki górskiej będzie w jakimś stopniu rekreacją ruchową, turystyką aktywną i ekoturystyką jednocześnie. Może również zostać uznana za ekstremalną. W powszechnym rozumieniu wiąże się to z wysokim ryzykiem utraty zdrowia lub życia. W praktyce wiele dyscyplin uznawanych za sporty ekstremalne staje się popularną formą aktywności rekreacyjnej. Dzieje się to dzięki unowocześnianiu i coraz większej dostępności specjalistycznego sprzętu, kursów i szkoleń, ale również dzięki zmianie podejścia i potrzeb. Obecnie również w rekreacji poszukujemy silnych emocji. Zakres pojęcia rekreacja rozszerza się. Nie jest to jedynie przywracanie posiadanej wcześniej sprawności fizycznej i psychicznej, ale również zwiększony wysiłek,

¹ Pięta J. (2008), *Pedagogika czasu wolnego*, Wydawnictwo ALMAMER.

² Toczek- Werner S. (2007), *Podstawy rekreacji i turystyki*, Wydawnictwo Akademii Wychowania Fizycznego we Wrocławiu.

³ Łobożewicz T., Bieńczyk G. (2001), *Podstawy turystyki*, Wydawnictwo WSE, Warszawa.

⁴ Grobelny J. (2007), *Obozy wędrownie*, Wydawnictwo Akademii Wychowania Fizycznego we Wrocławiu.



poczucie ryzyka, intensywne wrażenia emocjonalne oraz poczucie swobody, wolności i niezależności, towarzyszące przygodowym formom aktywności ruchowej w bliskim kontakcie z naturą. Aktywności te mogłyby zostać zaliczone do wyczynu sportowego, gdyby nie fakt powszechnego uczestnictwa w nich osób deklarujących wyłącznie motywów rekreacyjno-zdrowotne.^{5,6,7} Dlatego właśnie różne formy aktywności, dla których góry stanowią najlepszy teren, mogą stać się najbardziej wartościowym sposobem na spędzanie wolnego czasu, pracę nad sprawnością organizmu, dbanie o zdrowie i kondycję mentalną. Góry są doskonałym miejscem do zaspokajania potrzeby ruchu i silnych emocji, a jednocześnie pozwalają odreagować wszelkie stresy dnia codziennego. Dlatego obszary górskie w szczególności nadają się do spędzania wolnego czasu. Kontakt z naturą, walory krajobrazowe, ukształtowanie terenu stwarzają zróżnicowane warunki do podejmowania wysiłku fizycznego, który jednocześnie jest odpoczynkiem psychicznym i sposobem na spotykanie się z ludźmi w środowisku innym niż codzienne. Góry niewysokie są odpowiednim terenem do rozpoczęcia uprawiania turystyki górskiej przez młodzież szkolną, a także do podjęcia aktywności przez osoby słabsze kondycyjnie lub zdrowotnie, m.in. seniorów. Dla młodych dorosłych, np. studentów, są idealnym miejscem do poznawania świata i nawiązywania więzi wspólnotowych.⁸

Szczególnie teraz, kiedy naszą rzeczywistość determinuje pandemia COVID-19, znaczenia nabiera pozytywny wpływ aktywności ruchowej w plenerze na zdrowie zarówno fizyczne, jak i psychiczne. Aktywne spędzanie czasu w plenerze, niezależnie od intensywności wysiłku oraz panujących warunków atmosferycznych, przynosi szereg korzyści naszemu zdrowiu, m.in. wzmacniając odporność organizmu. W czasach pandemii, kiedy większość czasu spędzamy w domach przed ekranami komputerów, kiedy obowiązki zawodowe, edukacja, ale także korzystanie z kultury przeniosło się w wirtualny świat, konieczne jest równoważenie negatywnych wpływów takiego stylu życia. Kontakt z naturą i atrakcyjne formy aktywności rekreacyjnej są teraz najlepszym i jednym z najbardziej dostępnych sposobów na rozluźnienie, odpoczynek od nadmiaru bodźców, a jednocześnie na zadbanie o sprawność i kondycję fizyczną.

Bardzo ważną zaletą rekreacji ruchowej w górach jest niewielkie ryzyko zakażenia wirusami. W otwartej przestrzeni to ryzyko zarażenia jest mniejsze niż w pomieszczeniach zamkniętych. Dodatkowo nawet uprawianie aktywności w towarzystwie innych osób nie stwarza takiego zagrożenia jak przebywanie wspólnie na sali fitness lub siłowni. Pojawiły się już doniesienia naukowe zagranicznych organizacji zajmujących się sportami góorskimi dowodzące bardzo niskiej zakaźności w trakcie uprawniania aktywności w górach. W przypadku rekreacji ruchowej w górach z największym ryzykiem mamy do czynienia podczas użytkowania kolei linowych, przebywania w wagonikach gondoli, zakwaterowania w schroniskach i pensjonatach, na kempingach oraz w czasie podróży publicznymi środkami transportu w rejony górskie

⁵ Mynarski W., Veltze P. (2008), *Ekstremalne formy aktywności ruchowej – aspekty terminologiczne, motywów podejmowania i klasyfikacje* [w:] *Teoretyczne i empiryczne zagadnienia rekreacji i turystyki*, red. Mynarski W., Akademia Wychowania Fizycznego im. J. Kukuczki w Katowicach.

⁶ Gracz J., Bronikowski M., Walczak M. (2004), *Rekreacja – kreacja – ekscytacja, czyli w poszukiwaniu psychospołecznego sensu aktywności rekreacyjnej*, „Kultura Fizyczna”, nr 3-4, s. 16-19.

⁷ Gracz J., Sankowski T. (2001), *Psychologia w turystyce i rekreacji*, Akademia Wychowania Fizycznego im. E. Piaseckiego w Poznaniu.

⁸ Prószyńska-Bordas H. (2013), *Zróżnicowanie cech osób wędrujących w sezonie bezśnieżnym po górach średnich i niskich w Polsce na przykładzie turystów odwiedzających wybrane parki narodowe*, Studia i Monografie AWF we Wrocławiu.

i z powrotem. Takie sytuacje niosą ze sobą podobne ryzyko jak zwyczajne sytuacje społeczne, szczególnie te związane z przebywaniem w pomieszczeniach zamkniętych. Natomiast samo uprawianie rekreacyjnej aktywności ruchowej w górach stwarza niskie lub znikome ryzyko zakażenia wirusem.⁹

W niniejszym opracowaniu zostaną przedstawione najpopularniejsze formy rekreacyjnej aktywności ruchowej, uprawiane na obszarach górskich w Polsce w sezonie letnim i zimowym, oraz wskazówki dotyczące bezpieczeństwa i ekologii ich uprawiania.

AKTYWNOŚĆ REKREACYJNA W GÓRACH W CZASIE PANDEMII COVID-19

Uprawianie różnych form rekreacji na obszarach górskich, czyli na otwartej przestrzeni, w miejscach o najczęściej małej intensywności przypadkowych kontaktów społecznych, jest jedną z najbezpieczniejszych możliwości w sytuacji panującego zagrożenia epidemiologicznego. Wspomniane wyżej opracowanie przedstawicieli ośrodków naukowych i organizacji zajmujących się sportami góorskimi dowodzi, że aktywność ruchowa w górach sama w sobie jest bezpieczna. Czynniki wpływające na zmniejszenie ryzyka zakażenia podczas przebywania w plenerze to szybkie rozcieńczanie aerozoli (drobne kropelki znajdujące się np. w wydychanym powietrzu), łatwiejsze utrzymywanie dystansu społecznego oraz dezaktywacja wirusów poprzez działanie np. promieni UV. Szczególnych starań wymaga natomiast ograniczanie ryzyka w trakcie czynności towarzyszących, takich jak: korzystanie z infrastruktury, np. wyciągów, kolei krzesełkowych i gondolowych, przebywanie w obiektach noclegowych i gastronomicznych w górskich miejscowościach turystycznych oraz podróżowanie publicznymi środkami transportu do i z rejonów górskich. Planując aktywność w górach, należy brać pod uwagę ogólną sytuację epidemiologiczną w kraju i regionie, w który chcemy pojechać, oraz podejmować decyzje dotyczące wyboru sportu oraz organizacji transportu, noclegu czy wyżywienia. Kiedy ogólna sytuacja epidemiczna stwarza większe ryzyko, należy zaplanować pobyt w górach w sposób, który pozwoli maksymalnie ograniczyć ryzykowne sytuacje. Dobrze jest wybierać takie rodzaje aktywności, które pozwalają zachować konieczny reżim sanitarny. Dotyczy to nie tylko momentu podejmowania danej formy rekreacji, ale również wszystkich działań towarzyszących.

Rekomendacje dotyczące planowania aktywności rekreacyjnej w górach dotyczą przede wszystkim oceny ryzyka pod kątem trzech czynników: ogólnej sytuacji epidemicznej, indywidualnego ryzyka zakażenia oraz prawdopodobieństwa ciężkiego przebiegu i poważnych konsekwencji zdrowotnych zakażenia COVID-19. Poniżej znajduje się szczegółowy opis uwarunkowań ryzyka, jakie należy brać pod uwagę przy podejmowaniu decyzji o wyjeździe w góry w celu uprawiania rekreacji, sportu lub turystyki aktywnej.

⁹ Wackerhage H., Everett R., Hefti U., Richardson S., Carter E., Olufemi C., Weikert G., Thormann A., Schonfelder M., SARS-CoV-2, COVID-19 & mountain sports: specific risks, their mitigation and recommendations for policy makers.https://www.mountaineering.scot/assets/contentfiles/pdf/2020-SARS-CoV-2-mountaineering-v26_2.pdf, data dostępu: 22.12.2020.

W celu oszacowania ogólnego ryzyka planowanej aktywności górskiej z każdej strefy należy wybrać wiersz, który najbardziej odpowiada aktualnej sytuacji. Następnie należy dodać do siebie punkty za każdy z nich: 10 punktów za komórkę ze strefy czerwonej, 6 punktów za komórkę ze strefy żółtej, 2 punkty za komórkę ze strefy zielonej.

1. WYSOKIE RYZYKO / OGÓLNA SYTUACJA EPIDEMICZNA (WG OFICJALNYCH KOMUNIKATÓW RZĄDOWYCH)

● STREFA CZERWONA – 10 pkt.

Indywidualne ryzyko zakażenia:

- miejsce zamieszkania: miasto powyżej 100 000 osób,
- częsty bliski kontakt z innymi (np. transport publiczny, praca, restauracje),
- nieprzestrzeganie reżimu sanitarnego przez osoby pozostające w bliskim kontakcie (maska, dystans społeczny, mycie rąk),
- podróże zagraniczne w obszary wysokiego ryzyka lub działania wysokiego ryzyka (np. wesela, przyjęcia domowe) w ciągu ostatnich 14 dni

Prawdopodobieństwo ciężkich konsekwencji zakażenia:

- wiek powyżej 70 lat,
- niezdolność do pracy,
- otyłość, choroby (np. przebyty zawał mięśnia sercowego, cukrzyca typu 2, nadciśnienie),
- brak regularnych kontroli stanu zdrowia i opieki lekarskiej

Ryzyko związane z rodzajem aktywności, w której występują:

- podróże do rejonów dużego zagrożenia epidemicznego,
- korzystanie z zatłoczonych autobusów, pociągów, kolei gondolowych,
- wielokrotne pobyty w zatłoczonych obiektach noclegowych,
- brak możliwości zachowania reżimu sanitarnego

2. ŚREDNIE RYZYKO / OGÓLNA SYTUACJA EPIDEMICZNA (WG OFICJALNYCH KOMUNIKATÓW RZĄDOWYCH)

● STREFA ŻÓŁTA – 6 pkt.

Indywidualne ryzyko zakażenia:

- miejsce zamieszkania: miasto poniżej 100 000 osób,
- okazjonalny bliski kontakt z innymi osobami,
- stosowanie zasad reżimu sanitarnego,
- brak lub sporadyczne sytuacje ryzyka w ciągu ostatnich 14 dni

Prawdopodobieństwo ciężkich konsekwencji zakażenia:

- wiek: 50–70 lat,
- umiarkowana sprawność i kondycja fizyczna,
- lekka nadwaga i/lub łagodne choroby,
- regularne kontrole stanu zdrowia i przebywanie pod opieką lekarską

Ryzyko związane z rodzajem aktywności, w których występują:

- bliski kontakt z 1–2 osobami (np. bouldering, wspinaczka),
- podróże komunikacją miejską,
- przebywanie w obiektach noclegowych, w których możliwe jest zachowanie reżimu sanitarnego (np. noszenie maseczki, dezynfekcja powierzchni itp.)

3. NISKIE RYZYKO / OGÓLNA SYTUACJA EPIDEMICZNA (WG OFICJALNYCH KOMUNIKATÓW RZĄDOWYCH)

● STREFA ZIELONA – 2 pkt.

Indywidualne ryzyko zakażenia:

- miejsce zamieszkania: wieś lub miejscowość podmiejska,
- praca zdalna,
- rzadki kontakt z innymi,

- ściśle przestrzeganie reżimu sanitarnego,
- brak ryzykownych działań lub sytuacji w ciągu ostatnich 14 dni

Prawdopodobieństwo ciężkich konsekwencji zakażenia:

- wiek poniżej 50 lat,
- dobra kondycja fizyczna,
- prawidłowa waga,
- brak rozpoznanych chorób przewlekłych

Ryzyko związane z rodzajem aktywności:

- aktywności uprawiane w towarzystwie innych osób z zachowaniem dystansu społecznego (np. turystyka piesza),
- wycieczki jednodniowe,
- formy indywidualne

WYNIKI

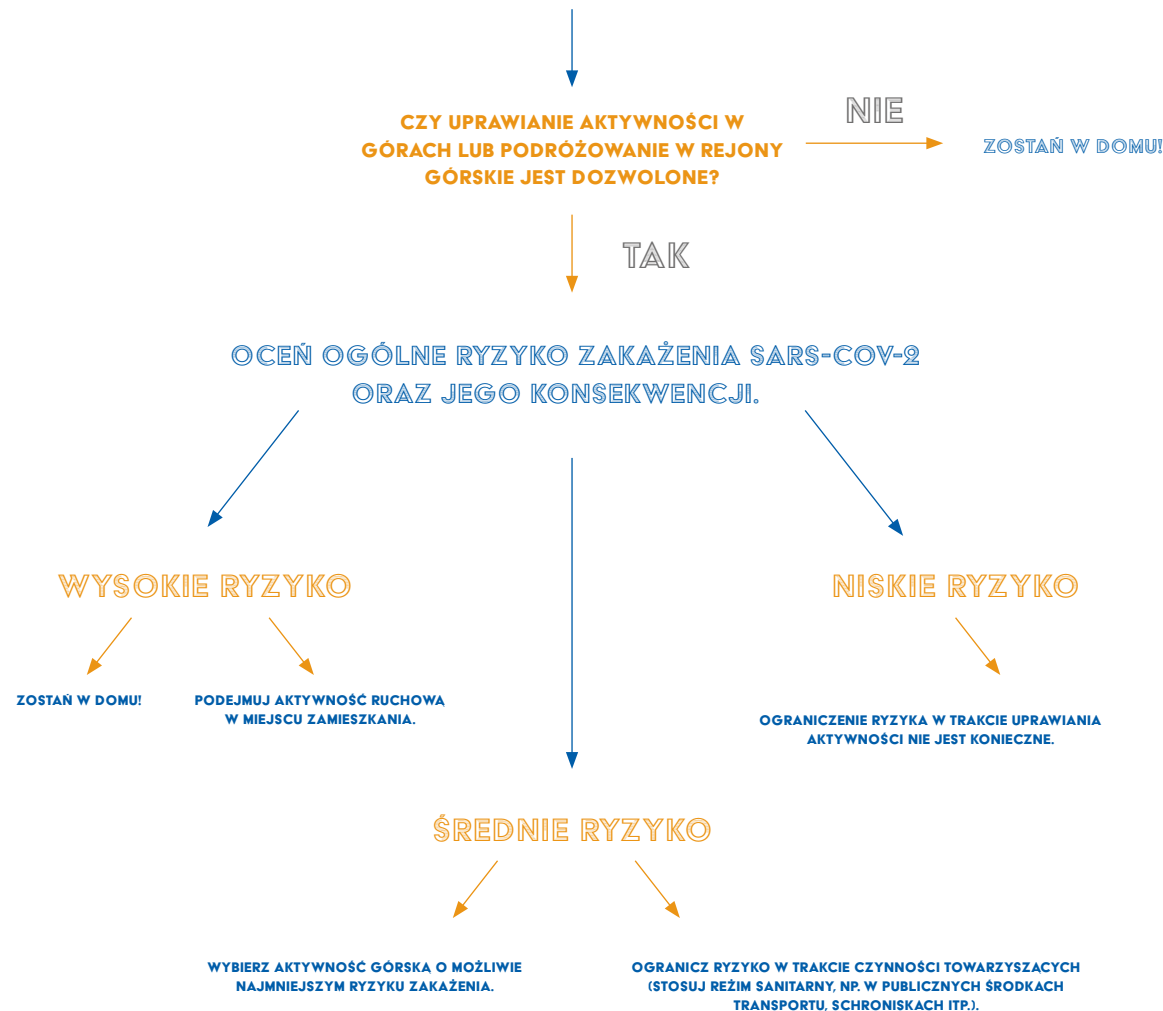
Wynik 8–12 punktów oznacza niewielkie prawdopodobieństwo zakażenia podczas uprawiania aktywności w górach. Rekomenduje się standardowe działania zapobiegające zakażeniu się wirusem, takie jak unikanie uścisków dłoni, utrzymywanie dystansu społecznego, niewkładanie do ust elementów sprzętu wspinaczkowego.

Wynik 13–24 punkty oznacza umiarkowane prawdopodobieństwo zakażenia. Należy ograniczać ryzyko zakażenia w trakcie działań powiązanych z aktywnością w górach, np. wybierając transport własny zamiast publicznego, nie korzystać z sal zbiorowych w schroniskach górskich lub rozważyć rezygnację z noclegu na korzyść wycieczki jednodniowej.

Wynik 25–30 punktów oznacza ogólne wysokie ryzyko. Istnieje prawdopodobieństwo zakażenia wirusem oraz jego poważnych konsekwencji zdrowotnych. Należy rozważyć całkowitą rezygnację z uprawiania aktywności ruchowej na terenach górskich na korzyść podejmowania rekreacji fizycznej w miejscu zamieszkania.



CZY PLANUJESZ AKTYWNOŚĆ NA TERENACH GÓRSKICH?



Rysunek 1: Algorytm oceny ogólnego ryzyka zakażenia podczas aktywności w górach (opracowanie własne na podstawie Wackerhage H., Everett R., Hefti U., Richardson S., Carter E., Olufemi C., Weikert G., Thormann A., Schonfelder M., SARS-CoV-2, COVID-19 & mountain sports: specific risks, their mitigation and recommendations for policy makers. https://www.mountaineering.scot/assets/contentfiles/pdf/2020-SARS-CoV-2-mountaineering-v26_2.pdf, data dostępu: 22.12.2020)

Należy pamiętać, że pewnym ograniczeniem powyższego algorytmu jest fakt, że wskaźniki w nim ujęte mają charakter subiektywny.¹⁰ Dlatego jeżeli pojawiają się jakiegokolwiek wątpliwości związane z zagrożeniem epidemiologicznym lub stanem zdrowia, należy odłożyć wyjazd w góry na inny, bezpieczniejszy czas.

Niezależnie od zagrożenia zakażeniem powinno się dołożyć wszelkich starań, aby zminimalizować prawdopodobieństwo wypadku w górach ze względu na warunki pandemii i w konsekwencji przeciążony system ochrony zdrowia. Oznacza to planowanie wyjść w góry tylko przy pozytywnych prognozach, stabilnych warunkach atmosferycznych, rozsądny wybór intensywności wysiłku fizycznego oraz trudności podejmowanych wyzwań. Najlepiej wybierać takie trasy rowerowe, szlaki turystyczne czy drogi wspinaczkowe, które na pewno znajdują się w zasięgu możliwości osoby podejmującej daną aktywność.

Postępowanie w razie ewentualnego wypadku w górach nie różni się od standardowo zalecanego. Powinno się zabezpieczyć miejsce zdarzenia, sprawdzić stan poszkodowanego oraz wezwać GOPR lub TOPR za pomocą numerów alarmowych (112, 985, 601100300) lub aplikacji „Ratunek”. Poszkodowany oraz świadkowie wypadku powinni być przygotowani na udzielenie odpowiedzi na pytania wywiadu epidemiologicznego, który przeprowadzi ratownik dyżurny przyjmujący zgłoszenie o wypadku. Wywiad zostanie przeprowadzony ponownie przez zespół ratowniczy na miejscu zdarzenia przed przystąpieniem do działań ratunkowych.

Pytania, na które odpowiedzi muszą udzielić świadkowie wypadku i poszkodowany:

- Czy poszkodowany lub świadkowie mają duszność?
- Czy poszkodowany lub świadkowie mają kaszel, katar?
- Czy poszkodowany lub świadkowie mają gorączkę/ dreszcze/ czują się osłabieni?
- Czy poszkodowany lub świadkowie mają bóle mięśniowe o charakterze grypowym?
- Czy poszkodowany lub świadkowie przebywali na terenach zagrożonych COVID-19, mieli kontakt z osobami powracającymi z tych obszarów w ciągu ostatnich 3 tygodni?¹¹

Odpowiedzi na wszystkie powyższe pytania muszą być bezwzględnie zgodne z prawdą. Szczerość i przekazanie pełnych informacji gwarantuje bezpieczeństwo ratowników oraz innych uczestników wypadku, a przede wszystkim zmniejsza możliwość destabilizacji działania górskich służb ratowniczych. Nawet w przypadku negatywnego wyniku wywiadu epidemiologicznego (poszkodowany lub świadkowie nie mają objawów infekcji i nie mieli kontaktu z osobą potencjalnie zakażoną) w trakcie działań ratowniczych świadkowie wypadku i poszkodowany muszą mieć zasłonięte usta i nos.

Pandemia koronawirusa zmieniła wiele aspektów współczesnej rzeczywistości, w tym także warunki uprawiania rekreacji ruchowej w górach. Zachowując wszelkie środki ostrożności, mając świadomość aktualnej sytuacji epidemicznej i ryzyka z nią związanego, nie wolno zapominać o korzyściach, jakie aktywne spędzanie wolnego czasu w górach przynosi naszemu zdrowiu i odporności.

¹⁰ Wackerhage H., Everett R., Hefti U., Richardson S., Carter E., Olufemi C., Weikert G., Thormann A., Schonfelder M., SARS-CoV-2, COVID-19 & mountain sports: specific risks, their mitigation and recommendations for policy makers. https://www.mountaineering.scot/assets/contentfiles/pdf/2020-SARS-CoV-2-mountaineering-v26_2.pdf, data dostępu: 22.12.2020.

¹¹ Procedura przeprowadzenia wywiadu ratowniczego w czasie pandemii SARS-COV-2, materiały wewnętrzne GOPR.

ZRÓWNOWAŻONA AKTYWNOŚĆ REKREACYJNA I TURYSTYCZNA W GÓRACH

Obecnie wszyscy szczególnie potrzebują aktywnego czasu spędzanego w kontakcie z naturą. Bardzo ważne jest, aby uprawianie rekreacji ruchowej na obszarach górskich nie wpływało negatywnie na ich walory przyrodnicze, a nawet wiązało się ze zwiększoną świadomością ekologiczną. Wraz z degradacją naturalnego środowiska górskiego, spowodowaną intensywnym ruchem turystycznym i nieodpowiedzialnymi zachowaniami turystów, tracimy miejsca wyjątkowo cenne pod kątem przyrodniczym, tereny, które oferują wspaniałe możliwości regeneracji ciała i umysłu oraz holistycznego dbania o zdrowie. Z taką samą intensywnością, z jaką należy promować podejmowanie aktywności rekreacyjnej w środowisku naturalnym, należy apelować do społeczeństwa o staranną dbałość o to środowisko.

Wiele form turystyki aktywnej, zwłaszcza tej uprawianej w górach, wpisuje się doskonale w ideę turystyki zrównoważonej. Istotą turystyki zrównoważonej jest stan równowagi pomiędzy czterema jej zasadniczymi elementami, którymi są: środowisko przyrodnicze, społeczności lokalne, usługodawcy turystyczni oraz turyści.¹²

Według literatury przedmiotu można wskazać następujące kryteria zrównoważonej turystyki:

- **ekologiczne** – zrównoważona turystyka poprzez właściwe zagospodarowanie turystyczne, formy oraz skalę aktywności turystycznej musi zapewnić zachowanie środowiska, czyli osiągnąć następujące cele częściowe:
 - ochrona i trwałe użytkowanie zasobów naturalnych,
 - redukcja odpadów i zanieczyszczeń,
 - utrzymanie i promocja różnorodności biologicznej;
- **ekonomiczne** – zrównoważona turystyka musi być dochodowa i ma wspierać rozwój lokalnych przedsiębiorstw;
- **kulturowe** – zrównoważona turystyka musi być zintegrowana z materialnym i niematerialnym środowiskiem kulturowym, a także ma zapewniać jego utrzymanie i wzbogacanie;
- **społeczne** – zrównoważona turystyka musi przynosić korzyści społecznościom lokalnym i być przez nie akceptowana oraz ma zapewniać satysfakcję z wypoczynku turystom.

Pojęcie „turystyka zrównoważona” należy odnosić do sposobu organizacji i funkcjonowania sektora turystycznego jako całości o hierarchicznym charakterze, służącego do realizacji satysfakcjonujących celów społecznych i gospodarczych, bez naruszania bazy zasobów turystycznych i przyrodniczych, zintegrowanego z innymi dziedzinami ludzkiej działalności. Turystyka zrównoważona powinna obejmować wszelką działalność prowadzoną w ramach gospodarki turystycznej, która byłaby dopuszczalna ekologicznie, uzasadniona ekonomicznie i pożądana społecznie – zarówno z punktu widzenia turystów, organizatorów turystyki, jak i lokalnych społeczności.¹³

Turystyką szkodliwą ekologicznie jest niewątpliwie turystyka masowa. Wiąże się ona z konsumpcyjnym stylem podróżowania, eksploatowaniem środowiska i pobieżnym poznawaniem odwiedzanych kultur. Przeciwnością turystyki masowej jest turystyka alternatywna. Niekoniecznie w aspekcie ilościowym, ponieważ nie tylko turystyka na „małą skalę” charakteryzuje się mniejszą szkodliwością. Dobrze zaplanowana, wprowadzona zgodnie z chłonnością obszaru recepcji turystycznej turystyka uprawiana przez wielu turystów może być przyjazna środowisku.¹⁴ Najczęściej jednak ekoturystyka, turystyka ekologiczna stanowią alternatywę i przeciwieństwo turystyki masowej.

O pozytywnych zmianach świadczą następujące trendy obserwowane w turystyce europejskiej:

- Wraz ze wzrostem świadomości zdrowotnej zwiększa się popularność aktywnych form wypoczynku na łonie przyrody;
- Wzrost średniego poziomu wykształcenia powoduje zapotrzebowanie na specjalistyczne oferty podróży o większych walorach edukacyjnych i poznawczych, związane ze sztuką, kulturą, historią i przyrodą;
- Wzrost świadomości ekologicznej zwiększa zainteresowanie regionami, w których ważną rolę odgrywa ochrona przyrody i wspieranie lokalnych społeczności;
- Wraz ze zmieniającym się stylem życia rośnie zapotrzebowanie na nowe specjalistyczne produkty nastawione na różnorodne hobby i indywidualne zainteresowania turystów oraz chęć osiągnięcia czegoś nowego.

Mając świadomość, jak ważne jest zrównoważone podejście do turystyki przede wszystkim na obszarach górskich, które często stanowią obszary przyrodnicze podlegające specjalnej ochronie, trzeba dołożyć wszelkich starań, aby rekreacyjne aktywności nie miały żadnego wpływu na miejsce, w którym je uprawiamy. Poniżej przedstawiamy fragmenty regulaminu korzystania z obszarów pilotażowych Lasów Państwowych dla miłośników survivalu i bushcraftu. Są to formy, które zakładają egzystencję w bliskości natury z jednoczesnym minimalnym lub żadnym wpływem na środowisko naturalne. Dlatego najkorzystniejsze jest przestrzeganie poniższych zasad zawsze wtedy, kiedy przebywamy na leśnych obszarach górskich, niezależnie od form rekreacji, jakie uprawiamy.

¹² Durydiwka M., Kowalczyk A., Kulczyk S. (2010), *Definicja i zakres pojęcia „turystyka zrównoważona”* [w:] *Turystyka zrównoważona*, red. Kowalczyk A., Wydawnictwo Naukowe PWN.

¹³ Dobrzański G., Borkowska-Niszczoła M., Kiryluk H., Szymańska E. (2010), *Problemy interpretacji turystyki zrównoważonej*, „Folia Turistica” 22, s. 147-166.

¹⁴ Niezgoda A. (2008), *Rola różnych koncepcji i form rozwoju turystyki w dążeniu do celu rozwoju zrównoważonego*, „Turyzm”, 18/2.

1. Zanim wyruszysz do lasu, sprawdź na mapie zakazów wstępu do lasu, czy nie został wprowadzony okresowy zakaz wstępu do lasu, np. z powodu dużego zagrożenia pożarowego.
2. Pamiętaj, że używanie otwartego ognia w lesie jest bezwzględnie zabronione.
3. Nie wjeżdżaj do lasu pojazdem silnikowym, zaprzęgowym ani motorowerem. Jeśli przyjechałeś samochodem, pamiętaj, żeby pozostawić go na pobliskim parkingu leśnym lub innym miejscu do tego wyznaczonym.
4. Możesz pozyskiwać na własny użytek owoce, grzyby i zioła. Zanim je pozyskasz, upewnij się, że są jadalne i nie podlegają ochronie gatunkowej oraz że nie znajdujesz się w oznakowanym miejscu, w którym zbiór płodów runa leśnego jest zabroniony.
5. Weź z domu worek na odpadki i zabierz je ze sobą. W środku lasu nie znajdziesz kosza na śmieci.
6. Zachęcamy Cię, abyś do przechowywania przyniesionych do lasu posiłków i napojów używał pudełek i butelek wielokrotnego użytku.
7. Nie wyrzucaj pozostałości jedzenia, które przyniosłeś ze sobą. Mogą one zaszkodzić dziko żyjącym zwierzętom.
8. Załatwiając potrzeby fizjologiczne, zatrzymaj po sobie ślady. Ogranicz używanie środków higieny osobistej ingerujących w środowisko naturalne, np. chusteczek nawilżanych.
9. Jeśli zabierasz na wyprawę swojego pupila, pamiętaj, żeby trzymać go cały czas na smyczy.
10. W trosce o bezpieczeństwo swoje i dzikich zwierząt zachowaj odpowiedni dystans. Nie podchodź do nich i nie próbuj ich karmić.
11. Pamiętaj, że nie jesteś jedynym gościem lasu. Zachowaj ciszę.¹⁵

Powyższe zasady dotyczą przebywania w każdym obszarze leśnym. Na obszarach szczególnej ochrony przyrody należy zapoznać się z regulaminami obowiązującymi w parku krajobrazowym, narodowym lub rezerwacie przyrody. W szczególności należy sprawdzić, czy forma rekreacji, którą chcemy uprawiać, nie jest zabroniona na danym terenie lub objęta pewnymi ograniczeniami. Przykładowo w Tatrzańskim Parku Narodowym turystyka narciarska może być uprawiana tylko wtedy, gdy pokrywa śnieżna zabezpiecza roślinność i glebę przed oddziaływaniem narciarstwa, oraz poruszać się można tylko po szlakach narciarskich w okresie ich udostępniania.¹⁶ Parki narodowe, w których znajdują się formy skalne odpowiednie do wspinaczki, zazwyczaj dokładnie określają lokalizacje, w których dopuszcza się jej uprawianie. Z kolei wędrowki piesze, jazdę na rowerze i narciarstwo biegowe można uprawiać tylko na wyznaczonych szlakach i ścieżkach edukacyjnych. Przygotowania do wyjazdu w celu aktywnego spędzania czasu na obszarze parku narodowego najlepiej rozpocząć od zapoznania się z regulaminem i zaleceniami dotyczącymi ochrony przyrody, które znajdują się na stronach internetowych parków i na tablicach informacyjnych.

¹⁵ <http://www.lasy.gov.pl/pl/turystyka/pilotaz-bushcraft-i-survival/regulamin-korzystania-z-obszarow-pilotazowych>, data dostępu: 22.12.2020.

¹⁶ <https://tpn.pl/zwiedzaj/narciarstwo>, data dostępu: 22.12.2020.

REGULACJE PRAWNE DOTYCZĄCE BEZPIECZEŃSTWA, OBOWIAZUJĄCE OSOBY UPRAWIAJĄCE SPORT, TURYSTYKĘ I REKREACJĘ NA TERENACH GÓRSKICH

Prawne uwarunkowania dotyczące bezpieczeństwa osób podejmujących aktywność ruchową szczegółowo określa ustawa z 2011 r. o bezpieczeństwie w górach i na zorganizowanych terenach narciarskich.

Ten akt prawny nakłada obowiązek zapewnienia bezpieczeństwa osobom przebywającym w górach (poza zorganizowanymi terenami narciarskimi) na następujące podmioty: ministra właściwego do spraw wewnętrznych, jednostki samorządu terytorialnego, dyrekcję parków narodowych i krajobrazowych położonych na obszarze gór, a także na wszystkie podmioty prowadzące w górach zorganizowaną działalność w zakresie sportu, rekreacji lub turystyki. Obowiązek ten polega na oznakowaniu terenu, obiektu i urządzeń, zapewnieniu warunków dla działalności ratowniczej i ogłaszaniu komunikatów lawinowych.

Ustawa ta wskazuje również na odpowiedzialność osób uprawiających rekreację, sport i turystykę w górach za własne bezpieczeństwo. Zobowiązuje do zachowania należytej staranności w celu ochrony życia lub zdrowia poprzez zapoznanie się z zasadami korzystania z danego terenu, obiektu lub urządzenia i ich przestrzegania, stosowania się do oznaczeń. Ponadto konieczne jest zapoznanie się z prognozowanymi warunkami dla danego obszaru i dostosowywanie planów do nich i do własnych umiejętności, użytkowanie sprawnego sprzętu odpowiedniego do podejmowanej aktywności, a także bezzwłoczne informowanie o wypadku służb wykonujących ratownictwo górskie.

Działalność podmiotów wykonujących ratownictwo górskie jest finansowana z dotacji ministra właściwego do spraw wewnętrznych, ale również dzięki dotacjom celowym od jednostek samorządowych oraz części wpływów ze sprzedaży biletów wstępu do parków narodowych.

Za bezpieczeństwo osób uprawiających rekreację zimową odpowiadają zarządzający zorganizowanymi terenami narciarskimi. Ustawa szczegółowo określa obowiązki i dodatkowe regulacje, których muszą przestrzegać gestorzy wyciągów. Dotyczą one m.in. konieczności i sposobu zabezpieczenia tras i elementów infrastruktury narciarskiej, przeprowadzania kontroli, zapewnienia ratownictwa narciarskiego oraz opracowania zasad bezpiecznego korzystania z obiektów i rozpowszechnianie informacji o tych zasadach oraz o wszelkich kwestiach istotnych dla bezpiecznego uprawiania narciarstwa i snowboardingu.

Tak jak w przypadku otwartego terenu górskiego ustawa określa również zasady, których muszą przestrzegać narciarze i snowboardziści, aby zapewnić bezpieczeństwo sobie i innym użytkownikom stoku (nakaz używania kasku dla osób poniżej 16. roku życia, zakaz przebywania na stoku pod wpływem środków odurzających lub alkoholu oraz obowiązek należytej dbałości o ochronę swojego zdrowia i życia).¹⁷

¹⁷ Ustawa z dnia 18 sierpnia 2011 r. o bezpieczeństwie i ratownictwie w górach i na zorganizowanych terenach narciarskich, Dz. U. 2011 Nr 208, poz. 1241, <http://isap.sejm.gov.pl/isap.nsf/download.xsp/WDU20112081241/U/D20111241lj.pdf>, data dostępu: 22.12.2020.



CHARAKTERYSTYKA FORM AKTYWNOŚCI REKREACYJNEJ UPRAWIANYCH W SEZONIE LETNIM

1. WĘDRÓWKI PIESZE I NORDIC WALKING

Wędrówki piesze to jedna z najstarszych i najpopularniejszych form turystyki aktywnej w górach. Polega na pieszym pokonywaniu szlaków górskich i docieraniu w miejsca o walorach krajobrazowych, przyrodniczych i kulturowych. Pozwala odwiedzić trudno dostępne miejsca bez użycia środków transportu. Do głównych zalet turystyki pieszej można zaliczyć niski koszt organizacji, możliwość poznania otaczającego świata oraz możliwość aktywności przez cały rok. Ponadto zapewnia ona odpoczynek psychiczny i wyciszenie, a z drugiej strony kształtuje charakter i poprawia kondycję fizyczną.¹⁸

Turystyka piesza jest jedną z najbardziej rozpowszechnionych rodzajów turystyki górskiej, która łączy w sobie rekreacyjny wysiłek fizyczny z doznaniem estetycznymi. W węższym znaczeniu to forma, która polega na aktywności związanej z pokonywaniem różnic wysokości. Jest uznawana za jedną z najatrakcyjniejszych form turystyki aktywnej i najsukcesowniej formę aktywności fizycznej.¹⁹

Na terenie naszego kraju znajduje się wiele różnorodnych znakowanych szlaków pieszych, zarówno o niskim, jak i wysokim stopniu trudności. Trasy te oznaczone są odpowiednio na drzewach i słupach. Co ważne, w całej Polsce przyjęte są takie same oznaczenia. Zajmuje się tym Polskie Towarzystwo Turystyczno-Krajoznawcze, które prowadzi różnorodną działalność związaną z udostępnieniem i upowszechnieniem turystyki w naszym kraju. Aby zachęcić do uprawiania turystyki pieszej, wprowadzone zostały stopnie i odznaki, które zdobywać można podczas wędrówek.²⁰

Podczas spacerów w górach bardzo często wykorzystuje się kije. Pomagają one utrzymać równowagę, odciążają stawy kolanowe i skokowe oraz angażują mięśnie obręczy barkowej, tułowia i pleców. W przypadku kiedy intensywny marsz sam w sobie jest celem wyjścia w góry, możemy powiedzieć o uprawianiu nordic walking.

Nordic walking, inaczej chodzenie z kijami, to ogólnodostępna aktywność prozdrowotna, angażująca do 90% mięśni całego ciała. Różnica pomiędzy kijami trekkingowymi i kijami do nordic walking polega na innej budowie, wadze i wytrzymałości oraz innym sposobie użycia. Technika nordic walking polega na umiejętnym odepchnięciu się kijami od podłoża. Ruchy ramion, stóp, bioder i całego ciała są podobne do tych, które wykorzystujemy podczas energicznego spaceru. W nordic walking przeciwległe i naprzemienne ruchy rąk i nóg, którymi rytmicznie wymachuje się do przodu i do tyłu, są takie same jak podczas normalnego chodzenia, ale za to zdecydowanie bardziej intensywne.²¹

¹⁸ Kaganek K. (2009), *Turystyka osób niepełnosprawnych w aspekcie wybranych uwarunkowań*, EAS.

¹⁹ Zarzycki P. (2007), *Rozważania na temat współczesnych form pieszej turystyki górskiej* [w:] *Aktywność ruchowa ludzi w różnym wieku*, red. Umiastowska D., t. 11, cz. 2, Albatros.

²⁰ Kapuściński J., Zajac M. (2007), *ABC... bezpiecznego wędrowania*, Zarząd Główny PTTK.

²¹ Kantaneva M., *Prawdziwe oblicze nordic walking*, wyd. chodzezkijami.pl.

ZASADY

BEZPIECZEŃSTWA

1. Zaopatrzyć się w odpowiednie obuwie (buty za kostkę, na sztywnej podeszwie), ubranie (kurtka przeciwdeszczowa z kapturem z oddychającego materiału, bielizna termoaktywna, bluza polarowa lub softshell) i sprzęt (pojemny plecak z systemem nośnym, latarkę czołową, podręczną apteczkę, GPS).
2. Naładuj telefon. Na dłuższe wycieczki zabierz powerbank. Zapisz w telefonie numer do GOPR/TOPR (985, 601100300) i zainstaluj aplikację „Ratunek”.
3. Planuj trasę wycieczki wcześniej, uwzględniając swoje doświadczenie, umiejętności i aktualną kondycję fizyczną.
4. Sprawdź prognozę pogody dla pasma górskiego, w które idziesz. Reaguj na nagłe zmiany pogodowe i skróć wycieczkę lub zawróć, jeżeli warunki znacząco się pogorszą.
5. Niezależnie od długości i celu planowanej wędrowki zawsze spakuj do plecaka dodatkowe ciepłe ubranie, czapkę i rękawiczki, latarkę, małą apteczkę, zapas wody i jedzenia.
6. Wędrując w grupie, dostosuj tempo marszu do najsłabszego uczestnika.
7. Nie wychodź w góry sam lub zostaw dokładną informację o miejscu wycieczki i przewidywanym czasie powrotu.
8. Zachowaj szczególną ostrożność na stromych lub mokrych partiach trasy, płatach starego śniegu, gdzie istnieje możliwość strącenia kamieni. Pamiętaj, że wypadki często zdarzają się na łatwych odcinkach.
9. Jeżeli zdarzy się wypadek, zabezpiecz miejsce zdarzenia, sprawdź stan poszkodowanego, wezwij GOPR lub TOPR za pomocą numerów alarmowych (112, 985, 601100300) lub aplikacji „Ratunek”. Zadbaj o komfort termiczny i psychiczny poszkodowanego.



2. BIEGANIE

BIEGI GÓRSKIE

Bieganie rekreacyjne jest jedną z form najczęściej uprawianych przez grono zwolenników aktywności ruchowej i coraz częściej odbywa się na terenach górskich i leśnych. Ze względu na mniejsze zanieczyszczenie powietrza bieganie w lesie jest korzystniejsze niż w mieście pełnym smogu i spalin. Ponadto olejki eteryczne wydzielane przez drzewa mają działanie bakteriobójcze i grzybobójcze. Leśne ścieżki są miękkie i amortyzują wstrząsy podczas stawiania kroków, co ma pozytywny wpływ na stawy kolanowe i kręgosłup. W dodatku żywa zieleń i panująca w lesie cisza działają na człowieka uspokajająco.²²

Na górskich szlakach obok turystów z większymi plecakami, w wysokich butach trekkingowych, można coraz częściej spotkać lekko ubrane osoby, minimalnie wyposażone, które pokonują daną trasę biegiem. Odbywa się to w ramach treningu rekreacyjnego lub zawodów biegowych, które od kilku lat cieszą się coraz większą popularnością i są organizowane niemal we wszystkich górach. Typowy uczestnik górskich imprez biegowych, nazywany też turystą sportowym, to żonaty mężczyzna między 31. a 35. rokiem życia, wykształcony i dobrze zarabiający, mieszkający w mieście powyżej 200 tys. mieszkańców. Osoba ta trenuje na poziomie zaawansowanym, pokonując 51–75 km tygodniowo. Tereny, na których następuje rozwój imprez biegowych, to Tatry, Karkonosze, Beskid Żywiecki, Sądecki, Śląski, Góry Stołowe i Gorce.²³

BIEGI NA ORIENTACJĘ/ MARSZOBIEGI/ ORIENTEERING

Ta forma rekreacji polega na przebyciu określonej trasy górskiej z kompasem lub GPS, dokładną mapą z naniesionym startem, metą i punktami kontrolnymi oraz spisem azymutów i odległości do przejścia. Skala map używanych w orienteeringu jest dużo mniejsza niż turystycznych, zwykle 1:15000 lub 1:10000 (1 cm na mapie odpowiada 150 lub 100 metrom w terenie), a w przypadku biegów sprinterskich – nawet mniej niż 1:5000. Bardzo istotne jest umiejętne korzystanie z kompasu. To dzięki niemu można ustawić mapę względem północy, a także przemieszczać się pomiędzy punktami kontrolnymi na azymut. Punkty kontrolne podczas biegu na orientację oznaczone są tzw. lampionami. To biało-pomarańczowy lub biało-czerwony znacznik w kształcie sześcianu. Każdy z punktów ma swój kod. Wyposażony jest też w perforator, za pomocą którego uczestnik oznacza kartę startową, lub – coraz częściej – elektryczny czujnik, który rejestruje chip zawodnika.²⁴

²² <http://www.lasy.gov.pl/pl/turystyka/pomysly-na-wypoczynek-1/bieganie>, data dostępu: 22.12.2020.

²³ Dziegiel A., Tomanek M. (2014), *Sylwetka uczestnika imprez biegowych* [w:] *Aktywność ruchowa na obszarach górskich Polski i świata*, red. Zarzycki P., Studia i Monografie Akademii Wychowania Fizycznego we Wrocławiu.

²⁴ <http://www.lasy.gov.pl/pl/turystyka/pomysly-na-wypoczynek-1/biegi-na-orientacje>, data dostępu: 22.12.2020.

ZASADY BEZPIECZEŃSTWA PODCZAS BIEGANIA W GÓRACH

1. **Wybieraj trasę z uwzględnieniem aktualnych warunków panujących w górach i własnej kondycji psychofizycznej. Biegowe wyzwania wyznaczaj sobie odpowiedzialnie.**
2. **Reaguj na zmiany warunków atmosferycznych oraz niepokojące objawy zdrowotne.**
3. **Miej przy sobie naładowany telefon komórkowy, płyny, folię NRC, a na dłuższe trasy również lekką kurtkę przeciwwiatrową/ przeciwdeszczową, latarkę i kaloryczne przekąski.**
4. **Wyprzedzaj innych użytkowników szlaku, np. turystów pieszych, w miejscach, gdzie jest to bezpieczne dla Ciebie i innych.**

3. GEOCACHING

To gra terenowa polegająca na poszukiwaniu, przede wszystkim z użyciem GPS, „skarbów” ukrytych przez jej innych uczestników. „Skarbami” są skrzynki – wodoszczelne pojemniki zawierające drobne przedmioty oraz dziennik. Jak zacząć zabawę w geocaching? Najpierw musimy wybrać skrzynkę, której będziemy szukać. Bazy skrzynek znajdziemy w serwisach internetowych, takich jak opencaching.pl czy geocaching.pl. Na początku warto wybrać skrzynkę tradycyjną (czyli taką, której położenie jest dokładnie określone) i o niezbyt wysokim poziomie zadań i trudności terenu (określane są one w pięciostopniowej skali). Jeśli wybierzemy skrzynkę, którą niedawno ktoś odnalazł, mamy większą szansę, że nie została jeszcze zniszczona. Warto więc sprawdzić w bazie ostatnie zapisy, które jej dotyczą. Przed wyruszeniem na wyprawę, poza zanotowaniem wszystkich szczegółów dotyczących skrzynki, dobrze jest przejrzeć mapę, żeby zapoznać się z terenem. Na wyprawę warto wziąć łopatkę i rękawice, przydać może się też zestaw naprawczy, na wypadek, gdyby skrzynka była uszkodzona (torebki foliowe, ołówki, nowy dziennik), a także jakiś przedmiot na wymianę. Najważniejszym elementem wyposażenia będzie oczywiście GPS. Możemy kupić oddzielne urządzenie lub – wykorzystując moduł GPS w swoim smartfonie – zainstalować aplikację, która pokazuje nasze położenie, a nierzadko jest także od razu zintegrowana z bazą ukrytych skrzynek. W wyborze odpowiedniej opcji pomogą nam forumowicze jednego z poświęconych geocachingowi serwisów internetowych.²⁵

²⁵ <http://www.lasy.gov.pl/pl/turystyka/pomysly-na-wypoczynek-1/geocaching>, data dostępu: 22.12.2020.

4. BUSHCRAFT I SURVIVAL

Bushcraft to wiedza i umiejętności wykorzystywania naturalnych zasobów, które pozwalają przetrwać i żyć na łonie natury w zgodzie z otoczeniem. Bushcraft to sztuka wykorzystywania tych zasobów w sposób odpowiedzialny i zrównoważony, bez zbędnego naruszania naturalnej równowagi. Podstawowe umiejętności, które zdobywają adepci tej formy, to rozpalanie ogniska, budowa schronienia, użycie podstawowych narzędzi, gotowanie w warunkach naturalnych.²⁶ Zajęcia przygodowe z elementami survivalu i bushcraftu mogą być bardzo atrakcyjną formą aktywnego spędzania wolnego czasu dla dzieci i młodzieży również w ramach wycieczek szkolnych. Po długim okresie nauki zdalnej i przymusowej izolacji przebywanie w bliskości natury, skupienie na prostych czynnościach, współpraca z rówieśnikami daje szansę na zniwelowanie negatywnego wpływu nadmiernej ekspozycji na bodźce elektroniczne i długiego przebywania w wirtualnym świecie. Może być to również sposób na spędzanie czasu w gronie rodzinnym i budowanie silnych relacji np. ojca z synem poprzez wspólne przeżywanie przygód i pokonywanie trudności, jakie mogą się pojawić podczas biwaku w lesie.

Lasy Państwowe w ramach pilotażowego programu wyznaczyły obszary, na które zaprasza miłośników bushcraftu i survivalu. Regulamin programu dopuszcza nocowanie w lesie maksymalnie czterech osób nie dłużej niż dwie noce z rzędu we własnym hamaku, pod płachtą biwakową lub w namiocie, o ile jego rozłożenie nie wyrządzi szkody dla runa leśnego. Wśród obszarów pilotażowych znalazły się m.in. te leżące na terenach górskich:

1. Baligród RDLP w Krośnie, Lasy Bieszczadzkie
2. Cisna RDLP w Krośnie, Lasy Bieszczadzkie
3. Szklarska Poręba RDLP we Wrocławiu, Sudety Zachodnie
4. Świeradów RDLP we Wrocławiu, Sudety Zachodnie
5. Piwniczna RDLP w Krakowie, Lasy Beskidu Sądeckiego
6. Nawojowa RDLP w Krakowie, Lasy Beskidu Sądeckiego
7. Bielsko RDLP w Katowicach, Lasy Beskidu Śląskiego
8. Wiśla RDLP w Katowicach, Lasy Beskidu Śląskiego²⁷

²⁶ https://laplander.pl/Co-to-jest-bushcraft-cabout-pol-32.html?fbclid=IwAR0p1dX3NdqY8nMU6GKEtnxou0JCG_w-aGnAmAnoBj-5zHBJ8_2dYK3Rq-SE, data dostępu: 22.12.2020.

²⁷ <http://www.lasy.gov.pl/pl/turystyka/pilotaz-bushcraft-i-survival/lista-obszarow-pilotazowych>, data dostępu: 22.12.2020

5. KOLARSTWO GÓRSKIE

Turystyka rowerowa polega na pokonywaniu górskich tras rowerem górskim (tzw. mtb, ang. *mountain bike*). Forma ta dynamicznie się rozwija dzięki ciągłemu udoskonalaniu sprzętu. Nowoczesne technologie dążą do zwiększenia wytrzymałości przy jednoczesnym obniżaniu wagi roweru. Na wzrost popularności turystyki rowerowej wpływa także zagęszczanie sieci znakowanych szlaków rowerowych, które prowadzą do najatrakcyjniejszych poznawczo i krajobrazowo miejsc w górach, np. Karpacki Szlak Rowerowy, Szlak Orlich Gniazd, Strefa MTB Sudety, Szlak Kogeneracji i wiele innych. Takie szlaki umożliwiają połączenie aktywności rekreacyjnej z poznawaniem i zwiedzaniem atrakcji krajoznawczych danego regionu górskiego.

ZASADY BEZPIECZEŃSTWA

1. Wybierz odpowiedni dla siebie model roweru górskiego, a przed jazdą skontroluj stan techniczny roweru.
2. Zawsze używaj kasku rowerowego, ale także rękawic, odpowiedniego obuwia i ubioru.
3. Jadąc w grupie, zachowaj odległości umożliwiające reakcję na nagłe sytuacje.
4. Zachowaj szczególną ostrożność na mokrych, śliskich i niestabilnych powierzchniach.
5. Zwracaj uwagę na oznakowanie tras i zawsze stosuj się do oznaczeń.
6. Zatrzymuj się w widocznych miejscach, gdzie szerokość trasy pozwala na bezpieczny przejazd innym osobom.
7. Pamiętaj, że na trasach mogą pojawić się przeszkody pochodzenia naturalnego: złomy, osuwiska, wykroty itp.
8. W miejscach, gdzie trasy rowerowe zbiegają się ze szlakiem turystycznym, pierwszeństwo mają piesi.
9. Stosuj się do zasad i regulaminów wydawanych przez zarządców i administratorów terenów, po których przebiegają trasy rowerowe, takich jak Lasy Państwowe, jednostki samorządowe lub organizacje pozarządowe.

6. SINGLE TRACK

Bardzo atrakcyjnym dla rekreacyjnych rowerzystów górskich jest połączenie możliwości tras zjazdowych i turystycznych w formie tzw. single track. Są to jednokierunkowe trasy rowerowe w górach. Zazwyczaj mają około metra szerokości, wiją się między drzewami oraz prowadzą przez polany leśne. W miejscach, w których przejazd byłby utrudniony, wybudowane są kładki, mostki, bandy. Trasa prawie cały czas jest lekko nachylona, co daje dużo frajdy ze zjazdu, ale jednocześnie stopień tego nachylenia sprawia, że trasa jest dostępna dla każdego rowerzysty. Jednak rowerzyści o różnym poziomie umiejętności i doświadczenia mogą wybierać ścieżki o różnych stopniach trudności, tak aby przejazd był bezpieczny, ale jednocześnie emocjonujący. Wśród ścieżek single track można znaleźć takie, które z łatwością pokonają rodziny z małymi dziećmi, oraz takie, które pozwolą sprawdzić się miłośnikom sportów ekstremalnych. W ostatnich latach pojawia się wiele tras rowerowych typu single track, ale następuje również rozbudowa infrastruktury towarzyszącej, takiej jak parkingi, stacje serwisowe, punkty gastronomiczne, wypożyczalnie sprzętu.

ZASADY BEZPIECZEŃSTWA

1. **Zawsze noś kask i inne elementy wyposażenia, takie jak rękawiczki, właściwe buty, okulary ochronne.**
2. **Zacznij od mniej wymagających tras i nie daj się ponieść emocjom. Ćwicz umiejętności techniczne przed wjazdem na trasy czerwone i czarne.**
3. **Odpoczywaj, gdy tego potrzebujesz. Kiedy jesteś zmęczony, twoje umiejętności, zdolności i koncentracja zmniejszają się.**
4. **Naucz się pierwszej pomocy. Podstawowa wiedza z tego zakresu jest bardzo przydatna dla każdego rowerzysty górskiego. Weź ze sobą małą apteczkę pierwszej pomocy – nawet niewielki zestaw do przymocowania na ramie roweru.**
5. **Wybierz odpowiedni rower (dwa hamulce, minimum przedni amortyzator) i sprawdź jego stan techniczny (sprawność hamulców i napędu, jakość opon).**
6. **Zabierz ze sobą naładowany telefon, aktualną mapę single tracków, podręczny zestaw naprawczy.**
7. **Zachowaj zdrowy rozsądek i zawsze dostosuj prędkość do umiejętności technicznych.**
8. **Nie jedź „pod prąd”. Większość single tracków jest jednokierunkowa.**
9. **Nie zatrzymuj się na trasie. Jeśli musisz odetchnąć, znajdź odpowiednie miejsce na postój. Awarie naprawiaj na poboczu.**
10. **Nie wolno jeździć pod wpływem alkoholu lub środków odurzających.** ^{28, 29, 30}

²⁸ <https://single-track.eu/bezpieczenstwo/>

²⁹ <http://singletrack.pl/bezpieczenstwo/>

³⁰ <https://www.1enduro.pl/polska-singlem-stoi-polskie-singletracki-w-2017/>





7. WSPINACZKA SKAŁKOWA

Jest to aktywność polegająca na pokonywaniu stromych dróg na różnorodnych naturalnych formach skalnych. To jeden z rodzajów wspinaczki uprawiany w sezonie późnojesiennym, letnim i wczesnojesiennym. Wspinaczka to atrakcyjna i bardzo urozmaicona forma ruchu, angażująca jednocześnie ciało i umysł. Nawet w formie rekreacyjnej rozwija ona możliwości ruchowe człowieka, poprawia kondycję fizyczną, pozwala na przeżycie jedynych w swoim rodzaju emocji.³¹ Jest to bardzo naturalna forma ruchu, zarezerwowana nie tylko dla osób o wysokich parametrach fizycznych, ale także dla tych o różnym poziomie sprawności fizycznej i wieku, poczynając od kilkuletnich dzieci, po osoby w podeszłym wieku. Wspinaczka znakomicie rozwija możliwości ruchowe człowieka i poprawia jego kondycję fizyczną.³² Jako dyscyplina rekreacyjna w bardzo szybkim tempie zaczęła rozwijać się w Polsce na przełomie lat 80. i 90. XX wieku. Stała się powszechnie dostępna, ponieważ dzięki udoskonaleniu i zwiększeniu dostępności atestowanego sprzętu asekuracyjnego ryzyko zostało ograniczone.³³ W Polsce znajduje się kilkadziesiąt sportowych rejonów wspinaczkowych. Wiele z nich położonych jest w najważniejszych pasmach górskich kraju. Wspinaczka jest więc doskonałym pretekstem, aby poznać rejony otaczające skały. W polskiej części Tatr wspinaczka ma ponad 130-letnią historię, a w innych rejonach ponad 100-letnią.³⁴

Do najważniejszych rejonów wspinaczkowych w Polsce należą:

1. Jura Krakowsko-Częstochowska,
2. Hejszowina – Góry Stołowe,
3. Góry Sokole w Rudawach Janowickich,
4. Dolina Gąsienicowa, Kościeliska, Pięciu Stawów w Tatrach,
5. Rejon Morskiego Oka w Tatrach,
6. Dolina Będkowska, Bolechowicka, Kluczwody, Kobyłańska.

Ponad połowa rejonów wspinaczkowych w Polsce leży niestety na publicznych terenach chronionych, a jedna czwarta na terenach prywatnych.³⁵

We wspinaczce bardzo ważne jest bezpieczeństwo, dlatego jest ona uważana za dyscyplinę partnerską. Oznacza to, że w celu minimalizacji zagrożeń powinno się ją uprawiać w towarzystwie partnera wspinaczkowego. Bardzo ważnym elementem jest asekuracja. Asekuracja we wspinaczce określana jest jako: „ogół działań mających na celu zabezpieczenie wspinacza przed skutkami potencjalnego odpadnięcia”.³⁶

³¹ Czermak P. (2010), *Możliwości i znaczenie wspinaczki sportowej w życiu współczesnego człowieka*. [Artykuł niepublikowany, udostępniony przez Autora].

³² Kardaś R. (1997), *Wspinaczka w szkole. Program upowszechniania sportu wspinaczkowego*, Lider 2.

³³ Czermak P., Chudobina A. (2014), *Identyfikacja czynników wywołujących lęk u osób uprawiających wspinaczkę skalną* [w:] *Aktywność ruchowa na obszarach górskich Polski i świata*, red. Zarzycki P., Studia i Monografie Akademii Wychowania Fizycznego we Wrocławiu.

³⁴ <http://www.naszeskały.pl/>, data dostępu: 22.12.2020.

³⁵ Czermak P. (2010), *Możliwości i znaczenie wspinaczki sportowej w życiu współczesnego człowieka*. [Artykuł niepublikowany, udostępniony przez Autora].

³⁶ Luebben C. (2006,) *Wspinaczka w skale*, Wydawnictwo Galaktyka.

ZASADY BEZPIECZEŃSTWA

1. Zawsze zaczynaj wspinanie pod okiem instruktora wspinaczki, np. na kursie skałkowym organizowanym przez Polski Związek Alpinizmu. Nauczysz się podstaw techniki wspinaczkowej i nabędziesz niezbędne umiejętności asekuracji.
2. W skały zabieraj zaufanego partnera i atestowany sprzęt.
3. Dbaj o przygotowanie fizyczne do wspinaczki poza sezonem wspinaczkowym oraz o prawidłową rozgrzewkę przed rozpoczęciem wspinania.
4. Wybieraj drogi na poziomie trudności zbliżonym do swoich doświadczeń.

Nie oznacza to, że podczas wspinaczki asekuracja odbywa się tylko i wyłącznie poprzez linę wspinaczkową. W niektórych formach wspinaczki, np. w tzw. boulderingu, stosuje się asekurację bez użycia liny. W tym przypadku można wyróżnić dwa typy asekuracji: bierną i czynną. Asekuracja bierna polega na zabezpieczeniu miejsca potencjalnego upadku przez oczyszczenie go z przedmiotów mogących stanowić zagrożenie czy też ułożenie w nim materacy amortyzujących upadek. Asekuracja czynna polega na kontroli odpadnięcia osoby wspinającej się (ang. *spotting*), czyli ochrony górnych partii ciała wspinacza (głowy i kregostupa) przed uderzeniem w podłoże.³⁷

Najbardziej bezpiecznym sposobem asekuracji osoby uprawiającej wspinaczkę jest asekuracja z użyciem liny. Stosuje się do niej obecnie bardzo zaawansowane technologicznie liny dynamiczne, posiadające atesty UIAA (Union Internationale des Associations d'Alpinisme) oraz oznaczenie CE (Conformité Européenne). Sprzęt z powyższymi oznaczeniami musi spełniać bardzo specyficzne kryteria wytrzymałości, które określane są zwykle w okolicy 22 kN. Użycie liny i uprząży wspinaczkowej oraz odpowiedniego sprzętu asekuracyjnego pozwala na zabezpieczenie wspinacza przed skutkami upadku, niezależnie od wysokości dzielącej go od podłoża. Po odpadnięciu wspinacz zawisa na linie w uprząży, ewentualnie odbywając przy tym lot, którego energia w dużym stopniu absorbowana jest przez rozciągającą się linę. Wykorzystuje się dwa sposoby asekuracji. Asekuracja statyczna, nazywana w środowisku „wspinaczką na wędkę” (ang. *top rope*), jest stosowana u osób początkujących oraz wykorzystywana w trakcie treningów. Przy asekuracji statycznej lina poprowadzona jest od osoby wspinającej się, poprzez punkt znajdujący się na szczycie drogi wspinaczkowej, do osoby asekurującej. Drugi sposób asekuracji nazywany jest „prowadzeniem” i polega na prowadzeniu liny przez przelotowe punkty asekuracyjne rozmieszczone na

całej długości drogi wspinaczkowej. Jest to sposób asekuracji dynamicznej. Każda droga wspinaczkowa posiada stopień trudności i jest niepowtarzalna. Świadczy to o tym, jak bardzo złożoną dyscypliną jest wspinaczka. W zależności od jej rodzaju czy formy można wyróżnić skały opisujące trudności techniczne danych dróg. Skały umożliwiają osobom wspinającym się dokładne zaplanowanie wspinaczki oraz dobranie odpowiedniej drogi do umiejętności. Wtedy oznaczenie stopnia trudności będzie bardziej obiektywne. Na świecie istnieje kilkanaście skal, które można ze sobą zestawiać i porównywać, jednak w zależności od regionu wspinaczkowego każda z nich będzie miała swoją własną specyfikę.

Jedną z najpopularniejszych skal wspinaczkowych jest skala UIAA (Union Internationale des Associations d'Alpinisme). Jest ona najbardziej popularna w oznaczaniu dróg górskich. Zapis to cyfry rzymskie od I do XI. Dodatkowo przy oznaczeniach dodawane są znaki „+” i „-”, które oznaczają górną i dolną granicę tego stopnia. Zdarzają się też oznaczenia „łamane”, np. VII/VII+. Najbardziej popularną skalą w Polsce, używaną w większości skalnych rejonów oraz na sztucznych obiektach wspinaczkowych, jest skala Kurtyki. W 1981 roku Wojciech Kurtyka zaproponował rozszerzenie skali UIAA o kolejne stopnie z przedrostkiem w postaci cyfry arabskiej. Oznacza to, że po VI+ następuje kolejno VI.1, VI.1+, VI.2. Aktualnie najwyższy poziom skali to VI.8.³⁸

Wspinaczka skalna jest bardzo zróżnicowaną formą aktywności. Może być sportem ekstremalnym, ale również bardzo atrakcyjnym rodzajem aktywności rekreacyjnej dla osób w każdym wieku.

³⁸ Granowski D. (2015), *Skale wspinaczkowe – letnie, zimowe, alpejskie, mikstowe, lodowe*. Artykuł numer 2177 (www.drytooling.com.pl, data dostępu 10.12.2015), podaje za: Czermak P. (2016), *Poziom lęku a umiejętność pokonywania dróg wspinaczkowych przez osoby uprawiające rekreacyjnie wspinaczkę halową* [praca doktorska].

³⁷ Tamże.



8. KAJAKARSTWO GÓRSKIE I RAFTING

Dyscypliny te polegają na spływaniu górkimi potokami takim sprzętem jak pontony i kajaki. Turystyka kajakowa ma w Polsce długoletnią historię i doskonałe warunki rozwoju. Kajakarstwo rekreacyjne jest odpowiednie dla każdego, również ze względu na prostotę sprzętu. W czasie wiosłowania wykonuje się ruchy naturalne, stąd ich opanowanie nie przysparza żadnych problemów osobom o przeciętnych zdolnościach ruchowych. Skład załogi również nie podlega ograniczeniom, które występują w kajakarstwie sportowym. W jednej osadzie mogą skutecznie współpracować wnuczka z babcią, ojciec z synem, wytrenowany z początkującym, czyli osoby w różnym wieku, o innym doświadczeniu i kondycji fizycznej. Do korzyści zdrowotnych z uprawiania kajakarstwa należy pozytywny wpływ na funkcjonowanie układu krwionośnego, zwiększenie wydolności i objętości płuc, kształtowanie wytrzymałości i wzmacnianie dużych partii mięśni.³⁹ Pomimo dominacji szlaków nizinnych jest sporo możliwości uprawiania kajakarstwa górskiego, czyli pływania po „białej wodzie”. Jest to jedna z najbardziej emocjonujących i bliskich przyrodzie form aktywności. Liczba kilometrów rzek górskich lub o charakterze górskim na terenie Polski to 1288 km, co stanowi ok 12% wszystkich szlaków kajakowych. Dominują rzeki o niższych stopniach trudności. Do najważniejszych górskich szlaków kajakowych należą: Dunajec w Pieninach i na Podhalu, Białka wypływająca z Tatr Wysokich, Kamienna w Karkonoszach, ale również Biała Łądecka, Łupawa i Łeba. Najważniejsze zasady obowiązujące w kajakarstwie górskim to reguła niepływania pojedynczo, konieczność planowania manewrów i ciągła obserwacja drogi przed sobą, wykorzystywanie mocy rzeki. Na terenie Polski występują rzeki górskie dostępne zarówno dla początkujących, jak i zaawansowanych kajakarzy. Uprawianie turystyki kajakowej jest możliwe dzięki uczestnictwu w zorganizowanych cyklicznie spływach kajakowych rzekami górskimi.⁴⁰

³⁹ Bigiel W., Zarzycki P. (2005), *Kajakarstwo z elementami turystyki* [w:] *Kultura fizyczna w środowisku przyrodniczym w okresie letnim*, Wydawnictwo AWF Wrocław.

⁴⁰ Cholewa J., Kudrys R., Wołkowicka B. (2013), *Hydrologiczne uwarunkowania kajakarstwa górskiego w Polsce* [w:] *Aktywność ruchowa na obszarach górskich Polski i świata*, red. Grobelny J., Zarzycki P., Studia i Monografie Akademii Wychowania Fizycznego we Wrocławiu.

ZASADY BEZPIECZEŃSTWA

1. **Jeżeli dopiero zaczynasz przygodę z kajakarstwem, weź udział w szkoleniu wstępnym pod okiem profesjonalnego instruktora, które obejmie: naukę wiosłowania, zwrotów, cofania, pływania w szyku, utrzymywania równowagi, utrzymywania równego tempa, wsiadania i wysiadania z kajaka, udzielania z kajaka pomocy tonącemu, holowania po wywrotce i ponownego stawiania na wodzie. Dzięki opanowaniu podstawowych umiejętności nabierzesz pewności w pływaniu po górskiej rzece.**
2. **Przed wejściem do kajaka sprawdź, czy nie jest uszkodzony oraz czy drążek i pióro wiosła są całe i nie grożą złamaniem podczas intensywnego wiosłowania.**
3. **Zawsze należy mieć na sobie kamizelkę asekuracyjną oraz kask.**
4. **Nigdy nie pływaj pojedynczo.**
5. **Sugerowany minimalny wiek dziecka na spływ kajakowy rzeką górską to 10 lat.**
6. **Rozsądnie oceniaj swoje możliwości. Jeżeli nie jesteś pewien swojego doświadczenia, wybierz się na spływ w towarzystwie instruktora, który zadba o bezpieczeństwo.**^{41, 42}

⁴¹ <https://www.rivent.pl/kajakarstwo/splywy-kajakowe-z-nutka-adrenaliny/>, data dostępu: 22.12.2020.

⁴² Bigiel W., Zarzycki P. (2005), *Kajakarstwo z elementami turystyki* [w:] *Kultura fizyczna w środowisku przyrodniczym w okresie letnim*, Wydawnictwo AWF Wrocław.



CHARAKTERYSTYKA FORM AKTYWNOŚCI REKREACYJNEJ UPRAWIANYCH W SEZONIE ZIMOWYM

Sporty zimowe, których uprawianie pozytywnie oddziałuje na zdrowie i sprawność fizyczną, należą do bardzo atrakcyjnych form spędzania czasu wolnego. Z ich uroków mogą korzystać osoby w każdym wieku, a sporty zimowe określa się często mianem sportów realizowanych przez całe życie.⁴⁵ Wśród różnorodnych możliwości wyboru formy rekreacji ruchowej jedną z najpopularniejszych i najbardziej uniwersalnych jest rekreacja zimowa. Według Fridtjofa Nansena „nic nie wzmacnia tak bardzo mięśni, nic nie nadaje ciału większej elastyczności i zręczności, nie wzmacnia woli, nie odświeża umysłu tak bardzo, jak narciarstwo”. Słowa pochodzące sprzed wielu lat nie tracą na aktualności mimo zupełnie innej rzeczywistości niż ta, w której żył ich autor – sławny norweski narciarz.⁴⁶ Sporty zimowe stymulują układ krążenia, oddechowy, nerwowy, mięśniowy. Ponadto wywierają pozytywny wpływ na przebieg procesów metabolicznych i ogólnie podnoszą poziom wydolności fizycznej. Każdy sport zimowy ze względu na różny charakter ruchu w odmienny sposób wpływa na organizm. Narciarstwo zjazdowe, a także snowboarding stymulują zdolności szybkościowo-siłowe szczególnie mięśni kończyn dolnych. Natomiast narciarstwo śladowe i turystyczne wpływają głównie na poziom wytrzymałości i siły mięśniowej.⁴⁷

1. NARCIARSTWO ZJAZDOWE

Ta dyscyplina sportu i forma rekreacji zimowej nazywana jest również narciarstwem alpejskim. Nazwa ta pochodzi od techniki jazdy, jaka ukształtowała się na terenie alpejskim, który ze względu na swój charakter wymagał opanowania zjazdu, zmian kierunku jazdy i zatrzymania w dużo większym stopniu niż na terenach Skandynawii, gdzie powstało narciarstwo klasyczne.⁴⁸ Narciarstwo zjazdowe uprawiane jest na zorganizowanych terenach narciarskich, które według ustawy o bezpieczeństwie i ratownictwie w górach i na zorganizowanych terenach narciarskich definiuje się następująco: „ogólnie udostępnione i odpowiednio naśnieżone lub z odpowiednio przygotowanym sztucznym podłożem, oznaczone i zabezpieczone tereny przeznaczone do uprawiania narciarstwa lub snowboardingu, znajdujące się przy urządzeniach transportu linowego lub taśmowego przeznaczonych do transportu osób, a także narciarskie trasy biegowe oraz parki narciarskie i półka ćwiczebne” (Dz. U. 2011 nr 208 poz. 1241).

Wśród dyscyplin zimowych, które zyskały popularność jako forma rekreacji, znajduje się też tzw. freestyle. Może być uprawiany na nartach i snowboardzie, a polega na wykonywaniu różnych ewolucji akrobatycznych w specjalnych snowparkach, wyposażonych w różne elementy, takie jak poręcze, skocznie, rynny itp. Podstawy freestyle’u mogą być atrakcyjnym elementem szkolenia narciarskiego, szczególnie dla młodzieży lub zaawansowanych narciarzy, którzy poszukują nowych bodźców do rozwoju narciarskiego.

⁴⁵ Krasicki Sz. (2009), *Sporty zimowe dla wszystkich*, Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne, 56 (3).

⁴⁶ Krasicki Sz. (2001), *Narciarstwo jako jeden ze sportów całego życia* [w:] Krasicki Sz., Chojnacki K. (red.), *Sporty zimowe u progu XXI wieku oraz tradycje i perspektywy Zakopanego*, Zeszyty Naukowe AWF w Krakowie, 43-46.

⁴⁷ Krasicki Sz. (2008), *Sporty zimowe jako forma całonocnej aktywności ruchowej*, Lider 2008, nr spec., 12-14.

⁴⁸ Lesiewski J., Wołk R., Olszewski K. (2006), *Teoretyczne podstawy wybranych dyscyplin zimowych*, red. Kunysz P., Wydawnictwo AWF we Wrocławiu.

9. JAZDA KONNA

Rekreacja jeździecka intensywnie rozwija się w Polsce od początku lat 90. ubiegłego wieku. Coraz więcej osób spędza czas wolny w siodle, kupuje konie i stratuje w zawodach hippicznych, również na poziomie rekreacyjnym. Wartości, jakie niesie za sobą uprawianie tej formy aktywności, to: kontakt ze zwierzęciem, przyrodą, aktywność ruchowa prowadząca do podnoszenia sprawności fizycznej i umiejętności jeździeckich, przebywanie w ciekawym środowisku. Charakterystyczną formą jeździeckiej działalności rekreacyjnej jest turystyka konna.⁴³

Dzięki rosnącej popularności jeździectwa jako formy rekreacji wiele nadleśnictw z obszarów górskich wyznacza szlaki konne. Ważne, żeby pamiętać, że tylko taki szlak jest jedynym miejscem w lesie, po którym można poruszać się konno. Nawet jeśli przed wjazdem na drogę leśną nie ma znaku zakazu ani szlabanu, nie wolno na nią wjeżdżać konno, podobnie jak samochodem, motocyklem czy quadem. Aby jazda konna w lesie nie przynosiła szkód środowisku, należy przestrzegać kilku zasad. Droga do jazdy konnej to nie tor wyścigowy i korzystają z niej także piesi turyści. Nie można z niej zjeżdżać, chyba że musimy ominąć przeszkodę lub mamy inny naprawdę ważny powód (np. ratujemy zdrowie). Dobrą praktyką jest jazda środkiem szlaku, tak aby nie niszczyć nawierzchni po bokach, którymi najczęściej poruszają się piesi i rowerzyści. Osoby małoletnie powinny jeździć konno w towarzystwie dorosłych. Wyruszać na trasę należy po świcie, a wracać z niej przed zmierzchem. Po swoim koniu należy także posprzątać. Każde nadleśnictwo, które wyznacza szlaki konne, tworzy także regulamin poruszania się po nich – warto go przeczytać przed wyruszeniem na trasę. Poza zasadami poruszania się przedstawione są w nich także oznaczenia szlaków. Podstawowe to pomarańczowe koło na białym tle oznaczające sam szlak oraz pomarańczowe koło z czarną obwódką, oznaczające jego początek i koniec. Czasami stosuje się też inne oznaczenia, np. zieloną podkawkę na białym tle.⁴⁴

⁴³ Grobelny J. (2007), *Konne obozy wędrowne* [w:] *Obozy wędrowne*, red. Grobelny J., Wydawnictwo AWF Wrocław.

⁴⁴ <http://www.lasy.gov.pl/pl/turystyka/pomysly-na-wypoczynek-1/jazda-konna>

2. SNOWBOARD

Snowboard jest rodzajem sportu zimowego polegającym na jeździe po śniegu na jednej desce z wykorzystaniem odpowiedniego ukształtowania terenu oraz odpowiedniej infrastruktury.⁴⁹ Jest to aktywność polegająca na poruszaniu się po stoku na szerokiej desce. Snowboard został wymyślony w latach 60. w USA, a na początku lat 90. dotarł również do Polski. Od tamtego czasu zyskał rzesze entuzjastów. Możemy wyróżnić różne rodzaje snowboardu. Freeride to jazda w nieprzygotowanym terenie, w głębokim śniegu. Freestyle to akrobacje wykonywane w snowparkach. Alpine to bardzo szybka jazda w dużych wychyleniach przy użyciu twardych desek. Zdecydowana większość snowboardzistów rekreacyjnych czerpie wystarczającą radość po prostu z jazdy na desce po stokach.⁵⁰

Zgodnie z raportem GUS „Kultura fizyczna w Polsce w 2016 r.” sporty zimowe (bez hokeja na lodzie i curlingu, które zaliczono do sportów drużynowych) uprawiało 1,3% Polek i Polaków, tj. około 500 000 osób (tamże, s. 4). Stowarzyszenie Instruktorów i Trenerów Snowboardu (SITS) szacuje, że z usług instruktorów snowboardu pracujących w szkołach stacjonarnych oraz biurach podróży korzysta około 15 000 osób rocznie.



⁴⁹ Wytyczne szkoleniowe SITS 2019/2020 http://www.snowsand.pl/upload/202009/Wytyczne_szkoleniowe_SITS_2019-2020.pdf, data dostępu: 19.12.2020.

⁵⁰ Marciniak M. (2007), *Snowboard*, Wydawnictwo Pascal.

ZASADY BEZPIECZEŃSTWA W NARCIARSTWIE ZJAZDOWYM I SNOWBOARDZIE

Narciarstwo i snowboard przynoszą niezaprzeczalne korzyści zdrowotne, więc są bardzo często wybierane jako forma aktywnego wypoczynku, ale niosą za sobą również ryzyko wypadku. Żeby sporty śnieżne uprawiane na zorganizowanych terenach miały jedynie pozytywny wpływ na zdrowie, należy w szczególności zadbować o swoje bezpieczeństwo, stosując się do niżej przedstawionych zasad.

- Zadbaj o właściwe przygotowanie organizmu do wysiłku fizycznego, jakim jest jazda na nartach lub snowboardzie. Odpowiedni trening przedsezonowy pozwoli uniknąć kontuzji i przeciążeń, ułatwi doskonalenie umiejętności technicznych i zwiększy przyjemność z jazdy.
- Dobierz sprzęt odpowiedni do Twoich parametrów oraz umiejętności. Oddaj go do profesjonalnego serwisu w celu naostrzenia krawędzi, smarowania lub regeneracji ślizgów oraz odpowiedniego ustawienia siły wypięcia wiązań narciarskich.
- Zaopatrz się w kask narciarski.
- Przed rozpoczęciem jazdy zrób rozgrzewkę.
- Ucz się jeżdżenia na nartach lub snowboardzie tylko pod okiem instruktora, którego kwalifikacje są potwierdzone dokumentami wydanymi przez SITN PZN, SITS lub szkołę wyższą prowadzącą specjalizację instruktorskie z narciarstwa zjazdowego lub snowboardu. Dobry instruktor sprawi, że nauka jazdy na nartach lub snowboardzie albo doskonalenie techniki, niezależnie od wyjściowej sprawności czy wieku, będzie bardzo dobrym, rozwijającym doświadczeniem i pozwoli korzystać z pełnego wachlarza zalet sportów zimowych.
- Poznaj i bezwzględnie przestrzegaj Dekalogu Narciarskiego FIS.

DEKALOG NARCIARSKI FIS

ZASADY BEZPIECZNEGO KORZYSTANIA Z TRAS NARCIARSKICH DLA NARCIARZY I SNOWBOARDERÓW

1. Wzgląd na inne osoby. Każdy narciarz lub snowboarder powinien zachować się w taki sposób, aby nie stwarzać niebezpieczeństwa ani szkody dla innej osoby. Każdy jest odpowiedzialny nie tylko za swoje zachowanie, ale również za sprzęt, którego używa.
2. Sposób jazdy na nartach i snowboardzie oraz panowanie nad prędkością. Każdy narciarz lub snowboarder powinien kontrolować sposób jazdy. Powinien on dostosować szybkość i sposób jazdy do swoich umiejętności, rodzaju i stanu trasy, warunków atmosferycznych oraz natężenia ruchu. Każdy powinien niezależnie od sytuacji być zdolnym do zatrzymania, zmiany kierunku. Należy poruszać się wolno w miejscach zatłoczonych, na zwężeniach tras, przy dojazdach do wyciągów i zakończeń tras.
3. Wybór kierunku jazdy. Narciarz lub snowboarder nadjeżdżający od tyłu musi wybrać taki tor jazdy, aby nie spowodować zagrożenia dla narciarzy lub snowboarderów znajdujących się przed nim. Osoba znajdująca się przed lub poniżej ma pierwszeństwo i to do obowiązków nadjeżdżającego z góry narciarza należy pozostawienie jej wystarczającej przestrzeni na wykonanie dowolnego ruchu.
4. Wyprzedzanie. Narciarz lub snowboarder może wyprzedzać innego narciarza lub snowboardera z góry i z dołu, z prawej i z lewej strony, pod warunkiem że zostawi wystarczająco dużo przestrzeni wyprzedzanemu narciarzowi lub snowboarderowi na wykonanie przez niego wszelkich zamierzonych lub niezamierzonych manewrów. Wyprzedzający jest odpowiedzialny za bezpieczne wykonanie manewru i nie powinien utrudniać jazdy wyprzedzanemu aż do całkowitego zakończenia wyprzedzania. Dotyczy to również omijania stojących na stoku.
5. Ruszanie z miejsca i poruszanie się w górę stoku. Narciarz lub snowboarder, wjeżdżając na oznakowaną drogę zjazdu, ponownie ruszając po zatrzymaniu się czy też poruszając się w górę stoku, musi spojrzeć i w górę, i w dół stoku, aby upewnić się, że może to uczynić bez zagrożenia dla siebie i innych. Po włączeniu do ruchu obowiązuje go zasada wynikająca z reguły 3.
6. Zatrzymanie na trasie. O ile nie jest to absolutnie konieczne, narciarz lub snowboarder musi unikać zatrzymania się na trasie zjazdu w miejscach zwężeń i miejscach o ograniczonej widoczności. Po upadku w takim miejscu narciarz lub snowboarder winien usunąć się z toru jazdy możliwie jak najszybciej.
7. Podchodzenie i schodzenie na nogach. Narciarz lub snowboarder musi podchodzić lub schodzić na nogach wyłącznie skrajem trasy.
8. Przestrzeganie znaków narciarskich. Każdy narciarz lub snowboarder winien stosować się do znaków narciarskich i oznaczeń tras. Trasy narciarskie oznaczone są w zależności od stopnia ich trudności kolorami (od najtrudniejszych do najłatwiejszych): czarnym, czerwonym, niebieskim lub zielonym. Narciarz lub snowboarder posiada swobodę wyboru trasy, ale powinien wziąć pod uwagę swoje umiejętności i warunki panujące na stoku. Na trasach znajdują się znaki pokazujące kierunek lub ostrzegające przed niebezpieczeństwem lub zakończeniem trasy.
9. Wypadki. W razie wypadku każdy narciarz lub snowboarder powinien udzielić poszkodowanym pomocy, tzn. zabezpieczyć miejsce zdarzenia, wezwać służby ratunkowe (112, 985, 601100300 lub powiadomić obsługę stacji narciarskiej), udzielić pierwszej pomocy w zakresie posiadanych umiejętności, towarzyszyć poszkodowanemu do przyjazdu służb.
10. Obowiązek ujawnienia tożsamości. Każdy narciarz, snowboarder, obojętnie czy sprawca wypadku, poszkodowany czy świadek, musi w razie wypadku podać swoje dane osobowe.⁵¹

SNOWBOARDERÓW OBOWIAZUJĄ DODATKOWE REGUŁY:

1. Noga przednia winna być mocno połączona z deską (rzemyk itp.).
2. Przed każdą zmianą kierunku jazdy, a w szczególności przy ewolucjach tyłem, sprawdzić za sobą wolną przestrzeń.
3. Zatrzymywać się tylko na brzegu trasy, nie siadać i nie kłaść się na trasie.
4. Odpiętą deskę natychmiast odwrócić i położyć na śniegu wiązaniem do dołu.
5. Na wyciągach narciarskich tylna noga musi być wyjęta z wiązania.

⁵¹ Strona Stowarzyszenia Instruktorów i Trenerów Narciarstwa <http://www.sitn.pl/dokumenty/147,dekalog-fis.html>, data dostępu: 19.12.2020.



3. NARCIARSTWO BIEGOWE/ ŚLADOWE

Narciarstwo biegowe jest o wiele mniej popularne od zjazdowego, choć łatwiejsze do uprawiania. Jest jedną z najkorzystniejszych dla zdrowia form aktywności zimowej ze względu na złożoność ruchów, możliwość rozwijania wszystkich cech motorycznych oraz angażowanie mięśni tułowia, rąk i obręczy barkowej. Narciarstwo biegowe to bardzo naturalna forma ruchu niewymagająca specjalistycznych technik i przygotowań. Narty w zimie mogą być wykorzystywane do przemieszczania się po śniegu w terenie górskim zarówno w nieprzygotowanym terenie (ta forma nazywana jest turystyką narciarską lub narciarstwem śladowym), jak i na ratrakowanych trasach do narciarstwa biegowego.

Technika narciarstwa biegowego i śladowego wykształciła się z naturalnych ruchów człowieka. Dzięki potrzebie przemieszczania się po śniegu człowiek opanował technikę klasyczną. W poszukiwaniu bardziej ekonomicznych i szybszych sposobów przemieszczania się stworzono technikę łyżwową. Technika klasyczna może być wykorzystywana w każdym terenie. Można nią przejść zarówno w głębokim śniegu, jak i po utwardzonej trasie narciarskiej. Charakterystyczne dla techniki klasycznej jest równoległe prowadzenie nart. W celu pełnego korzystania z takiego poruszania się na nartach należy opanować techniki pokonywania terenów płaskich, podejść oraz zjazdów. Technika łyżwowa charakteryzuje się kątowym ustawieniem nart w stosunku do kierunku biegu oraz dynamicznym odbiciem z wewnętrznej krawędzi. Najlepiej wykorzystywać tę technikę na przygotowanych twardych trasach, ale na naturalnej, zmrożonej łołoszreni też można poruszać się w ten sposób.⁵¹

⁵¹ Słonina K. (2006,) *Narciarstwo biegowe [w:] Teoretyczne podstawy wybranych dyscyplin zimowych*, red. Kunysz P., Wydawnictwo AWF we Wrocławiu.

ZASADY BEZPIECZEŃSTWA

1. Na trasach narciarskich obowiązuje ruch prawostronny.
2. Poruszaj się po wyznaczonych i czynnych trasach narciarskich.
3. Poruszaj się z szybkością dostosowaną do swoich umiejętności oraz rodzaju i stanu tras, warunków atmosferycznych i natężenia ruchu.
4. Używaj sprawnego technicznie sprzętu narciarskiego odpowiedniego do rodzaju podejmowanej aktywności, zgodnie z jego przeznaczeniem i zasadami użycia.
5. Wyprzedzaj tylko w takiej odległości, która zapewni osobie wyprzedzanej wystarczającą przestrzeń dla jej manewrów.
6. Usuń się z toru jazdy po ewentualnym upadku, tak aby nie stanowić zagrożenia dla nadjeżdżających osób.
7. Zachowaj szczególną ostrożność na skrzyżowaniach, w miejscach zwężeń i o ograniczonej widoczności.
8. Udziel pomocy osobie, która uległa wypadkowi, powiadom służby ratownicze lub obsługę trasy.

4. WĘDRÓWKI PIESZE

Pokonywanie pieszych szlaków turystycznych i tras na obszarach górskich zimą teoretycznie nie różni się niczym od wędrówek odbywanych w sezonie letnim. Jednak piesze wycieczki po górach uprawiane zimą stawiają przed ich uczestnikami większe wyzwania spowodowane specyficznymi warunkami. Pokonywanie tras pokrytych śniegiem jest cięższe fizycznie, a możliwe oblodzenia, krótszy dzień i niekorzystne warunki atmosferyczne mogą stanowić potencjalne zagrożenie.

Dużym ułatwieniem w przypadku wędrówek zimowych i coraz częściej wykorzystywanym sprzętem są rakiety śnieżne, które zdecydowanie ułatwiają poruszanie się po świeżym, głębokim śniegu. Dostępne są różne rodzaje takich rakiet do użytku w łatwym terenie, trudnym, górskim lub do biegania.

Zimowe warunki w terenie o charakterze wysokogórskim wymagają posiadania takich umiejętności jak poruszanie się w rakach, używanie czekana, znajomość podstaw asekuracji linowej, ratownictwa lawinowego, biwakowania. Coraz szersza oferta komercyjnych kursów turystyki zimowej/ turystyki wysokogórskiej, szkoleń lawinowych pozwala niemal każdemu nauczyć się wszystkiego, co niezbędne do bezpiecznego przebywania w górach zimą.

ZASADY BEZPIECZEŃSTWA

Wędrówki piesze w sezonie zimowym mogą być trudnym i jednocześnie bardzo wartościowym przeżyciem, ale aby były bezpieczne, wymagają większego doświadczenia i przygotowania na wszystkie trudności charakterystyczne dla tej pory roku. Zimą obowiązują dokładnie te same zasady bezpieczeństwa co latem, a dodatkowo należy pamiętać o poniższych kwestiach:

1. **Sprawdzaj komunikaty lawinowe służb ratunkowych.**
2. **Kiedy idziesz w miejsca, w których występuje zagrożenie lawinowe, zawsze miej ze sobą włączony detektor lawinowy, sondę i łopatę.**
3. **Zabierz sprzęt, który zapobiega poślizgnięciom na oblodzonych szlakach – raki lub raczki.**
4. **Planując więcej wypraw w teren o charakterze wysokogórskim (np. w Tatry), wybierz się na kurs turystyki zimowej lub kurs lawinowy i naucz się obsługi sprzętu lawinowego, używania raków, czekana i podstawowych zasad asekuracji w terenie eksponowanym.**





5. SKITURING

Skituring nazywany jest też narciarstwem wysokogórskim lub skialpinizmem. Narciarstwo wysokogórskie jest formą aktywności uprawianą przez osoby poruszające się w terenie wysokogórskim przy użyciu przystosowanych do tego nart i pozostałego sprzętu. Odpowiednikiem w języku angielskim będzie pojęcie *skitouring* lub *ski mountaineering*. Było ono tak często używane w naszym kraju, że spolszczono jego pisownię do formy – skituring. Pojęciu skituringu można nadać szerszy kontekst znaczeniowy niż terminowi narciarstwo wysokogórskie i użyć go również w odniesieniu do terenów innych niż Tatry, np. Beskidy czy Bieszczady. Narciarstwo wysokogórskie będzie więc skituringiem na terenach wysokogórskich, których charakterystyce w naszym kraju odpowiadają prawie wyłącznie tereny Tatr. W związku z powyższym termin narciarstwo wysokogórskie może być stosowany zamiennie z pojęciami skituring oraz skialpinizm.⁵² W niniejszym opracowaniu używane jest pojęcie narciarstwo skiturowe lub skituring. Jest to najszerszy znaczeniowo termin, który oddaje charakter badanego zjawiska oraz jest powszechnie wykorzystywany w środowisku specjalistów i praktyków sportów śnieżnych.

Dyscyplina ta daje ogromne możliwości pod względem doboru trasy, obcowania z naturą, poprawienia tężyzny fizycznej oraz kształtowania naszego charakteru. Nagrodą zazwyczaj są przepiękne widoki, emocjonujący zjazd w niepowtarzalnych warunkach śniegowych, a przede wszystkim zadowolenie z pokonania założonej trasy wycieczki.

⁵² Bielański M. (2010), *Ruch narciarzy wysokogórskich w Tatrzańskim Parku Narodowym*, „Folia Turistica”, 22, s. 185-207.

Rosnąca popularność skituringu jest niejako powrotem do korzeni narciarstwa i atrakcyjną alternatywą dla zatłoczonych tras narciarskich. Kiedyś narty pomagały ludziom radzić sobie z poruszaniem się w głębokim śniegu i na złodzonych stokach, a w związku z brakiem wyciągów wędrowki były nieodłączną częścią np. treningu zjazdowego. Następnie w latach dynamicznego rozwoju infrastruktury narciarskiej, takiej jak wyciągi i koleje, narciarstwo zjazdowe stało się jednym z najbardziej dostępnych i najpopularniejszych sportów rekreacyjnych, a stacje narciarskie stały się zatłoczonymi, głośnymi kurortami. Teraz skituring pozwala uprawiać narciarstwo w bliskości z górską naturą i czerpać satysfakcję z pokonywania trudności technicznych podczas zjazdów w nieprzygotowanym terenie, co dla wielu zaawansowanych narciarzy staje się idealną formą rekreacji w górach w sezonie zimowym.

Skituring wymaga sporej ilości sprzętu, który w ostatnim czasie staje się coraz bardziej dostępny. W miejscowościach górskich, oprócz wypożyczalni nart zjazdowych i snowboardu, coraz częściej działają również wypożyczalnie sprzętu skiturowego.

Podstawowe wyposażenie narciarza skiturowego to narty, kije, buty, wiązania i foki. To, co odróżnia sprzęt skiturowy od zjazdowego, to waga. Narty, buty i wiązania są średnio o 50% lżejsze. Parametry te ułatwiają podchodzenie i nie wpływają znacząco na komfort zjazdu. Narty skiturowe są nieco szersze niż typowe narty zjazdowe, są przystosowane do jazdy pozatrasowej w różnych warunkach śniegowych i posiadają specjalne zaczepy na foki na dziobach i tyłach. Buty skiturowe mają możliwość zmiany opcji przeznaczenia „ski – walk”, która dostosowuje but do zjazdu lub podejścia. System klamer możliwie usztywnia stopę podczas zjazdu, a po odpięciu umożliwia wygodne podchodzenie. Również wiązania skiturowe mają dwie opcje – podczas zjazdu but jest wpięty jak w wiązaniu narciarskim, a podczas podchodzenia wiązanie umożliwia odrywanie pięt. Foki to pasy materiału pokryte moherem lub nylonem, które przyklejone do ślizgu nart za pomocą mieszanki klejów nie pozwalają ześlizgnąć się na podejściach. Wraz ze wzrostem poziomu zaawansowania wycieczek skiturowych wyposażenie powinno obejmować także sprzęt wspinaczkowy (lina, uprząż, czekan, przyrządy asekuracyjne itp.) oraz lawinowy (detektor, sonda, łopata lawinowa, plecak ABS), który pozwoli bezpiecznie poruszać się w trudnym terenie.

Taka odmiana narciarstwa to doskonała propozycja dla osób pragnących odpocząć od codziennego zgiełku i chcących zadbać o swoją formę fizyczną. Jest to też doskonała alternatywa dla amatorów biegania, seniorów czy zapracowanych osób. Nie trzeba, a nawet nie należy zaczynać od trudnych „wyrp” tatrzańskich. Na początek można spróbować krótkich spacerów dolinnych. Stopniowo, wraz ze wzrostem doświadczenia, wycieczki stają się dłuższe, a zarazem ciekawsze. Trasy pierwszych wycieczek skiturowych powinny przebiegać w miejscach bezpiecznych, najlepiej w pobliżu nartostrad czy szlaków turystycznych. Wskazany jest odpoczynek po podejściu, np. w schronisku, tak żeby spokojnie przygotować się do zjazdu. Parametry tras dla początkujących to maksymalnie 1000 m przewyższenia i 10–15 km długości.⁵³

Najwięcej osób uprawia skituring w Tatrach, ale jest to forma, która znajduje coraz więcej adeptów również w innych polskich górach. Wiele beskidzkich i sudeckich szlaków może być bardzo dobrym miejscem do uprawiania takiej formy narciarstwa.

⁵³ Marasek A. (2013,) *Skialpinizm jako forma sportu i rekreacji*. Niepublikowana praca na stopień Instruktora Wykładowcy SITN - PZN, promotor: IW dr Marek Palik, Stowarzyszenie Instruktorów i Trenerów Narciarstwa, Zakopane [Egzemplarz pracy udostępniony przez Autora].

Bibliografia:

1. Bielański M. (2010), *Ruch narciarzy wysokogórskich w Tatrzańskim Parku Narodowym*, Folia Turistica, 22, 185-207.
2. Bigiel W., Zarzycki P. (2005), *Kajakarstwo z elementami turystyki* [w:] *Kultura fizyczna w środowisku przyrodniczym w okresie letnim*, Wydawnictwo AWF Wrocław.
3. Cholewa J., Kudrys R., Wołkowycka B. (2013), *Hydrologiczne uwarunkowania kajakarstwa górskiego w Polsce* [w:] *Aktywność ruchowa na obszarach górskich Polski i świata*, red. Grobelny J., Zarzycki P., Studia i Monografie Akademii Wychowania Fizycznego we Wrocławiu.
4. Czermak P. (2010), *Możliwości i znaczenie wspinaczki sportowej w życiu współczesnego człowieka*. [Artykuł niepublikowany, udostępniony przez Autora]
5. Czermak P., Chudobina A. (2014), *Identyfikacja czynników wywołujących lęk u osób uprawiających wspinaczkę skalną* [w:] *Aktywność ruchowa na obszarach górskich Polski i świata*, red. Zarzycki P., Studia i Monografie Akademii Wychowania Fizycznego we Wrocławiu.
6. Dobrzański G., Borkowska-Niszczoła M., Kiryluk H., Szymańska E. (2010), *Problemy interpretacji turystyki zrównoważonej*, Folia Turistica, 22, 147-166.
7. Durydiwka M., Kowalczyk A., Kulczyk S. (2010), *Definicja i zakres pojęcia „turystyka zrównoważona”* [w:] *Turystyka zrównoważona*, red. Kowalczyk A., Wydawnictwo Naukowe PWN.
8. Dziągga A., Tomanek M. (2014), *Sylwetka uczestnika imprez biegowych* [w:] *Aktywność ruchowa na obszarach górskich Polski i świata*, red. Zarzycki P., Studia i Monografie Akademii Wychowania Fizycznego we Wrocławiu.
9. Gracz J., Bronikowski M., Walczak M. (2004), *Rekreacja – kreacja – ekscytacja, czyli w poszukiwaniu psychospołecznego sensu aktywności rekreacyjnej*, Kultura Fizyczna, 3-4, 16-19.
10. Gracz J., Sankowski T. (2001), *Psychologia w turystyce i rekreacji*, Akademia Wychowania Fizycznego im. E. Piaseckiego w Poznaniu.
11. Granowski D. (2015), *Skale wspinaczkowe – letnie, zimowe, alpejskie, mikstowe, lodowe*. Artykuł numer 2177 (www.drytooling.com.pl, data dostępu 10.12.2015) podają za: Czermak P. (2016), *Poziom lęku a umiejętność pokonywania dróg wspinaczkowych przez osoby uprawiające rekreacyjnie wspinaczkę halową* [praca doktorska].
12. Grobelny J. (2007), *Obozy wędrownie*, Wydawnictwo Akademii Wychowania Fizycznego we Wrocławiu.
13. Kaganek K. (2009), *Turystyka osób niepełnosprawnych w aspekcie wybranych uwarunkowań*, Wydawnictwo EAS.
14. Kantaneva M., *Prawdziwe oblicze nordic walking*, wyd. chodzezkijami.pl.
15. Kapuściński J., Zając M. (2007), *ABC... bezpiecznego wędrowania*, Zarząd Główny PTTK.
16. Kardaś R. (1997), *Wspinaczka w szkole. Program upowszechniania sportu wspinaczkowego*, Lider 2.
17. Krasicki Sz. (2001), *Narciarstwo jako jeden ze sportów całego życia* [w:] Krasicki Sz., Chojnacki K. red., *Sporty zimowe u progu XXI wieku oraz tradycje i perspektywy Zakopanego*, Zeszyty Naukowe Akademii Wychowania Fizycznego w Krakowie, 43-46.
18. Krasicki Sz. (2008), *Sporty zimowe jako forma całonocnej aktywności ruchowej*, Lider, nr 12-14.
19. Krasicki Sz. (2009), *Sporty zimowe dla wszystkich*, Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne, 56 (3).
20. Lesiewski J., Wołk R., Olszewski K. (2006), *Teoretyczne podstawy wybranych dyscyplin zimowych*, red. Kunysz P., Wydawnictwo Akademii Wychowania Fizycznego we Wrocławiu.
21. Luebben C. (2006), *Wspinaczka w skale*, Wydawnictwo Galaktyka.
22. Łobożewicz T., Bieńczyk G. (2001), *Podstawy turystyki*, Wydawnictwo WSE Warszawa.
23. Marasek A. (2013), *Skialpinizm jako forma sportu i rekreacji*. Niepublikowana praca na stopień Instruktora Wykładowcy SITN - PZN, promotor: IW dr Marek Palik, Stowarzyszenie Instruktorów i Trenerów Narciarstwa, Zakopane [Egzemplarz pracy udostępniony przez Autora].
24. Marciniak M. (2007), *Snowboard*, Wydawnictwo Pascal.
25. Mynarski W., Veltze P. (2008), *Ekstremalne formy aktywności ruchowej – aspekty terminologiczne, motywy podejmowania i klasyfikacje* [w:] *Teoretyczne i empiryczne zagadnienia rekreacji i turystyki*, red. Mynarski W., Akademia Wychowania Fizycznego im. J. Kukuczki w Katowicach.
26. Niezgoda A. (2008), *Rola różnych koncepcji i form rozwoju turystyki w dążeniu do celu rozwoju zrównoważonego*, Turyzm, 18/2.
27. Pięta J. (2008), *Pedagogika czasu wolnego*, Almamer.
28. Prószyńska-Bordas H. (2013), *Zróżnicowanie cech osób wędrujących w sezonie bezśnieżnym po górach średnich i niskich w Polsce na przykładzie turystów odwiedzających wybrane parki narodowe*, Studia i Monografie AWF we Wrocławiu.
29. Słonina K. (2006), *Narciarstwo biegowe* [w:] *Teoretyczne podstawy wybranych dyscyplin zimowych*, red. Kunysz P., Wydawnictwo AWF we Wrocławiu.
30. Toczek-Werner S. (2007), *Podstawy rekreacji i turystyki*, Wydawnictwo AWF we Wrocławiu.
31. Wackerhage H., Everett R., Hefti U., Richardson S., Carter E., Olufemi C., Weikert G., Thormann A., Schonfelder M., SARS-CoV-2, COVID-19 & mountain sports: specific risks, their mitigation and recommendations for policy makers. https://www.mountaineering.scot/assets/contentfiles/pdf/2020-SARS-CoV-2-mountaineering-v26_2.pdf, data dostępu: 22.12.2020.
32. Zarzycki P. (2007), *Rozważania na temat współczesnych form pieszej turystyki górskiej* [w:] *Aktywność ruchowa ludzi w różnym wieku*, red. Umiastowska D., 11, 2, Albatros.

Dokumenty:

1. Ustawa z dnia 18 sierpnia 2011 r. o bezpieczeństwie i ratownictwie w górach i na zorganizowanych terenach narciarskich. Dz. U. 2011 nr 208 poz. 1241 (źródło: <http://isap.sejm.gov.pl/Deta-ilsServlet?id=WDU20112081241> data dostępu: 22.12.2020).
2. Procedura przeprowadzenia wywiadu ratowniczego w czasie pandemii SARS-COV-2, materiały wewnętrzne GOPR.

Źródła internetowe:

1. Wytyczne szkoleniowe SITS 2019/2020 http://www.snowsand.pl/upload/202009/Wytyczne_szkoleniowe_SITS_2019-2020.pdf, data dostępu: 19.12.2020
2. Strona Stowarzyszenia Instruktorów i Trenerów Narciarstwa <http://www.sitn.pl/dokumenty/147,dekalog-fis.html>, data dostępu: 19.12.2020
3. <http://singletrack.pl/bezpieczenstwo/>
4. <http://www.lasy.gov.pl/pl/turystyka/pilotaz-bushcraft-i-survival/regulamin-korzystania-z-obszarow-pilotazowych>, data dostępu: 22.12.2020
5. <http://www.lasy.gov.pl/pl/turystyka/pilotaz-bushcraft-i-survival/lista-obszarow-pilotazowych>, data dostępu: 22.12.2020.
6. <http://www.lasy.gov.pl/pl/turystyka/pomysly-na-wypoczynek-1/bieganie>, data dostępu: 22.12.2020
7. <http://www.lasy.gov.pl/pl/turystyka/pomysly-na-wypoczynek-1/biegi-na-orientacje>, data dostępu: 22.12.2020
8. <http://www.lasy.gov.pl/pl/turystyka/pomysly-na-wypoczynek-1/biegi-na-orientacje>, data dostępu: 22.12.2020
9. <http://www.naszeskaly.pl/>, data dostępu: 22.12.2020
10. https://laplander.pl/Co-to-jest-bushcraft-cabout-pol-32.html?fbclid=IwAROp1dX3NdqY8nMU6G-KEtnxou0JCG_w-aGnAmAnoBj5zHBJ8_2dYK3Rq-SE, data dostępu: 22.12.2020
11. <https://single-track.eu/bezpieczenstwo/>
12. <https://tpn.pl/zwiedzaj/narciarstwo>, data dostępu: 22.12.2020
13. <https://www.1enduro.pl/polska-singlem-stoi-polskie-singletracki-w-2017/>
14. <https://www.rivent.pl/kajakarstwo/splywy-kajakowe-z-nutka-adrenaliny/>, data dostępu: 22.12.2020

