

Warszawa, 15.10.2013r.



ABC Turystyki

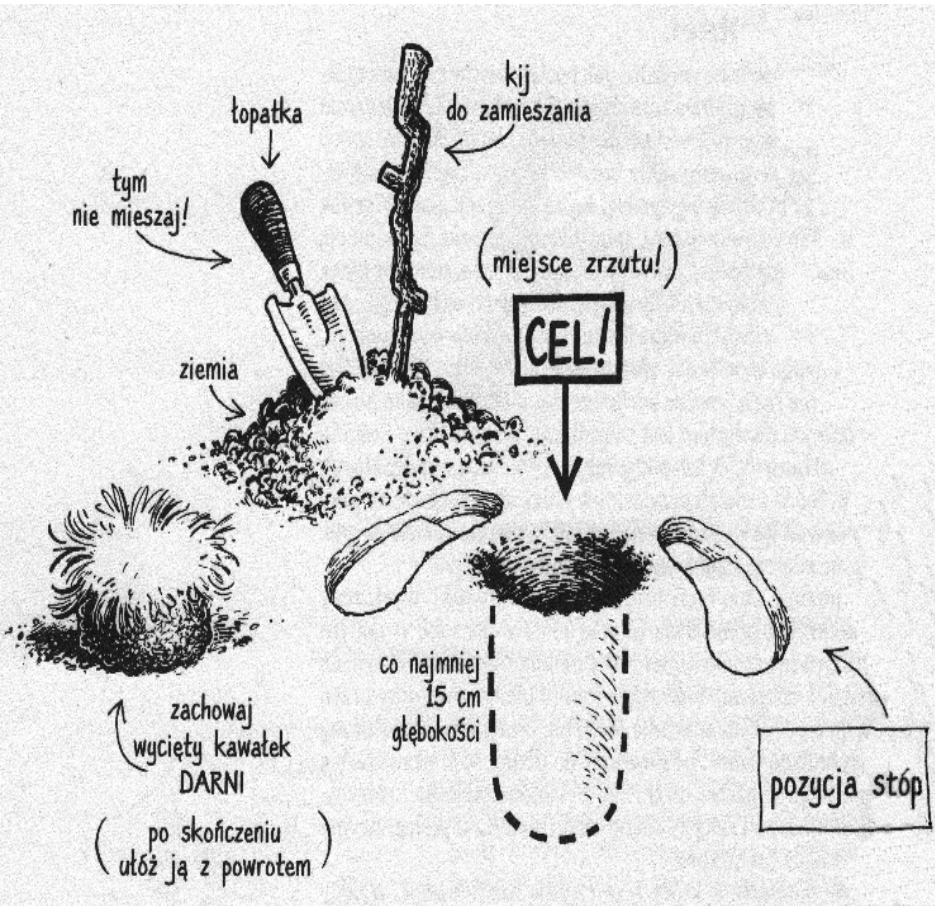
Przygotowała: Patrycja Lewandowska-Klochowicz
Studencki Klub Przodowników Turystyki Górskiej
koło nr 23 przy Oddziale Międzyuczelnianym PTTK w Warszawie

Wędrować i biwakować z klasą

- Klasa to **nie** sposób ubierania się, czy rodzaj sprzętu.
 - Klasa: to jak się zachowujemy, poruszamy i biwakujemy.
 - Być przygotowanym na niespodzianki.
 - W każdej chwili wiedzieć, gdzie co się znajduje.
 - Nie chodzić z plecakiem obwieszonym jak choinka.
 - Świadomość, że na szlaku nie jesteśmy sami.
 - Pogoda ducha nawet przy pomyleniu szlaku.
 - Ograniczanie wpływu na środowisko i próba chronienia go przed zniszczeniem.
-



Ograniczanie wpływu na środowisko naturalne



- Sprzątaj po sobie - “zabierz tylko zdjęcia, zostaw tylko ślady stop”.
- W Parkach Narodowych i rezerwach przemieszczaj się po wyznaczonych trasach i szlakach.
- Rozbijaj obozy zawsze (gdy jest to możliwe) na wyznaczonych obozowiskach, polach namiotowych i kempingach.
- Załatwiaj potrzeby osobiste z dala od źródeł wody i szlaków.
- Postaraj się używać raczej palników kempingowych, niż rozpalać ogniska.
- Trzymaj swoje jedzenie z dala od zwierząt i pamiętaj o tym, aby ich nie karmić.

Dobór odzieży i sprzętu:

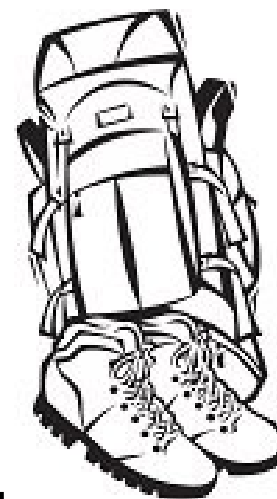
- Co bierzemy pod uwagę dobierając sprzęt?:
 - rodzaj terenu (niziny, góry niskie, alpejskie, wysokie, etc.),
 - pora/pory roku i czynniki klimatyczne,
 - rodzaj aktywności (trekking, hiking, wspinaczka, kajaki, rowery etc.),
 - możliwości finansowe, cechy osobiste.

- Nie ma uniwersalnego sposobu, każdy musi wypracować własny system, który będzie dla niego najbardziej odpowiedni!



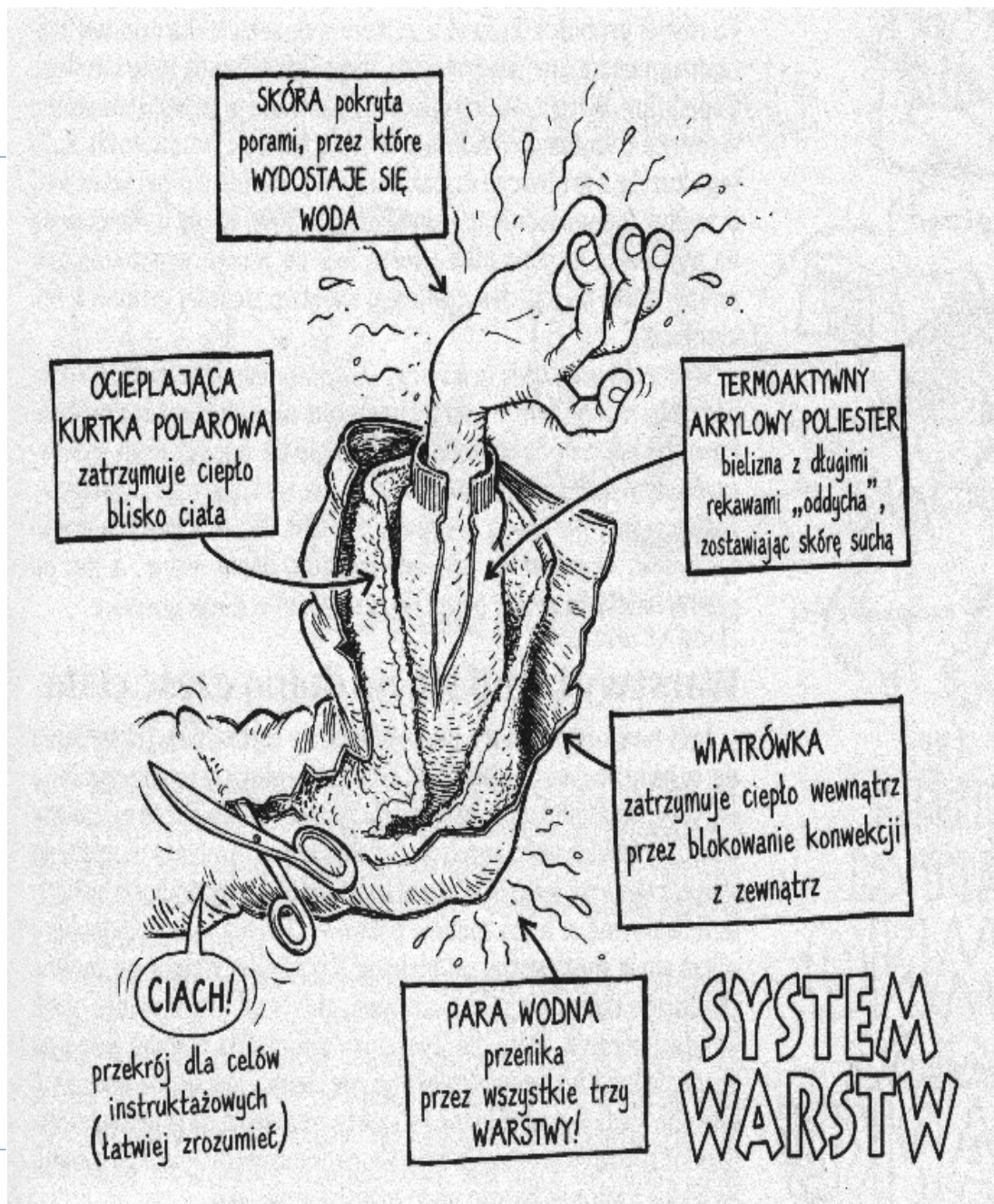
Dobór odzieży i sprzętu:

- **NIE** trzeba mieć wypasionego sprzętu, aby pojechać na wyjazd!
- Sprzęt kupuje się sukcesywnie, dzięki czemu wydatki rozkładają się w czasie i nie są aż tak bolesne.
- Podstawa:
 - **Wygodne, rozchodzone buty,**
 - **Wygodny plecak.**
- Dalsza kolejność zależy w dużej mierze od dotychczasowych zasobów i preferencji, ale można postawić na **śpiwór** (na początek „schroniskowy”).



Ubranie

- Twoje ubranie musi ochronić Cię przed zimnem, osłonić przed deszczem i słońcem.
- **CEBULKA:** Kilka warstw odzieży pozwala na większą elastyczność.
- Unikać bawełny! Lepiej materiały syntetyczne, wełna lub puch.



Co zabrać: ODZIEŻ

- **Bielizna osobista oraz termoaktywna** (koszulka, ew. kalesony).
- **Warstwy izolujące** - to, co zatrzymuje ciepło (np. polar).
- 2-3 warstwy na „górze” - muszą pasować na siebie (założone jedna na drugą).
- 1-2 warstwy na „dół”.
- **Materiały:** poliestry, poliakryl; wełna merynosowa; powerstretch; polartec, ew. primaloft czy puch.



Bielizna
termoaktywna
Brubeck i polar
Quechua.



Co zabrać: ODZIEŻ



Głowa, stopy i dłonie:

- Czapka z daszkiem, rondem od słońca; ciepła czapka lub kominiarka na zimno.
- Buff/szalik.
- „Jeśli ci zimno, załóż czapkę!”
- Rękawiczki – min. 2 pary (cienkie i grube lub wodo/wiatroodporne).
- Skarpety – 3 pary na weekend, min. 5 na dłużej; wełniane, syntetyczne lub mieszane.



Co zabrać: ODZIEŻ

Warstwy chroniące przed wiatrem i deszczem – górna część ciała:

- Nie trzeba inwestować w kurtki membranowe – najczęściej wędrujemy, gdy nie pada. Warto chronić się przed wiatrem – np. Kurtki z lekkiego nylonu (wiatróvky) lub typu softshell.
- Od deszczu: długa peleryna (suche nogi!!!); przyda się parasol ;)



Typowa kurtka membranowa oraz softshell Montane.

Co zabrać: ODZIEŻ

Warstwy chroniące przed wiatrem i deszczem – dolna część ciała:

- Od wiosny do jesieni wystarczą nam spodnie z rozciągliwego, szybkoschnącego materiału – duży wybór w rozsądnej cenie - Milo.
- Na zimę można użyć tych samych spodni + kalesony lub zainwestować w spodnie wodoodporne. Często z nogawkami rozpinanymi na całej długości, szelkami i zintegrowanym stuptutem.



Spodnie „trzysezonowe” i zimowe Milo.

Co zabrać: BUTY



Buty Meindl i Croksy.



□ Wybierając buty zwracamy uwagę na rodzaj terenu, porę roku, długość wyjazdu i wagę plecaka.

- But wielosezonowy - but skórzany - z jednego płata skóry (jak najmniej szwów), średniotwarda podeszwa, skórzana wyściółka, wysoko wszyty język, gumowy otok.

- Ważne: odpowiednia konserwacja, czyli czyszczenie i impregnacja! (Najlepiej woski i oleje - CCC)

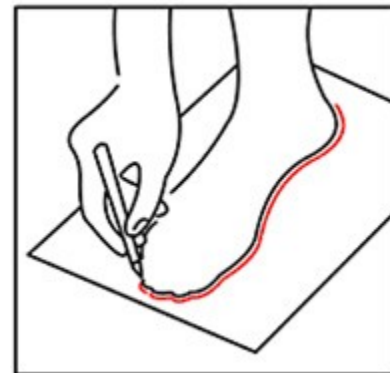
Dodatkowo: buty do chodzenia po schronisku/ obozowisku – klapki pod prysznic, trampki, croksy, sandały...

Jak dobrać buty w sklepie?

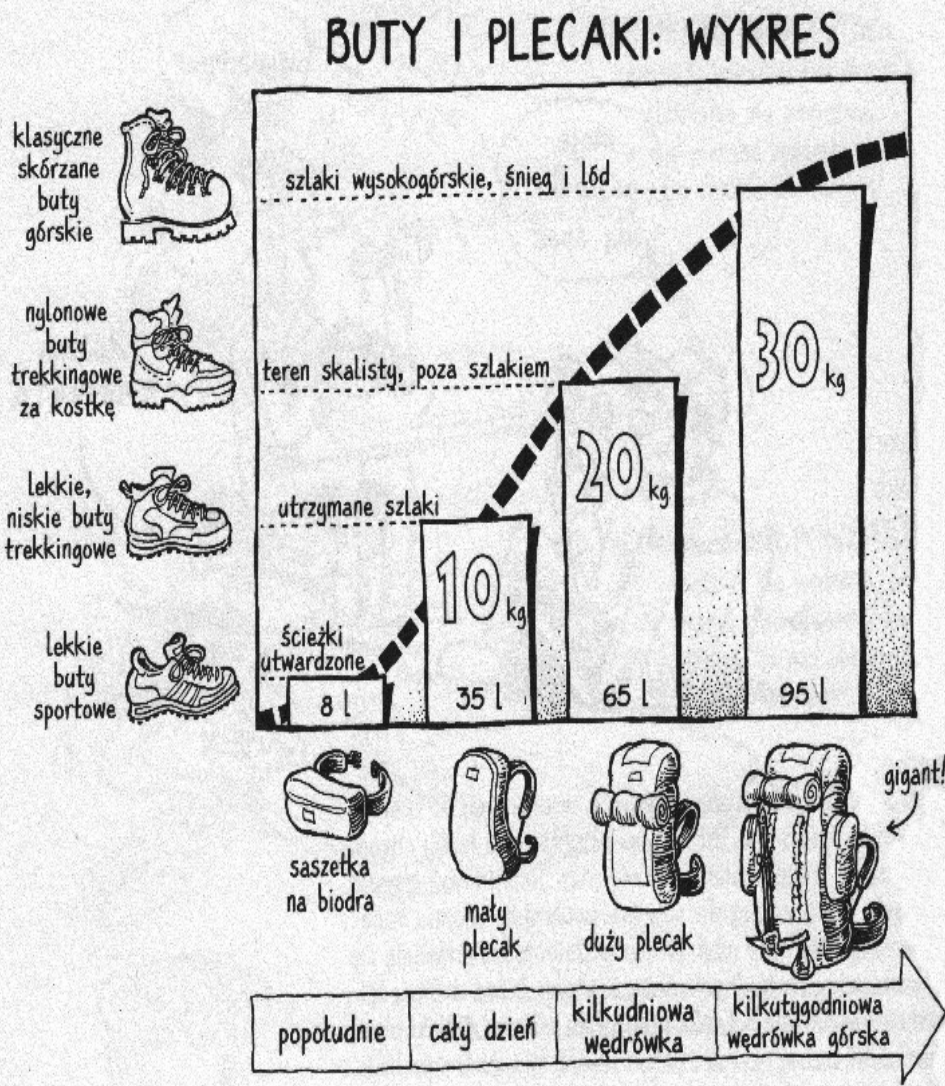
Buty mierzymy po południu, kiedy stopy są zmęczone i spuchnięte.

Pamiętajmy o zapasie: but powinien być **większy o 0,5 – 1** rozmiaru w stosunku do butów męskich.

- Mierzmy buty na grubą skarpetę – taką, jaką będziemy nosić podczas trekkingu.
- Sposób 1. po zawiązaniu kopnij w coś twardego – końce palców powinny dotknąć czubków cholewki dopiero za trzecim, czwartym razem!
- Sposób 2. przesunąć stopę maksymalnie do przodu, palec wskazujący powinien ciasno wchodzić między cholewkę a ścięgno Achillesa.
- buty mogą się podobać, ale przede wszystkim **MUSZĄ BYĆ WYGODNE!!!**



Dobór: BUTY a PLECAK



- Na częste wypadki z dużym obciążeniem – buty za kostkę z jednego kawałka skóry. W dzisiejszych czasach nawet takie buty są coraz lżejsze!
- Krótsze wycieczki z małym obciążeniem – lekkie trekkingowe buty za kostkę – mogą być syntetyczne lub mieszane. Trzeba jednak uważać na kostki!
- Uwaga odnośnie pakowania plecaka: przyjmuje się, że w pełni zapakowany plecak powinien ważyć maksymalnie **25-30 % naszej idealnej masy ciała!**

Plecak:

- ❑ Obok butów ma największy wpływ na nasz komfort – źle dobrany to porażka!
- ❑ Ma być wygodny w noszeniu i pakowaniu.
- ❑ Wielkość adekwatna do wyjazdu.
- ❑ Dodatkowe cechy: boczne kieszenie (zwykłe, skrzelowe, dopinane); komin; troki, uchwyty; dzielone komory; pokrowiec przeciwdeszczowy; system camelbag; miejscowe wzmocnienia; paski kompresyjne; dobra wentylacja.



Śpiwór:



- Dostosowany do potrzeb cieplnych użytkownika (śpiwór biwakowy lub „schroniskowy”; śpiwór letni, wielosezonowy lub zimowy; użytkownik „zmarzłak” lub „gorący”).
- Puchowy czy syntetyczny? To zależy od zasobów...
- 3 parametry ciepłoty śpiwora: temperatura komfortu, graniczna i ekstremalna (Norma EN 13537).

Pożądane cechy w przypadku doboru spiwora:

- zamek dwu/jednokierunkowy, dopasowany kształt, listwa ocieplająca zamek, kołnierz ocieplający, ściągacze kołnierza i kaptura, wieszaki, worek kompresyjny.



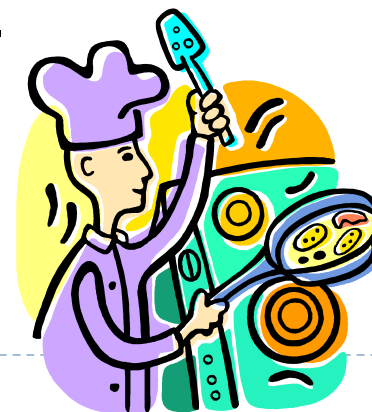
Co ze spaniem?

- Karimaty, alumaty, maty samopompujące i materace – do wyboru, do koloru w zależności od warunków.
- **NRC** – przedmiot wielofunkcyjny – MUST HAVE zawsze i na każdym wyjeździe!!!
- W czym śpimy - pidżama czy koszulka + kalesony?
- Namiot: wielkość, kształt, kolor, waga... - wybór jest zależny od wielu czynników.



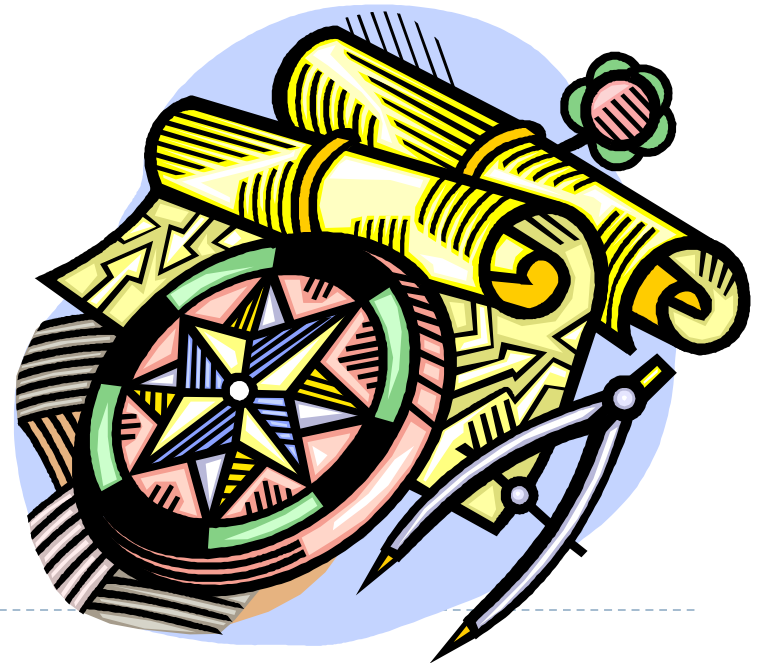
Jedzenie: W CZYM?

- Menażka czy miseczka?
- Kubki plastikowe i termiczne.
- Sztućce i sporki.
- Noże i scyzoryki.
- Na czym: palnik, ognisko, kuchenka.
Gaz czy benzyna? To zależy...
- **PAMIĘTAJ!** Zapalniczka, zapalaki, podpałka.
- Butelki, pojemniki na wodę. PET jest OK :)
- Termosy - koniecznie zimą!



Nawigacja:

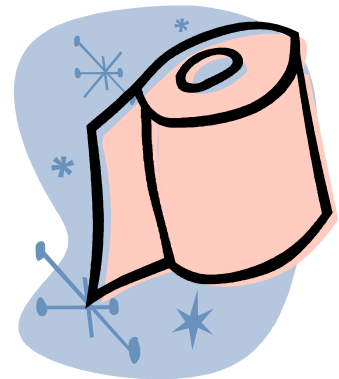
- **Mapa** – jak najdokładniejsza!
- **Mapnik** – przedłuża „życie” mapy, ew. podklejamy taśmą na zgięciach.
- **Kompas** – jak najprostszy, ale godny zaufania, nie najtańszy.
- **Przewodniki** – przynajmniej prowadzący wycieczkę.
- GPS? Raczej gadżet ;)



Higiena:

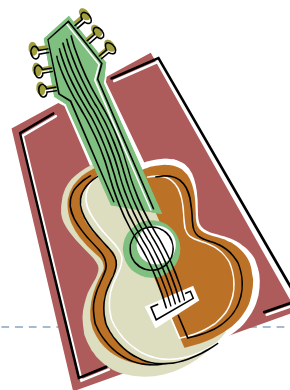
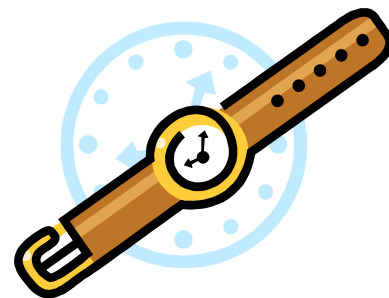
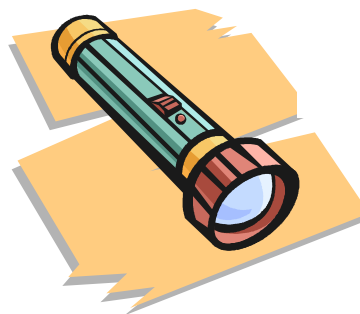
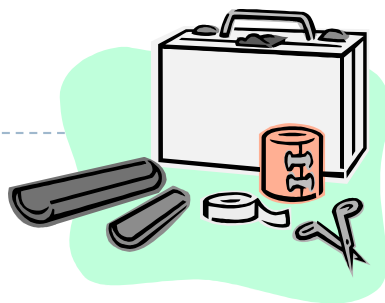
☐ Kosmetyczka:

- ☐ Jak najmniejsza;)
 - ☐ Próbki i miniaturki (Rossmann),
 - ☐ Gąbka,
 - ☐ Chusteczki higieniczne,
 - ☐ Papier toaletowy, chusteczki odświeżające i do higieny intymnej,
 - ☐ Kobiące środki higieniczne,
 - ☐ Ochrona przed **słońcem i insektami!**
- Ręcznik szybkoschnący czy chusta pareo?
-



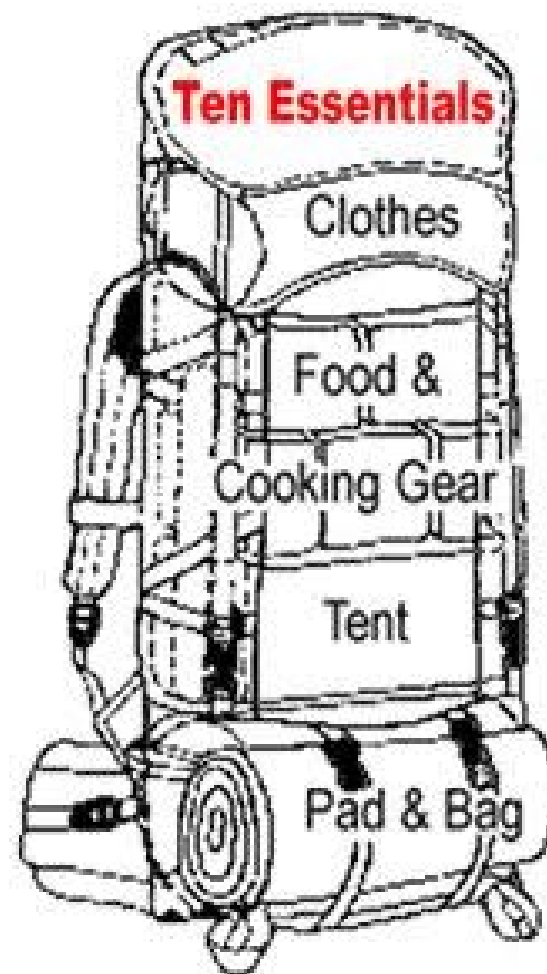
Ważne dodatki:

- ☐ Kije trekkingowe.
- ☐ Apteczka!!!
- ☐ Komórka z ładowarką.
- ☐ Zegarek z budzikiem.
- ☐ Oświetlenie: latarki i czołówki.
- ☐ Kasa, dokumenty, książeczki GOT; coś do pisania.
- ☐ Instrument, stroik, śpiewniki.
- ☐ Aparat.



The Ten Essentials – 10 rzeczy najważniejszych

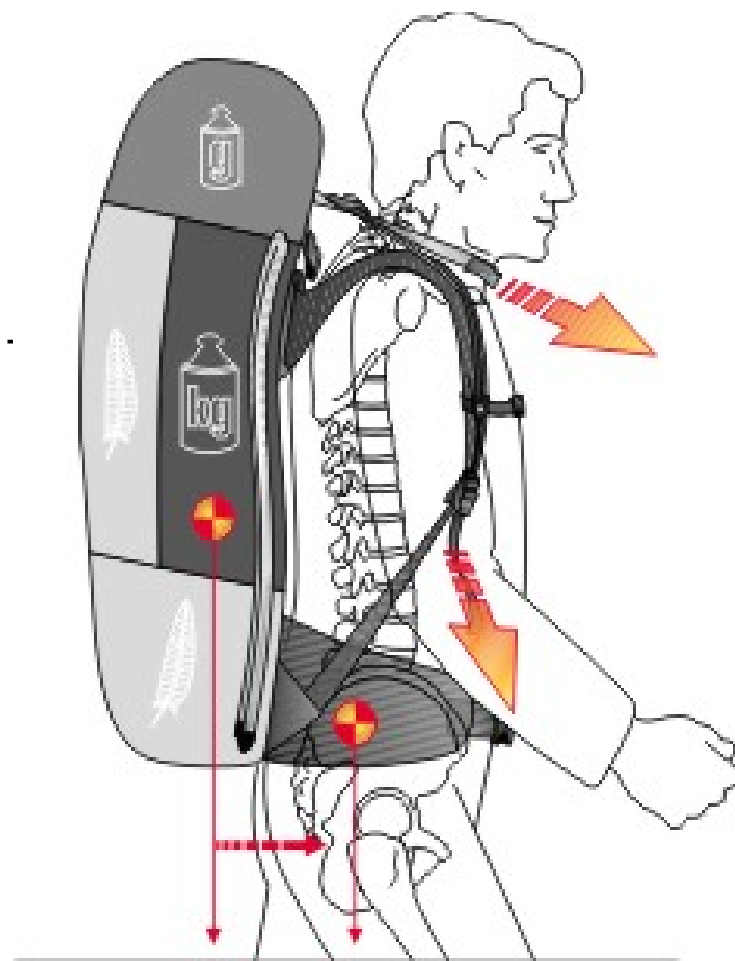
1. Nawigacja
2. Ochrona przeciwsłoneczna
3. Izolacja (dodatkowe ubranie)
4. Oświetlenie
5. Apteczka
6. Ogień
7. Zestaw naprawczy i narzędzia
8. Dodatkowa żywność
9. Dodatkowa woda
10. Schronienie



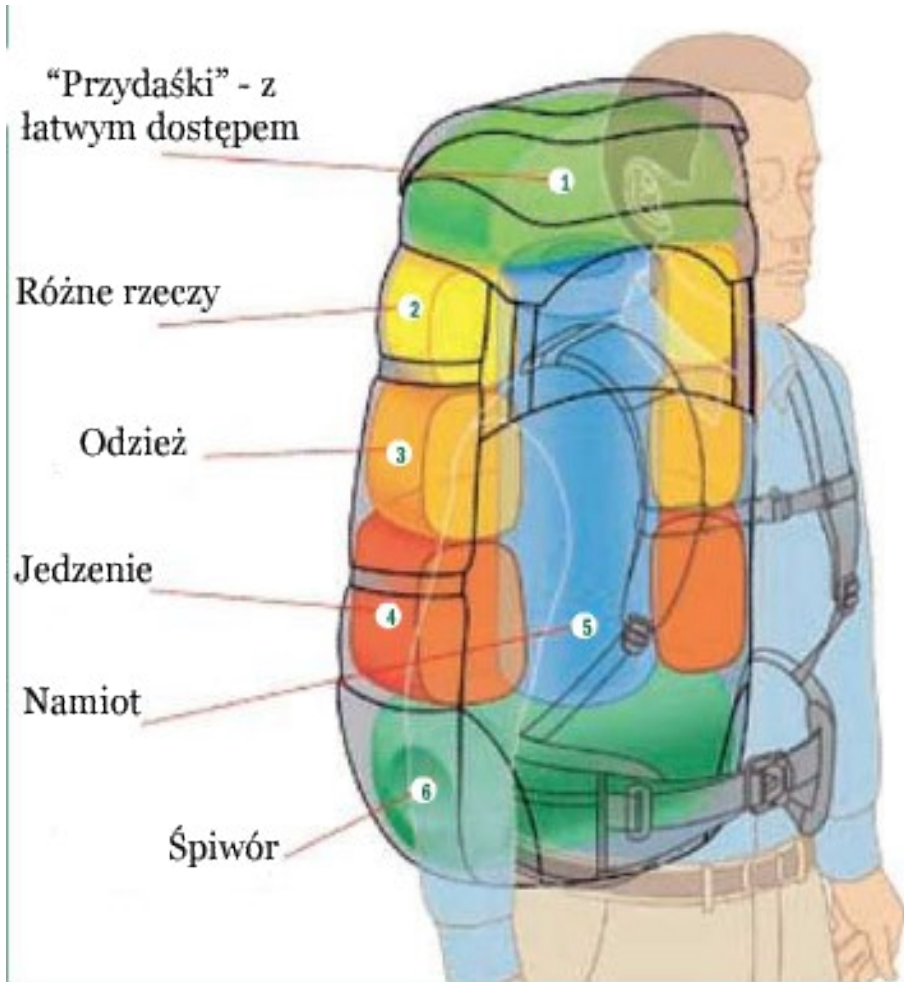
Pakowanie

- Najcięższe rzeczy - jak najbliżej pleców, spakowane maksymalnie do poziomu ramion.
- Śpiwór, ubrania i inne lekkie rzeczy – dolnej i środkowej komory – w komorze środkowej układamy je w przedniej części korpusu plecaka.
- Rzeczy drobne, wymagające szybkiego dostępu - na górze i w klapie plecaka.
- W ten sposób środek ciężkości plecaka znajduje się blisko ciała.

Lekkie	Średnie	Ciężkie
Śpiwór	Palnik kempingowy	Namiot
Poduszka	Filtr do wody	Jedzenie
Ubrania	Kanister na paliwo	Woda
Karimata	Apteczka	Paliwo ciekłe



Pakowanie



Zabezpieczenie przed wodą:

- Duży wór śmieciowy + mniejsze torebki/pokrowce + pokrowiec zewnętrzny na plecak.

1) DOSTĘPNOŚĆ

- Rzeczy potrzebne w ciągu dnia mają być pod ręką; pamiętać gdzie dokładnie się znajdują.

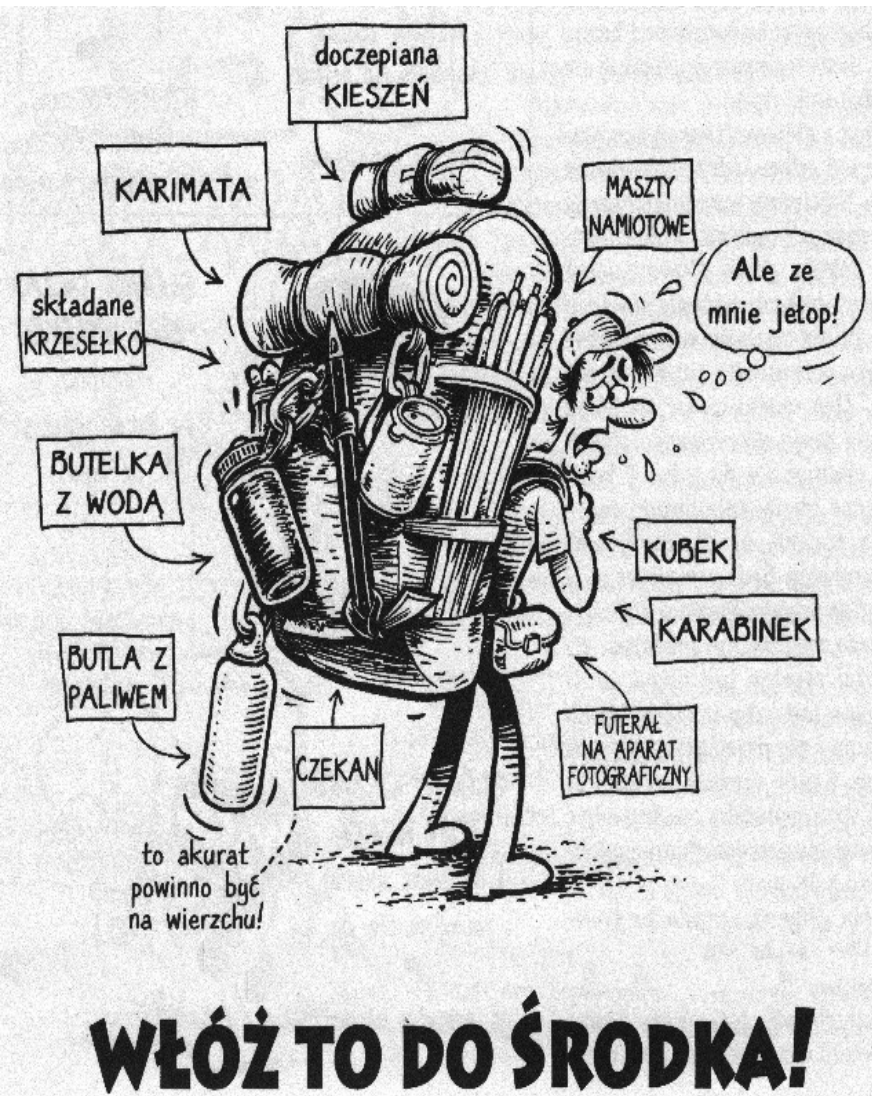
Pakowanie



2)WYWAŻENIE

- Najcięższe przedmioty jak najbliżej kręgosłupa.
- Główny ciężar rozłożony równolegle do linii pleców.
- Każdy cięższy przedmiot z jednej strony plecaka powinien być zrównoważony czymś o podobnej wadze z drugiej strony.

Pakowanie



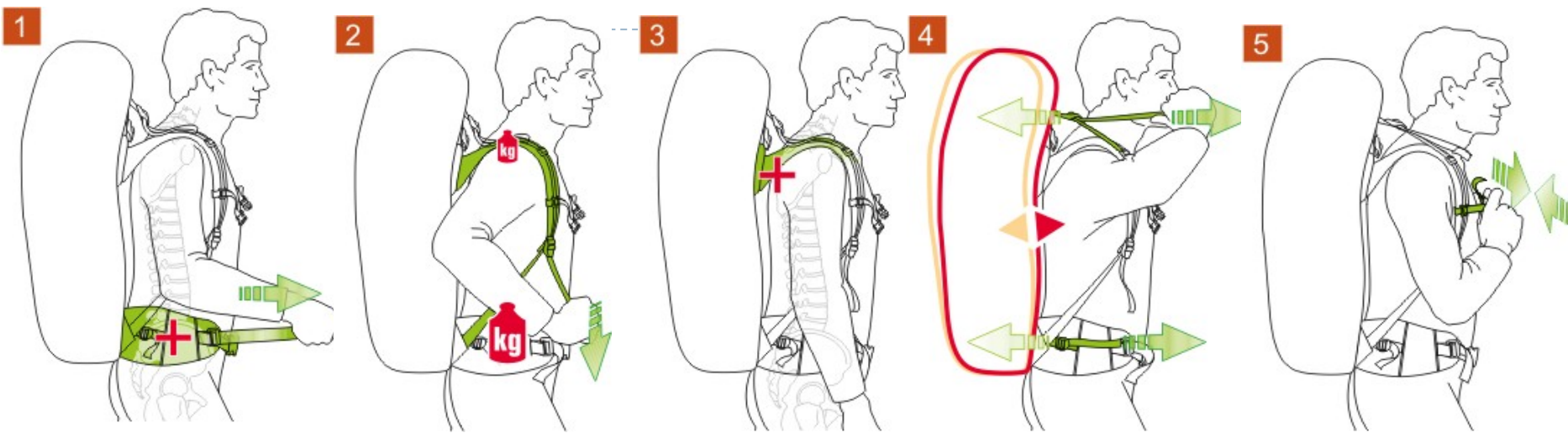
3) KOMPRESJA

- Rzeczy mają być naprawdę porządnie upchnięte, każda pusta przestrzeń powinna być wypełniona (jedzenie do menażki, skarpety do kubka etc.).

4) KSZTAŁT

- Starać się mieścić wszystko w środku plecaka; jeżeli coś przytroczone, to solidnie!

Dopasowywanie plecaka



- 1) Poluzuj wszystkie taśmy. Załóż plecak, ułóż pas biodrowy i zaciągnij go.
- 2) Zaciągnij szelki, ale nie za mocno, ponieważ ciężar plecaka powinien być w jak największej części przenoszony przez pas biodrowy.
- 3) Sprawdź ułożenie szelek. Ich punkt zamocowania powinien znajdować się pomiędzy łopatkami, a same szelki powinny łagodnie rozchodzić się na ramiona.
- 4) Dociągnij stabilizujące paski przy pasie biodrowym oraz paski stabilizujące szelki ramienne.
- 5) Zaciągnij pas piersiowy.



Jeszcze kilka słów o turystyce zimowej



PAMIĘTAJ! Zima to:

- Krótsze dni
- Niższe temperatury
- Śnieg/lawiny
- Wychodzić najwcześniej jak to możliwe.
- **Zawsze** sprawdzać prognozę pogody!
- „Cebulka” rządzi!
- Nie potrzeba wysokiej wodoodporności, ważniejsza jest ochrona przed wiatrem!
- Pamiętać o głowie, dłoniach i stopach (kilka zestawów)!



Specyficzny sprzęt zimowy

- Raki turystyczne –
10-12 zębne raki
koszykowo - paskowe,
np. Climbing Technology.
- Czekan turystyczny –
prosty lub lekko
zakrzywiony czekan,
trzymany w wyprostowanej
wzdłuż tułowia ręce
powinien sięgać do kostki.
- Przede wszystkim: dużo
zdrowego rozsądku!



Biblioteczka/Źródła:

- Sztuka wędrowania z plecakiem i biwakowania w terenie, wyd. Sklep Podróżnika 2012
- Sztuka zimowej wędrówki, wyd. Sklep Podróżnika 2010
- Sztuka pokonywania lodowców i ratowania ze szczelin, wyd. Sklep Podróżnika 2011
- Góry – wolność i przygoda. Od trekkingu do alpinizmu, wyd. Galaktyka 2008
- 100 porad GÓR T1 i T2, wyd. Góry Books, 2011-2013
- <http://www.rei.com/learn/expert-advice.html>
- <http://4outdoor.pl/news/3376/jak-spakowac-i-dopasowac-plecak>
- <http://zabierzkoniecznie.pl/Jak-spakowac-plecaks-cinfo-pol-6.html>

