

**WIESŁAW SZCZĘSNY**

Wyższa Szkoła Turystyki i Języków Obcych w Warszawie

## **BEZPIECZEŃSTWO TURYSTÓW PODCZAS POBYTU W GÓRACH**

### THE TOURISTS SAFETY DURING THEIR STAY IN THE MOUNTAINS

#### **Wstęp**

„W górach musisz wykonać pewien wysiłek bez zapłaty. Jest to mistyka, szukanie czegoś wyjątkowego. Do tego trzeba mieć wyobraźnię i filozofię życiową. Nie każdego na to stać, nie każdemu się chce. Bo w górach nie ma granic, tam się szuka wolności. A samo przebywanie w górach łagodzi, eliminuje agresję [...]”<sup>1</sup>.

Góry to piękne miejsca, gdzie wielu turystów chce spędzać weekendy, urlopy i każde wolne chwile. Oczarowani ich pięknem często zapominają, że w swoim uroku kryją one wiele niebezpieczeństw dla człowieka, który nie przestrzega odpowiednich zasad i przepisów.

Każdego dnia tysiące turystów przebywających w górach narażonych jest na niebezpieczeństwa, jakie niesie turystyka górską i uprawianie sportów zimowych. Dotychczas nie wymyślono skutecznej metody zapobiegania nieszczęśliwym wypadkom, lawinom bądź kontuzjom, lecz na pewno opracowano metody i sposoby ratowania turystów z takich opresji.

Góry wpuszczają do swojego wnętrza tylko przez niewielką część roku tych, którzy respektują i szanują ich „wymagania”. Znane powiedzenie górali – „z górami śpasów ni ma”<sup>2</sup> – zawsze jest na czasie i powinno stanowić swoiste ostrzeżenie przed wyjściem w góry. Warunki pogodowe potrafią się zmieniać bardzo szybko, powodując powstawanie wielu utrudnień na szlaku, a także znacznie komplikują bezpieczny powrót do miejsca zakwaterowania.

Przedstawiając problemy bezpieczeństwa w górach, należy zdefiniować pojęcie „tereny górskie”. Za tereny górskie uważa się tereny położone na wysokości powyżej 600 metrów nad poziomem morza, których rzeźba terenu stwarza zagrożenie dla zdrowia i życia, lub których zagospodarowanie rekreacyjno-sportowe umożliwia uprawianie turystyki i sportów górskich<sup>3</sup>.

Turystyka górską i sporty uprawiane w górach wiążą się z trudnościami i niebezpieczeństwami wynikającymi z ukształtowania terenu i ostrego klimatu, który cechuje znaczne rozrzedzenie powietrza, duże wahania temperatury, obfite opady oraz intensywne nasłonecznienie.

<sup>1</sup> <http://gorskie-wedrowanie.blogspot.com/> [19.10.2019].

<sup>2</sup> Z górami żartów nie ma.

<sup>3</sup> <http://turystyka.zhp.pl/files/turystyka/dokumenty/bezpieczenstwo%20podczas%20wedrowek.doc> [18.10.2019].

Artykuł opracowano metodą monograficzno-analityczną. Jego celem jest scharakteryzowanie niebezpieczeństw, jakie niesie uprawianie turystyki i sportów górskich oraz przedstawienie możliwości zabezpieczenia się przed niebezpieczeństwami, jakie mogą się pojawić w każdej chwili i w każdym miejscu.

## **Korzyści dla organizmu człowieka z wypoczynku w górach**

Pobyty w górach stawia przed uczestnikami wypoczynku określone wymagania. Obniżone ciśnienie atmosferyczne, duże zmiany wilgotności i temperatury powietrza, obniżony poziom tlenu powodują, że organizm musi się zaaklimatyzować. Aklimatyzacji wymagają szczególnie organizmy osób, które przybyły z nizin.

Przede wszystkim przestrasza się praca układów krążenia, oddechowego, nerwowego i hormonalnego. Organizm produkuje więcej czerwonych krwinek, rośnie stężenie hemoglobiny we krwi, a rozszerzone naczynia szybciej transportują tlen i składniki odżywcze.

Organizm funkcjonuje w ten sposób po przekroczeniu tysiąca metrów wysokości nad poziomem morza. Aklimatyzacja trwa średnio około trzech dni. Lekarze nie zawsze zalecają pobyt w górach, dlatego przed wyjazdem należy zasięgnąć ich opinii<sup>4</sup>.

Często się słyszy, że sportowcy startujący w konkurencjach wytrzymałościowych odbywają treningi wysoko w górach. Poprawiają swoją kondycję fizyczną i zdolność koncentracji. Czy w podobny sposób góry i ich otoczenie mogą przyczynić się do poprawy kondycji i koncentracji każdego przeciętnego człowieka?

Na pewno tak, ale rodzaj, sposób i intensywność treningu muszą być adekwatne do możliwości fizycznych i psychicznych, potrzeb oraz zaleceń opiekunów medycznych.

Medycyna sportowa w trakcie badań dowiodła, że najkorzystniejsze rezultaty przynosi umiarkowana aktywność fizyczna na wysokości około 2000 m n.p.m. W Polsce warunki do przebywania na takich wysokościach oferują Tatry. W Europie natomiast Alpy stanowią miejsce, gdzie na tych wysokościach położone są atrakcyjne kurorty dające wiele możliwości zagospodarowania pobytu w górach<sup>5</sup>.

Należy także zwrócić uwagę na odpowiednio przygotowaną infrastrukturę wypoczynkową i umożliwiającą uprawianie sportów, szczególnie zimowych. Przede wszystkim istotny jest transport do miejsc wypoczynku.

W wielu miejscach dla zachowania czystości środowiska istnieje zakaz poruszania się pojazdami spalinowymi. Zastępuje się je pojazdami elektrycznymi, wyciągami, kolejkami linowymi, pojazdami konnymi itp. (np. dotarcie do Morskiego Oka).

## **Warunki bezpiecznego wypoczynku w górach**

O bezpieczeństwo wypoczywających w górach i uprawiających sporty, szczególnie zimowe, dba wiele organizacji. Główne z nich to Górskie Ochotnicze Pogotowie Ratunkowe,

<sup>4</sup> [http://www.poradnikzdrowie.pl/odchudzanie/alpy\\_37368.html](http://www.poradnikzdrowie.pl/odchudzanie/alpy_37368.html) [19.10.2019].

<sup>5</sup> Ibidem.

policja, Ministerstwo Spraw Wewnętrznych, organizacje samorządowe, Urząd Dozoru Technicznego.

Organizacje te na swoich stronach internetowych i za pomocą innych publikatorów informują o zagrożeniach w górach oraz o odpowiednim przygotowaniu się do bezpiecznego spędzania czasu, aby po skończonym pobycie całym i zdrowym oraz w pełni sił wrócić do miejsca zamieszkania.

Do uprawiania sportów zimowych i turystyki górskiej, głównie zimowej, należy wcześniej się przygotować, i to pod wieloma względami. Należy pamiętać przede wszystkim o doborze właściwego ubioru. Ubiór powinien dawać ochronę przed silnym wiatrem oraz deszczem i śniegiem.

Szczególnie należy chronić te części ciała, które są najbardziej narażone na mróz, ostre słońce i wiatr. Dotyczy to zwłaszcza głowy, twarzy, dłoni oraz stóp. Wygodne przechodzone obuwie powinno gwarantować komfort wędrowania. Kaloryczne i pożywne – zajmujące niezbyt dużo miejsca w plecaku – pożywienie oraz metalowy termos z gorącą herbatą to właściwe menu na czas wędrówki.

Bardzo ważne jest zabranie naładowanego telefonu komórkowego, a także mini-apteczki z podręcznymi medykamentami. W góry należy wychodzić wczesnym rankiem, ponieważ pogoda psuje się z reguły po południu.

O każdym wyjściu w góry należy poinformować bliskich, recepcję hotelu, w którym mieszkamy, a nawet Górskie Ochotnicze Pogotowie Ratunkowe, podając trasę wędrówki oraz przewidywaną godzinę powrotu. Należy sprawdzić i dobrze zaplanować trasę z uwzględnieniem na niej schronisk i innych obiektów, które w razie konieczności mogą dać wędrującym schronienie, sprawdzić prognozę pogody na najbliższe godziny, zagrożenie lawinowe, a także nie wychodzić samemu w góry, ponieważ w przypadku zagrożenia bezpieczeństwa dwie osoby łatwiej mogą je sobie zagwarantować.

Przed wyjściem na szlak w swoim telefonie komórkowym warto zapisać kontakty ICE (*in case of emergency*) z numerami telefonów osób, które należy powiadomić w razie wypadku<sup>6</sup>. Komunikaty pogodowe oraz zagrożenia lawinami podają na swoich stronach internetowych Górskie Ochotnicze Pogotowie Ratunkowe oraz Tatrzańskie Ochotnicze Pogotowie Ratunkowe.

## Podstawowe zagrożenia bezpieczeństwa w górach

Największe niebezpieczeństwo podczas wędrówki po górach kojarzy się najczęściej z ryzykiem upadku i potłuczenia oraz złamań kończyn, a następnie z poblądzeniem i gwałtownym pogorszeniem pogody.

Niebezpieczeństwa można podzielić na zależne od człowieka – często wynikające z lekkomyślności – oraz niezależne. Pierwsze to zły ekwipunek powodujący zwłaszcza

<sup>6</sup> ICE jest ogólnością skrótowym z ratowaniem życia. W razie konieczności ratownicy mogą zadzwonić pod wskazany numer i uzyskać informacje o poszkodowanym, np. grupie krwi, przyjmowanych na stałe lekach, przewlekłych chorobach.

wychłodzenie organizmu i osłabnięcie z głodu, samotne wędrowanie, wchodzenie na nieznaną teren, przecenianie własnych sił i pobłądzenia. Lekkość objawiająca się zbytnią hałaśliwością, rzucaniem kulami śnieżnymi czy kamieniami może spowodować ruszenie lawiny.

Podstawowe zagrożenia bezpieczeństwa w górach niezależne od człowieka to zagrożenia pogodowe i lawinowe. Zagrożenia wynikające z warunków pogodowych stwarzają: burza, mgła, wiatr, przejmujący chłód, oblodzenie ścieżek i tras, ostre słońce oraz ciemność<sup>7</sup>.

Podczas gwałtownej *burzy*, jeśli nie można się schronić pod dachem, należy usiąść na plecach w znacznej odległości od siebie i czekać, aż burza przejdzie, najlepiej w obniżeniu terenu. Burze w górach nie trwają długo. Należy unikać samotnie rosnących drzew i linii wysokiego napięcia, wyłączyć telefony komórkowe, zejść ze szczytów i grani, oddalić się od zbiorników wodnych, skalnych ścian i wejść do jaskiń.

*Mgła* to kolejne niesprzyjające zjawisko utrudniające wędrowki po górach. Jeśli się pojawia, należy zawrócić natychmiast do punktu wyjścia. Nie należy odłączać się od grupy, ponieważ trudno jest namierzyć głosem miejsce, gdzie znajduje się poszukiwana osoba. We mgle głos jest słyszalny z zupełnie innej strony niż nadchodzący w rzeczywistości. Jeśli mgła nadciągnie szybko i nie pozwoli wrócić bezpiecznie, należy ją przeczekać lub wezwać pogotowie górskie.

*Silny wiatr* utrudnia oddychanie i wyziębia ciało. Niezbędny staje się wtedy szalik, którym można osłonić szyję i usta, oraz ciepłe ubranie. Przejmujący chłód jest często zimą każdego górskiego turysty. Najlepszym wyjściem jest tu ubiór na tzw. cebulę. Jeśli jest zbyt ciepło, należy zdjąć część odzieży, jeśli zbyt zimno – założyć odpowiednią jej ilość. Zakładanie jednej grubej kurtki lub swetra nie jest wskazane. Trudno wtedy utrzymać właściwą ciepłotę ciała.

*Oblodzenie tras i ścieżek górskich* to ogromne niebezpieczeństwo dla turystów. Jedyną radą to pozostać w miejscu zakwaterowania, ponieważ wędrowki w takich sytuacjach oznaczają niemal pewny wypadek, a konsekwencje są często tragiczne.

*Promienie słońca* są pożądane niemal przez każdego. W górach słońce operuje bardzo ostro. Niezależnie od pory roku skóra może doznać poparzeń słonecznych trudnych do wygojenia. Należy w takich przypadkach osłaniać szczególnie twarz, używać kremów z filtrem ochronnym oraz kremów tłustych w przypadku silnych wiatrów i mrozu, a także stosować okulary przeciwsłoneczne oraz nakrycie głowy.

*Ciemność* często utrudnia powrót do miejsca zakwaterowania. W górach pojawia się błyskawicznie. Jeśli uniemożliwia powrót, należy przeczekać noc, wybrać miejsce osłonięte od wiatru. Z gałęzi należy ułożyć prowizoryczny szałas. Zaleca się również odizolowanie od ziemi liśćmi i gałęziami oraz wykonanie z plecaków oparcia pod plecy.

<sup>7</sup> [http://bezpieczneewakacje.pl/?option=com\\_content&view=article&i](http://bezpieczneewakacje.pl/?option=com_content&view=article&i) [19.10.2019].



Fot. 1. Lawina śnieżna

Źródło: <http://pl.wikipedia.org/wiki/Lawina> [20.10.2019].

Lawiny to ogromne niebezpieczeństwo. Stopień zagrożenia lawinowego określa się w pięciostopniowej skali. Pierwszy – niski, drugi – umiarkowany, trzeci – znaczny, czwarty – wysoki, piąty – bardzo wysoki. Zagrożenie lawinowe monitorują GOPR i TOPR, które informują o nim w systemie ciągłym na swoich stronach internetowych.



Teren zagrożony lawinami



Bezpośrednie zagrożenie lawinami,  
dalsze przejście lub przejazd zagraża życiu i zdrowiu

Fot. 2. Znaki ostrzegające przed lawinami

Źródło: [pl.wikipedia.org/wiki/Trasa\\_narciarska](http://pl.wikipedia.org/wiki/Trasa_narciarska) [20.10.2019].

Pory roku – każda w inny sposób – stwarzają także określone sytuacje sprzyjające lub nie wędrownikom po górach.

*Wiosna* to pora, która w zależności od pokrywy śnieżnej pozwala na uprawianie narciarstwa, ale także na piesze wypadki w góry. Dzień jest coraz dłuższy, pogoda zmienia się w sposób łagodny, jest wdzięczną porą do wędrowek.

*Lato* charakteryzuje się długim dniem. Pogoda bywa jednak kapryśna. Deszcze, burze, i upał odbierają chęci do wędrowania, spowalniają marsz oraz osłabiają siły.

*Jesień* to najpiękniejsza pora roku w górach. Przepiękne kolory przyrody nastroją pozytywnie psychicznie, śniegu nie ma wcale albo jest go bardzo mało, zmiany pogody występują rzadko.

*Zima* w górach jest porą roku tylko dla doświadczonych turystów. W zimie góry „są w swoim żywiole”, to zupełnie inny i często niebezpieczny świat. Wędrowki stają się trudniejsze i niebezpieczniejsze. Brnięcie po śniegu powoduje szybsze zużycie energii oraz wymaga ogromnego napięcia uwagi.

Załamania pogody w górach są bardziej intensywne niż na nizinach, temperatura spada wraz z wysokością, każde 100 metrów obniża temperaturę o 1 stopień w skali Celsjusza, z wyjątkiem inwersji jesienno-zimowej, gdy jest odwrotnie.

## Przygotowanie się do bezpiecznego wyjścia w góry

Przed wyruszeniem w góry powinno się przyjąć odpowiedni plan wędrowki, a w czasie wędrowania przestrzegać poniższych zasad<sup>8</sup>: (OK)

1. Zaplanować szczegółowo wyprawę, sprawdzić na mapie trasę wędrowki i określić trudności, jakie mogą się przydarzyć po drodze.
2. Sprawdzić położenie schronisk na trasie, mogą się przydać w sytuacjach trudnych i koniecznych.
3. Opracować drogę powrotu, gdyby zaistniała konieczność przerwania wędrowki.
4. Przed wyjściem sprawdzić, czy istnieje zagrożenie lawinowe.
5. Powiadomić recepcję hotelu o naszym wyjściu i miejscu, do którego się udajemy, oraz podać przypuszczalną godzinę powrotu.
6. Gdy zauważymy symptomy załamania się pogody, pospiesznie wracamy do miejsca zakwaterowania lub do najbliższego schroniska.
7. Nie wędrować samotnie.
8. Jeśli zabłądzimy, należy wracać po własnych śladach do szlaku; próbujemy jak najszybciej dostać się najkrótszą drogą do doliny, obserwując odpowiednie punkty odniesienia. W razie większych problemów i narastającego niebezpieczeństwa powiadomić GOPR, podając orientacyjne miejsce, gdzie się znajdujemy.

Po terenach górskich należy chodzić oznakowanymi szlakami. Nie skracać drogi, nie wędrować na przelaj, ponieważ jest to pierwszy krok do zagubienia się.

<sup>8</sup> <http://turystyka.zhp.pl/files/turystyka/dokumenty/bezpieczenstwo%20podczas%20wedrowek.doc> [19.10.2019].

Długość szlaków w górach podawana jest w godzinach, a nie w kilometrach. Jedną godzinę to przejście od 4 do 6 kilometrów w zależności od ukształtowania terenu, przy czym na każde 100 metrów wzniesienia dolicza się przy podchodzeniu 20 minut, a przy schodzeniu 5 minut.

Maszerować należy rzędem, w odstępach nie większych niż 3 metry. Pierwsze kilometry należy iść wolno, aby się rozchodzić. Nie wolno podbiegać pod górę ani zbiegać z góry. Łatwo jest wtedy o wypadek, często bardzo poważny w skutkach.

## **Bezpieczeństwo i ryzyko podczas uprawiania sportów zimowych**

Uprawianie sportów zimowych niesie duże ryzyko powstawania wypadków. Do takich sportów należy głównie narciarstwo, a zwłaszcza wyczynowe. Uprawianie narciarstwa powoduje wiele wypadków, szczególnie złamania kończyn, zerwania więzadeł, urazy kręgosłupa, stłuczenia, odmrożenia.

W rozważaniach dotyczących ryzyka wynikającego z uprawiania narciarstwa należy wymienić<sup>9</sup>:

1. Ryzyko statyczne wynikające ze złożoności przyrody i niemożności pełnego prognozowania ewentualnych zdarzeń, np. zejście lawiny.
2. Ryzyko technogenne związane z działaniem sprzętu i urządzeń technicznych, np. zerwanie się liny kolejki, urwanie się wiązania narciarskiego.
3. Ryzyko antropogenne związane z decyzjami człowieka, np. brawura, alkohol, środki odurzające, przecenienie własnych umiejętności.

Uprawianie narciarstwa związane jest z ryzykiem trwałego uszczerbku na zdrowiu, a także z narażeniem życia. Zagrożone może być życie własne oraz innych narciarzy. Wśród czynników warunkujących poziom ponoszonego ryzyka wskazuje się najczęściej czynniki zależne i niezależne od naszej woli.

Czynniki zależne to kondycja i ogólny stan zdrowia, technika jazdy, sprzęt i jego stan oraz predyspozycje psychiczne. Czynniki niezależne to ukształtowanie terenu, naśnieżenie, temperatura powietrza – szczególnie niska ujemna – wiatr, mgła, słońce, urządzenia wyciągowe oraz zachowania innych narciarzy.

<sup>9</sup> <http://www.skimag.pl/archiwum.php?art=102> [20.10.2019].



Fot. 3. Trasy narciarskie i ich oznaczenie

Źródło: <http://www.studentnews.pl/serwis.php?s=199&pok=5801&c1=1177&c2=> [20.10.2019].

Uprawiając narciarstwo, nie należy także zapominać o czynnikach zwiększających bezpieczeństwo na stoku, takich jak sprawdzenie sprzętu przed zjazdami, rozgrzewka na początku zjazdów i po dłuższych przerwach w zjeżdżaniu, świadomość własnych możliwości w danym dniu oraz ocena własnego zmęczenia.

Aby maksymalnie obniżyć wypadkowość podczas uprawiania narciarstwa, powinno się przestrzegać zasad zawartych w tzw. dekalogu narciarskim, a mianowicie<sup>10</sup>:

1. Należy używać bezpiecznego sprzętu, przede wszystkim wiązań. Wiązanie jest bezpieczne, gdy zostanie prawidłowo wyregulowane.
2. Należy wybierać dla siebie takie trasy i stoki, na których można będzie zapanować nad szybkością. Jazdę należy dostosować do swoich umiejętności i stanu trasy.
3. Należy zjeżdżać tak, aby nie stanowić zagrożenia dla innych i siebie.
4. Pokonując zakręty, należy zachować bezpieczną odległość od innych narciarzy, a przy skrzyżowaniu torów jazdy dać pierwszeństwo jadącemu wolniej lub będącemu niżej od nas.
5. Nie należy zatrzymywać się nigdy w poprzek trasy i na zakrętach, jeśli upadniemy – starajmy się szybko wstać i, o ile jest to możliwe, zwolnić drogę.
6. Wyprzedzać należy w takiej odległości, aby nie ograniczać wyprzedzanemu swobody ruchu. Na trasie można poruszać się wyłącznie na nartach, pieszym wstęp jest wzbroniony.
7. Należy przestrzegać znaków narciarskich i zwracać uwagę na znaki informacyjne.

<sup>10</sup> Bezpieczna zima w górach, Pascal, PZU z myślą o bezpieczeństwie, 2005 r.



8. Nie należy zjeżdżać blisko toru wyciągu narciarskiego i nie przecinać trasy tego toru.
9. Pomagajmy mniej sprawnym narciarzom. W razie wypadku należy udzielić pomocy lub wezwać pomoc.
10. Należy dbać o kondycję, korzystać ze szkolenia pod opieką instruktora narciarskiego, o ile nasze umiejętności jazdy na nartach nie są wystarczające. Szkolenia i treningi można wykonywać tylko w wyznaczonych miejscach.

Całkowicie uniknąć ryzyka się nie da, ale można przyjąć odpowiedni sposób postępowania polegający na rezygnacji z jazdy przy złej widoczności, po spożyciu alkoholu czy z wychodzenia na stok w sytuacji zagrożenia lawinowego; należy przestrzegać zasady dekalogu narciarskiego, stosować odpowiedni sprzęt i utrzymywać go w należyłym stanie oraz ubezpieczać się od następstw nieszczęśliwych wypadków i odpowiedzialności cywilnej.

Biorąc pod uwagę liczbę osób, które zginęły (zmarły) w górach w okresie ostatnich 50 lat (według danych Zarządu Głównego GOPR w Zakopanem w latach 1952–2001 w polskich górach zginęło 1001 osób), można zauważyć, że średnia śmiertelność jest każdego roku zbliżona do siebie mimo zakrojonych na szeroką skalę działań ratowniczych, szkoleniowych i technicznych.

Odpowiedź w tym przypadku może być jedna – sukcesywnie zwiększająca się liczba turystów w górach, uprawianie na szeroką skalę narciarstwa, snowboardingu oraz innych sportów zimowych, a także brawura, niewłaściwy sprzęt, zatłoczenie na stokach, często alkohol i środki odurzające to czynniki, które utrzymują tę niechlubną statystykę każdego roku na zbliżonym poziomie.

## Przepisy prawa regulujące bezpieczeństwo w górach

Podstawowe przepisy regulujące bezpieczeństwo w górach zostały zawarte w Ustawie z dnia 18 sierpnia 2011 r. o bezpieczeństwie i ratownictwie w górach i na zorganizowanych terenach narciarskich<sup>11</sup>.

W ustawie we wstępie przedstawiono jednostki odpowiedzialne za bezpieczeństwo w górach. Zapewnienie warunków bezpieczeństwa osób przebywających w górach należy do Ministra Spraw Wewnętrznych, organów jednostek samorządów terytorialnych, na terenie których wykonywane jest ratownictwo górskie, dyrekcji parków narodowych i krajoobrazowych położonych na obszarze gór, a także do osób fizycznych, osób prawnych oraz jednostek organizacyjnych nieposiadających osobowości prawnej prowadzących w górach zorganizowaną działalność w zakresie sportu, turystyki i rekreacji.

Ustawa określa warunki bezpieczeństwa w górach, które polegają na oznakowaniu terenów, obiektów i urządzeń służących do uprawiania sportu, turystyki i rekreacji, ustaleniu zasad korzystania z danego terenu, obiektu lub urządzenia, zapewnienie podmiotom uprawnionym do wykonywania ratownictwa górskiego warunków do organizowania pomocy potrzebującym oraz ogłaszania komunikatu lawinowego.

<sup>11</sup> Dz.U. z 2011 r. nr 208 poz. 1241.

Ustawa zobowiązuje też osoby przebywające w górach do właściwego zachowania się w celu ochrony życia i zdrowia własnego oraz innych osób, a przede wszystkim zapoznania się z zasadami korzystania z danego terenu, obiektu lub urządzenia, stosowania się do znaków nakazu i zakazu. Zobowiązuje także do dostosowania swoich aktywności do umiejętności, zapoznania się z aktualnymi warunkami pogodowymi, komunikatem lawinowym, do użytkowania sprzętu odpowiedniego do rodzaju podejmowanej aktywności oraz sprawnego technicznie, a także bezzwłocznego informowania podmiotów uprawnionych do wykonywania ratownictwa górskiego o zaistniałym wypadku lub sytuacjach stwarzających zagrożenie dla zdrowia i życia turystów.

Według ustawy do podmiotów mogących wykonywać ratownictwo górskie należą: Górskie Ochotnicze Pogotowie Ratunkowe, Tatrzańskie Ochotnicze Pogotowie Ratunkowe oraz inne podmioty, które uzyskały zgodę Ministra Spraw Wewnętrznych do wykonywania takiej działalności.

W ramach ratownictwa górskiego podejmowane są działania ratownicze polegające na przyjęciu zgłoszenia o wypadku lub innym zdarzeniu, dotarciu do miejsca wypadku ze sprzętem ratowniczym oraz udzieleniu pierwszej pomocy, zabezpieczeniu i ewakuacji osób zagrożonych, transporcie osób, które uległy wypadkowi, do miejsc gdzie można udzielić im dalszej pomocy, poszukiwaniu osób zaginionych w górach oraz transporcie zwłok z gór.

Oprócz powyższych działań podmioty uprawnione do wykonywania ratownictwa górskiego w ramach działalności w zakresie działań ratowniczych organizują i prowadzą szkolenia ratowników górskich i narciarskich, nadają uprawnienia ratownicze i instruktorские w zakresie ratownictwa górskiego, prowadzą dokumentację działań ratowniczych oraz działalność edukacyjną w zakresie bezpieczeństwa w górach.

Ustawa reguluje także sprawy związane z bezpieczeństwem na zorganizowanych terenach narciarskich. Za zapewnienie warunków bezpieczeństwa osób przebywających na zorganizowanych terenach narciarskich odpowiada zarządzający tymi terenami. Zapewnienie bezpieczeństwa polega na przygotowaniu, oznakowaniu oraz zabezpieczeniu terenów, obiektów i urządzeń służących do uprawiania narciarstwa i snowboardingu, a także na bieżącej kontroli stanu zabezpieczeń, oznaczeń i warunków narciarskich.

Zarządzający odpowiada także za zapewnienie ratownictwa narciarskiego, informowanie o warunkach narciarskich, prowadzeniu działalności profilaktycznej dotyczącej bezpieczeństwa podczas uprawiania narciarstwa i snowboardingu oraz tworzenie ułatwień dla osób niepełnosprawnych przebywających na terenach narciarskich, a także ciągłe monitorowanie warunków, w jakich uprawiane są narciarstwo i snowboarding.

Tereny narciarskie po zmroku powinny być oświetlone w sposób umożliwiający ocenę warunków zjazdowych oraz zapewniający czytelność oznakowania i zabezpieczeń. Osoba uprawiająca narciarstwo lub snowboarding do ukończenia 16 roku życia powinna używać w czasie jazdy kasku ochronnego. Zabrania się uprawiania narciarstwa lub snowboardingu przez osoby będące w stanie nietrzeźwości lub pod wpływem środków odurzających.

Osoby uprawiające narciarstwo lub snowboarding zobowiązane są do zachowania należytej staranności w celu ochrony życia i zdrowia własnego lub innych osób, a przede

wszystkim zapoznania się z zasadami korzystania z danego terenu, stosowania się do znaków zakazu i nakazu, zjeżdżania z szybkością dostosowaną do swoich umiejętności oraz trudności trasy i warunków atmosferycznych, użytkowania sprzętu technicznie sprawnego oraz bezzwłocznego informowania ratowników narciarskich o zaistniałym wypadku lub innym zagrożeniu dla osób przebywających na stoku.

## Wzywanie pomocy w górach

Ratownicy GOPR, aby wyruszyć w celu udzielenia pomocy w góry, muszą otrzymać powiadomienie o zaistniałym wypadku, zagrożeniu życia i zdrowia lub zaginięciu. Przyjmą oni każdy meldunek o wypadku lub zaginięciu i na każdy sygnał wyruszą w góry. Przekazywanie informacji ratownikom musi być precyzyjne i szczegółowe. Góry to znaczne przestrzenie i aby dotrzeć do poszkodowanego, trzeba czasami długo go szukać. Problem często rozwiązuje posiadanie ze sobą nawigacji satelitarnej GPS lub telefonu komórkowego z taką funkcją.

Istnieje kilka podstawowych zasad zachowania się podczas wzywania pomocy, a mianowicie<sup>12</sup>:

- nigdy nie należy pozostawiać poszkodowanego samego,
- jeżeli warunki uniemożliwiają udanie się po pomoc, należy ją wzywać międzynarodowym sygnałem optycznym lub akustycznym powtarzanym co 10 sekund przez 3 minuty, po czym następuje minuta przerwy,
- gdy sygnał zostanie odebrany, należy go potwierdzić, stosując powyższe sygnały 3 razy na minutę.

Sygnałem wzywania pomocy dla pilota śmigłowca jest uniesienie rąk do góry –sylwetka ma wówczas kształt litery Y (YES). Nigdy nie należy bez uzasadnienia używać tego sygnału, ponieważ przelatujący śmigłowiec może lecieć do wypadku. W razie, gdy pomoc nie jest potrzebna, należy podnieść prawą rękę do góry, a lewą trzymać lekko pochyloną w dół. Sylwetka powinna przypominać literę N (NO)<sup>13</sup>.



Fot. 4. Sygnały wzywania pomocy dla śmigłowca

Źródło: [http://niechtoszlak.pl/porady/wzywanie\\_pomocy/](http://niechtoszlak.pl/porady/wzywanie_pomocy/) [20.10.2019].

<sup>12</sup> [http://www.goryizerskie.pl/?file=art&art\\_id=232](http://www.goryizerskie.pl/?file=art&art_id=232) [19.10.2019].

<sup>13</sup> [http://www.oc.zebrzydowice.pl/?page\\_id=47](http://www.oc.zebrzydowice.pl/?page_id=47) [20.10.2019].

Jeżeli w danym miejscu jest zasięg, można skorzystać z numeru alarmowego GOPR/ TOPR – 601-100-300 lub 985 – albo numeru międzynarodowego systemu alarmowego – 112. Po wybraniu numeru telefonu i odebraniu połączenia należy się przedstawić, określić miejsce, gdzie się znajdujemy, poinformować, co się stało, opisać, ile jest osób poszkodowanych, w jakim są stanie i czy udzielona została im jakakolwiek pomoc. Nie należy się rozłączać, dopóki ratownik nie potwierdzi przyjęcia zgłoszenia.

## Wędrowanie górskimi szlakami i ich oznakowanie

Zapewnienie bezpieczeństwa wędrującym jest podstawowym warunkiem uprawiania wędrowek górskich. Najważniejszą zasadą jest wędrowanie po szlakach. Podstawą oznakowania szlaków są znaki złożone z trzech poziomych pasów, z których górny i dolny mają kolor biały, natomiast środkowe występują w pięciu kolorach: czerwonym, niebieskim, żółtym, zielonym lub czarnym. Oznaczenia szlaków mają kształt białego prostokąta o wymiarach 15 × 9 cm z paskiem przez środek w kolorze szlaku. Początek i koniec szlaku oznacza się znakiem w formie koła w kolorze danego szlaku, otoczonego białą obwódką.

Kolor szlaków nie ma nic wspólnego z ich stopniem trudności, inaczej niż w przypadku oznakowania tras narciarskich, gdzie barwa trasy określa stopień trudności narciostady. Szlaki oznacza się następująco<sup>14</sup>:

1. Kolor czerwony oznacza szlak główny. Prowadzi zazwyczaj przez najciekawsze krajobrazowo miejsca, przez najwyższe wierzchołki danego pasma, może też oznaczać inne trasy na danym obszarze i niekoniecznie być szlakiem głównym.
2. Kolor niebieski jest stosowany do znakowania tras dalekobieżnych.
3. Kolor zielony i żółty wyznaczają krótkie szlaki łączące oraz dojściowe.
4. Kolor czarny jest przeznaczony dla tras dojściowych, czyli miejsc, gdzie poprowadzenie szlaku dalekobieżnego byłoby niekorzystne lub niemożliwe.

Podczas wędrowania na szlaku należy pamiętać o pewnych kanonach dotyczących właściwego zachowania<sup>15</sup>:

1. Na szlaku pozdrawiamy napotkane osoby, zwykle osoba podchodząca pozdrawia pierwsza.
2. Osoba schodząca w dół wąskimi szlakami ustępuje drogi osobie podchodzącej pod górę.
3. Podczas wędrowki na szlaku ze względów bezpieczeństwa nie należy trzymać rąk w kieszeni.
4. Będąc na szlaku, zachowujmy ciszę, chyba że grozi nam jakieś niebezpieczeństwo. Głośne zachowanie może wysłać mylną informację do służb ratowniczych. Poza tym płoszy zwierzynę, która może stać się agresywna.
5. Wchodzimy tylko do jaskiń lub grot, które są przystosowane do ruchu turystycznego.

<sup>14</sup> [http://www.zakopaneplus.pl/news/262/oznaczenia\\_szlakow\\_gorskich](http://www.zakopaneplus.pl/news/262/oznaczenia_szlakow_gorskich) [20.10.2019].

<sup>15</sup> K. Szymański, *Bezpieczna turystyka i rekreacja*, AWF w Poznaniu, Poznań 2008, s. 45.

Na szlaku powinno się maszerować rzędem. Należy stosować odpowiednią do rodzaju terenu technikę poruszania się. Zalecane jest chodzenie ostrożne, z przewidywaniem każdego następnego ruchu. Należy spoglądać pod nogi, aby zobaczyć, gdzie można postawić stopę w celu wykonania kolejnego kroku<sup>16</sup>.

W górach nie należy wyprzedzać innych wędrujących na wąskich przejściach ani przekakiwać przez zabezpieczenia lub przeszkody.

## Podsumowanie i wnioski

Góry to urokliwe miejsce, ale także jedno z nielicznych, gdzie o każdej porze roku istnieją określone zagrożenia. Niestety wielu turystów nie zdaje sobie sprawy z zagrożeń, wobec czego wyrusza w góry bez jakiegokolwiek przygotowania teoretycznego i praktycznego.

Wypoczynek w górach, wędrowki góorskimi szlakami oraz uprawianie sportów, zarówno w lecie, jak i w zimie, to doskonały sposób na spędzanie czasu wolnego. Eskapadom tym mogą jednak towarzyszyć różnorakie zagrożenia zdrowia i życia.

Aby uniknąć tego typu zdarzeń, do pobytu w górach należy się starannie przygotować pod wieloma względami, szczególnie kondycyjnym, technicznym, wyposażeniowym i zdrowotnym. Wiedzę w tym zakresie można zdobyć bezpośrednio w odpowiednich placówkach zajmujących się bezpiecznym wypoczynkiem w górach oraz na ich stronach internetowych, a także w dostępnych przewodnikach i mapach turystycznych.

Przyczyną wielu zdarzeń oprócz braku podstawowej wiedzy teoretycznej i praktycznej jest także brak czasu na właściwe przygotowanie się do wyjazdów w góry. Codzienny pośpiech, praca do późnych godzin w dniu wyjazdu, zmęczenie, a potem tzw. „luz urlopowy” powodują, że zapomina się o najważniejszym, o bezpieczeństwie pobytu.

Wszystkie wymienione czynniki są przyczyną wielu tragedii i nieszczęść. Zamiast wracać z wyjazdu wypoczętym, w dobrej kondycji, z bagażem wspaniałych wspomnień, wielu turystów wraca z uszczerbkiem na zdrowiu i koszmarnymi wspomnieniami, często utrwalonymi w pamięci na całe życie.

Należy wiedzieć szczególnie to, że w kontakcie z górami najważniejsze są pokora wobec ich potęgi, zdrowy rozsądek oraz zrozumienie, że praw, jakie one dyktują, nie wolno lekceważyć ani łamać, ponieważ często kończy się to wypadkiem, a w dalszej konsekwencji utratą zdrowia i, nierzadko, życia.

## Bibliografia

Bezpieczna zima w górach, Pascal, PZU z myślą o bezpieczeństwie, 2005 r.

Dz.U. z 2011 r. nr 208 poz. 1241.

Gołaszewski J., Paterka S., Wieczorek A., *Organizacja wycieczek szkolnych, obozów stałych i wędrownych*, AWF w Poznaniu, Poznań 2000.

<sup>16</sup> J. Gołaszewski, S. Paterka, A. Wieczorek, *Organizacja wycieczek szkolnych, obozów stałych i wędrownych*, AWF w Poznaniu, Poznań 2000, s. 69.

<http://gorskie-wedrowanie.blogspot.com/> [19.10.2019].  
[http://www.poradnikzdrowie.pl/odchudzanie/alpy\\_37368.html](http://www.poradnikzdrowie.pl/odchudzanie/alpy_37368.html) [19.10.2019].  
[http://bezpieczneewakacje.pl/?option=com\\_content&view=article&i...](http://bezpieczneewakacje.pl/?option=com_content&view=article&i...) [19.10.2019].  
<http://turystyka.zhp.pl/files/turystyka/dokumenty/bezpieczenstwo%20podczas%20wedrowek.doc> [19.10.2019].  
<http://www.skimag.pl/archiwum.php?art=102> [19.10.2019].  
[http://www.goryzierskie.pl/?file=art&art\\_id=232](http://www.goryzierskie.pl/?file=art&art_id=232) [19.10.2019].  
[http://www.oc.zebrzydowice.pl/?page\\_id=47](http://www.oc.zebrzydowice.pl/?page_id=47) [20.10.2019].  
[http://www.zakopaneplus.pl/news/262/oznaczenia\\_szlakow\\_gorskich](http://www.zakopaneplus.pl/news/262/oznaczenia_szlakow_gorskich) [20.10.2019].  
<http://pl.wikipedia.org/wiki/Lawina> [20.10.2019].  
<http://www.studentnews.pl/s/199/6366-Oznakowanie-na-trasach-narciarskich.htm> [20.10.2019].  
<http://www.studentnews.pl/serwis.php?s=199&pok=5801&c1=1177&c2=> [20.10.2019].  
[http://niechtoszlak.pl/porady/wzywanie\\_pomocy](http://niechtoszlak.pl/porady/wzywanie_pomocy) [20.10.2019].  
<http://www.pojadeta.pl/oznaczenia-szlakow.html> [20.10.2019].  
<http://www.skimag.pl/archiwum.php?art=102> [20.10.2019].  
[pl.wikipedia.org/wiki/Trasa\\_narciarska](http://pl.wikipedia.org/wiki/Trasa_narciarska) [20.10.2019].  
Szymański K., *Bezpieczna turystyka i rekreacja*, AWF w Poznaniu, Poznań 2008.

## Streszczenie

Góry to niezwykle ciekawe miejsca na Ziemi, do których chętnie udaje się wielu turystów, aby czerpać tam korzyści dla zdrowia psychicznego i fizycznego. Aby zagwarantować sobie i innym bezpieczeństwo podczas pobytu w górach, należy odpowiednio się do niego przygotować. Ważny jest właściwy ubiór, kaloryczne, ale nie obfite pożywienie, urządzenia łączności, przestrzeganie przepisów bezpieczeństwa itp. Duże zagrożenia w górach stwarzają: mgła, silny wiatr, oblodzenia tras, ciemność oraz lawiny. Pory roku – każda w inny sposób – także przyczyniają się do powstawania zagrożeń. Jednak nikt ani nic nie zwalnia turystów z zachowania zdrowego rozsądku i stosowania właściwych zasad bezpieczeństwa. Wiele zagrożeń niesie uprawianie sportów zimowych, szczególnie narciarstwa i snowboardingu. Bardzo ważne jest zatem przestrzeganie tzw. dekalogu narciarskiego. Istotna jest także znajomość zasad wzywania pomocy w górach. Istnieją określone znaki i sygnały świetlne, które powinny być używane, ale tylko w sytuacjach koniecznych. Ze względów bezpieczeństwa bardzo ważne jest także wędrowanie oznaczonymi szlakami. Dają one gwarancję tego, że się nie zgubimy, a także że nasza wędrowka nie sprawi nam większych problemów.

**Słowa kluczowe:** góry, bezpieczeństwo, zagrożenia, ryzyko, pomoc, prawo, wypoczynek, sport, wędrowanie

## Abstract

The mountains are really interesting places all over the world, where many tourists travel to improve their mental and physical health. To ensure the safety of themselves, tourists have to be prepared properly. Appropriate clothes, caloric but not rich food, communication devices and the obedience of safety rules are very important. The significant threats are created by fog, strong winds, icing of routes, darkness and avalanches. The seasons, each of them in another way,

also contribute to creation of threats. However, the tourists need to use their common sense and obey the safety rules. Many threats are connected with doing winter sports, especially skiing and snowboarding. Very important is the obedience of 10 Rules of Conduct of the International Ski Federation. It is important to know, how to call for help in the mountains. There are defined signs and light signals, which should be used only in special circumstances. Because of safety reasons, it is very important to choose the marked tourist tracks, which guarantees that we will not get lost and that our hike will not make any important problems.

**Keywords:** mountains, safety, threats, risk, help, law, rest, sport, hike

## NOTKA O AUTORZE

**Dr Wiesław Szczęsny**, doktor nauk ekonomicznych w zakresie nauk o zarządzaniu. Absolwent Szkoły Głównej Planowania i Statystyki – Wydział Ekonomiki Produkcji oraz Uniwersytetu Warszawskiego – Wydział Zarządzania. Zainteresowania naukowe to: zarządzanie organizacjami oraz turystyka krajowa i zagraniczna ze szczególnym uwzględnieniem bezpieczeństwa w turystyce, a także ergonomia i bezpieczeństwo pracy.