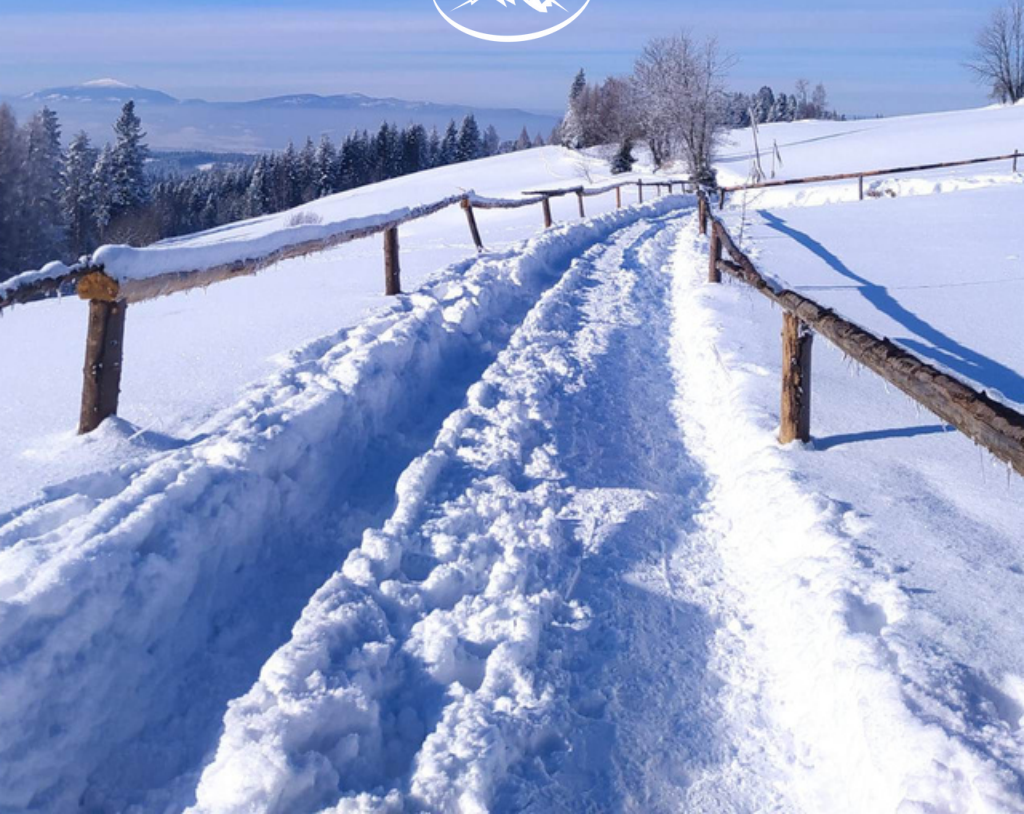


ZIMOWY NIEZBĘDNIK

# górski

CZYLI JAK PRZYGOTOWAĆ SIĘ  
DO ZIMOWEGO WYJŚCIA W GÓRY



# SPIS TREŚCI

---

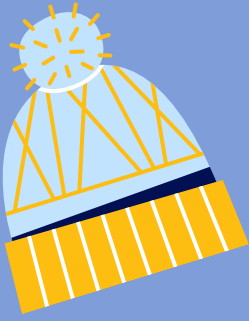
<u>Jak to jest z tą zimą?</u>	3
<u>Odzież</u>	4
<u>Obuwie</u>	15
<u>Kiedy raczki a kiedy raki?</u>	18
<u>Wyposażenie</u>	20
<u>Zawartość apteczki</u>	22
<u>Trasa</u>	23
<u>Prowiant</u>	25
<u>Zasady.</u>	26



# JAK TO JEST Z TĄ ZIMĄ?

Zima w górach to zdecydowanie przepiękna pora roku. Marsz w białym puchu, skrzypiący śnieg pod butami, ostre słońce i widoki, które sprawiają, że można poczuć się jak w Narni przez co chce się gór coraz to więcej. **Jednak zima niesie za sobą również zagrożenia.** Nieprzetarte szlaki, lód, zawieje śnieżne, niskie temperatury, szybki zmrok, lawiny to jedne z wielu zagrażających czynników, które możemy spotkać o tej porze roku. Jak się przygotować, by być jak najbardziej bezpiecznym? Jak się ubrać, co spakować i jaki szlak wybrać? Na te i inne pytania znajdziesz odpowiedzi z tym e-booku.





# Odzież

Zapewne słyszałeś\_aś, że zima to czas ubioru "na cebulkę", czyli kilka warstw, które mają za zadanie ochronić przed zimnem. Tylko czy ta tradycyjna "cebulka" sprawdzi się w górach? Od razu odpowiadam: nie sprawdzi się. **Odzież w góry musi być oddychająca, jednocześnie trzymająca ciepło. Musi dobrze odprowadzać pot, zapewnić komfort termiczny, zagwarantować wiatroodporność jak i być lekka. Wystrzegamy się zatem bawełny, grubych wełnianych skarpetek, ciężkich kurtek czy spodni narciarskich.**

# Outdoorowa cebulka

## WARSTWA PRZY CIELE

Ma za zadanie pełnić funkcję **termoregulacyjną**, czyli **zatrzymać ciepło**, **gdy jest Ci zimno i odprowadzić jego nadmiar**, **gdy robi Ci się gorąco**. Składa się na nią **obcisła bluzka z długim rękawem i legginsy**.

### Są tutaj dwie możliwości odzieży:

1. **wełna merino**, która dostosuje się do warunków dokładnie tak, jak robią to nowozelandzkie owce, z których owa wełna jest pozyskiwana. Jej wielkim plusem jest również oporność na przyjmowanie nieprzyjemnego zapachu. Możemy długo cieszyć się jej świeżością. Mimo, że nie schnie tak szybko, jak syntetyczne włókna, to jednak i tak znacznie szybciej niż bawełna. Ilość produkowanej odzieży jest limitowana przez ilość hodowanych owiec merynoskich, co przekłada się na wyższą cenę.





2. **włókna syntetyczne**, czyli: poliester, polipropylen, poliamid czy elastan. Ich niezaprzeczalną zaletą jest to, że są bardzo lekkie i świetnie odprowadzają wilgoć i na dodatek schną w mgnieniu oka. Cena odzieży syntetycznej jest również tańsza niż merino. Minusem takiej odzieży jest niestety to, że łatwo chłonie zapachy. Warto mieć na uwadze, że firmy produkujące odzież syntetyczną posługują się swoimi nazwami np. Polartec® Power Grid™, Coolmax®, Thermolite®, Dryarn®. Najważniejsze, by przed zakupem przeczytać skład odzieży oraz jej właściwości.



# Podsumowanie warstwy przy ciele

## KIEDY BIELIZNA Z WEŁNY MERNIO?

- gdy na szlaku będzie raczej sucho lub mroźno
- gdy planujesz aktywność o umiarkowanej intensywności
- gdy wybierasz się na kilkudniową wędrowkę i nie będzie możliwości zrobienia prania

## KIEDY BIELIZNA SYNTETYCZNA?

- gdy na szlaku będzie raczej wilgotno
- gdy planujesz aktywność bardziej intensywną
- gdy szukasz tańszych, lecz dalej bardzo dobrych produktów



# Outdoorowa cebulka

## WARSTWA DRUGA

Jej główne zadanie to **funkcja grzewcza obok odprowadzania wilgoci**.

Najlepiej sprawdzi się **bluza termiczna** wykonana z stretch'owego materiału, **ew. polar**. Unikałabym tutaj zakładania bluz bawełnianych czy polarów tych z kategorii codziennych, bo druga warstwa również odgrywa ważną rolę i istotne, by była z materiałów przeznaczonych do górskich aktywności.

Na legginsy najlepiej sprawdzą się **spodnie softshellowe**, które dobrze izolują od zimna, **chronią przed wiatrem, przy czym sprawnie odprowadzają nadmiar wilgoci na zewnątrz**. Wybór spodni softshellowych na rynku jest spory. Warto zastanowić się nad dodatkowymi cechami takimi jak rodzaj zapięcia, wzmocnienie na nogawkach czy zamki u dołu nogawek.





# Outdoorowa cebulka

## WARSTWA TRZECIA

To nic innego jak kontynuacja drugiej, ponieważ jej zadaniem jest nadal **zapewnienie odpowiedniego komfortu cieplnego.**

Na bieliznę syntetyczną lub merino, następnie bluzę termiczną najlepiej sprawdzi się **lekki softshell**. Główną zaletą lekkiego softshella jest **duża wiatroodporność oraz oddychalność.**

Takie ubranie idealnie sprawdza się na podejściach, kiedy to tętno wzrasta i zaczyna się robić ciepło, mimo niskich temperatur.



# Outdoorowa cebulka

## WARSTWA CZWARTA

Jest to warstwa zewnętrzna, **stanowi główną warstwę chroniącą przed utratą energii cieplnej wytwarzanej przez organizm**. Warto wiedzieć, że sama w sobie nie grzeje. Jej zadaniem jest nie pozwolić powietrzu przy ciele osiągnąć temperatury panującej na zewnątrz.

W warstwie zewnętrznej sprawdzi się **kurtka z wypełnieniem puchowym**. Najlepsze właściwości ma puch gęsi lub syntetyczny Primaloft®. Kurtki te są odporne na wilgoć, a nawet jeśli zawilgotnieją to nie tracą właściwości izolujących.

W czasie wędrowki zazwyczaj nie jest ona potrzebna cały czas, sprawdza się głównie podczas postoju, na szczycie jak i podczas schodzenia.



# Outdoorowa cebulka

Ważne, by wziąć pod uwagę, że kurtka puchowa nie zawsze podoła warunkom atmosferycznym. Kurtka z membraną to już ostateczna warstwa zewnętrzna.

Wybór takich kurtek jest ogromny, po lekkie kurtki membranowe, po te pancerne i ciężkie.

E-book ten dotyczy wyjść w Sudety, Karpaty czy Góry Świętokrzyskie, dlatego uważam, że **lekka kurtka membranowa** w zupełności wystarczy.

Kluczowym aspektem przy wyborze kurtki są **parametry wodoodporności i oddychalności**.

Zimą na szlaku może sypać śnieg, padać deszcz, zadaniem kurtki membranowej jest ochrona przed bardzo niekorzystnymi warunkami atmosferycznymi. Niezależnie od prognoz pogody warto mieć w plecaku taką kurtkę na wszelki wypadek. Zatem kolejnym istotnym **parametrem będzie niska waga i objętość**.



# Outdoorowa cebulka

## SZALIK, CZAPKA, RĘKAWICZKI I SKARPETY

**1. Szalik w wersji trekkingowej to kołnierz albo chusta.** Na rynku są dostępne cienkie a izolujące, z wełny merino czy polarowe. Najważniejsze by był ciepły i jednocześnie **oddychający. Warto, żeby sprawnie odprowadzał wilgoć.**

**2. Czapka** - warto spakować **cieńszą termoaktywną na wchodzenie pod górę i grubszą na schodzenie**, tak aby dbać o dobrą termoregulację ciepła. Najlepsze grubsze czapki to te z merino wool, czyli z wełny merino. Dzięki czemu taka czapka będzie pełnić funkcję termoregulacyjną, nie będzie elektryzować włosów, jest szybkoschnąca, chroni przed promieniowaniem UV, nie przechodzi zapachami, nie mechaci się, jest zdrowa dla skóry głowy, bo oddycha.



**3. Rękawiczki** - sprawdza się taka zasada jak przy czapce: **najlepiej spakować cienkie na podejście oraz grube na postój i zejście.**

Grube rękawiczki warto, by miały membranę. Dzięki czemu będą chronić przed wiatrem, deszczem i śniegiem.

**4. Skarpety** - co najważniejsze w wyborze skarpet: **bawełnę lepiej omijać z daleka.**

Zbiera pot, sprzyja odciskom i odparzeniom skóry. **Sprawdzą się za to materiały syntetyczne jak i naturalna wełna merino.** Mają one świetne zdolności termoregulacyjne i sprawnie odprowadzają wilgoć. Jednak ważne, by nie były wykonane z samej wełny. Mały dodatek tworzywa sztucznego nadaje elastyczności oraz zwiększa wytrzymałość. Skarpety syntetyczne również się sprawdzą, są też tańsze. Warto się przyjrzeć tym wykonanym z włókien CoolMax i cieplejsze z ThermoLite.



Zimowy ubiór w góry wiąże się z ubraniem warstwowym. Natomiast najważniejsze, by samemu sprawdzić na sobie jaki rodzaj i ile warstw odzieży daje Ci poczucie komfortu ciepłego oraz nieskrępowania ruchów. Zachęcam, by z moją podpowiedzą znaleźć swoje ulubione rozwiązanie.





# Obuwie

**Dobór butów zimową porą to nie tylko kwestia wygody, lecz zwłaszcza bezpieczeństwa.**

I teraz kwestia wyboru: **czy obuwie wielosezonowe wystarczy czy warto kupić zimowe buty trekkingowe?** *Zależy gdzie chcesz połączyć :)*

**Buty wielosezonowe** potrafią się świetnie sprawdzić zimą, lecz nie zapominajmy, że **są uniwersalne, co wiąże się z tym, że będą odpowiednie w łatwych i umiarkowanych warunkach.** Dlatego jeżeli jako zimowy cel wybierasz Pieniny, Karkonosze, Bieszczady czy Beskid Wyspowy lub Makowski to klasyczne, membranowe, nieocieplone buty trekkingowe w połączeniu z ciepłymi skarpetami i stuptutami zapewne będą satysfakcjonującym wyborem. Wybór butów to bardzo indywidualna kwestia, różni się progiem komfortu cieplnego i dla wielu **profesjonalna ocieplina w butach zimowych może znacznie zwiększać komfort marszu. Istotna jest również sztywność podeszwy, która jest zalecana na bardziej wymagające szlaki, gdzie na taką podeszwę mocuje się raki.** Buty całoroczne często mają miększą podeszwę niżeli zimowe, odpowiednie na założenie raczków.

# NA CO NAJBARDZIEJ ZWRÓCIĆ UWAGĘ PRZY DOBORZE OBUWIA?

1. **wysoka cholewka** - prócz stabilności kostki, cholewka uniemożliwia dostanie się śniegu do wnętrza buta, a jeśli idziemy w wyższym śniegu to stuptuty są idealnym rozwiązaniem i założenie ich na niską cholewkę nie uchroni przed przedostaniem się śniegu. Do poprawnego zamocowania raków niezbędna jest również wysoka cholewka.
2. **membrana** - powinna być w każdym zimowym bucie, dzięki czemu chroni stopy przed wilgocią pochodzącą ze śniegu. Najczęściej występuje membrana GORE-TEX®.





3. **kompatybilność z rakami** (jeśli planujesz bardziej wymagające szlaki) - dotyczy raków koszykowych albo półautomatycznych, ponieważ automatyczne są przeznaczone przeważnie dla butów wysokogórskich, a nie trekkingowych. Buty trekkingowe odpowiednie do raków półautomatycznych będą miały charakterystyczny rant w okolicach pięty, służący do mocowania. Natomiast jeśli buty nie mają rantów, to są odpowiednie dla raków koszykowych, które są najpopularniejsze.

4. **dobre dopasowanie do stopy** - są różne stopy, różne budowy buta i różna rozmiarówka. Buty trekkingowe trzeba zmierzyć i sprawdzić jak się w nich czuje Twoja stopa. Może się to później przekładać na odciski i krwiaki pod paznokciami.





Wybór obuwia jest niezwykle szeroki, najważniejsze, by było ono adekwatne do obranego szlaku, w konkretnym paśmie górskim. Znacząca jest charakterystyka trasy wraz z możliwymi utrudnieniami jak i warunki atmosferyczne.

---

## KIEDY RACZKI A KIEDY RAKI?

**RACZKI TURYSTYCZNE** - jak sama nazwa wskazuje to **mniejsza wersja raków**.

Zazwyczaj są to metalowe, niewielkie kolce zamocowane na łańcuszku, a ten z kolei trzyma się gumy. **Takie raczki pasują na większość obuwia, świetnie sprawdzają się w niższych partiach gór, gdzie występuje zmrożony śnieg czy umiarkowane oblodzenie.** Mi takie raczki służą głównie w Beskidach. **Kupując raczki warto zwrócić uwagę na ilość kolców - im więcej, tym lepsza przyczepność do podłoża.** Z racji tego, że mocuje się je za pomocą gumy, rozmiary są najczęściej podane w zakresach.





**RAKI** - niezbędne w Tatrach i innych wysokich górach zimową porą. Z uwagi na system mocowania na rynku dostępne są różne rodzaje raków, występują **raki koszykowe, półautomatyczne i automatyczne**. Od raczków różnią się tym, że mają znacznie większe kolce i lepiej trzymają się buta. Ważne, by obuwie było dopasowane do raków.

**Najpopularniejsze są raki koszykowe, są też najbardziej uniwersalne**. Ważne, by mieć buty z wysoką cholewką i twardszą podeszwą, by móc cieszyć się z zimowej wędrowki w rakach koszykowych.



# Wyposażenie



## CO WARTO MIEĆ ZIMĄ NA SZLAKU?

1. **Kijki trekkingowe**, które są bardzo przydatne w trudnych warunkach, zwłaszcza podczas schodzenia. Są również oparciem na śliskim podłożu.
2. **Stuptuty** - zabezpieczają buty przed wsypywaniem się od góry śniegu oraz przy znacznej ilości śniegu sprawiają, że łydka pozostaje sucha.
3. **Raki lub raczki** - zależnie od trudności szlaku, by wędrowka była bezpieczna dzięki dobrej przyczepności do zimowego podłoża.
4. **Rakiety śnieżne** - wskazane są wtedy, gdy przyjdzie Ci maszerować w zaspach śnieżnych a rakiety sprawiają, że nie będziesz się zapadać w śniegu.



# CO WARTO MIEĆ ZIMĄ NA SZLAKU?

5. **Czekan turystyczny** - ekspert od stromych podejść i eksponowanych grani. Jego najcenniejszą cechą jest to, że może ochronić przed tragedią, ponieważ użyty właściwie, w sytuacji kiedy zaczynamy się obsuwać w dół, działa jak hamulec ręczny.
6. **Kask wspinaczkowy** - jeśli atakujemy wyższe partie gór.
7. **Apteczka** - coś bez czego nie wychodzimy w góry.
8. **Czołówka + zapasowe baterie** - latarka mocowana na głowie. Zimą szybciej przychodzi zmrok.
9. **Powerbank** - by móc podładować awaryjnie telefon.
10. **Okulary przeciwsłoneczne** - słońce odbijające się w śniegu jest naprawdę mocne i działa niekorzystnie na wzrok.
11. **Krem z filtrem SPF 50 UVA i UVB** - poparzenia tylko latem? Nic bardziej mylnego.
12. **Siedzisko** - izoluje, chroni przed zimnem i wilgocią oraz daje swobodę w wyborze miejsca odpoczynku.



# CO POWINNA ZAWIERAĆ APTECZKA?



**Folia NRC (koc ratunkowy)** – zapobiega wychłodzeniu lub przegrzaniu organizmu. Jest niezbędna w apteczce, zwłaszcza w czasie oczekiwania na pomoc.

## **Materiały opatrunkowe:**

- plastry w rolce,
- plastry na odciski,
- plastry steri-strip (paski do zamykania ran)
- jałowe gaziki i opatrunki,
- bandaże (zwykłe i elastyczne),
- chusty trójkątne z agrafkami lub zapinkami.

## **Ponadto:**

- preparat odkażający,
- rękawiczki jednorazowe,
- niewielkie nożyczki,
- maseczka do sztucznego oddychania (resuscytacyjna),
- leki wedle uznania, dla własnego użytku.



Trasa, czyli kolejny bardzo ważny element, który powinien być dostosowany do:

- **warunków panujących w górach i posiadanego sprzętu** (np. na Świnice NIE idziemy bez raków, kasku i czekana, rezygnujemy z wyjścia w góry, gdy jest komunikat o zagrożeniu lawinowym),
- **kondycji,**
- **doświadczenia.**

**Istotne, by obrać cel na miarę Twoich możliwości.**

Warto wziąć pod uwagę, że **niektóre szlaki zimowe są jednocześnie trasami narciarstwa biegowego**. Prócz oznakowania, zauważalny jest wtedy ślad, który jest zrobiony przez ratrak. Ważne, by nie deptać tych śladów.

Kolejny aspekt tyczy się tego, że **są szlaki zamykane zimą**. Najczęściej ze względu na ochronę przyrody lub niebezpieczeństwo lawinowe.



Weź też pod uwagę, że **szlaki zimowe mogą mieć inny przebieg niż latem**. Znakowanie niektórych szlaków wytycza się dodatkowo za pomocą wysokich tyczek, dzięki czemu nie straszna dla oznakowania będzie wysoka warstwa śniegu. Pamiętaj, że **na mapach czas przejścia szacowany jest na wędrowkę latem**.

Chodzenie po śniegu męczy znacznie bardziej niż wędrowka po suchym czy błotnistym podłożu. **Przez to czas przejścia zimowego jest dłuższy. Dodatkowo może go jeszcze wydłużyć nieprzetarty szlak.**

*Niezwycie cenny jest zdrowy rozsadek.*







# Przeźniant



- **Gorąca herbata w termosie/butelce termicznej,**
- **super sprawdza się kuchenka turystyczna, dzięki czemu możesz podgrzać posiłek czy wypić kawę prosto z kawiarki,**
- **idealna jest też do podgrzania fasolka z sosem z puszki,**
- **baton energetyczny,**
- **orzechy.**



# Zasady



1. **Zaplanuj wycieczkę, obierając szlak adekwatny do Twoich możliwości, kondycji i sprzętu.** Prześledź na mapie trasę, poznaj alternatywne przejścia, rozeznaj się czy na szlaku będą schroniska czy wiaty. Polecam Ci do tego stronę [mapa-turystyczna.pl](http://mapa-turystyczna.pl).
2. **Monitoruj prognozę pogody** przed samym wyjściem w góry, jak i podczas marszu, gdy zauważysz, że pogoda zaczyna się zmieniać. Polecam sprawdzać pogodę na *meteoblue*®. Sprawdź również **komunikaty TOPR lub GOPR** o zagrożeniach lawinowych.
3. Niezależnie czy idziesz w pojedynkę czy w grupie- **zawsze zostaw informację o planowanej trasie, jej przebiegu i planowanej godzinie powrotu** zaufanej Ci osobie lub w miejscu noclegu.





4. **Miej zapisany w telefonie numer ratunkowy** GOPR i TOPR 601-100-300. W stresowej sytuacji możesz mieć problem z odpamiętaniem numeru.

5. **Ściągnij na telefon aplikację *Ratunek***, dzięki niej szybko będziesz mógł\_a wezwać pomoc, a ratownicy będą mieć możliwość namierzenia miejsca, w którym się znajdujesz jak i będą mieć informacje o stanie baterii w Twoim telefonie. Więcej o aplikacji: <http://www.ratunek.eu/>

6. **Jeśli wybierasz opcję mapy elektronicznej to polecam Ci aplikację *mapy.cz***, która działa również offline. Jedynie będąc online należy pobrać interesujący Cię obszar terenu. Podczas zgubienia się czy poszukania alternatywnej trasy aplikacja ta jest dla mnie niezbędna.



Pamiętaj, że bezpieczeństwo w górach w największym stopniu zależy od Ciebie. Ty jesteś odpowiedzialny\_a za przygotowanie się oraz umiejętne reagowanie na różne warunki pogodowe i sytuacyjne.

Życzę Ci bezpiecznych, pięknych, zimowych wędrówek.

*Klaudia - autorka bloga Polazmy*



[www.instagram.com/polazmy/](https://www.instagram.com/polazmy/)



[www.facebook.com/polazmy/](https://www.facebook.com/polazmy/)

