

15 w 2025 (551)

# Po płaskim może chodzić byle osioł – o bezpieczeństwie na górkich wędrowkach

**Data publikacji: 28.02.2025 / Autor: Karolina Tragarz**

Kiedy patrzę na ludzi pojawiających się na tatrzańskich szlakach, mam czasem wrażenie, że znaleźli się tam dlatego, że wujek przy rodzinnym obiedzie podał pomysł, żeby zaraz, szybko iść w góry (co z tego, że mamy godzinę 14:00).

Czy jako młodzi ludzie wiemy, jak w bezpieczny sposób wyruszyć w góry? Mam nadzieję, że uda mi się w przystępny sposób przedstawić Wam aspekty, o których powinniśmy pamiętać. Mówię to z perspektywy osoby, która coś niecoś zna się na górach, jest po kursie instruktora turystyki górskiej, studiuje turystykę, a przede wszystkim jest córką przewodnika tatrzańskiego i ratownika Tatrzańskiego Ochotniczego Pogotowia Ratunkowego.

Często spotykam się z tym, że znajomi dzwonią lub piszą do mnie z pytaniem o aktualne warunki w Tatrach, co polecam ze sobą zabrać, czy od czego zacząć swoją przygodę. Taka postawa to dla mnie definicja odpowiedzialności. Oczywiście, nie chodzi tu o to, że ktoś zapyta mnie o poradę, ale o chęć upewnienia się, czy powinni jechać teraz w Tatry, czy pogoda to *żyłeta*, czy leje jak z cebra od tygodnia i szybciej połamiesz nogi na kamieniach, niż zdążysz zacytować Szekspira.

## Jak zabrać drużynę w góry tak, by nikt nie zginął

Jesteście kadrą, która pasjonuje się górami? Może to dobry pomysł, żeby podczas zimowiska czy biwaku zabrać swoją drużynę na wycieczkę. Gdy po raz pierwszy szłam z moją drużyną, razem z przyboczną zdecydowałyśmy, że pójdziemy na Nosal. Jak połączyłyśmy punktualne wyjście w góry, wysoką frekwencją, dobrze spakowany plecak, odpowiedni ubiór i poznanie zasad panujących podczas wycieczki? Nie zdecydowałyśmy się na wyjście w góry "z marszu". Spotkałyśmy się wcześniej z drużyną na nocowanie w harcówce Obwodu w Zakopanem. Jako drużynowa miałam pewność, że nikt nie spóźni się na zbiórkę, moje drużyny nie mają zamiaru pójść w trampkach, a w razie gdyby jednak któraś z nich czegoś nie zabrała, mogłam zadzwonić do rodzica, aby podrzucił brakujący lewy but czy cieplejszą kurtkę, zanim wyruszymy na przygodę.

Zaplanowałyśmy trasę, przed nocowaniem wysłałyśmy spis ekwipunku do rodziców i zgodę na wycieczkę. Zaprosiłyśmy Panią Marysię, która jest przewodniczką tatrzańską, by nasza wyprawa przebiegała pod okiem profesjonalistki. Pamiętajcie, że jeśli będziecie chcieli zabrać swoje druhny lub druhów w góry, to upewnijcie się (najlepiej na stronie parku narodowego), czy dla grupy młodzieży szkolnej wymagany jest przewodnik górski. Na wieczornym śpiewogranii omówiłyśmy wszystkie zasady na kolejny dzień i sprawdziłyśmy czy jesteście odpowiednio spakowane. Podsumowując: wszystko wcześniej zaplanowałyśmy i podeszłyśmy do tematu na spokojnie.

## Co cenisz w życiu najbardziej?

Zapytacie pewnie, co jest najważniejsze w życiu: pan od historii powie, że miłość, pani od biologii twierdzi, że rozmnażanie, a ratownik HOPR wyskoczy z bezpieczeństwem. I z tym ostatnim należy się zgodzić (przynajmniej w kontekście artykułu) – w górach najbardziej liczy się bezpieczeństwo. W jaki sposób o nie zadbać? **Przed wszystkim myśleć i zrezygnować, jeśli masz jakiegokolwiek wątpliwości**, zainstalować aplikację Ratunek (o której przeczytacie poniżej), mieć odpowiedni ekwipunek, poinformować bliskich o planowanej trasie, a numer alarmowy w górach **601 100 300** (którego, mam wrażenie uczyłam na pamięć równocześnie z numerami do rodziców) zapisać sobie, zapamiętać, bo nie wiadomo, kiedy się przyda.

## Planowanie

Nieważne, czy idziesz zobaczyć krokusy w Dolinie Chochołowskiej, czy zdobywasz Orlą Perc. Weź mapę, zobacz, jakie szlaki tam prowadzą, jakie jest przewyższenie, “wygugluj” widoki, żebyś miał pojęcie, na jaką trasę się wybierasz. Zadбай o kondycję, mobilność i świadomość swoich możliwości. Musimy mierzyć swoje siły na zamiary i zdecydowanie lepiej jest zrobić dwie krótsze wycieczki niż jedną dłuższą, gdy nie jesteśmy pewni, czy damy radę ukończyć trasę, nie robiąc sobie krzywdy.

## Góry w lecie

Udało się. Mamy wakacje (urlop), zaplanowaliśmy trasę, ale co powinniśmy zabrać ze sobą na jednodniową wycieczkę w góry.

- Plecak – polecam zabrać większy niż mniejszy, żeby wszystko było wygodnie w nim schowane i żeby mieć obie wolne ręce. ALE! Jako ludzie mamy tendencję do pakowania rzeczy, które “mogą się przydać”, dlatego przemyślcie, czy wszystko co spakowaliście na pewno jest niezbędne.
- Ubranie odpowiednie do pogody, wygodne, sprawdzone górskie buty, ubranie

przeciwdeszczowe i przeciwwiatrowe, zapasowe skarpetki, latarka, powerbank i kabel do telefonu (najlepiej schowane w woreczek strunowy).

- Jedzenie, [wysokoenergetyczne przekąski](#), napój zimny i ciepły (coś, czego nauczył mnie tata – “zawsze zostawiaj sobie jeden kubek herbaty w termosie i pół kanapki, bo nie wiadomo czy w drodze powrotnej nie spotka nas jakaś nieprzyjemna niespodzianka i będą potrzebne”).
- Dowód osobisty, papierowa mapa, telefon (z wpisanymi numerami do bliskich pod skrótem ICE), latarka + dodatkowe baterie/akumulator do niej, powerbank, kabel do telefonu, GPS.
- Czapka z daszkiem, krem z filtrem, okulary przeciwsłoneczne, apteczka, scyzoryk, kawałek szarej taśmy (owiniętej np.: na ołówek albo wokół kijka)
- Kijki – nieobowiązkowe, ale odciążają kolana podczas schodzenia i nie są takie ciężkie.

Jeśli będziecie się wybierać na dłuższą wędrówkę to więcej szczegółów znajdziecie w tym artykule: [Co ma trafić do plecaka](#).

## Zima w górach

Pierwsze dwa słowa, które powinny Wam przyjść do głowy po usłyszeniu “zima w górach” to **zdrowy rozsądek**, a dopiero potem lawinowe ABC, raki i inne bajery. Ja wiem, że zdjęcia z ośnieżonych gór czy relacje skiturowców na instagramie są powalające, ale zastanów się, czy na pewno jesteś przygotowany mentalnie i kondycyjnie na taką wyprawę. To, że masz wypasiony sprzęt nie oznacza, że potrafisz go używać. A gdy już koniecznie marzysz o zimowych górach to zapisz się na kurs turystyki zimowej (wysokogórskiej). Na pewno będzie to tylko z korzyścią do ciebie. Jeśli chodzi o ekwipunek na zimową wycieczkę, to do listy opisanej wyżej dorzucamy jeszcze lawinowe ABC (detektor lawinowy, czekan, sonda), raki lub raczki (w tym artykule znajdziecie więcej informacji na temat różnic: [kiedy raki a kiedy raczki](#)), kask (w zależności od trasy), ogrzewacze do rąk wielokrotnego użytku, stuptuty, zimową kurtkę, ciepłą czapkę i rękawiczki.

## Przydatne aplikacje

Niezależnie od tego, czy jedziesz w góry w grudniu czy w sierpniu, chciałabym ci przedstawić aplikacje, które są totalnymi gamechangerami:

- Ratunek – elementarna, a szerzej o tym, jak działa dowiedzieć się dokładniej z [filmiku Mateusza Wawryszczuka](#).
- [Mapy.cz](#) – mapa, której możecie używać także w mieście, ale szlaki czeskie, polskie, europejskie, letnie czy zimowe również będą dostępne. Do wyboru do koloru, a to wszystko w wersji offline, jeśli sobie wymarzysz (a polecam takie marzenie).

- [Mapa turystyczna](#), [MAPS.ME](#) – korzystałam, ładnie wytyczają trasę, więc można sobie wybrać, która najbardziej nam odpowiada.
- [Meteo Blue](#), [YR](#), [Blitzortung](#), [Meteo Tatra](#) – to sprawdzone aplikacje, w których możecie sprawdzić pogodę.
- Inne szmery-bajery – [Polskie Góry](#), [Peak Finder](#) – te aplikacje pomogą ci w nazwaniu szczytów, które widzisz w oddali.

## Dla świeżaków

Jeśli chcesz zacząć swoją przygodę z górami, ale nie wiesz jak, mam dla ciebie parę propozycji:

- wycieczka do dolinki, w lecie, z pogodą jak żyleta i z zaufaną osobą, która jest w temacie to dobry start.
- kurs turystyki zimowej lub kurs letniej turystyki górskiej (np.: w firmie [szkoła górską](#), [Polski Związek Alpinizmu](#))
- czytaj książki związane z górami, reportaże (np.: [pakiet TOPR](#), [Hałny. Wiatr, który niesie obłęd](#))
- obserwuj w mediach profile z poradami dla początkujących turystów górskich/wspinaczy (np.: konta parków narodowych, [gory.magazyn](#), [bart.trekk](#))

## Na sam koniec

Nie bójcie się pytać, próbować, czytać, “guglować”, a przede wszystkim marzyć. Tylko pamiętajcie – zawsze z głową. Góry i morze mają swoje humory i uczą pokory. Tutaj nie wygrasz w pojedynkę. Poniżej zostawiam dla Was linki przydatnych stron internetowych, jeśli będziecie się wybierać w góry. Trzymam za Was kciuki i jak będziecie w Zakopanem, to wyślijcie jakąś fotkę z gór!

[Skalnik](#), [TOPR](#), [GOPR](#), [ONE STEP FORWARD](#),

*zdjęcie w tle: Andrzej Haładyna*

[Karolina Tragarz](#)

Drużynowa 17 PDH „Tatry”. Gdy nie robi postów na Pojutrze i relacji na media ZHR to studiuje turystykę, żyje na scenie i rozmawia o wszystkim.