PLAN WYJAZDU

1-2 luty 2003

GÓRY WAŁBRZYSKIE - WYJAZD ZIMOWY

Wyjazd z Głogowa w sobotę 1 lutego.

Podane godziny odjazdu autobusu +-5 min.

Godz.	07:00	Oś. Piastów II	(Przystanek pracowniczy k/ kościoła)
”	07:05	Oś. Piastów I,	ul. Wita Stwosza (przystanek pracowniczy)
”	07:10	Oś. Hutnik I,	ul. Sienkiewicza
”	07:15	Oś. Kopernik,	ul. Legnicka (przystanek MPK)
”	07:20	Oś. Kopernik,	ul. Gwiaździsta (przystanek MPK k / EKO)
”	07:25	Oś. Kopernik,	ul. Galileusza (przystanek MPK k / Szk.P-10)

Polkowice
Godz. ok. 07:45

Powrót w niedzielę 2 lutego w godzinach wieczornych

Uwaga! 1-go wieczorem zebranie sprawozdawczo-wyborcze klubu.

Odpłatność
- 35 PLN członkowie KTPiG Mrówka
- 60 PLN pozostali

Organizatorzy zapewniają:
- transport,
- nocleg, (w warunkach turystycznych)
- ubezpieczenie, (do 2000 zł)

Zabieramy ze sobą:
- mapy obejmujące Góry Wałbrzyskie
- narty, sanki, itp.
- odpowiedni ubiór turystyczny.
- dobrą pogodę, poczucie humoru do zimowej zabawy.

Nocleg Kowalowa

Zakwaterowanie w warunkach turystycznych.

PROPOZYCJE TRAS

Uwaga!
Zastrzega się możliwość zmian w planie wyjazdu, z przyczyn niezależnych od organizatora.

ZWOLENNICY BIAŁEGO SZALEŃSTWA

Stoki przy schronisku Andrzejówka (Rybnica Leśna).

wyciągi: **3**, **2**, **1**
Trasy: **3**, **1**
stok zachodni - 2 wyciągi, stok wschodni - 1 wyciąg

Godzina odjazdu autobusu z parkingu przy Andrzejówce ok. 16.15 – 16.30
precyzyjnie zostanie określona w przed wyjściem z autobusu

Narciarze biegowi- trasy biegowe w okolicach schroniska Andrzejówka

PIESI

Propozycje tras dla turystów pieszych przygotował Ireneusz Kołodziej.

Dzień pierwszy

Trasa najkrótsza – godzina wyjścia $11^{\underline{00}}$

Schronisko Andrzejówka (żółty) – Waligóra – Sokołowsko (czerwony) – hotel Eden.
Czas przejścia $2^{\underline{00}}$ h

Trasa krótsza – godzina wyjścia $10^{\underline{30}}$

Rybnica Mała (czerwony) – Rogowiec – Przełęcz pod Jeleńcem – Przełęcz pod Turzyną – schronisko Andrzejówka (żółty) – Waligóra – Sokołowsko (czerwony) – hotel Eden.
Czas przejścia $4^{\underline{00}}$ h

Trasa dłuższa – godzina wyjścia $10^{\underline{00}}$

Jedlinka (czerwony) – przełęcz pod Wawrzyniakiem – Rybnica Mała – Rogowiec – Przełęcz pod Jeleńcem – Przełęcz pod Turzyną – schronisko Andrzejówka (żółty) – Waligóra – Sokołowsko (czerwony) – hotel Eden.
Czas przejścia $5^{\underline{30}}$ h

Dzień drugi

Trasa krótsza – godzina wyjścia $10^{\underline{00}}$

Hotel Eden – Mieroszów (niebieski) – Bity Gruny (czarny) – Kozina (zielony-czarny) – schronisko Andrzejówka.
Czas przejścia $3^{\underline{00}}$ h – czas na odpoczynki $3^{\underline{00}}$ h
Godzina odjazdu autobusu $16^{\underline{30}}$

Trasa dłuższa – godzina wyjścia $9^{\underline{00}}$

Hotel Eden – Mieroszów (niebieski) – Bity Gruny (czarny) – Kozina (zielony-czarny) – Trzy Koguty - Przełęcz pod Czarnochem (żółty) - Głuszyca Górna.
Czas przejścia $6^{\underline{00}}$ h – czas na odpoczynki $2^{\underline{00}}$ h

Godzina odjazdu autobusu **$17^{\underline{00}}$**

- NIEBEZPIECZEŃSTWA GÓR
- ZIMOWE ZAGROŻENIA
- DEKALOG NARCIARZA
- WSKAZÓWKI DLA TURYSTÓW
- CO WARTO ZABRAĆ W GÓRY
- NALEŻY WIEDZIEĆ
- OBSZAR DZIAŁANIA KARKONOSKIEJ GRUPY GOPR

NIEBEZPIECZEŃSTWA GÓR

Zachowanie w górach uzależnione jest od znajomości czynników zarówno subiektywnych jak i obiektywnych.
Do czynników subiektywnych zaliczamy: warunki kondycyjne, znajomość techniki, właściwości psychiczne, sprzęt narciarski i urządzenia wyciągowe.
Do czynników obiektywnych zaliczamy: konfigurację terenu, wiatr, śnieg, mgłę i słońce.

Czynniki subiektywne:

- **warunki kondycyjne:** zamierzenia są zwykle śmielsze od posiadanych predyspozycji psychicznych i fizycznych; brak przygotowania ruchowego organizmu, zbyt duży wysiłek, alkohol, lekceważenie okresu przystosowania do warunków górskich są czynnikami wpływającymi negatywnie na kondycję każdego narciarza.
- **znajomość techniki:** opanowanie jazdy na nartach w każdych warunkach terenowych i śniegowych stanowi jeden z czynników bezpieczeństwa w uprawianiu tej gałęzi sportu; umiejętności techniczne narciarza to zdolność wykonywania wszystkich ewolucji narciarskich, zależnych od sytuacji i terenu, dlatego zaleca się naukę jazdy na nartach pod fachowym okiem instruktora.
- **właściwości psychiczne:** strach przed upadkiem, lęk wysokości i spadku terenu, obawa przed krytyką, brak zaufania do sprzętu, obawa przed szybkością - to częste przyczyny, które wpływają depresyjnie na równowagę psychiczną, a tym samym na jazdę.
- **sprzęt narciarski:** niewłaściwie dobrany, nie dopasowany, nie konserwowany, zły sprzęt narciarski jest częstym powodem licznych wypadków; warunkiem bezpiecznej jazdy są odpowiednie i dobre narty oraz wi ązania odpowiadające warunkom narciarza; pozostały ekwipunek musi być tak zestawiony, by gwarantował bezpieczne przebywanie w trudnych warunkach atmosferycznych.
- **urządzenia wyciągowe:** korzystając z wyciągów narciarskich należy podporządkować się wszystkim przepisom eksploatacyjnym regulującym bezpieczeństwo jazdy, podanym w instrukcjach, znajdujących się na dolnych stacjach wyciągów i kolejek.

Czynniki obiektywne:

- **konfiguracja terenu:** stromy stok, formy terenowe, uskoki, muldy powinny być pokonywane z szybkością i sposobem jazdy zależnym od umiejętności technicznych; nie docenianie trudności terenowych często kończy się tragicznie.
- **wiatr:** w górach działa na człowieka niekorzystnie - powoduje transformację pokrywy śnieżnej, zaspy, nawisy, złe samopoczucie, paraliżuje ruchy narciarza, obniża sprawność psychiczną i zwiększa utratę ciepła.
- **śnieg:** pokrywa śnieżna może mieć różne postacie, co utrudnia jazdę na nartach; jako opad grozi przemoknięciem, zabłądzeniem, nawisami i lawinami.
- **mróz:** temperatury poniżej -10°C stwarzają poważne niebezpieczeństwo odmrożeń, zwłaszcza w chwili nie zamierzonego postoju na trasie; w wypadkach zmęczenia i wymuszonego odpoczynku jest często powodem zamarznięcia.
- **mgła:** powoduje kompletną dezorientację w terenie, brak rozeznania ukształtowania terenu, fałszywą ocenę szybkości i szybszą utratę ciepła.
- **słońce:** grozi udarem słonecznym, czasowym zanikiem wzroku (tzw. ślepotą śnieżną), przewlekłym zapaleniem spojówek i przegrzaniem organizmu; działając na śnieg wpływa na zmienność warunków na trasie.

ZIMOWE ZAGROŻENIA

Każdy narciarz lub turysta winien zdawać sobie sprawę z zagrożeń i niebezpieczeństw, z jakimi może się spotkać w okresie zimowym w górach. Niebezpieczeństwa te wynikają z warunków terenowo-śnieżnych lub pogodowych.

Lawiny Śnieżne

Mogą być dużym zagrożeniem w okresie utrzymywania się na stokach pokrywy śnieżnej. Tereny lawiniaste występują wszędzie tam, gdzie nachylenie stoku jest większe niż 23 stopnie, a zbocze nie jest porośnięte lasem kosodrzewiną oraz tam, gdzie podłoże stanowi dobrą powierzchnię poślizgu.

Warunkami sprzyjającymi powstawaniu lawin są:
- pogoda i warunki śniegowe (nagłe ocieplenie, odwilż, duża warstwa świeżo spadłego sniegu, akumulacja śniegu nawianego przez wiatr),
- warunki terenowe (nachylenie stoku, gładkość powierzchni styku warstw śniegu i rodzaju podłoża). Niebezpieczne są odkryte stoki o nachyleniu większym niż 23 stopnie, źleby i niecki oraz rozległe zbocza.

Nawisy Śnieżne

Występują na granicach i czasem zwisają nad przepaścią. Mogą mieć różny kształt i wielkość. Gdy się na nie wejdzie, łatwo mogą się oberwać pod narciarzem lub turystą. Tworzą się zwykle po lewej stronie grani w zależności od przeważającego kierunku wiatru. Nawis może się też oberwać samoistnie na skutek własnego ciężaru, wówczas może on stanowić zagrożenie dla tych, którzy są poniżej niego na stoku.

Stopnie Zagrożenia Lawinowego

W Polsce obowiązuje międzynarodowa pięciostopniowa skala zagrożenia lawinowego.
1. małe, nieznaczne zagrożenie. Pokrywa śnieżna silnie związana i bardzo stabilna.
2. umiarkowane zagrożenie. Pokrywa śnieżna mało stabilna w formacjach wklęsłych. Nie wchodzić do żlebów i na strome odkryte stoki.
3. znaczne zagrożenie. Pokrywa śnieżna słabo związana.
4. duże zagrożenie. Pokrywa śnieżna słabo związana na większości stromych stoków, szczególnie ponad granicą lasu.
5. bardzo duże zagrożenie. Przy tym stopniu bywa ogłaszany alarm lawinowy.

Mgła

W zimie jest jeszcze większym problemem dla turysty bądź narciarza niż latem. Bardzo utrudnia orientację, przede wszystkim w partiach powyżej górnej granicy lasu, gdzie nie ma żadnych punktów orientacyjnych. Szczególnie niebezpieczna jest wtedy, gdy nie zna się dobrze topografii terenu. Zapadający szybko zmierzch jeszcze bardziej pogarsza sytuację.

Mróz i Wiatr

Niska temperatura przy bezwietrznej pogodzie nie jest zbyt uciążliwa. Natomiast jeżeli nawet przy kilku stopniach mrozu wieje silny wiatr, to można szybko odmrozić i wychłodzić organizm. Silny wiatr może też utrudniać jazdę na nartach lub spowodować upadek, co na eksponowanym i zalodzonym stoku może mieć tragiczne w skutkach następstwa.

Oblodzenie

Może wystąpić w różnych okresach zimy, ale często występuje w pierwszej fazie zimy przy cienkiej pokrywie śnieżnej. Może też zamarznąć woda na stoku, tworząc szklisty lód często niewidoczny spod cienkiej warstwy śniegu. Marznący deszcz może utworzyć na powierzchni śniegu lodoszreń. Oblodzenie może też występować na trasach zjazdowych i nartostradach, a także w miejscach wytartych krawędziami nart. W takich warunkach narty powinny mieć wyostrzone krawędzie. Turyści udający się w góry powinni posiadać raki i czekan, a przede wszystkim umiejętności poruszania się w takich warunkach.

DEKALOG NARCIARZA

- Używaj bezpiecznego sprzętu, przede wszystkim wiązań. Pamiętaj, że wiązanie jest wtedy bezpieczne, gdy jest prawidłowo ustawione. Jazda bez zabezpieczających pasków lub ski-stopów jest niewskazana.
- Wybieraj dla siebie takie trasy i stoki, abyś zawsze panował nad szybkością. Jazdę dostosuj do swoich umiejętności, pogody, rodzaju i stanu trasy.
- Zjeżdżaj tak, abyś nie stanowił zagrożenia dla innych i siebie.
- Kiedy skręcasz, zachowaj bezpieczną odległość w stosunku do innych narciarzy, a przy skrzyżowaniu torów jazdy daj pierwszeństwo jadącemu wolniej lub będącemu niżej od ciebie.
- Nie zatrzymuj się nigdy w poprzek trasy, w przewężeniach i na zakrętach, jeżeli upadniesz - wstań zaraz o ile to możliwe i zwolnij drogę.
- Wyprzedzaj w takiej odległości, byś nie ograniczał wyprzedzanemu swobody ruchu. Na trasie można poruszać się tylko na nartach, pieszym wstęp jest wzbroniony.
- Przestrzegaj znaków narciarskich i informacyjnych.
- Nie zjeżdżaj blisko toru wyciągu narciarskiego i nie przecinaj trasy tego toru.
- Pomagaj radą mniej sprawnym narciarzom. W razie wypadku udziel pomocy lub zorganizuj pomoc.
- Dbaj o kondycję, korzystaj ze szkolenia pod okiem instruktora narciarskiego, o ile twoje umiejętności jazdy na nartach nie są wystarczające. Nauczysz się prędzej i będziesz prawidłowo wykonywał ewolucje narciarskie. Szkolenie i treningi można wykonywać tylko w wyznaczonych miejscach.

WSKAZÓWKI DLA TURYSTÓW

- Dłuższą trasę podejmuj zawsze w grupie, w której będzie przynajmniej jeden znający trasę. Przed wyruszeniem w trasę zostaw wiadomość w miejscu zamieszkania o wyborze trasy i przybliżonym czasie powrotu.
- Sprzętu narciarskiego używaj stosownie do charakteru terenu i stanu śniegu. W zależności od nich można używać nart biegowych lub śladowych, turystycznych lub do ski-alpinizmu.
- Przed wyruszeniem w trasę zapoznaj się z informacjami o stanie zagrożenia lawinowego, stanie pokrywy śnieżnej. Zapoznaj się również z najnowszym komunikatem meteorologicznym i śledź stan pogody na trasie. W przypadku pogorszenia się pogody wróć z trasy.
- Nie podejmuj wycieczki po wielkich opadach śniegu, przy nagłym ociepleniu i w mgle.
- Na trasie wystrzegaj się stromych stoków i nie wchodź do niebezpiecznych żlebów, którymi mogą zejść lawiny śnieżne.
- W przypadku zabłądzenia, staraj się dostać najkrótszą drogą do doliny, ale nie żlebem, tylko grzbietem lub grzędą.
- W razie wypadku wołaj o pomoc jakimkolwiek sygnałem akustycznym lub świetlnym

Sześć razy na minutę z jednominutową przerwą !

- Wypadek zgłoś w najbliższym punkcie ratowników górskich.

CO WARTO ZABRAĆ W GÓRY

1. Ubiór stosowny do bieżących warunków pogodowych. Pamiętaj - pogoda w górach może zmienić się bardzo szybko, bądź więc przezorny !!!
2. Dużą uwagę przywiązuj do właściwego obuwia.
3. Odpowiedni sprzęt turystyczny:

- mapy,
- przewodnik,
- latarka,
- kompas.

4. Pożywienie - czekoladę (wzmacnia organizm).
5. Apteczka - opatrunek (bandaż i gaza), plaster, agrafki, środki przeciwbólowe, woda utleniona

NALEŻY WIEDZIEĆ

1. Jak zachować się w zimie
2. Znać niebezpieczeństwa czyhające w górach. Wielki ruch na trasach narciarskich, nartostradach i otwartych stokach zwłaszcza w bezpośrednim sąsiedztwie wyciągów i kolejek linowych, stwarza niebezpieczeństwo wypadków, potrąceń, często nawet zderzeń czy też sytuacji kolizyjnych. Można ich uniknąć jedynie w wypadku powszechnie stosowanej znajomości zasad ruchu i kultury jazdy. W tym celu powstał „Dekalog narciarza", który zawiera zasady narciarskiego savoir–vivreu

- **Wzgląd na inne osoby**
  zachowuj się w taki sposób, aby nie stwarzać niebezpieczeństwa ani szkody dla innej osoby.
- **Panowanie nad szybkością i sposobem jazdy**
  zjeżdżaj z szybkością stosowną do twoich umiejętności oraz rodzaju i stanu trasy i warunków atmosferycznych.
- **Wybór kierunku jazdy**
  zjeżdżając z góry dysponujesz większą możliwością wyboru trasy, dlatego wybierz taki tor jazdy aby nie zagrażać narciarzowi jadącemu przed tobą.
- **Wyprzedzanie**
  wyprzedzać możesz zarówno po stronie dostokowej jak i odstokowej, po stronie lewej i prawej, lecz w takiej odległości, która nie ograniczy wyprzedzanemu swobody ruchu.
- **Przejazd przez skrzyżowanie tras narciarskich**
  zaczynając zjazd na trasie popatrz w górę i w dół, czy nie spowodujesz tym niebezpieczeństwa dla siebie i innych.
- **Zatrzymywanie się**
  unikaj zatrzymywania się na trasie zjazdu, zwłaszcza w miejscach zwężeń i miejscach o ograniczonej widoczności; po upadku usuń się z toru jazdy jak najszybciej.
- **Podejście**
  podchodź tylko poboczem trasy, a w przypadku złej widoczności zejdź z niej zupełnie
- **Przestrzeganie znaków narciarskich**
  stosuj się do znaków narciarskich ustawionych na trasach.
- **Sprawność fizyczna**
  dbaj o swoją kondycję, szkol się pod okiem fachowców i wybieraj stoki odpowiednie do swych umiejętności.
- **Wypadki**
  jeżeli znajdziesz się na miejscu wypadku, udziel poszkodowanemu pomocy lub zorganizuj ją powiadamiając GOPR.