

WYJAZD W GÓRY

Planowanie. Przygotowanie wyjazdu.

Przygotowanie wyjazdu kursowego.

Logistyka. Prowadzenie grupy.

Żywnienie. Nocleg

Jan St. Baran

50. KURS SKPB 10.2013

Koncepcja

- Dla kogo wyjazd?
- Czego chcemy my...
- a czego ludzie, którzy z nami jadą?
- Jasny komunikat
= mniej zdziwień i rozczarowań

Planowanie

- Wybór **rejonu**
- **Terminu** (pory roku)
- **Stopnia trudności** i długości trasy
- Rodzaj **noclegu**
- **Wielkość** grupy
- Środek **transportu**
(samochód / autobus / pociąg)

Planowanie [przykład]

- Gorce ze znajomymi (6 osób łącznie)
- Cel: pochodzimy po górach, zobaczymy coś ciekawego
- 2 dni, jesienią, weekend
- Trasy: średnio-trudne, raczej długie – po szlakach
- Nocleg: schronisko
- Komunikacja: publiczna

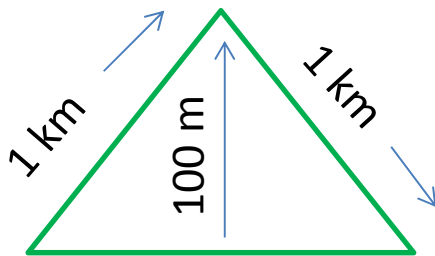
GORCE [ciekawostki / trasa / odległości]



- **PRZYKŁAD**

Trasa [odległości + PODEJŚCIA = czas]

- Punkty GOT
- 1 km odległości = 1 punkt
- 100 m różnicy wysokości przy podejściu = 1 punkt
- Na podejściach sumujemy odległość i przewyższenie
- Na zejściach liczymy tylko odległość

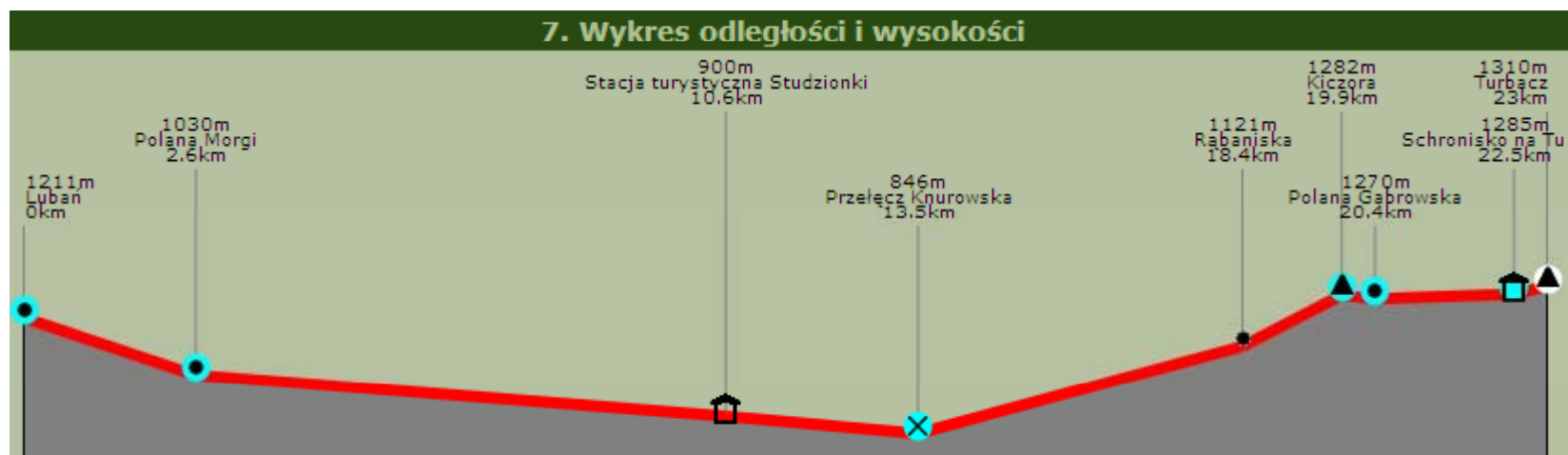


1 km odległości = 1 pkt na podejściu
100 m różn. wys = 1 pkt na podejściu
1 km odległości = 1 pkt na zejściu

**3 pkt.
GOT**

Trasa [Lubań 1211 -> Turbacz 1310]

- Odległość 23 km
- Suma podejść 1145 m (1200 m)
- 23 (odl.) + 12 (przew.) = 36 GOT
- 6-9 h marszu + odpoczynki
- 4 GOT/h czas „tabliczkowy” – zazwyczaj szybciej
- Czasy „tabliczkowe” – lato, dzień, ładna pogoda, bez postojów, bez dużego bagażu



Trasa [punkty decyzji]

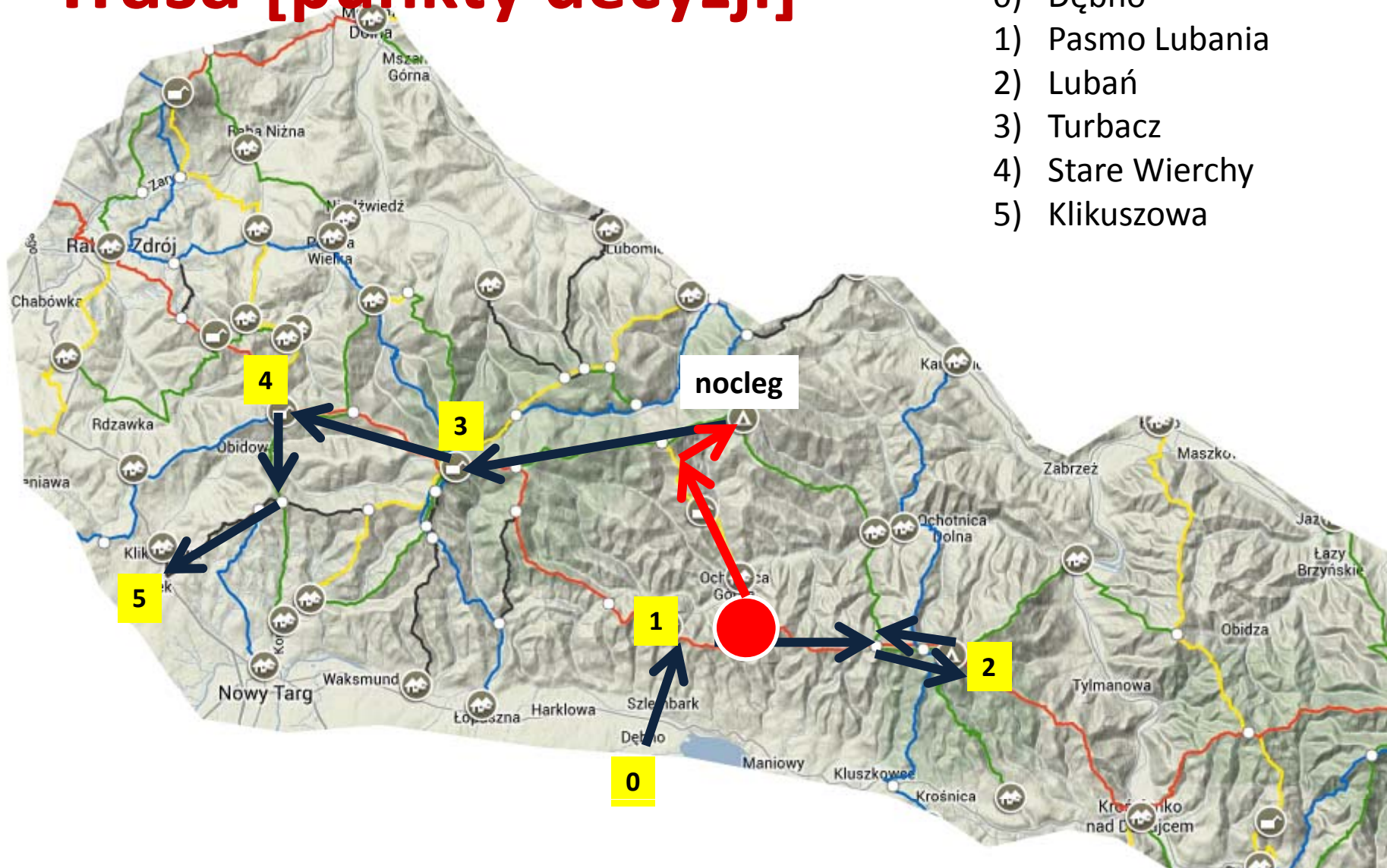
- 0) Dębno
- 1) Pasma Lubania
- 2) Lubań
- 3) Turbacz
- 4) Stare Wierchy
- 5) Klikuszowa



- **PRZYKŁAD**

Trasa [punkty decyzji]

- 0) Dębno
- 1) Pasma Lubania
- 2) Lubań
- 3) Turbacz
- 4) Stare Wierchy
- 5) Klikuszowa



- **PRZYKŁAD**

Trasa [punkty decyzji]

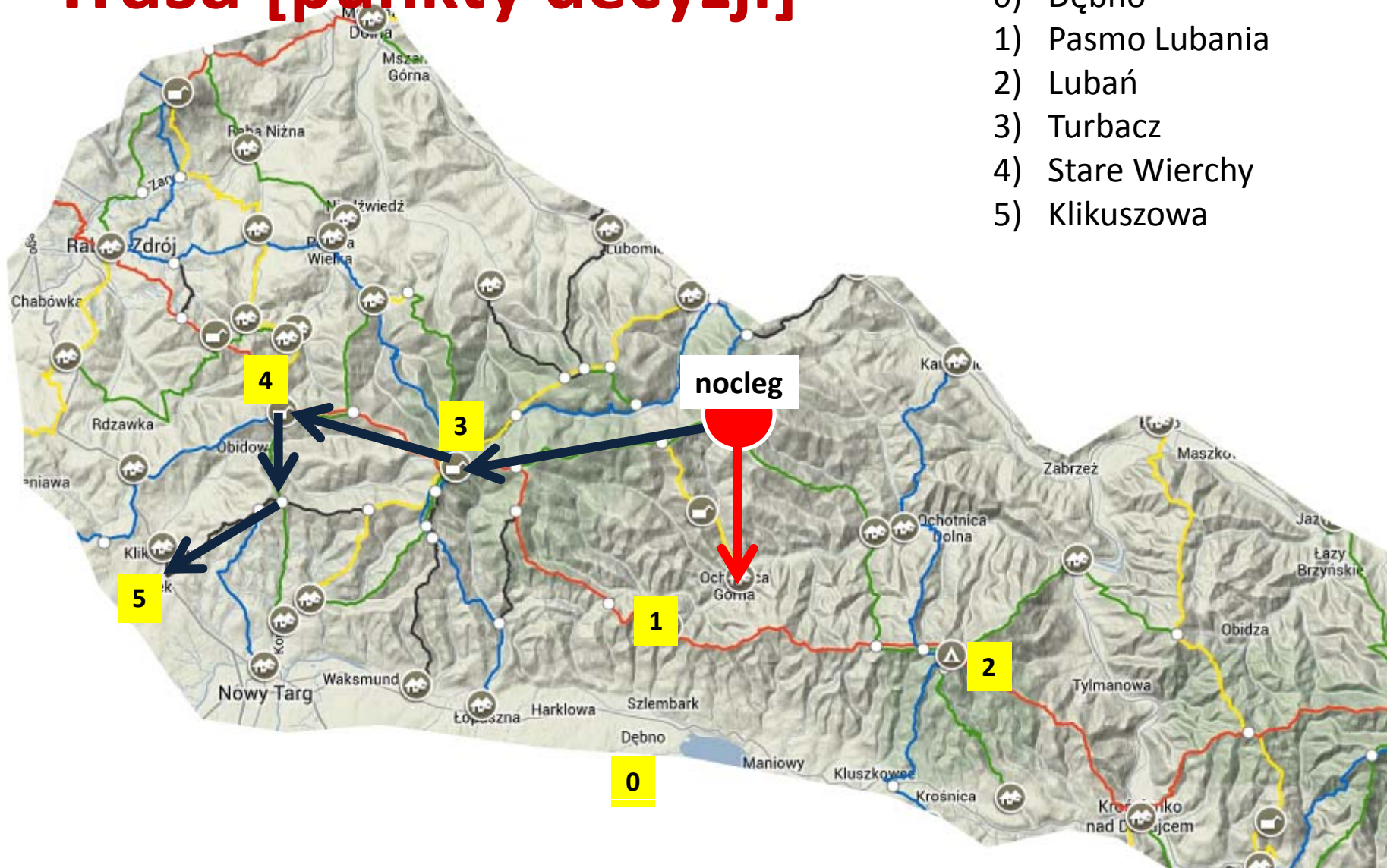
- 0) Dębno
- 1) Pasma Lubania
- 2) Lubań
- 3) Turbacz
- 4) Stare Wierchy
- 5) Klikuszowa



- **PRZYKŁAD**

Trasa [punkty decyzji]

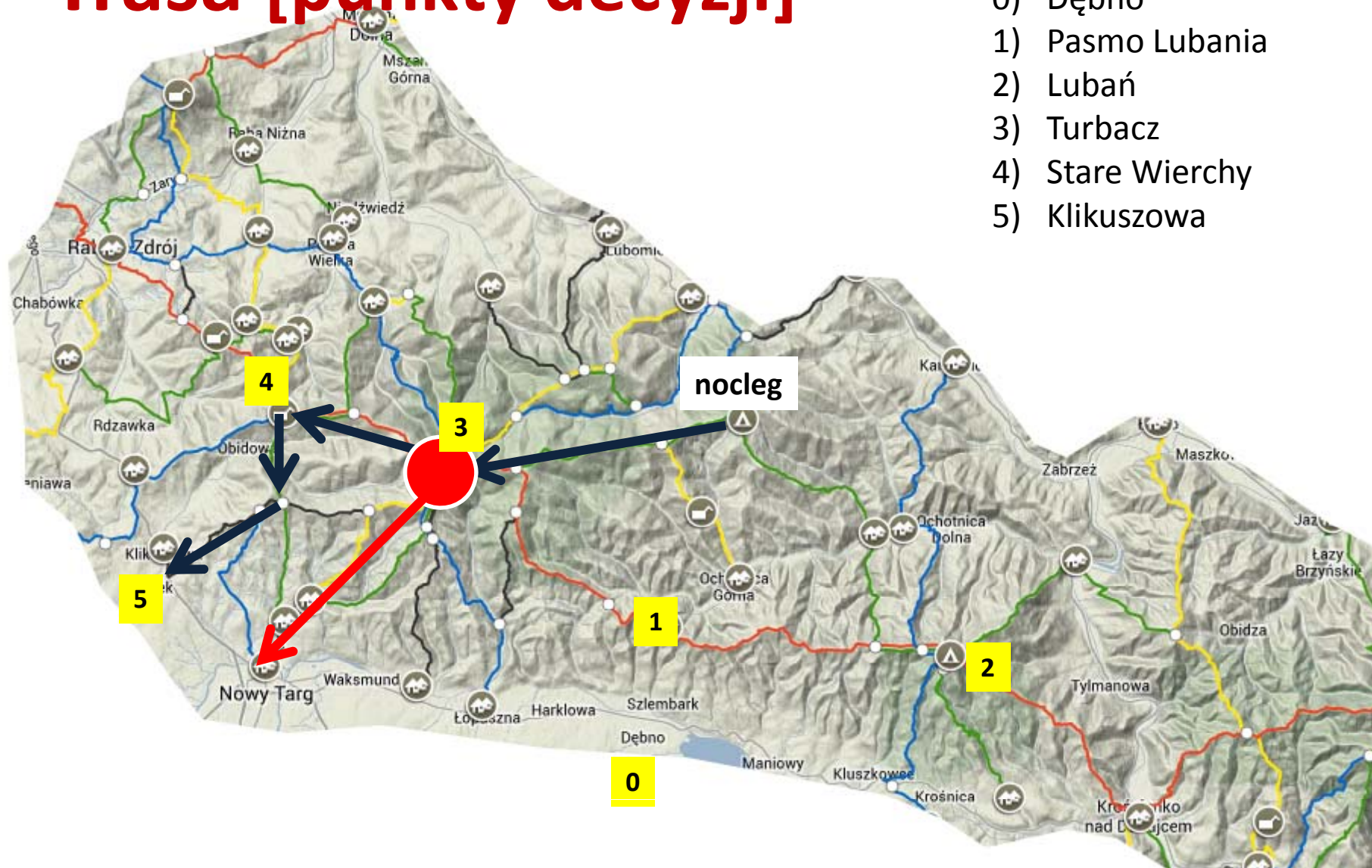
- 0) Dębno
- 1) Pasma Lubania
- 2) Lubań
- 3) Turbacz
- 4) Stare Wierchy
- 5) Klikuszowa



- PRZYKŁAD

Trasa [punkty decyzji]

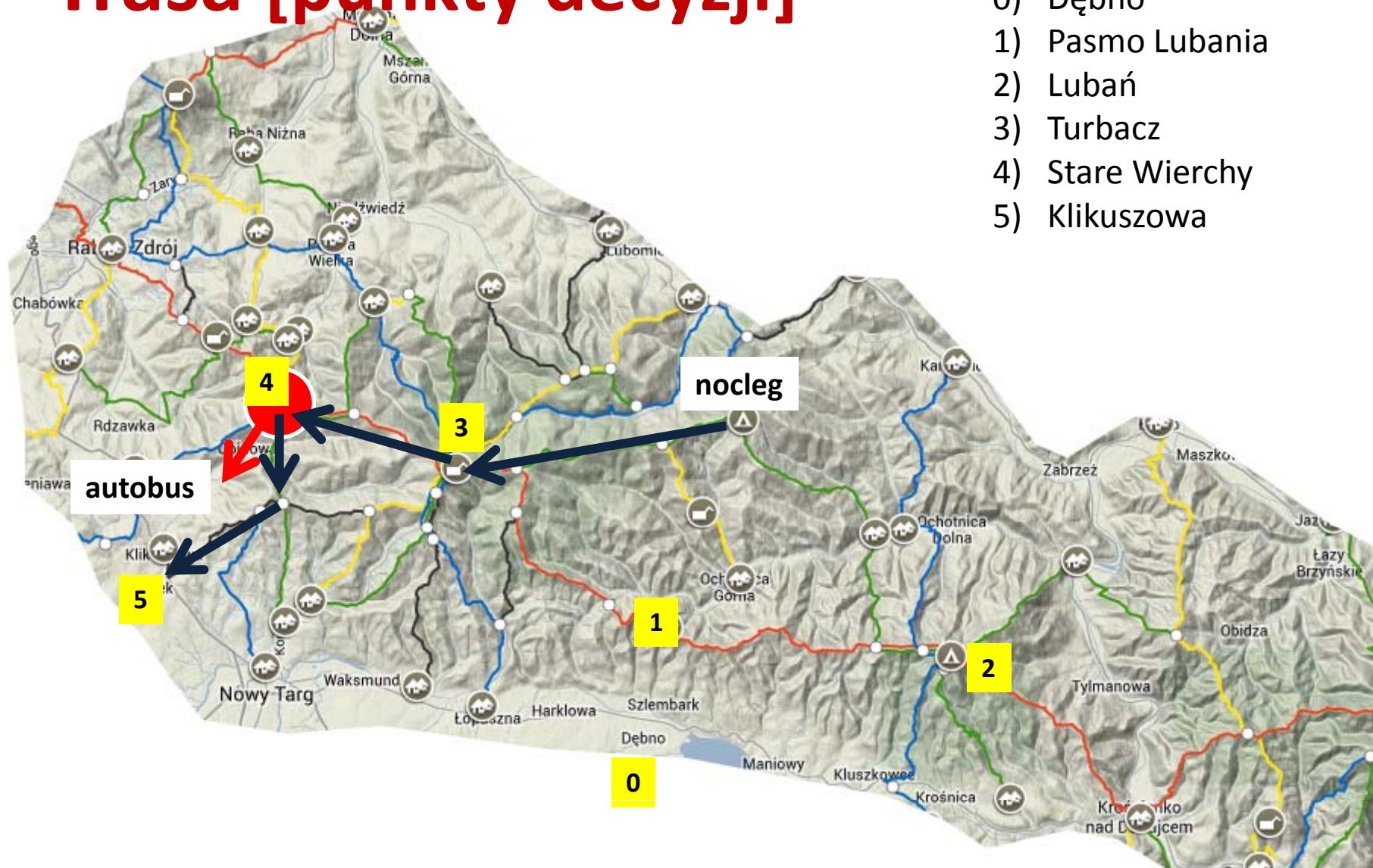
- 0) Dębno
- 1) Pasma Lubania
- 2) Lubań
- 3) Turbacz
- 4) Stare Wierchy
- 5) Klikuszowa



- **PRZYKŁAD**

Trasa [punkty decyzji]

- 0) Dębno
- 1) Pasma Lubania
- 2) Lubań
- 3) Turbacz
- 4) Stare Wierchy
- 5) Klikuszowa



- **PRZYKŁAD**

Trasa [kontrola czasu!!!]

- 0) Dębno
- 1) Pasma Lubania
- 2) Lubań
- 3) Turbacz
- 4) Stare Wierchy
- 5) Klikuszowa



- **PRZYKŁAD**

Przed wyjazdem

- **Uprzedzić ludzi** (sprzęt [pora roku], warunki noclegu, rodzaj wyjazdu)
- Ustalić **sposób żywienia** (zakupów)
- Sprawdzić **komunikację** (także zapasową)
- **Oszacować koszty**
(przejazd, przejazdy lokalne, nocleg, żywność, wyd. na atrakcje + REZERWA)

Podróż

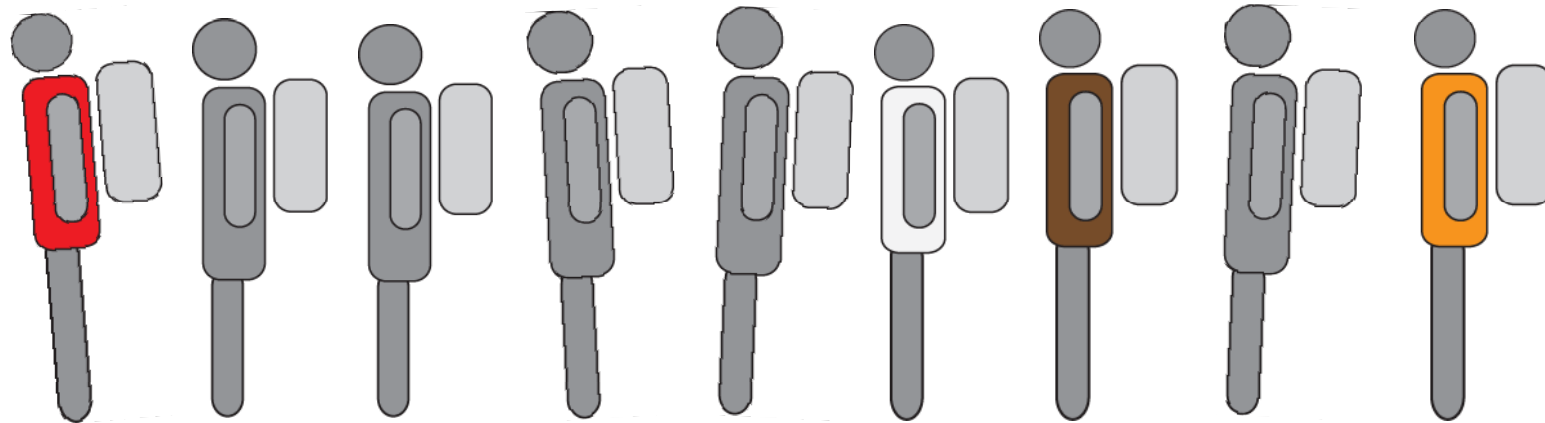
- Jasne **wyprzedzające komunikaty**
- **Bagaż** w 1 miejscu
- **Nie tarasować przejść**
- **Liczyć** ludzi
- **Uważać** na ruch uliczny

Przygotowanie się do wyjazdu kursowego

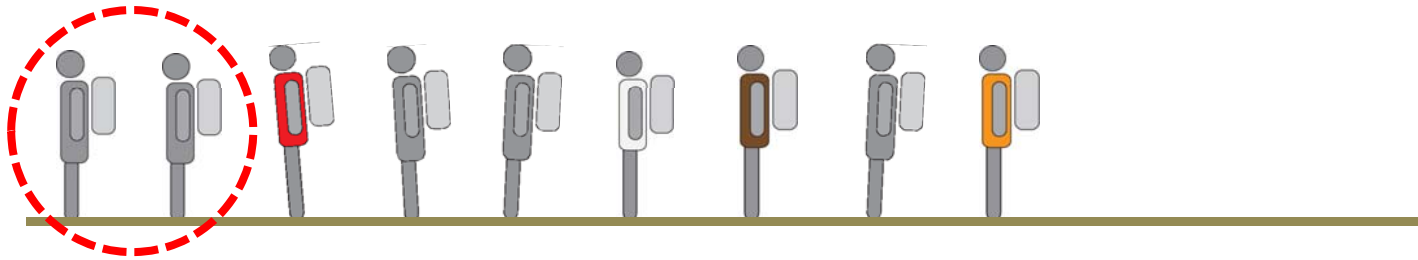
- **Sprzęt** (kontrola) / redukcja zbędnego
- **Żywność** - wg spisu / adekwatna
- **Teren** (topografia)
- **Główne zagadnienia**
- **Postaci**
- **Ciekawostki**

W górach

- Razem wychodzimy = razem wracamy
- Marsz w jednej grupie
- Prowadzący – grupa – zamek [zawsze]

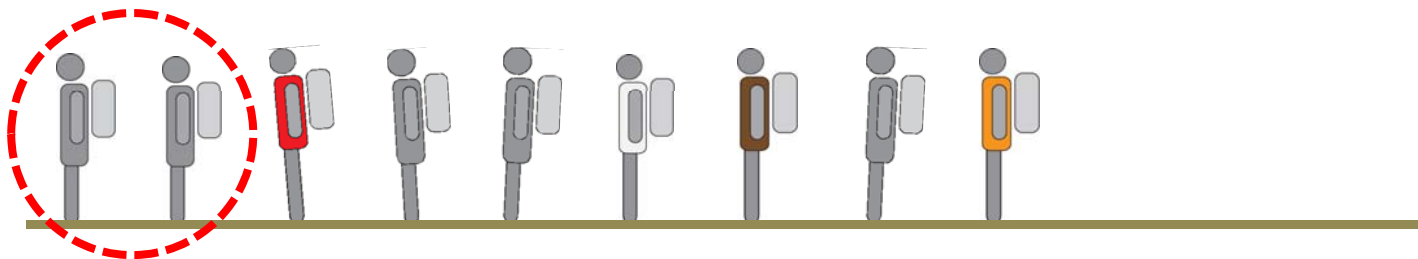


Marsz w grupie

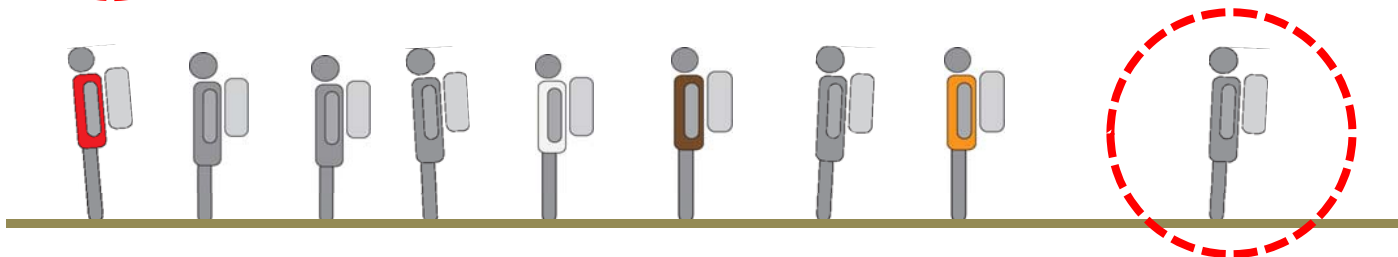


**Nie
wyprzedzamy**

Marsz w grupie

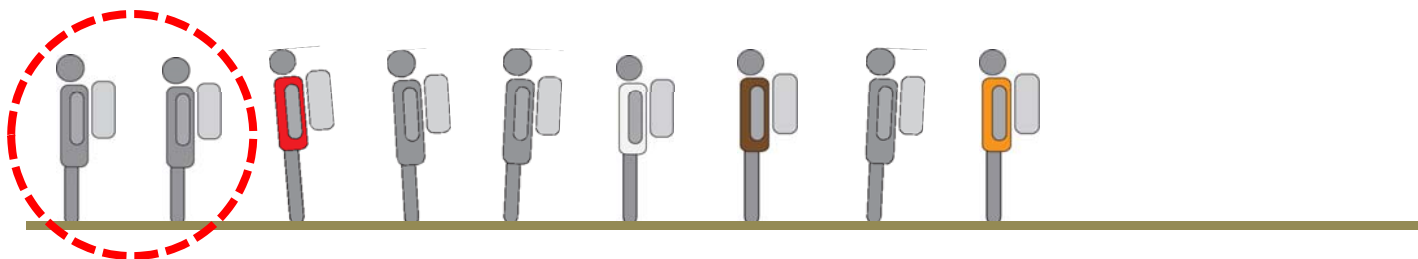


**Nie
wyprzedzamy**

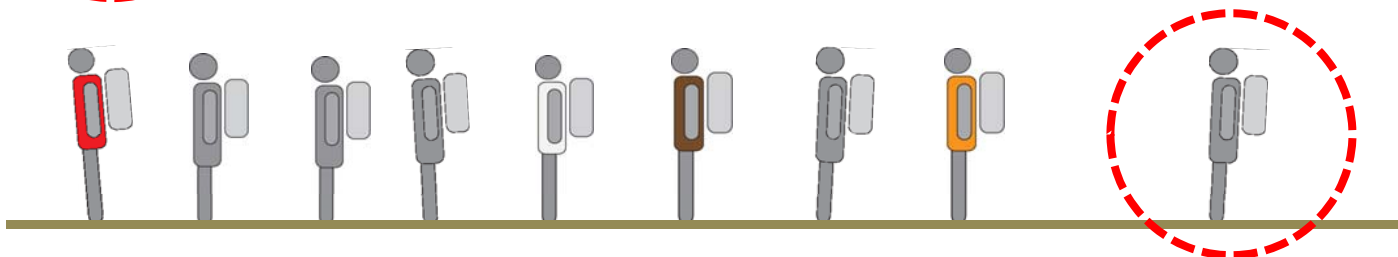


**Nie
zostawiamy
ludzi**

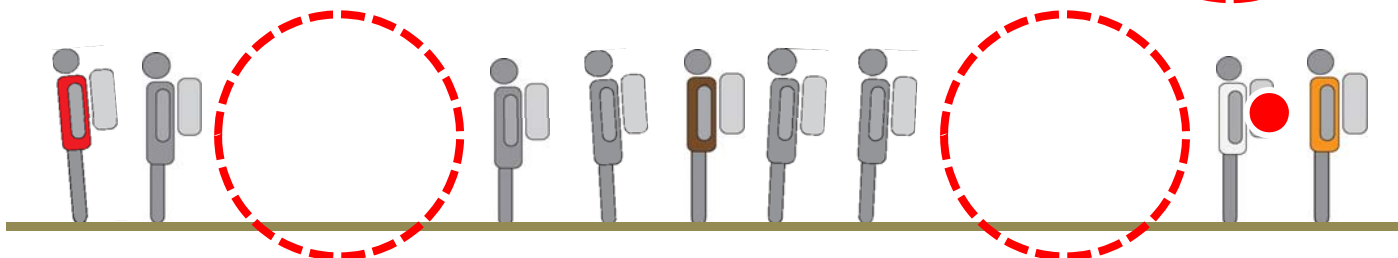
Marsz w grupie



**Nie
wyprzedzamy**

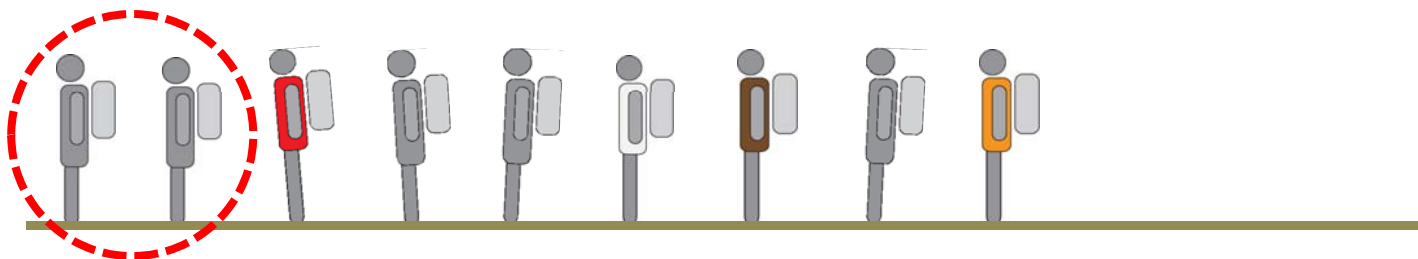


**Nie
zostawiamy
ludzi**

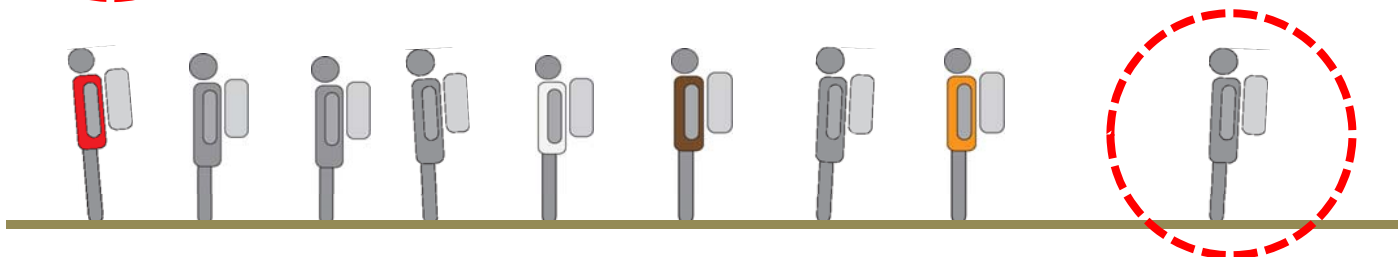


**Nie
rozrywamy
grupy**

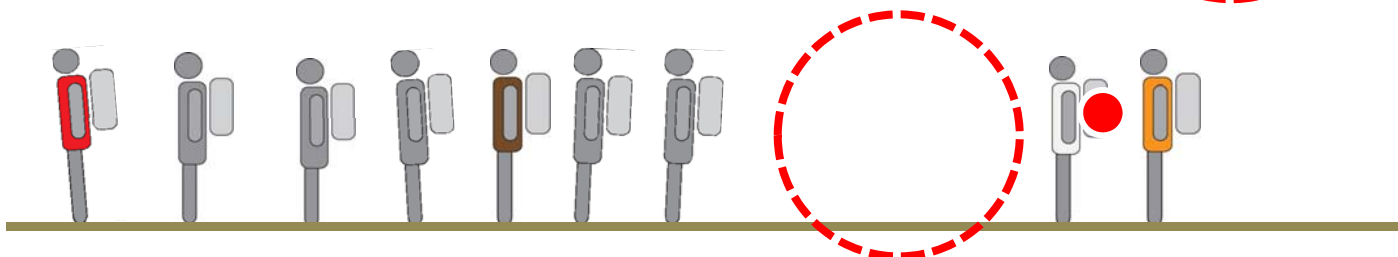
Marsz w grupie



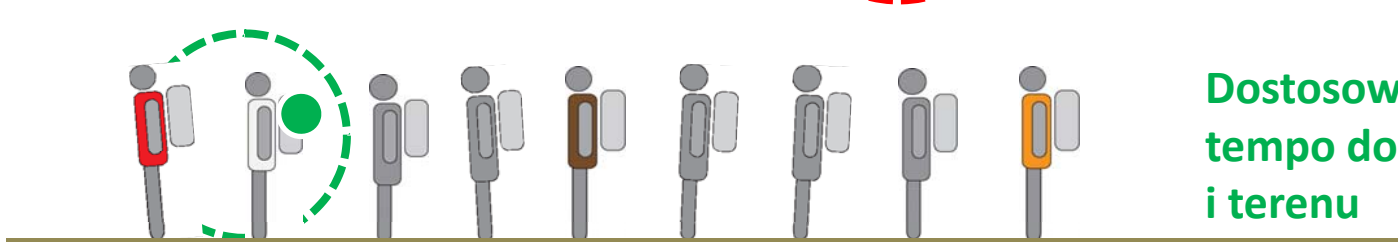
Nie
wyprzedzamy



Nie
zostawiamy
ludzi

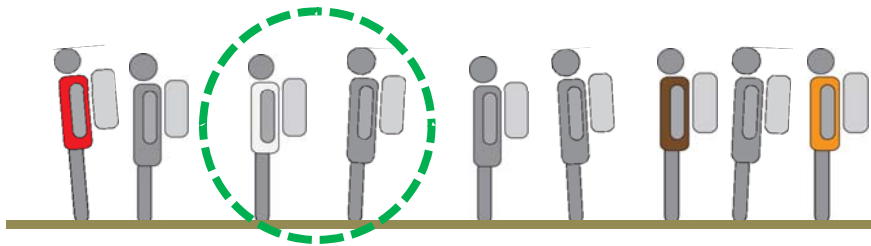


Nie
rozrywamy
grupy



Dostosujemy
tempo do ludzi
i terenu

Marsz w nocy



Wsparcie i opieka
nad słabszymi

- Kontrola w marszu (1-2-3-4...)
- Kontrola po postojach
- **Czy zawsze przy latarkach ?**
 - oszczędność
 - widoczność (światło oślepia)
 - bezpieczeństwo na drodze

Postoje

- **Czas – 1h marszu = 10-15 min postoj**
- **Czas rzeczywisty** (optymalne miejsca)
- **Wybór miejsca** (bezpieczne, wygodne, osłonięte, widokowe, dostęp do krzala)
- **Picie**, przegryzki
- **Krótki odpoczynek** (coś na grzbiet, buty)
- **Kontrola stanu ludzi**. Symptomy (rzucanie plecaka, pokładanie się, apatia)
- **Komunikaty o czasie**. Konsekwencja!
-5 minut w dzień = -15 minut na koniec dnia

Posiłki

- **Raz na min. 8h / raz na 24h na ciepło**
np. 6 = 13 = 20 = 4 albo 8 = 16 = 23 = 7
- **Dylemat:** ciepły obiad / ciepła kolacja
- **Kolacja** = więcej zjesz, mniej zmarzniesz
- **Człowiek je oczami!** Staranność się opłaca!
- **Rozmaitość** kluczem sukcesu
- Chleb / Nóż / Cerata (folia) / Redukcja sprzętu
- Zima płata **figle** 😊

Śmieci i ognisko

- **Segregacja śmieci**
 - palne (dopiero na koniec w ognisku)
 - organiczne (zakopać)
 - puszki / folie / szkło
- **Kompresja śmieci!**
- **Ognisko zabezpieczyć / zamaskować**
 - maksymalnie wypalić / zagasić duże kawałki
 - kopic z kamieni
 - zalać
 - zamaskować (darń / drzewo do lasu)
- **KONTROLA miejsca postoju (prowadzący + zamek)**

Postój (ognisko) – organizacja miejsca

- **Wybór miejsca**
priorytety: drewno / woda / nocleg
- **Rozlokowanie** = przestrzeń = wyznaczenie miejsc
- **Podział ról**
 - wyjąć jedzenie / gary / sprzęt
 - drewno (sprecyzowanie zadań – grube / cienkie)
 - woda (gary / butelki)
 - nadzór ogniska (kurs = prowadzący)
 - przygotowanie jedzenia (prowadzący nadzór)
 - udział instruktorów

Ognisko

- **Drewno = suche!**
(iglaste / bukowe)
- **Rozpalanie**
świeczka / zapalniczka (piezo)
- **Rozpałka = kora brzozy**
~~papier, chusteczki~~
- **Podłoga = izolacja**
- **Warianty**
 - wstawiamy gara w ognisko (żar!!!)
 - rosochy i jaga
(czas, warunki, elastyczność)
 - wariant mieszany
(na tzw. Murzyna) = zima, czas



Sprzęt grupowy (12-16 os)

- **Gary (6-8 litrów) x 2** [1 os. = 0,5 l]
- Rękawice, łyżka drewniana, cerata (*zamienniki*)
- **Siekiera** (ostra, niespadająca)
- **Plandeka**
- **Apteczka** (adekwatna do rodzaju wyjazdu)
- **Rezerwa słodczy** u prowadzącego
- **Ostatni termos i ostatnia czekolada**
= na progu schroniska (noclegu)

Nocleg (schronisko)

- **Zebrać ludzi przed wejściem na teren noclegu**
- **Przedstawić się / pogadać z obsługą**
 - wrzątek, suszenie butów, meldunek
 - przekazać uwagi grupie (buty / sandały)
- **Sprawdzić miejsce / opowiedzieć o koncepcji**
- **Porządek z rzeczami** (wcześniej przygotować rzeczy do spania)
- **Zabezpieczyć od zimna i wiatru**
NRC / puchówki na zewn. / „sztuczny sąsiad”
- **Wieczór:** ustalić pobudkę / wachtę
- **Ranek:** pobudka / wachta / monitorowanie czasu

Dziękuję za cierpliwość 😊

Materiały z wykładów i skrypty
publikowane będą na kurs.skpb.waw.pl
w Jawnej Elektronicznej Biblioteczce Kursu