

AKTYWNOŚĆ RUCHOWA  
NA OBSZARACH GÓRSKICH  
POLSKI I ŚWIATA

REDAKCJA NAUKOWA

Piotr Zarzycki  
Jacek Grobelny

STUDIA i MONOGRAFIE  
Akademii Wychowania Fizycznego we Wrocławiu

118



STUDIA I MONOGRAFIE  
AKADEMII WYCHOWANIA FIZYCZNEGO WE WROCŁAWIU

NR 118

**AKTYWNOŚĆ RUCHOWA  
NA OBSZARACH GÓRSKICH  
POLSKI I ŚWIATA**

REDAKCJA NAUKOWA

Piotr Zarzycki

Jacek Grobelny

WROCŁAW 2013

## KOMITET WYDAWNICZY

Ryszard Bartoszewicz  
Bogusława Idzik (sekretarz)  
Lesław Kulmatycki  
Andrzej Pawłucki  
Kazimierz Perechuda  
Andrzej Rokita  
Krystyna Rożek-Piechura (przewodnicząca)  
Alicja Rutkowska-Kucharska  
Anna Skrzek  
Marek Woźniewski

## RECENZENCI

Jolanta Mogiła-Lisowska  
Piotr Oleśniewicz

## REDAKCJA I KOREKTA

Mariola Langowska-Bałys  
Justyna Murdza  
Małgorzata Wieczorek  
Joanna Pogroszewska (ang.)

## PROJEKT OKŁADKI

Agnieszka Nyklas

## REDAKTOR TECHNICZNY

Beata Irzykowska

## REDAKTOR PROWADZĄCY

Bogusława Idzik

URZĄD MARSZAŁKOWSKI WOJEWÓDZTWA DOLNOŚLĄSKIEGO



**DOLNY  
ŚLĄSK**

[www.umwd.pl](http://www.umwd.pl)

Projekt współfinansowany z budżetu Województwa Dolnośląskiego.

Dotyczy: Urząd Marszałkowski Województwa Dolnośląskiego, Wybrzeże Słowackiego 12-14, 50-411 Wrocław. Dotacja została przeznaczona na realizację zadania publicznego pt. „Aktywność ruchowa na obszarach górskich Polski i świata”. Środki finansowe dotacji wynoszą 7500 zł. Egzemplarze bezpłatne.

© Copyright by Wydawnictwo AWF Wrocław, 2013

ISSN 0239-6009

ISBN 978-83-89156-42-6



Wydawnictwo Akademii Wychowania Fizycznego we Wrocławiu  
51-617 Wrocław, al. Ignacego Jana Paderewskiego 35  
[www.awf.wroc.pl/wydawnictwo](http://www.awf.wroc.pl/wydawnictwo)

Wydanie I

*Certyfikat jakości na zgodność z PN-EN ISO 9001:2009*

**prawolubni**

Książka, którą nabyłeś, jest dziełem twórcy i wydawcy. Prosimy, abyś przestrzegał praw, jakie im przysługują. Jej zawartość możesz udostępnić nieodpłatnie osobom bliskim lub osobiście znanym. Ale nie publikuj jej w internecie. Jeśli cytujesz jej fragmenty, nie zmieniaj ich treści i koniecznie zaznacz, czyje to dzieło. A kopiując jej część, rób to jedynie na użytek osobisty. Szanujmy cudzą własność i prawo. Więcej na [www.legalnakultura.pl](http://www.legalnakultura.pl)

Polska Izba Książki

## SPIS TREŚCI

Od Redaktorów ..... 5

### **Społeczne aspekty aktywności ruchowej na obszarach górskich Polski i świata**

Jacek Grobelny

Turystyka aktywna a turystyka kwalifikowana ..... 7

Danuta Umiastowska, Lila Pławińska, Marta Umiastowska

Obszary górskie jako miejsce aktywności ruchowej młodzieży ..... 16

Ewa Szczepanowska, Lila Pławińska, Luiza Łozińska

Możliwości turystyczno-rekreacyjne spędzania czasu wolnego  
w Polskich Tatrach Wysokich..... 28

Zygmunt Sawicki

Aktywność turystyczno-rekreacyjna w Oberstdorfie –  
alpejskim centrum sportu i turystyki kwalifikowanej ..... 43

Katarzyna Gmyrek-Gołąb

Aktywność turystyczno-rekreacyjna na obszarze  
polskich uzdrowisk karpackich..... 54

Hanna Prószyńska-Bordas

Zróżnicowanie cech osób wędrujących w sezonie bezśnieżnym po górach  
średnich i niskich w Polsce na przykładzie turystów odwiedzających  
wybrane parki narodowe..... 64

Anna Korybut-Barska, Jacek Grobelny, Piotr Zarzycki, Wojciech Biliński

Piesza turystyka górską wśród studentek Uniwersytetu Wrocławskiego ..... 83

Beata Blachura, Anita Kaik-Woźniak

Możliwości aktywnego uczestnictwa osób niepełnosprawnych w zimowej  
rekreacji narciarskiej według opinii studentów kierunku turystyka i rekreacja ..... 99

Urszula Szczepanik, Zofia Niekurzak, Piotr Kunysz, Beata Blachura

Udział w programowym obozie zimowym studentów kierunku turystyka  
i rekreacja Akademii Wychowania Fizycznego we Wrocławiu a ich stosunek  
do aktywności ruchowej w górach..... 108

Piotr Oleśniewicz, Tomáš Dohnal

Nové formy pohybové aktivity seniorů..... 117

Maria Burmecha-Olszowy

Slow tourism – nowy kierunek rozwoju turystyki na terenie górskim ..... 125

Alicja Sidor, Piotr Zarzycki

Najważniejsze korony górskie na świecie z udziałem polskich himalaistów ..... 138

Wojciech Wiesner

Mariusz Zaruski i inni – wzorce osobowe w górskiej edukacji ratowniczej ..... 155

### **Geograficzne aspekty aktywności ruchowej na obszarach górskich Polski i świata**

Piotr Migoń, Edyta Pijet-Migoń

Sokołowsko jako potencjalne centrum ruchu turystycznego  
w Sudetach Środkowych – szanse i bariery ..... 169

Piotr Oleśniewicz, Krzysztof Widawski

Szlak Śliwki – nowe spojrzenie na atrakcyjność turystyczną pogórza  
na przykładzie Pogórza Wiśnickiego..... 186

Adam Snopek	
Związek funkcjonowania infrastruktury turystycznej z szatą roślinną jej otoczenia na przykładzie schroniska górskiego PTTK Szyndzielnia.....	199
Jarosław Cholewa, Rafał Kudrys, Bożena Wołkowycka	
Hydrologiczne uwarunkowania kajakarstwa górskiego w Polsce .....	206

### **Biologiczne aspekty aktywności ruchowej na obszarach górskich Polski i świata**

Hana Váľková	
Hory, doly a pohybové aktivity osob postižením (přehledová studie) .....	215
Jacek Grac	
Narciarstwo jako rekreacyjny sport górski wzmacniający zdrowie psychiczne .....	228
Aleksander Ronikier, Krzysztof Celuch	
Turystyka i aktywność ruchowa na obszarach górskich w leczeniu uzdrowiskowym .....	234
Zbigniew Borek	
Założenia treningowe w bezpośrednim przygotowaniu kondycyjnym Artura Małka i Adama Bieleckiego do wyprawy zimowej na Broad Peak – studium przypadku .....	244
Piotr Zarzycki, Patryk Czermak	
Wpływ wysiłku fizycznego podczas pieszej turystyki górskiej na koncentrację uwagi .....	256
Piotr Kunysz	
Stabilność postawy ciała studentów specjalizacji instruktorskiej ze snowboardu .....	268

### **Organizacyjne aspekty aktywności ruchowej na obszarach górskich Polski i świata**

Piotr Zarzycki	
Stan wiedzy turystów słowackich na temat bezpieczeństwa podejmowania wędrowek górskich w Tatrach Wysokich .....	280
Iwona Pawelec	
Obiektywne ryzyko wypadku w narciarstwie wysokogórskim .....	295
Beata Blachura, Anita Kaik-Woźniak	
Narciarstwo zjazdowe jako adaptowana forma rekreacji ruchowej osób z dysfunkcją układu ruchu.....	306
Urszula Szczepanik, Zofia Niekurzak	
Analiza form, metod i środków stosowanych podczas nauczania narciarstwa dzieci przez polskich i austriackich instruktorów .....	318
Piotr Cych	
Obszary górskie jako miejsce organizacji narciarskich biegów na orientację .....	326
Piotr Cych	
Środowisko górskie miejscem rozgrywania pieszych i rowerowych imprez na orientację .....	338
Aneta Stosik	
Kapitał ludzki w zarządzaniu jakością obiektów na obszarach górskich.....	356

## OD REDAKTORÓW

Góry – na ich temat napisano wiele, ale na pewno nie wszystko. Ludzka stopa stanęła w wielu górskich miejscach, ale na pewno nie we wszystkich. Czym one są, że tak przyciągają i fascynują ludzi? W połowie XVIII wieku ks. Benedykt Joachim Chmielowski, autor pierwszej polskiej encyklopedii powszechnej „Nowe Ateny albo Akademia wszelkiej sciencyi pełna”, pod hasłem „koń” napisał: „jaki jest, każdy widzi” – i tylko tyle! Śmiało można dzisiaj opis ten przetransponować na scharakteryzowanie gór – „Góry jakie są, każdy widzi”. Bo każdy widzi je inaczej. Dla jednych są miejscem zamieszkania czy pracy, dla innych natchnieniem artystycznym, ale i miejscem wyzwalającym przeżycia estetyczne. Wreszcie dla kolejnych są miejscem realizacji wolnoczasowych zainteresowań aktywnościowych o charakterze ruchowym. Ci ostatni w górach poszukują rozmaitych doznań, których w krajobrazie nizinnym czy pojeziernym nie mają szansy odnaleźć. Poszukują tych doznań poprzez różne formy aktywności ruchowej. Obok uznanych dzisiaj i posiadających najdłuższe tradycje pieszej czy narciarskiej turystyki górskiej, narciarstwa zjazdowego tworzone są coraz to nowe formy. Zaliczają się one już nie tylko do turystyki kwalifikowanej, ale i turystyki aktywnej, ekstremalnej, przygodowej czy też sportu. Popyt kształtuje podaż – odpowiedzią organizatorów jest stale poszerzająca się oferta turystyczna zaspokajająca potrzeby współczesnych turystów. Autorzy opracowań zamieszczonych w tym tomie patrzą na dynamiczne zjawiska o aktywnościowym charakterze zachodzące w środowisku górskim oczami praktyków i teoretyków. Sięgają w swoich rozważaniach często do bardzo rozległych sfer działalności turystycznej w górach. Jako redaktorzy staraliśmy się materiał ten, w celu jaśniejszego odbioru przez czytelnika, nieco usystematyzować. Stąd wzięły się rozdziały, które analizują społeczne, geograficzne, organizacyjne i biologiczne aspekty aktywności ruchowej na obszarach górskich Polski i świata.

Żywimy nadzieję, że opracowanie to będzie wartościowym wkładem do bibliografii literatury, której tematem są góry.

Z wyrazami szacunku  
dla Autorów i Czytelników  
Redaktorzy naukowi

**SPOŁECZNE ASPEKTY  
AKTYWNOŚCI RUCHOWEJ  
NA OBSZARACH GÓRSKICH  
POLSKI I ŚWIATA**

JACEK GROBELNY

Akademia Wychowania Fizycznego we Wrocławiu

**TURYSTYKA AKTYWNA  
A TURYSTYKA KWALIFIKOWANA**

Abstract

Active tourism versus qualified tourism

Is active tourism equivalent to the so-called qualified tourism? Analysis of the specialized literature does not denote clearly and unequivocally what is the present state of knowledge, because authors have different opinions. According to the author of this paper a sign of equality cannot be put between active and qualified tourism, and similarly it is impossible to replace the traditional term of qualified tourism with a recently-coined active tourism. The aim of this paper was to show different characteristics of both analyzed types of tourism. On this basis the differences between them were highlighted. Consequently, the answer to the aforementioned question should be formulated unequivocally.

**Key words:** active tourism, qualified tourism, features, differences

**WPROWADZENIE**

Czy współcześnie turystyka aktywna jest tym samym co turystyka kwalifikowana? Analizując literaturę specjalistyczną, trudno wysnuć jednoznaczny wniosek, gdyż zdania autorów są podzielone. Niektórzy analizy swoje z założenia opierają na ujmowaniu turystyki kwalifikowanej przez pryzmat czasów, kiedy to pojęcie i zjawisko powstało i zaczęło funkcjonować na większą skalę (1950 r. i powstanie Polskiego Towarzystwa Turystyczno-Krajoznawczego). Inni w systematyce turystyki wręcz nie zauważają już turystyki kwalifikowanej. Autor uważa, że obecnie nie można stawiać znaków równości między turystyką aktywną a kwalifikowaną, podobnie jak nie można mówić o zastępowaniu pojęcia turystyki kwalifikowanej terminem „turystyka aktywna”. Opracowanie to ma za zadanie pokazanie współczesnych cech analizowanych rodzajów turystyki. Na tej podstawie zaakcentowane zostaną różnice między tymi dwoma rodzajami turystyki, co w efekcie powinno doprowadzić do sformułowania jednoznacznej odpowiedzi na wcześniej postawione pytanie. Zmieniają się czasy, zmienia się również turystyka i konieczne jest nowoczesne spojrzenie na nią. Ta nowoczesność pozwoli na tworzenie ofert turystycznych docierających do potencjalnych nabywców – współczesnych nabywców, a nie tych sprzed lat pięćdziesięciu. Ma więc owa nowoczesność uzasadnienie praktyczne.

**TURYSTYKA AKTYWNA**

Wydaje się, że analizę pojęcia i zjawiska turystyki aktywnej należy rozpocząć od spojrzenia na aktywność ruchową. Szopa (1996) definiuje ją jako zachowanie



się i postępowanie człowieka, w których dominuje składowa motoryczna, i która odnosi do konkretnego rodzaju zachowania ruchowego (np. gra w tenisa) lub do sumy wszystkich takich zachowań (np. aktywność sportowa, rekreacyjna). Mówiąc o dominacji, wydaje się, iż autor ma na myśli główny cel działalności człowieka. Stąd nie można oprzeć się wnioskowi, że turystyka aktywna jest tym rodzajem turystyki, w której składowa motoryczna jest jej istotą. Podobnym tokiem myślenia posłużyła się Andrejuk (1998), która jest autorem definicji turystyki aktywnej. Według niej to rodzaj turystyki, w której głównym lub ważnym elementem wyjazdu – niezależnie od czasu trwania działalności turystycznej – jest podejmowanie szczególnych form aktywności rekreacyjnej lub hobbystycznej. Pod tym pojęciem należy z jednej strony rozumieć formy uniwersalne, możliwe do realizacji zarówno w miejscu zamieszkania, jak i poza nim (np. tenis ziemny, jeździectwo, jazda na rowerze, bieganie), z drugiej zaś strony formy, które wymagają specjalnego ukształtowania terenu i warunków klimatycznych, a także pogodowych, spotykanych tylko w określonych regionach danego kraju (np. pieszce wędrowni górskie, narciarstwo zjazdowe, kitesurfing). Oczywiście jest, że głównym kryterium kwalifikacji grup jest miejsce zamieszkania potencjalnego turysty. Dla mieszkańca gór narciarstwo zjazdowe nie będzie niczym szczególnym, gdyż możliwości uprawiania go będą dla niego nieograniczone. Natomiast niecodzienną formą będzie na przykład kitesurfing, wymagający dużego akwenu wodnego i odpowiednich warunków wietrznych. Tym samym turystą aktywnym jest osoba, która wyjeżdża poza miejsce zamieszkania w celu rekreacji ruchowej w wybranych dyscyplinach turystycznych i sportowych (Łobożewicz i Bieńczyk 2001). Durydiwka (2010) podkreśla, że we współczesnej turystyce wypoczynkowej elementy aktywności związane z turystyką aktywną są wyraźnie widoczne. Są one owym ważnym elementem wczasów wypoczynkowych, co podkreśla w swojej definicji Andrejuk (1998).

Wyrzykowski i Marak (2010, s. 25), opisując klasyfikację ruchu turystycznego, turystyce aktywnej poświęcają niewiele miejsca. Przedstawiają ten rodzaj turystyki jako „[...] różne formy aktywnego wypoczynku w środowisku naturalnym, takie jak: kąpiele i sporty wodne, wycieczki pieszce, kajakowe, rekreacja jeździecka (konna), różne gry terenowe, narciarstwo zjazdowe i biegowe, saneczkarstwo, łyżwiarstwo, a także zachowania rekreacyjno-turystyczne określane mianem turystyk specjalistycznej lub kwalifikowanej, takie jak żeglarstwo, taternictwo, wspinaczka skałkowa, speleologia, sporty lotnicze”. Natomiast Czerwiński (2007, s. 74) pisze: „Obecnie coraz częściej pojęcie turystyki kwalifikowanej zastępowane jest określeniem turystyki aktywnej. Czy słusznie? Czy istnieje turystyka nieaktywna? Kiedy mamy do czynienia z turystyką, a kiedy z rekreacją? Są to tematy do nieustającej dyskusji”. Zarówno teksty Wyrzykowskiego i Maraka, jak i Czerwińskiego wskazują na niejednołite spojrzenie na turystykę aktywną w Polsce. Dyskusyjna jest teza mówiąca o formach wypoczynku w środowisku naturalnym. Wszak turysta może realizować swoje zainteresowania aktywnościowe, na przykład grając w tenisa czy squasha w hali, korzystając (szczególnie w okresie zimowym) z pływalni krytych, chodząc do fitness klubów. Czy rzeczywiście turystyka aktywna zastępuje pojęcie turystyki kwalifikowanej? Wydaje się, iż są w pewnym

stopniu zjawiskami przenikającymi się, a nie eliminującymi (dalsza część opracowania jest temu poświęcona). I wreszcie bardzo ważne pytanie, które zadaje Czerwiński: „Kiedy mamy do czynienia z turystyką, a kiedy z rekreacją?” Odpowiedź da możliwość doprecyzowania pojęcia turystyki aktywnej. Według definicji Przecławskiego (2001, s. 30) turystyka to „[...] całokształt zjawisk ruchliwości przestrzennej związanych z dobrowolną, czasową zmianą pobytu, rytmu i środowiska życia oraz wejściem w styczność osobistą ze środowiskiem odwiedzanym (przyrodniczym, kulturalnym bądź społecznym)”. W związku z tym turystą aktywnym będzie osoba, która dobrowolnie i czasowo zmieniła miejsce pobytu, rytm i środowisko życia w celu podjęcia szczególnych form aktywności rekreacyjnej lub hobbyistycznej. Oznacza to, odpowiadając na pytanie Czerwińskiego, że gdy uprawiamy jazdę konną w miejscu zamieszkania, na przykład na Wrocławskim Torze Wyścigów Konnych Partynice, mamy do czynienia z rekreacją ruchową, natomiast wyjeżdżając do ośrodka jeździeckiego Karkonoskie Siodło w Kostrzycy w Karkonoszach, stajemy się turystą aktywnym.

### TURYSTYKA KWALIFIKOWANA

Jej początków upatruje się w latach 50., kiedy powstało Polskie Towarzystwo Turystyczno-Krajoznawcze (Grobelny i wsp. 2010). Zjawisko to jednak ma zdecydowanie dłuższą historię, gdyż wędrówki o cechach turystyki kwalifikowanej uprawiano już w czasach przed II wojną światową.

Wyrzykowski i Marak (2010, s. 20) zamiennie dla turystyki kwalifikowanej używają pojęcia turystyka specjalistyczna. Dominującym motywem jej podejmowania jest „uprawianie zamiłowań wymagających odpowiednich umiejętności i sprzętu oraz posiadania specjalnych uprawnień formalnych”. Stąd zresztą, zdaniem nie tylko tych autorów, wziął się termin „turystyka kwalifikowana” (od kwalifikacji – wiedzy i umiejętności turysty).

Turystyka kwalifikowana według Kurka (2007) daje możliwość aktywnego wypoczynku, lecz wymaga to od turysty odpowiedniego przygotowania kondycyjnego oraz umiejętności posługiwania się sprzętem turystycznym, na przykład rowerem, żaglówką, nartami, a także zobowiązuje do odpowiedniego zachowania się w środowisku przyrodniczym oraz na obiektach turystycznych. Istotą turystyki kwalifikowanej jest bezpośredni kontakt turysty z naturą oraz regeneracja sił psychofizycznych, jak również poprawa sprawności fizycznej. Daje ona także możliwość obcowania i odkrywania kultury oraz bezpośredniego kontaktu z ludnością odwiedzanych terenów. Poprzez uczestnictwo w imprezach turystyki kwalifikowanej zaspokajane są potrzeby emocjonalne turystów, kształtuje się ich charakter, a także rozwija umiejętności o charakterze technicznym oraz zdolność orientacji w terenie.

Łobożewicz i Bieńczyk (2001) akcentują, że turystyka kwalifikowana jest jedną z najważniejszych i najpowszechniejszych form aktywnego wypoczynku. Określenie tego typu turystyki pojawiło się, gdy oprócz tradycyjnych rodzajów turystyki, takich jak: turystyka piesza nizinna, góraska oraz narciarska, rozwi-

nęła się turystyka kolarska, kajakowa, motorowa i żeglarska. W terminie „turystyka kwalifikowana” zawarte są wszystkie wymienione dziedziny turystyki.

Turystyka kwalifikowana jest pokonywaniem przestrzeni połączonym z wysiłkiem fizycznym – w różnych formach aktywności człowieka podejmowanych w czasie wolnym od pracy i nauki. Współczesne społeczeństwa bardziej świadomie korzystają z turystyki kwalifikowanej, a nawet staje się ona podstawą ich stylu życia. Obserwując inne kraje, można stwierdzić, że Polska ma duże możliwości rozwoju turystyki kwalifikowanej, a szczególnie turystyki pieszej górskiej, ze względu na ukształtowanie kraju (Gaworecki 2010).

Na podstawie charakterystyki turystyki kwalifikowanej Łobożewicza (1996) oraz Grobelnego i wsp. (2010) sformułowano nowoczesne (uwzględniające dzisiejszą turystykę aktywną) spojrzenie na ten rodzaj turystyki:

1. W związku z tym, że rodzaje turystyki ewoluują wraz z rozwojem społeczeństw, zmieniło się także i znaczenie turystyki kwalifikowanej. Wyraźnie podkreśla się wędrówkowy obecnie charakter tej turystyki, akcentując, że przemieszczanie to oparte jest w na własnej sile mięśniowej (Fąk i Kaik-Woźniak 2005, Grobelny 2007, Gaworecki 2010).
2. Jest to najwyższa forma specjalizacji w wybranej dyscyplinie turystycznej – uprawiając ją w sposób trwały i systematyczny, można osiągać coraz wyższe poziomy zaawansowania turystycznego, którego wyznacznikiem są: doświadczenie, wiedza, umiejętności i posiadany sprzęt. Tym samym, można podjąć tutaj dyskusję, na przykład z Merskim (2002) lub Łobożewiczem (1996), którzy przeciwstawiają się jakimkolwiek zbieżnościom turystyki kwalifikowanej ze sportem kwalifikowanym. Wydaje się, że i w jednej, i drugiej dziedzinie dążenie do podnoszenia własnego doświadczenia, wiedzy, umiejętności oraz posiadania coraz lepszego sprzętu pozwala na osiągnięcie coraz lepszych wyników turystycznych i sportowych.
3. Ten rodzaj turystyki zobowiązuje do stałego podnoszenia swojej sprawności fizycznej, co przekłada się na umiejętność przystosowywania się do zmieniających się warunków klimatycznych i pogodowych. Uprawianie turystyki kwalifikowanej traktowane jest wręcz jako środek do podnoszenia własnej sprawności fizycznej. Oczywiście ostatecznie stwierdzenie należy traktować jak pewien skrót myślowy, gdyż uprawianie wędrówek kwalifikowanych nie wpływa istotnie na sprawność fizyczną turysty, ale w połączeniu z treningiem rekreacyjnym w miejscu zamieszkania przynosi już wymierne efekty.
4. Ze względu na wędrówkowy charakter turystyki kwalifikowanej trzeba umieć korzystać ze „środków lokomocji”: z nóg – w turystce pieszej, kajaku i jachtu, a nawet konia. Niebagatelne staje się również posługiwanie się innym sprzętem turystycznym: biwakowym i topograficznym, a także znajomość zasad udzielania pierwszej pomocy przedlekarskiej czy kultury turystycznej – zasad zachowania się na szlaku, obszarach prawnie chronionych i w obiektach turystycznych.
5. Cechą nierozzerwalnie związaną z turystyką kwalifikowaną jest wiedza o charakterze krajoznawczym dotycząca odwiedzanego regionu, a także

umiejętność planowania trasy wędrówki według obowiązujących zasad. Podkreślana jest samodzielność turysty kwalifikowanego w zdobywaniu tej wiedzy.

6. Wyróżnia się w literaturze współzawodnictwo charakterystyczne dla niektórych organizacyjnych form turystyki kwalifikowanej (rajd, spływ, zlot, zjazd). Obejmuje ono najczęściej grupy uczestniczące w wymienionych formach sprawdzających ich na przykład umiejętności posługiwania się sprzętem turystycznym w trudnych warunkach, wiedzę krajoznawczą i sprawność fizyczną.

Obecnie można więc mówić o sześciu najważniejszych formach turystyki kwalifikowanej:

- pieszej,
- rowerowej,
- jeździeckiej,
- narciarskiej biegowej (śladowej i ski-tourowej),
- kajakowej,
- żeglarskiej (Grobelny i wsp. 2010).

#### TURYSTYKA KWALIFIKOWANA A TURYSTYKA AKTYWNA – RÓŻNICE I PODOBIENSTWA

W opracowaniu „Turystyka zrównoważona” (Kowalczyk 2010) jeden z rozdziałów zatytułowany jest „Turystyka kwalifikowana” (turystyka aktywna) jako forma turystyki zrównoważonej. Jednak już w tekście jego autorka pisze, że „[...] czasami – choć wydaje się to niesłuszne – są one używane zamiennie” (Durydiwka 2010, s. 249), aby później stwierdzić, że termin „turystyka kwalifikowana” powoli zaczyna być wypierany przez „turystykę aktywną” (s. 251), argumentując to m.in. pojawieniem się na stronach internetowych Polskiego Towarzystwa Turystyczno-Krajoznawczego zwrotu „turystyka aktywna” (zamiast kwalifikowana). Podsumowując jednak, autorka jest zwolennikiem oddzielnego traktowania obu rodzajów turystyki.

O ile Czerwiński w 2007 roku pytał, czy słuszne jest zastępowanie pojęcia turystyki kwalifikowanej określeniem turystyki aktywnej, o tyle w 2011 roku już tego dylematu nie ma, uznając to za fakt.

Merski i Warecka (2009, s. 22) zauważają słusznie, iż „[...] pojawia się coraz częściej zbyt pochopny czy wręcz błędny trend do wypierania terminu «turystyka kwalifikowana» przez określenie «turystyka aktywna»”.

Już w 1996 roku Łobożewicz (za: Merski i Warecka 2009) pisał, że zastępowanie pojęcia „turystyka kwalifikowana” terminem „turystyka aktywna” niesie ze sobą niebezpieczeństwo wyeliminowania z teorii turystyki formy najdoskonalszej (Łobożewicz i Bieńczyk 2001), że nie można stawiać znaku równości między grzybiarzem a pieszym turystą górskim.

W wielu systematykach turystyki publikowanych w opracowaniach specjalistycznych turystyka aktywna i kwalifikowana opisywane są jako osobne zjawiska. Turystyka kwalifikowana funkcjonuje więc obok turystyki aktywnej. Należy tutaj podkreślić, że współcześnie formy kwalifikowane, w odróżnieniu od turystyki

aktywnej, są oparte wyłącznie na wędrówkach (Grobelny 2007). Z jednej więc strony obie formy są podobne do siebie, z drugiej jednak dzieli je wiele różnic. W ich percepcji może pomóc określenie stopnia zaawansowania turystów kwalifikowanych. Analizując niektóre cechy takiego turysty (Gaworecki 2007), należy podkreślić, że ważne w tego rodzaju turystyce jest niewątpliwie doświadczenie, wiedza i umiejętności turystyczne, a także posiadany sprzęt specjalistyczny.

Początkującym turystą kwalifikowanym będzie zatem osoba bez żadnego lub z minimalnym doświadczeniem, które wynika z udziału w nielicznych wędrówkach. Turysta początkujący ma podstawową wiedzę i umiejętności konieczne na przykład do znalezienia danej trasy na mapie, korzystania ze sprzętu lokomocyjnego (jachtu, roweru itp.) czy odpowiedniego zachowania się na obszarach prawnie chronionych. Ma on również podstawowy sprzęt wymagany w danej dyscyplinie turystycznej (np. buty do turystyki górskiej). Podkreślić należy także to, że w związku z tymi warunkami turysta początkujący wymaga często opieki innych, bardziej zaawansowanych turystów w czasie przygotowania i realizacji wędrówki. Zdecydowanie niewskazane są dla niego trudniejsze regiony (np. Tatry do wędrówki pieszej), a także wielodniowe wyprawy wymagające dużego doświadczenia np. w razie niebezpieczeństwa. Podkreślić należy, że każda z sześciu wcześniej wymienionych współczesnych form turystyki kwalifikowanej wiąże się z pewnym ryzykiem, jeżeli uprawiana jest bez znanstwa i umiejętności antycypacji zagrożeń na trasie.

Poziom średnio zaawansowany prezentuje turysta, który był na kilku wędrówkach organizowanych samodzielnie lub przez określone organizacje (np. PTTK), biorąc udział w przynajmniej jednej imprezie typu zjazd, zlot, rajd, spływ i przynajmniej jednym obozie wędrownym. Poziom wiedzy takiego turysty jest zdecydowanie wyższy niż w grupie początkujących – pozwala on na podejmowanie samodzielnych działań w planowaniu i realizacji mniej skomplikowanych wypraw (krótszych i w łatwiejszym terenie). Turysta taki dysponuje lepszym i pełniejszym sprzętem turystycznym, kupionym w określonym celu (np. kije teleskopowe). Jest to człowiek, który trwale i systematycznie uprawia turystykę kwalifikowaną, a także dba o podnoszenie poziomu swojej sprawności fizycznej poprzez rekreację ruchową w miejscu zamieszkania.

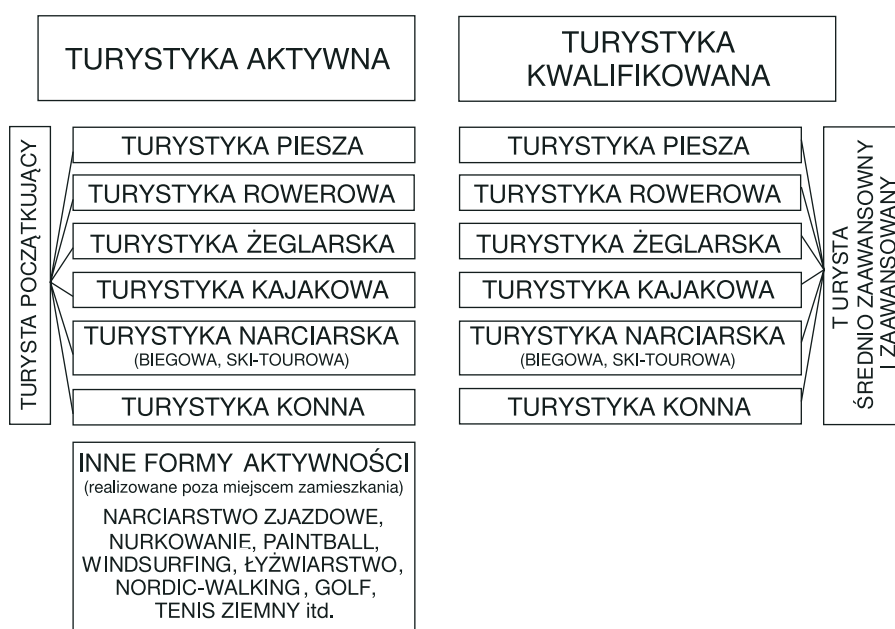
Turysta zaawansowany to osoba dysponująca dużym doświadczeniem turystycznym wynikającym między innymi z udziału w wielu formach organizacyjnych turystyki kwalifikowanej realizowanych w różnych regionach kraju i świata. Ma on wiedzę i umiejętności (także uprawnienia formalne, jeżeli są wymagane), które pozwalają na świadome oraz samodzielne organizowanie sobie i innym wędrówek. Dotyczy to także innych, ważnych w czasie wyprawy umiejętności, na przykład posługiwania się lokalizatorami GPS czy udzielania pierwszej pomocy przedlekarskiej. Turysta zaawansowany jest wyposażony w wysokiej klasy, bezpieczny sprzęt turystyczny uwzględniający nowoczesną technikę jego tworzenia (np. technologie produkcji materiałów do ubiorów turystycznych). Ma również odpowiednie przygotowanie psychofizyczne do podejmowania wędrówek (Grobelny i wsp. 2010).

Buczowska (2008) wyróżnia takie same trzy grupy turystów kwalifikowanych. W przypadku turysty początkującego uzupełnia ona rozważania Grobelnego

i wsp. (2010) określeniem jego zainteresowań turystycznych, które nie do końca są jeszcze sprecyzowane. Osoby takie wyjeżdżają najczęściej na zorganizowane wycieczki i podróżują w towarzystwie. Następną grupą są turyści średnio zaawansowani, którzy podróżują od jakiegoś czasu, a tym samym są obcy turystycznie, zaś ich zainteresowania są ukierunkowane. Natomiast turysta zaawansowany, oprócz cech opisanych powyżej, poszerza swoje kompetencje poprzez czytanie literatury specjalistycznej. Przy wyborze tras bierze pod uwagę szlaki mało znane oraz rzadko uczęszczane ze względu na ich poziom trudności. Wyjazdy organizuje samodzielnie, samotnie lub z małą grupą. Według autorki są to turyści pasjonaci. Wnioskując z rozważań Buczkowskiej (2008) oraz Grobelnego i wsp. (2010) z pewnością można powiedzieć, że początkujący turysta kwalifikowany to turysta okazjonalny i aktywny.

### WNIOSKI

- Zjawisko turystyki kwalifikowanej powstało zdecydowanie wcześniej (1950 r.) niż turystyki aktywnej (1970 r.) (Łobożewicz i Bieńczyk 2001). W nowym spojrzeniu na turystykę kwalifikowaną należy więc uwzględnić turystykę aktywną.
- Patrzenie na turystykę kwalifikowaną przez pryzmat czasów, kiedy powstawała (początek lat 50. XX w.), stwarza chaos pojęciowy w systematyce turystyki.
- Współczesna turystyka kwalifikowana ma charakter wędrowski.
- Turystyka aktywna może mieć charakter wędrowski, ale w wybranych formach i na początkowym poziomie zaawansowania turystycznego.



Rycina 1. Formy turystyki aktywnej i kwalifikowanej

- Istnieją formy wędrowek wspólne dla turystyki aktywnej i kwalifikowanej – turystyka piesza, żeglarska, kajakowa, rowerowa, narciarska biegowa (śladowa, ski-tourowa) i konna (ryc. 1).
- Turystyka aktywna obejmuje zdecydowanie większą liczbę form aktywności niż turystyka kwalifikowana.
- Uprawianie wędrowek na poziomie średnio zaawansowanym i zaawansowanym (turystyki kwalifikowanej) jest głównym celem wyjazdów, natomiast formy aktywności ruchowej podejmowane przez turystów aktywnych mogą być celem dodatkowym wyjazdów.
- Turystyka kwalifikowana jest realizowana w środowisku przyrodniczym, podobnie turystyka aktywna, ale również w oparciu o urządzenia specjalistyczne (np. korty tenisowe, kryte pływalnie) wynikające ze specyfiki formy aktywności.
- W przypadku turystyki kwalifikowanej można mówić o dużej świadomości jej uprawiania. Turystykę aktywną często cechuje okazjonalność.
- Turystyka kwalifikowana związana jest ze skromnymi warunkami (biwak, schronisko itp.), natomiast turystyka aktywna to również pobyt w luksusowych obiektach wypoczynkowych.
- Warunkiem turystyki kwalifikowanej jest jej krajoznawczy charakter, co w przypadku turystyki aktywnej wydaje się celem drugorzędnym.
- Turystyka aktywna jest dostępna dla szerszego kręgu odbiorców, gdyż jest tak wymagająca w uprawianiu, jak turystyka kwalifikowana (Merski i Warecka 2009, Durydiwka 2010).
- Turystyka kwalifikowana ma charakter elitarny – ze względu na wymagania stawiane turystom i tym samym stosunkowo mniejszą liczbę osób ją uprawiających (Jarzębowska i wsp. 2010).
- Można zatem wywnioskować, że nie każdy turysta aktywny jest turystą kwalifikowanym, natomiast każdy turysta kwalifikowany jest turystą aktywnym (Merski i Warecka 2009, Grobelny i Zarzycki 2010).

#### BIBLIOGRAFIA

- Andrejuk A. (1998) Turystyka aktywna, rekreacyjna i specjalistyczna. Biuro Menedżerów Marek Turystyki Polskiej. Kengraf, Warszawa.
- Buczowska K. (2008) Turystyka kulturowa. Przewodnik metodyczny. AWF, Poznań.
- Czerwiński J. (2007) Podstawy turystyki. PWSZ, Legnica.
- Czerwiński J. (2011) Podstawy turystyki. WSB, Wrocław–Poznań.
- Durydiwka M. (2010) Definicja i zakres pojęcia „turystyka kwalifikowana (turystyka aktywna)”. [W:] A. Kowalczyk (red.), Turystyka zrównoważona. PWN. Warszawa, 249–255.
- Fąk T., Kaik-Woźniak A. (2005) Małe formy turystyki kwalifikowanej. [W:] R. Błacha, W. Bigiel (red.), Kultura fizyczna w środowisku naturalnym w okresie letnim. AWF, Wrocław, 181–184.
- Gaworecki W. (2007) Turystyka. PWE, Warszawa.
- Gaworecki W. (2010) Turystyka. PWE, Warszawa.
- Grobelny J. (2007) Turystyka kwalifikowana i obozy wędrownie. [W:] J. Grobelny (red.), Obozy wędrownie. AWF, Wrocław, 7–13.

- Grobelny J., Wiesner W., Zarzycki P. (2010) Górską turystykę kwalifikowaną dzieci i młodzieży. *Rozprawy Naukowe AWF we Wrocławiu*, 34, 160–169.
- Grobelny J., Zarzycki P. (2010) Turystyka górską jako forma rekreacji rodzinnej. [W:] A. Kaiser, M. Sokołowski (red.), *Środowisko społeczno-przyrodnicze a aktywność fizyczna człowieka*. WWSTiZ, Poznań, 123–131.
- Jarzębowska M., Kowalczyk A., Kulczyk S., Kurkowska A., Lewandowski W. (2010) Turystyka kwalifikowana (turystyka aktywna) w koncepcji turystyki zrównoważonej. [W:] A. Kowalczyk (red.), *Turystyka zrównoważona*. PWN, Warszawa, 255–272.
- Kowalczyk A. (red.) (2010) *Turystyka zrównoważona*. PWN, Warszawa.
- Kurek W. (2007) *Turystyka*. Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa.
- Łobożewicz T. (1996) *Turystyka dzieci i młodzieży szkolnej*. AWF, Warszawa.
- Łobożewicz T., Bieńczyk G. (2001) *Podstawy turystyki*. WSE, DrukTur, Warszawa.
- Merski J. (2002) *Turystyka kwalifikowana*. WSE, Warszawa.
- Merski J., Warecka J. (2009) *Turystyka kwalifikowana. Turystyka aktywna*. WSE, DrukTur, Warszawa.
- Przeclawski K. (2001) *Człowiek a turystyka. Zarys socjologii turystyki*. Al-bis, Kraków.
- Szopa J., Mleczko E., Żak S. (1996) *Podstawy antropomotoryki*. Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa–Kraków.
- Wyrzykowski J., Marak J. (2010) *Turystyka w ujęciu interdyscyplinarnym*. WSH, Wrocław, 20.



DANUTA UMIASTOWSKA<sup>1,2</sup>, LILA PŁAWIŃSKA<sup>1</sup>,  
MARTA UMIASTOWSKA<sup>3</sup>

<sup>1</sup>Uniwersytet Szczeciński

<sup>2</sup>Państwowa Wyższa Szkoła Zawodowa w Gorzowie Wlkp.

<sup>3</sup>Szczecińska Szkoła Wyższa Collegium Balticum

## **OBSZARY GÓRSKIE JAKO MIEJSCE AKTYWNOŚCI RUCHOWEJ MŁODZIEŻY**

Abstract

Mountain areas as the place of physical activity of youth

**Background.** Tourism as a leisure activity is analysed in many categories. Modern lifestyle is becoming more and more sedentary due to civilization, urbanization and technological advances. Unwillingness to participate in activities that require physical exercise is also associated with a lower level of physical fitness and capacity of children and youth. **Material and methods.** This study comprised 847 students from schools of Szczecin. The research question was: “What is the role of mountain areas in physical activity of youth?”. A diagnostic survey was used. The diagnosis of Szczecin schools students was done by using a questionnaire as a research tool. **Results.** Contemporary educational programmes implemented in schools increasingly rarely include a proposal for active relaxation, e.g. by arranging tours, rallies or wandering camps. Shaping positive attitudes towards active tourism and recreation is therefore quite often neglected. Analysing the conditions of a good rest, we know that one of them is a contact with the natural environment. **Conclusions.** Participation in mountain trips does not depend on students age. A substantial number of students from Szczecin participate in organised forms of recreation in the mountains. The most frequently visited Polish mountains are Tatra Mountains and Karkonosze Mountains. The level of knowledge about mountain paths among Szczecin students is low. **Key words:** physical activity, tourism and recreation, mountain areas

### **WPROWADZENIE**

Turystyka, jako zajęcie wypełniające wolny czas, może być rozpatrywana w wielu kategoriach. Współczesny styl życia zdominowany jest przez czynności sedenteryjne, których podejmowanie wynika ze zdobyczy cywilizacji, technicyzacji i urbanizacji. Niechęć do uczestnictwa w formach wymagających wysiłku fizycznego ma związek także z obniżającym się poziomem sprawności fizycznej oraz wydolności dzieci i młodzieży.

W skład górskiej turystyki kwalifikowanej wchodzi: turystyka piesza, wysokogórska, narciarska, kolarska, kajakowa, speleologiczna oraz wspinaczka skałkowa. Najpopularniejszą formą jest turystyka piesza, uprawiana na rozlicznych szlakach o różnym stopniu trudności, oraz turystyka narciarska. Specyfika tej ostatniej formy aktywności fizycznej wymaga przygotowania kondycyjnego oraz umiejętności dobrania właściwego sprzętu.

Miejszem formowania postaw wobec uczestnictwa w turystyce i rekreacji może być środowisko rodzinne, rówieśnicze oraz szkolne.

Rodzina jako najbliższe i pierwotne otoczenie człowieka stanowi wzór, według którego kształtują się nawyki ruchowe od najmłodszych lat. Zazwyczaj obraz domu rodzinnego wpływa na pozytywne, ale i negatywne wybory w życiu dorosłym.

„Szkoła jest instytucją, której zadaniem jest kształtowanie i rozwijanie zainteresowań uczniów, zaspokajanie ich potrzeb intelektualnych i emocjonalnych. [...] powinna pobudzać do działania oraz inspirować do twórczych zachowań, winna stwarzać odpowiednie warunki do nabywania użytecznych umiejętności, które umożliwiają sprawne funkcjonowanie w zmieniającym się nieustannie świecie” (Bochenek 2008, s. 31). Ukierunkowany i świadomy proces przygotowania do realizacji zainteresowań w wolnym czasie jest zatem ściśle związany z okresem pobytu ucznia w szkole podstawowej, gimnazjalnej i ponadgimnazjalnej.

Ma ona ogromny udział – oprócz rodziny i instytucji pozaszkolnych – w wychowaniu dzieci i młodzieży, ponieważ obejmuje swoim wpływem niemal całą populację w wieku od 7 do 18–19 lat. To najlepszy okres w rozwoju osobniczym, charakteryzujący się największą plastycznością rozwoju psychofizycznego. Zdaniem psychologów „powstają wówczas pierwsze przyłączenia, na podobieństwo mechanizmu wdrukowania – «imprinting», pozwalające na tworzenie się warunków dla kształtowania trwałych postaw jednostki” (Grac i Sankowski 2001, s. 205).

## CEL BADAŃ

Współczesne programy wychowawcze szkoły coraz rzadziej zawierają propozycję aktywnego wypoczynku, jak na przykład organizowanie wycieczek, rajdów lub obozów wędrownych, co powoduje, że kształtowanie pozytywnych postaw wobec uczestnictwa w różnych formach turystyczno-rekreacyjnych jest zatem dość często zaniebywane. Warto podkreślić zatem, że do warunków dobrego odpoczynku, a tym samym właściwego funkcjonowania, należy kontakt ze środowiskiem naturalnym.

Celem badań było określenie miejsca, jakie zajmują obszary górskie w aktywności ruchowej młodzieży szkół gimnazjalnych i ponadgimnazjalnych Szczecina.

## MATERIAŁ I METODY BADAŃ

Badaniami objęto 877 uczniów szkół gimnazjalnych (400 osób) i ponadgimnazjalnych (477 osób) ze Szczecina. Posłużono się metodą sondażu diagnostycznego i na podstawie autorskiego kwestionariusza ankietowego dokonano diagnozy dotyczącej spędzania czasu wolnego w górach.

Badania podzielono na trzy obszary:

- rzeczywistego udziału w turystyce górskiej,
- oczekiwań związanych z uczestnictwem w turystyce górskiej,
- elementarnej wiedzy na temat turystyki i krajoznawstwa.

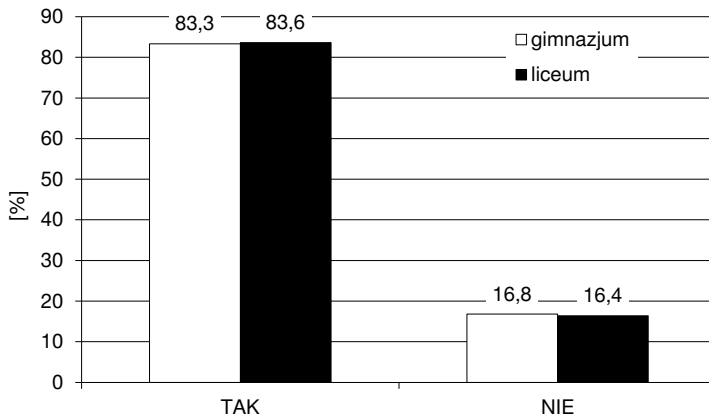
Zebrany materiał empiryczny poddano analizie statystycznej i przedstawiono na rycinach.

## WYNIKI

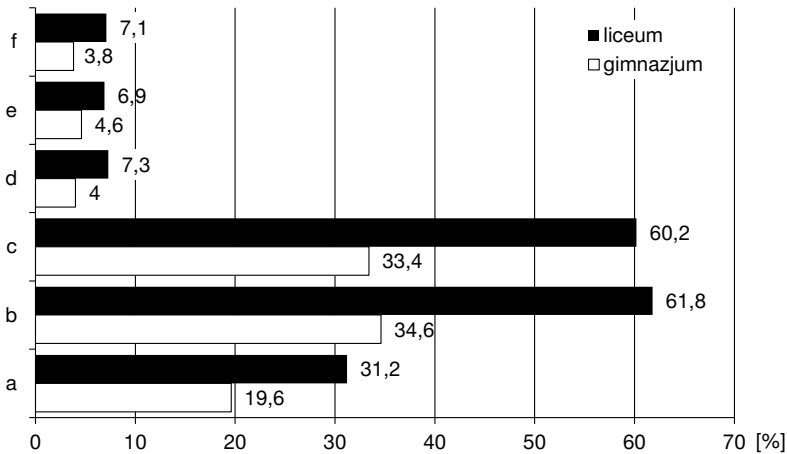
Spędzanie czasu wolnego w górach było zajęciem podejmowanym przez badanych uczniów szczecińskich w różnych okresach życia (ryc. 1).

Najpopularniejszą formą spędzania czasu w górach okazały się wędrowki piesze, deklarowane zarówno przez licealistów, jak i gimnazjalistów (ryc. 2). Różnice w wyborach były statystycznie istotne (na poziomie  $\alpha = 0,05$  na podstawie testu  $\chi^2$ , gdzie  $\chi^2 > \chi^2_{\alpha}$ ).

Częstotliwość podejmowania wypoczynku w górach nie była zbyt duża. Raz w roku wyjeżdżała w góry najliczniejsza grupa licealistów i gimnazjalistów (ryc. 3).

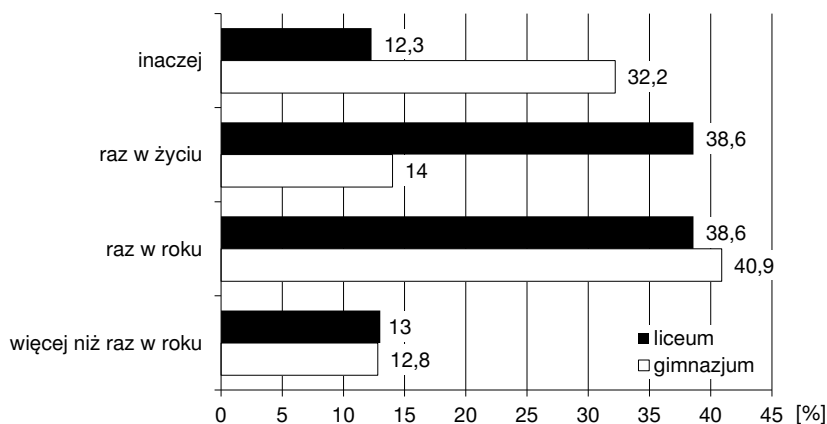


Rycina 1. Spędzanie czasu wolnego w górach przez badanych uczniów na różnych etapach życia

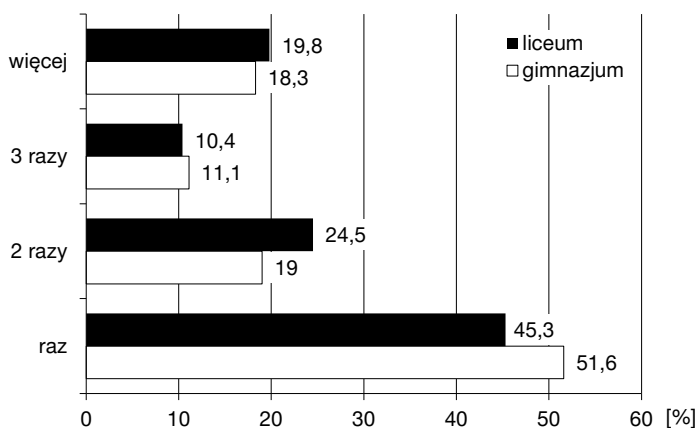


a – wyjazd na narty/snowboard, b – wędrowka po górskich szlakach,  
c – pobyt w miejscowości w górach i spacer, d – wspinaczka skałkowa,  
e – jazda rowerem po górach, f – pływanie kajakiem po górskich rzekach

Rycina 2. Formy spędzania czasu wolnego w górach przez badanych uczniów



Rycina 3. Częstotliwość spędzania czasu wolnego w górach przez szczecińskich uczniów

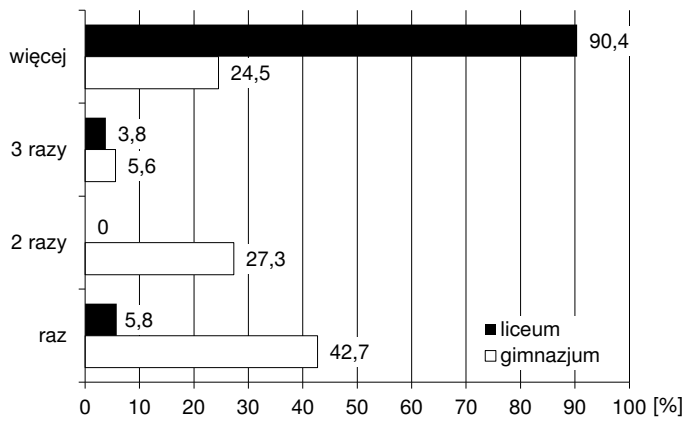


Rycina 4. Częstotliwość udziału w szkolnych wycieczkach w góry deklarowana przez szczecińskich uczniów

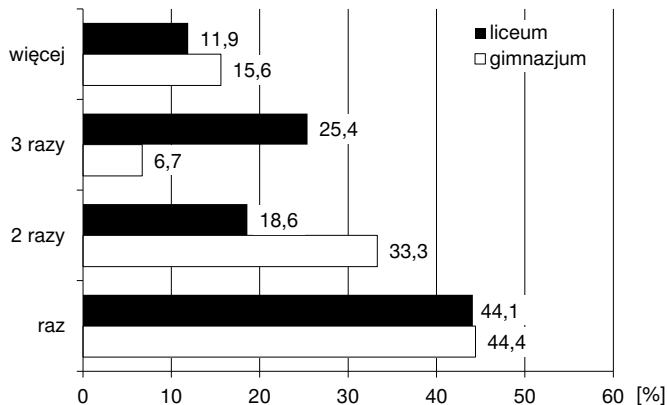
Jednocześnie w grupie starszych uczniów znalazła się grupa badanych, która wybrała się w góry zaledwie raz w życiu. Różnice statystycznie istotne (na poziomie  $\alpha = 0,05$  na podstawie testu  $\chi^2$ , gdzie  $\chi^2 > \chi^2_{\alpha}$ ) stwierdzono tylko w kategoriach „raz w życiu” i „inaczej”.

Spośród ankieterowanych 35,2% gimnazjalistów i 48,0% licealistów uczestniczyło w szkolnej wycieczce w góry. Zdecydowana większość badanych z taką formą turystyki spotkała się zaledwie raz w swej karierze szkolnej na obu poziomach edukacji (ryc. 4). Różnice między poszczególnymi kategoriami były statystycznie istotne (na poziomie  $\alpha = 0,05$  na podstawie testu  $\chi^2$ , gdzie  $\chi^2 > \chi^2_{\alpha}$ ).

Inną formą wyjazdu w góry był udział w koloniach. Przebywanie w obszarach górskich deklarowało 36,6% gimnazjalistów i 41,2% licealistów. Najlicniejsza grupa respondentów z gimnazjum wyjechała na kolonie w góry raz, natomiast



Rycina 5. Częstotliwość udziału w koloniach organizowanych w górach deklarowana przez szczecińskich uczniów

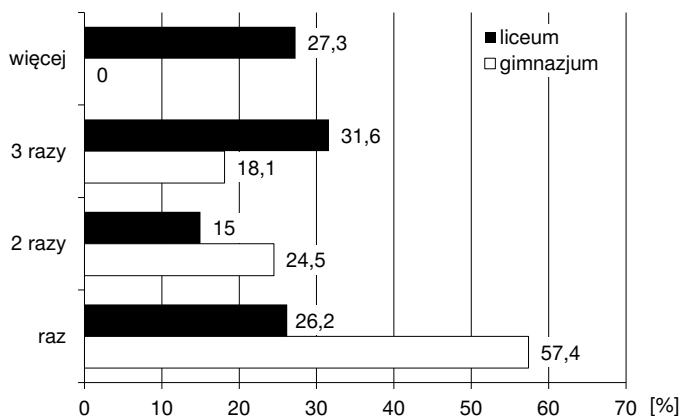


Rycina 6. Częstotliwość udziału w obozach wędrownych organizowanych w górach deklarowana przez szczecińskich uczniów

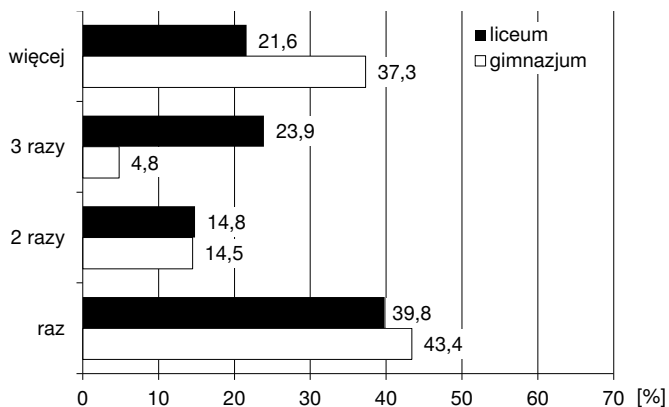
licealiści – więcej niż 3 razy (ryc. 5). Można zatem przypuszczać, że forma wyjazdów kolonijnych w góry była wcześniej bardziej popularna niż w ostatnich latach.

Zdecydowanie mniej liczna grupa szczecińskich uczniów (14,7% gimnazjalistów i 16,8% licealistów) miała okazję uczestniczyć w obozach wędrownych zorganizowanych w górach. Około 44% respondentów raz wędrowało w taki sposób po górach. Różnice statystycznie istotne wystąpiły tylko w przypadku odpowiedzi powyżej jednokrotnego udziału w obozie wędrownym, a w pozostałych kategoriach nie stwierdzono statystycznej istotności (na podstawie testu  $\chi^2$ , gdzie  $\chi^2 < \chi^2_{\alpha}$ ).

Wspólne wyjazdy z rodzicami były deklarowane przez 57% gimnazjalistów i 48,5% licealistów. Wielokrotność wyjazdów odnotowano częściej u starszych uczniów, natomiast młodszy badani częściej deklarowali, że wyjazdy takie miały miejsce raz lub dwa razy (ryc. 7). Różnice między poszczególnymi kategoriami były statystycznie istotne (na poziomie  $\alpha = 0,05$  na podstawie testu  $\chi^2$ , gdzie  $\chi^2 > \chi^2_{\alpha}$ ).



Rycina 7. Częstotliwość wyjazdów w góry wspólnie z rodzicami deklarowana przez szczecińskich uczniów

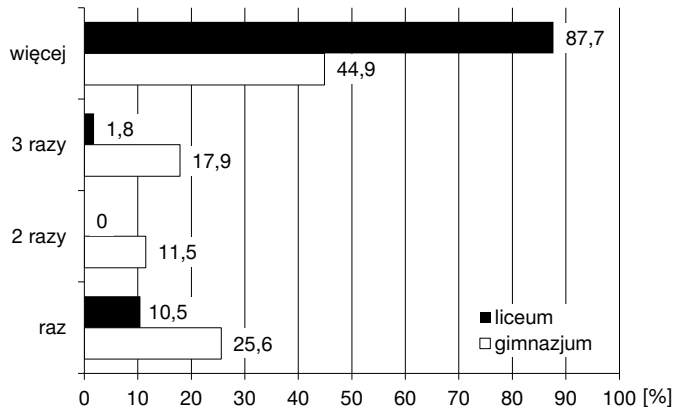


Ryc. 8. Częstotliwość wyjazdów w góry wspólnie z rówieśnikami deklarowana przez szczecińskich uczniów

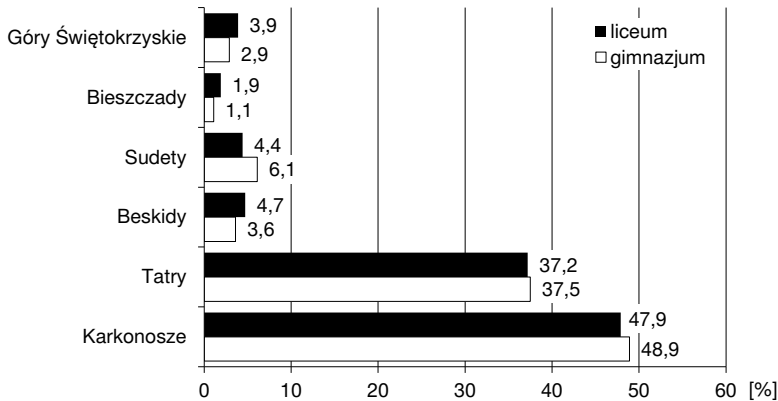
Spośród ankietowanych 25,3% gimnazjalistów i 27,9% licealistów wyjeżdżało w góry ze swoimi przyjaciółmi (ryc. 8). Statystyczną istotność różnic odnotowano jedynie w przypadku więcej niż trzech wyjazdów (na poziomie  $\alpha = 0,05$  na podstawie testu  $\chi^2$ , gdzie  $\chi^2 > \chi^2_{\alpha}$ ).

Puszcza Bukowa to atrakcyjny mikroregion w obszarze Szczecina. Jej powierzchnia wynosi około 80 km<sup>2</sup>, co stanowi 12% powierzchni Tatr. Najwyższymi wzniesieniami są Bukowiec – 149 m n.p.m., i Lisica – 140 m n.p.m. W grupie badanych 26% gimnazjalistów i 35,8% licealistów deklarowało, że byli w Górach Bukowych. Młodszy uczniowie częściej wybierali kategorie od 1 do 3 wizyt na tym terenie, natomiast spośród starszych uczniów odwiedziło je 87,7% (ryc. 9).

Najliczniej odwiedzanymi przez szczecińskich uczniów polskimi górami były Karkonosze – odwiedziła je niespełna połowa badanych. Na drugim miejscu uplasowały się Tatry, gdzie był co trzeci badany. Nie odnotowano statystycznej



Rycina 9. Częstotliwość wycieczek do Puszczy Bukowej deklarowana przez szczecińskich uczniów

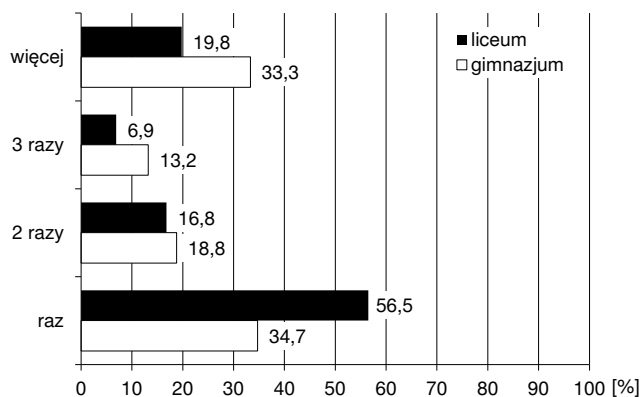


Rycina 10. Góry najczęściej odwiedzane przez szczecińskich uczniów

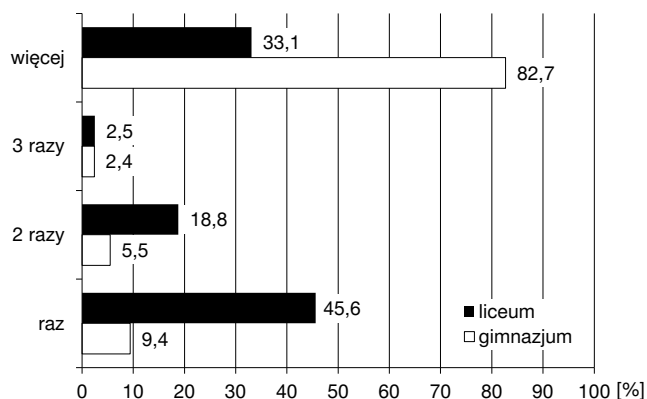
istotności (na podstawie testu  $\chi^2$ , gdzie  $\chi^2 < \chi^2_\alpha$ ) między wypowiedziami respondentów. Najmniej popularne wśród młodzieży okazały się Bieszczady i Góry Świętokrzyskie (ryc. 10).

W górach poza granicami Polski było 42,5% gimnazjalistów i 39,4% licealistów. Zróżnicowaną częstotliwość odwiedzania tych miejsc przedstawiono na rycinie 11. Częściej odwiedzali je licealiści niż gimnazjaliści. Statystyczną istotność różnic zaobserwowano w przypadku wyboru kategorii „raz” i „więcej niż 3 razy” (na poziomie  $\alpha = 0,05$  na podstawie testu  $\chi^2$ , gdzie  $\chi^2 > \chi^2_\alpha$ ).

Chęć wyjazdu w góry deklarowało 67,3% gimnazjalistów i 73% licealistów. Określając chęć wyjazdów jednorazowych lub wielokrotnych, młodszy uczniowie najliczniej wskazywali więcej niż trzy, natomiast starsi uczniowie preferowali jeden lub dwa wyjazdy (ryc. 12). Z wyjątkiem kategorii „3 razy” wszystkie wybory między gimnazjalistami a licealistami różniły się statystycznie istotnie (na poziomie  $\alpha = 0,05$  na podstawie testu  $\chi^2$ , gdzie  $\chi^2 > \chi^2_\alpha$ ).



Rycina 11. Deklarowana chęć wyjazdu w góry przez szczecińskich uczniów



Rycina 12. Deklarowana chęć wyjazdu w góry przez badanych uczniów szczecińskich

Gimnazjaliści chcieliby obejrzeć Himalaje (34,5%), Tatry (19,9%) i Sudety (7,8%). Licealiści wymieniali natomiast Tatry (24,2%), Himalaje (17,5%), Bieszczady (11,5%), Sudety (7,5%) i Karkonosze (7,1%). Do najbardziej egzotycznych obszarów górskich wskazywanych przez respondentów jako miejsca, które chcieliby odwiedzić, w przypadku młodszych uczniów należały: Andy, Góry Harzu, Góry Skaliste, Kilimandżaro, Kordyliery, Pireneje i Ural, a w przypadku uczniów starszych – Góry Skaliste, Synaj, Kilimandżaro i Pireneje.

Wybierane formy spędzania czasu wolnego w górach przedstawiono w tabeli 1. Najatrakcyjniejsze zdaniem gimnazjalistów byłoby pływanie kajakiem górskim, a według uczniów starszych – wspinaczka skałkowa. Różnice statystycznie istotne w dokonywanych wyborach odnotowano jedynie w przypadku pieszej wędrowki po górach i jazdy na snowboardzie

Ostatni obszar badań stanowiły pytania sprawdzające poziom wiedzy turystycznej gimnazjalistów i licealistów. Wyższy poziom respondenci prezentowali ze znajomości liczby parków narodowych położonych w górach – poprawnych odpowiedzi udzieliło 51,8% młodszych uczniów i 43,2% starszych.



Tabela 1. Formy wypoczynku w górach wybierane przez szczecińskich uczniów [%]

Forma wypoczynku	Gimnazjum	Liceum
Wędrówka po górach	12,8	16,3
Wspinaczka skałkowa	18,5	19,2
Jazda na nartach	17,6	17,6
Jazda na snowboardzie	18,7	14,8
Pływanie kajakiem górskim	19,6	18,7
Jazda rowerem górskim	12,7	13,4

Na dość niskim poziomie kształtowała się natomiast znajomość oznaczeń szlaków turystycznych. Zaledwie 10,3% gimnazjalistów i 8,4% licealistów potrafiło określić, jak wygląda znak malowany na początku każdego szlaku turystycznego, 29,3% gimnazjalistów i 19,3% licealistów umiało opisać oznaczenie podstawowe szlaku turystycznego, a 32,3% gimnazjalistów i 24,1% licealistów wiedziało, jak graficznie określa się skręt szlaku. Brakiem wiedzy na temat oznaczenia ścieżek spacerowych wykazało się 99% gimnazjalistów i 100% licealistów.

#### DYSKUSJA

Na podstawie badań porównujących uczestnictwo w turystyce młodzieży Śląska i Częstochowy wykazano, że dominujący kierunek wyjazdów w okresie zimowym i wczesnowiosennym stanowią góry, które ze względu na odległość są dostępne dla młodzieży częstochowskiej. Podczas ferii zimowych 29% uczniów częstochowskich także spędzało czas w górach (Parzych 2008).

Wyniki badań nad uwarunkowaniami aktywności turystycznej młodzieży szczecińskich szkół średnich wskazują, że 66,8% uczniów wymienia tereny górskie jako miejsce atrakcyjne do spędzania czasu wolnego. Do najczęściej odwiedzanych miejscowości położonych w górach zaliczono Zakopane (32,2%), Karpacz (8,6%) i Szklarską Porębę (6,2%). Uczniowie deklarowali także udział w wycieczkach szkolnych organizowanych w region krakowsko-śląski (7,2%), karpacki (9,8%) i sudecki (4,9%) (Tarnowski 2009).

Analizując wyniki badań częstotliwości przyjazdów w Karkonosze wrocławskiej młodzieży licealnej, wykazano, że 42% uczniów nie było w ostatnim roku w górach, a zaledwie 22% odwiedziło je raz lub dwa razy. Kilka razy w ciągu roku wędrowało po górach 8–10% badanej populacji. Najczęściej podejmowaną formą aktywności turystycznej była piesza wędrówka (47%), kolarstwo górskie (9%) oraz narciarstwo i wspinaczka (13%). Większość badanych respondentów stwierdziła, że szkoła nie stwarzała nigdy możliwości uczestniczenia w turystyce górskiej, ponieważ nie organizowała wycieczek lub rajdów (Bartusiak i wsp. 2009).

Na zlecenie Departamentu Turystyki Ministerstwa Sportu i Turystyki w marcu 2011 roku Instytut Turystyki w Warszawie przeprowadził badania dotyczące uczestnictwa Polaków w wyjazdach turystycznych. W opracowaniu przedstawiono

podstawowe cechy aktywności turystycznej dzieci i młodzieży w wieku 15–19 lat wchodzących w skład reprezentatywnej próby mieszkańców Polski. Młodzież w tym wieku okazała się grupą, którą charakteryzował najwyższy wskaźnik uczestnictwa w wyjazdach turystycznych. W 2010 roku odsetek wyjeżdżających wynosił 63%, w tym deklarujących wyjazdy krajowe krótkookresowe, trwające 2–4 dni, było 29%. W przypadku 42% były to wyjazdy długookresowe – powyżej 5 dni. W tej ostatniej grupie cel wyjazdu 75,7% wyjeżdżających stanowiła turystyka i wypoczynek. Młodzież wyjeżdżająca na co najmniej 5 dni najczęściej uczestniczyła w wyjazdach organizowanych samodzielnie (75,7%). Uczestnictwo w wyjazdach organizowanych przez szkołę, zakłady pracy lub organizacje społeczne deklarowało 24,8% badanych. Starsza część młodzieży (18–19 lat) częściej niż młodszą wyjeżdżała wiosną, jesienią i zimą, natomiast latem – częściej młodszą młodzież (15–17 lat). Długookresowe wyjazdy zimowe były częściej preferowane przez dziewczęta, a chłopcy wyjeżdżali częściej w pozostałych porach roku. Młodzież liczniej niż dorośli Polacy wybierała wyjazdy w góry (31,6%), a rzadziej – nad morze (30%) i nad jeziora (12,5%). Ze względu na miejsce zamieszkania młodzież wiejska najczęściej wybierała się nad morze, a z dużych miast – w góry lub nad jeziora. Wyjazdy w góry preferowały także młodsze dziewczęta i starsza część młodzieży. Osobami towarzyszącymi podczas wyjazdów byli rówieśnicy (40,9%) i rodzice (35,7%). Podejmowanie turystyki kwalifikowanej, wśród której wymieniana była wspinaczka górską, deklarowało 15% respondentów. Cel wyjazdów krótkookresowych 64,4% badanych stanowiła turystyka. W tej grupie 75,5% organizowało je samodzielnie, a 26,9% korzystało z organizacji zaproponowanej przez szkołę lub zakład pracy rodziców. W wyjazdach krótkookresowych zdecydowanie częściej towarzyszyli im rówieśnicy (55,9%) niż rodzice (24,3%). Przyczyny nieuczestniczenia w wyjazdach turystycznych deklarowane przez badanych to najczęściej względy ekonomiczne (57%), brak chęci udziału w takiej formie (19%), a także brak organizatora takiego wypoczynku (12%) (Łaciak 2011).

Badani wcześniej studenci różnych uczelni krakowskich deklarowali w 14,5%, że nie uprawiają turystyki górskiej. Autorzy tych badań uważają, że w ośrodkach położonych dalej od gór odsetek ten może być znacznie wyższy (Fenczyn i Mrozowicz 2002).

Wśród badanych studentów wrocławskich 8,3% często wyjeżdża w góry, 53,7% uprawia formę turystyki bardzo rzadko, a 38% nigdy nie wyjeżdża w te obszary. Częściej podejmowanie takiej formy deklarują kobiety (55,2%) niż mężczyźni (48%) (Kurzański i Nawrocki 2005).

Z badań realizowanych wśród szczecińskich studentów wychowania fizycznego wynika, że samodzielne wyjazdy w góry deklarowało latem 25,0% kobiet i 27,3% mężczyzn, a zimą 15,4% kobiet i 22,1% mężczyzn. Spośród badanych 75% studentek i 72,7% studentów nigdy nie było w górach latem, natomiast 84,6% studentek i 77,9% studentów nie wyjechało ani razu zimą w góry. Możliwość uczestniczenia w narciarskim obozie zimowym dla wielu z nich była zatem pierwszym kontaktem z tą częścią Polski (Wesołowska i Sieńko-Awieranów 2010).

Na podstawie analizy wyników badań poświęconych odwiedzinom parków narodowych zlokalizowanych w górach wykazano, że wśród 19% studentów deklarujących podejmowanie turystyki największą popularnością cieszył się u kobiet Tatrzański Park Narodowy (66,7%), a u mężczyzn Bieszczadzki Park Narodowy (63,8%). Park Babiogórski odwiedzało 40% studentek i 60% studentów, Bieszczadzki – 36,2% studentek, Gorczański – 47,1% studentek i 52,9% studentów, Gór Stołowych – 49,5% studentek i 50,5% studentów, Ojcowski – 62% studentek i 38,0% studentów, Pieniński – 52,5% studentek i 47,5% studentów, Świętokrzyski – 59,4% studentek i 40,6% studentów oraz Tatrzański – 33,3% studentów (Prószyńska-Bordas 2012).

### PODSUMOWANIE

Podsumowując przeprowadzone badania w środowisku szczecińskich uczniów, można sformułować następujące wnioski:

1. Wiek uczniów nie wpływa na ich udział w turystyce górskiej.
2. Nieliczny odsetek szczecińskich uczniów uczestniczy w zorganizowanych formach wypoczynku w górach (np. w koloniach, obozach wędrownych itp.).
3. Najczęściej odwiedzanymi polskim górami przez badanych gimnazjalistów i licealistów są Tatry i Karkonosze.
4. Poziom wiedzy uczniów szczecińskich o oznakowaniu górskich szlaków jest niski.

Należałoby zatem zwrócić większą uwagę na edukację turystyczną młodego pokolenia, ponieważ bez odpowiedniej wiedzy motywacja do podejmowania działań turystycznych będzie niewielka. Współczesna szkoła i realizowana podstawa programowa szkolnictwa gimnazjalnego i licealnego stwarzają nauczycielom takie właśnie możliwości. Zajęcia fakultatywne o charakterze turystycznym, które znalazły się w zestawie nauczanych przedmiotów, powinno się wykorzystać do uzupełniania braków w edukacji turystycznej.

### BIBLIOGRAFIA

- Bartusiak I., Nowak A., Romanowska-Tołoczko A. (2009) Edukacyjne aspekty uprawiania przez młodzież turystyki górskiej. AWF, Wrocław, <http://www.sportpedagogy.org.ua/html/journal/2009-09/09baimty.pdf> [27.05.2013].
- Bochenek M. (2008) Turystyka w edukacji dzieci i młodzieży. AWF, Warszawa, Biała Podlaska.
- Fenczyn J., Mrozowicz K. (2002) Motywy uprawiania turystyki górskiej przez studentów wyższych uczelni Krakowa. *Kultura Fizyczna*, 5–6, 8–13.
- Gracz J., Sankowski T. (2001) Psychologia w rekreacji i turystyce. AWF, Poznań.
- Kurzawski K., Nawrocki T. (2005) Zainteresowania studentów turystyką górską. *Roczniki Naukowe AWF w Poznaniu*, 4, 65–71.
- Łaciak J. (2011) Aktywność turystyczna dzieci i młodzieży. Instytut Turystyki, Warszawa, [http://d1dmfej9n5lghm.cloudfront.net/msport/article\\_attachments/attachments/10448](http://d1dmfej9n5lghm.cloudfront.net/msport/article_attachments/attachments/10448) [27.05.2013].
- Parzych K. (2008) Formy uczestnictwa młodzieży licealnej Słupska i Częstochowy w ruchu turystycznym. *Słupskie Prace Geograficzne*, 5, 53–64.

- 
- Prószczyńska-Bordas H. (2012) Piesza turystyka studentów w wybranych parkach narodowych o charakterze górskim. *Studia i Materiały. Zeszyty Naukowe WSTiE w Suchej Beskidzkiej*, 1, 108–131.
- Tarnowski M. (2009) Uwarunkowania aktywności turystycznej młodzieży szczecińskich szkół średnich. Uniwersytet Szczeciński, *Rozprawy i Studia*, 733.
- Wesołowska J., Sieńko-Awieranów E. (2010) Czynniki warunkujące uprawianie górskiej turystyki kwalifikowanej przez studentów Instytutu Kultury Fizycznej w Szczecinie. *Zeszyty Naukowe*, 631, *Prace Instytutu Kultury Fizycznej*, 27, 131–140.

EWA SZCZEPANOWSKA, LILA PŁAWIŃSKA, LUIZA ŁOZIŃSKA  
Uniwersytet Szczeciński

## MOŻLIWOŚCI TURYSTYCZNO-REKREACYJNE SPĘDZANIA CZASU WOLNEGO W POLSKICH TATRACH WYSOKICH

### Abstract

The tourism-recreational possibilities of spending leisure time  
in the Polish High Tatras

**Background.** Nowadays, leisure time is one of the most important elements of daily life, as it brings beneficial effects on mental and physical health. Active recreation and tourism are popular form of leisure activities. The Polish High Tatras attract thousands of tourists due to their countless natural and cultural values. **Material and methods.** The aim of this survey was to investigate the possibilities of spending leisure time in the High Tatras, study tourists' behavior and evaluate the natural environment, which determines the attractiveness of the most frequently visited places. A diagnostic poll based on anonymous questionnaire was used on a sample of 100 men and 100 women, aged 21–60. The survey was carried out in August 2010 in mountain huts and on tourist trails of the High Tatra. The collected material was qualitatively and quantitatively analyzed with regard to respondents' gender and age. **Results.** Tourists come to the High Tatras once a year, and the most numerous group is aged 21–40. Every second respondent spends leisure time in this region during summer. The main motive of arrival is hiking and fondness for mountains. Among the nature values tourists highlighted the landscape. The most often visited places are Tatra peaks. **Conclusions.** The obtained results showed that mountain hiking was most preferred by respondents. Two tendencies were noted: older tourists go more often in safer and accessible mountain regions, women more seldom reach the peaks or do mountaineering.

**Key words:** leisure time, tourism, recreation, High Tatras

### WPROWADZENIE

We współczesnym świecie czas wolny jest jednym z ważniejszych elementów życia codziennego. Coraz częściej obserwuje się zjawisko „ubożenia” społeczeństwa w zakresie dysponowania optymalną ilością czasu wolnego. Czas wolny to jeden z głównych czynników napędzających turystykę i rekreację. Jest on bowiem przeznaczony na zachowania związane z wypoczynkiem, zabawą, rozrywką, hobby lub poszerzaniem własnych zainteresowań i doskonaleniem ulubionych umiejętności. Czynności w czasie wolnym podejmowane są z ochotą i rozsądkiem, bez cienia przymusu. Tak pojmowany czas wolny to sfera ludzkiego życia, której nie towarzyszą bezpośrednio zobowiązania i skrupowania, a więc czas zależny od jednostki bez względu na sposób wykorzystania (Kwilecka 2006). Dąży się do promowania różnorodnych form i sposobów jego realizowania. Spędzanie czasu wolnego zgodnie z własnymi potrzebami i zainteresowaniami przynosi

bowiem wiele korzyści zarówno dla zdrowia psychicznego, jak i fizycznego. Jedną z możliwości jest szeroko pojęta rekreacja ruchowa i turystyka. W literaturze przedmiotu można znaleźć różne definicje turystyki. Uważa się ją za dobrowolne, świadome, indywidualne lub zbiorowe, dokonywane w ramach czasu wolnego, organizowane lub spontaniczne podróżowanie, mające na celu zaspokojenie zainteresowań poznawczych oraz przeżyć estetycznych, rekreacyjnych i intelektualnych, których źródłem są odwiedzane obszary (Alejski 2000). Według Przećławskiego (2004) to zjawisko zarówno psychologiczne, społeczne, ekonomiczne, przestrzenne, jak również kulturowe. Jedną z form turystyki – oprócz turystyki krajoznawczej i turystyki wypoczynkowej – jest turystyka aktywna, która w obecnych czasach nabiera coraz większego znaczenia i staje się coraz bardziej popularna. Ten rodzaj turystyki zakłada podejmowanie różnorodnej aktywności fizycznej i wiąże się z walorami środowiska przyrodniczego. To wyprawy w celach rekreacyjnych, podczas których wydatnie wykorzystuje się własną aktywność fizyczną w pokonywaniu przestrzeni (Mazurski 2006). Współczesne społeczeństwo uświadomiło sobie, że dobry stan zdrowia jest jednym z podstawowych warunków sukcesów zawodowych i szczęścia w życiu prywatnym. Dbłość o zdrowie i dobrą kondycję fizyczną stało się nie tylko modą, ale także swego rodzaju dobrym obyczajem, stylem życia, a nawet filozofią (Wojtasik i Tauber 2007). Dlatego zadania w tym zakresie realizowane są na kilku płaszczyznach, między innymi przez aktywne uprawianie różnych form turystyki.

Aktywność ruchowa to dziedzina życia, która dotyczy każdego, niezależnie od wykonywanego zawodu lub pełnionych funkcji społecznych. Istnieje wiele możliwości aktywnego spędzania czasu. W aktywności ruchowej istotna jest zarówno forma ruchu, jak i miejsce jego podejmowania. Dlatego niejednokrotnie rekreacja ruchowa odbywa się w środowisku naturalnym – w lasach, na łąkach, nad morzem albo w górach. Należy również pamiętać, że systematyczne ćwiczenia fizyczne, których forma, natężenie i częstotliwość są odpowiednio dobrane, stanowią ważny czynnik odnowy człowieka, zwłaszcza w wieku produkcyjnym i poprodukcyjnym (Krawczyk 2007). Aktywność fizyczna przyczynia się do lepszej wydolności intelektualnej, poczucia własnej wartości, wiary w siebie i pokonywania stresu, wzmacnia układ odpornościowy, pomaga opanować określone stany oraz zmniejszyć zapadalność na niektóre choroby. Dlatego w ofercie turystycznej i rekreacyjnej można znaleźć różnorodne formy i dyscypliny turystyczne, które odpowiadają oczekiwaniom związanym z podnoszeniem sprawności psychicznej, społecznej i fizycznej zarówno osób starszych, jak i młodych (Grzywacz 2008).

Podróżowanie do miejsc ciekawych i atrakcyjnych, umożliwiających ponadto uprawianie aktywnych form spędzania czasu wolnego może zaspokoić potrzeby każdego człowieka. Jednym z takich miejsc są Tatry Wysokie, które od wielu pokoleń urzekają i przyciągają tysiące turystów. Tatry to jedyne góry o charakterze alpejskim na terenie Polski, a jednocześnie najwyższe wypiętrzenie w całym łuku Karpat pomiędzy Alpami a Kaukazem (Graboń i Małecka 2003). Wznoszą się na kształt wielkiej skalistej wyspy, wyraźnie dominującej nad otaczającymi ją terenami. Od wschodu sąsiadują z Magurą Spiską, oddzielone od niej Przełęczą

Zdziarską, a od zachodu – z Halami Orawsko-Liptowskimi, od których dzieli je Przełęcz Huciańska. Od północy, odgródzone Rowem Podtatrańskim, sąsiadują z nisko położoną Kotliną Orawsko-Podhalańską, od południa zaś – z Kotliną Liptowsko-Spiską (Lewandowski 1995). Ich długość w linii prostej wynosi 52 km, a mierzona wzdłuż grzbietu głównego, który przebiega w kierunku wschód-zachód, około 80 km. Obszar zajmuje 785 km<sup>2</sup>, z czego na Tatry Polskie przypada 175 km<sup>2</sup> (Krygier 2007). Północne stoki Tatr są bardziej strome i skaliste od południowych, dzięki czemu ich krajobraz jest znacznie zróżnicowany. Tatry dzielą się na Tatry Zachodnie, Tatry Wysokie i Tatry Bielskie. Wśród atrakcji tego regionu kraju niejednokrotnie wymienia się szlaki (np. Orlą Perć), szczyty (np. Rysy, Świnicę, Kościelec), doliny (np. Dolinę Pięciu Stawów) i jeziora (np. Morskie Oko).

Ze względu na swoje niezliczone walory naturalne i dostosowane do nich walory antropogeniczne Tatry dają miłośnikom gór wiele możliwości spędzania czasu wolnego, a tym samym przyciągają corocznie tysiące turystów. Są miejscem zmuszającym do ruchu, a tego rodzaju aktywność jest nie tylko potrzebą biologiczną człowieka, ale również psychiczną. Bardzo często w górach ludzie, mimo swoich naturalnych słabości, pokonują własne zmęczenie i strach, aby osiągnąć wcześniej zamierzony cel i zdobyć wymarzony szczyt. Do najczęściej uprawianych form rekreacji ruchowej i turystyki w Tatrach należą:

- piesza turystyka górską, która uznawana jest za jedną z najbardziej atrakcyjnych form turystyki aktywnej oraz najskuteczniejszą formę aktywności fizycznej (Zarzycki 2007), a której uprawianie odpręża psychicznie, regeneruje siły fizyczne i przeciwdziała procesom starzenia;
- turystyka narciarska, która jest najbardziej zalecaną formą zimowej aktywności ruchowej, uprawianą zarówno w formie zjazdowej, jak i biegowej, a mającą wpływ na wszechstronny rozwój motoryki;
- taternictwo jaskiniowe, którego celem jest odkrywanie i zdobywanie jaskiń oraz ich penetracja, a które uprawiać mogą osoby o nienagannym stanie zdrowia, dużej sprawności fizycznej, odporności psychicznej, a także wytrzymałości na długotrwałe przebywanie w ciemnościach, niskich temperaturach i wilgoci;
- turystyka rowerowa, którą można uprawiać przez cały rok – korzystanie z roweru ma znaczny wpływ na organizm człowieka, zarówno pod względem fizycznym, jak i psychicznym.

## CEL BADAŃ

Celem pracy było określenie możliwości spędzania czasu wolnego, a w szczególności poznanie najczęściej uprawianych form turystyki przez respondentów, motywów przyjazdu w Tatry Wysokie oraz najatrakcyjniejszych miejsc na tym terenie.

Sformułowano następujące pytania badawcze:

1. Jak często i w jakim okresie roku turyści przyjeżdżają w Tatry Wysokie?
2. Czy celem przyjazdu w Tatry Wysokie jest aktywne spędzanie czasu?

3. Jakie formy turystyki są najczęściej uprawiane w Tatrach Wysokich?
4. Czy wiek i płeć różnicują formy spędzania czasu wolnego w Tatrach Wysokich?

Na podstawie powyższych pytań postawiono cztery hipotezy badawcze:

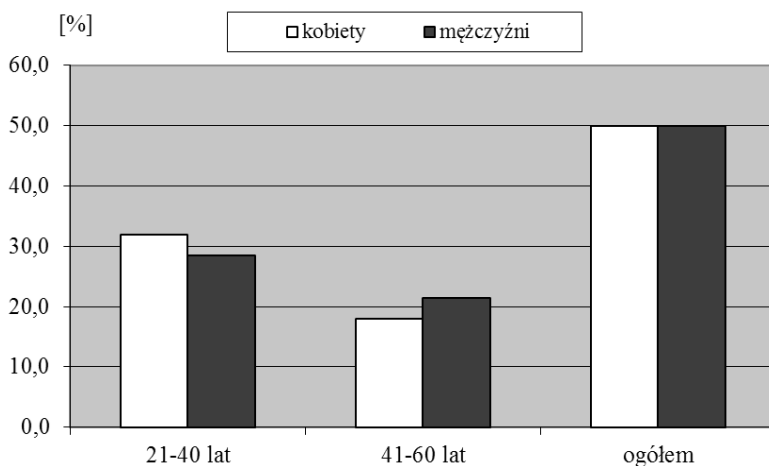
1. Turyści przyjeżdżają w Tatry raz w roku, najczęściej latem i zimą.
2. Wśród preferowanych form spędzania czasu wolnego dominuje rekreacja ruchowa, zwłaszcza wędrówki piesze.
3. Młodszy turyści wybierają wysokogórskie wędrówki, starsi – wycieczki piesze po dolinach.
4. Mężczyźni częściej niż kobiety podejmują się zdobywania szczytów i miejsc trudno dostępnych.

### MATERIAŁ I METODY BADAŃ

Badania zostały przeprowadzone w sierpniu 2010 roku w Tatrach Wysokich w schroniskach górskich (Murowańcu, schronisku nad Morskim Okiem i schronisku w Dolnie Pięciu Stawów) oraz na szlakach górskich Tatr Wysokich. Sondą objęto 200 losowo wybranych turystów (100 kobiet i 100 mężczyzn) w wieku 21–60 lat. Najliczniejszą grupę stanowiły turystki w wieku 21–40 lat (32%). Co piąty mężczyzna był w wieku 41–60 lat (21,5%) (ryc. 1).

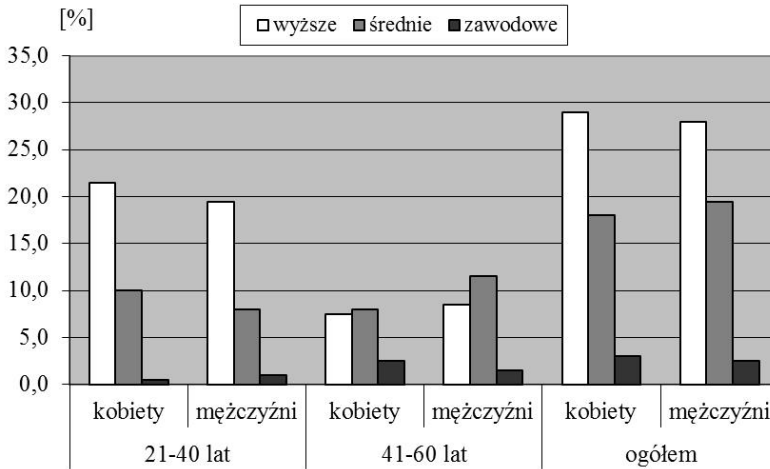
Pod względem wykształcenia najliczniejszą grupę stanowiły kobiety przed 40. rokiem życia, które ukończyły studia (21,5%). Edukację na poziomie szkoły zawodowej zakończyło tylko sześć respondentek (3%), przy czym częściej były to panie czterdziesto- i pięćdziesięcioletnie. W populacji mężczyzn co piąty miał wykształcenie średnie (19,5%). Byli to przede wszystkim turyści należący do grupy wiekowej 41–60 lat (11,5%) (ryc. 2).

Osoby przyjeżdżające w Tatry Wysokie były mieszkańcami dużych aglomeracji miejskich. Co piąta respondentka mieszkała bowiem w mieście liczącym



Rycina 1. Wiek i płeć badanych turystów [%]





Rycina 2. Wykształcenie badanych turystów [%]

do 200 tys. obywateli (20%) lub większym (17,5%). Częściej były to kobiety młodsze. W populacji mężczyzn 1/10 badanych w wieku 21–40 lat pochodziła z miast, w których żyje ponad 200 tys. osób (11,5%). Wśród panów w wieku 40–60 lat największą grupę stanowili mieszkańcy miast liczących 50–200 tys. ludności (tab. 1).

Tabela 1. Miejsce zamieszkania badanych turystów

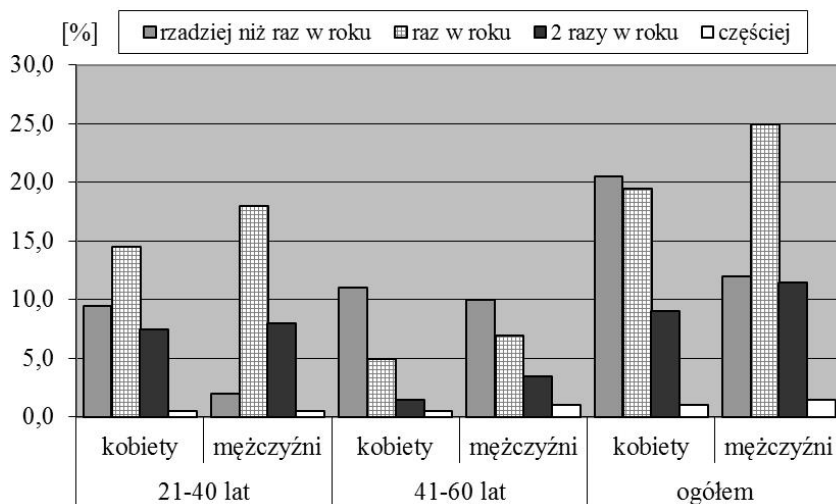
Miejsce zamieszkania	Wiek					
	21–40 lat		41–60 lat		ogółem	
	N	[%]	N	[%]	N	[%]
<b>KOBIETY</b>						
Wieś	0	0,0	0	0,0	0	0,0
Miasto do 10 tys.	4	2,0	0	0,0	4	2,0
Miasto do 50 tys.	12	6,0	9	4,5	21	10,5
Miasto do 200 tys.	25	12,5	15	7,5	40	20,0
Miasto powyżej 200 tys.	23	11,5	12	6,0	35	17,5
Razem	64	32,0	36	18,0	100	50,0
<b>MĘŻCZYŹNI</b>						
Wieś	3	1,5	0	0,0	3	1,5
Miasto do 10 tys.	2	1,0	1	0,5	3	1,5
Miasto do 50 tys.	11	5,5	9	4,5	20	10,0
Miasto do 200 tys.	18	9,0	18	9,0	36	18,0
Miasto powyżej 200 tys.	23	11,5	15	7,5	38	19,0
Razem	57	28,5	43	21,5	100	50,0

Podczas badań zastosowano kwestionariusz ankietowy. Respondenci mieli możliwość wyboru zarówno jednej, jak i kilku odpowiedzi. Kwestionariusz składał się z 14 pytań z kafeterią, wśród których 5 było pytaniami jednokrotnego wyboru. Zagadnienia w nich zawarte dotyczyły między innymi częstotliwości, okresu i celu przyjazdu w Tatry Wysokie, walorów i atrakcyjnych miejsc w tym rejonie oraz uprawianych form rekreacji i turystyki. Uzyskane odpowiedzi poddano analizie ilościowej i jakościowej, uwzględniając wiek i płeć respondentów. Wyniki zestawiono w tabelach i zobrazowano na rycinach. Ponadto przeprowadzono test zgodności  $\chi^2$ , porównując odpowiedzi kobiet z wypowiedziami mężczyzn. Analizy dokonano dla poziomu istotności  $\alpha = 0,05$ . Do obliczeń i opracowania wyników wykorzystano program Microsoft Excel.

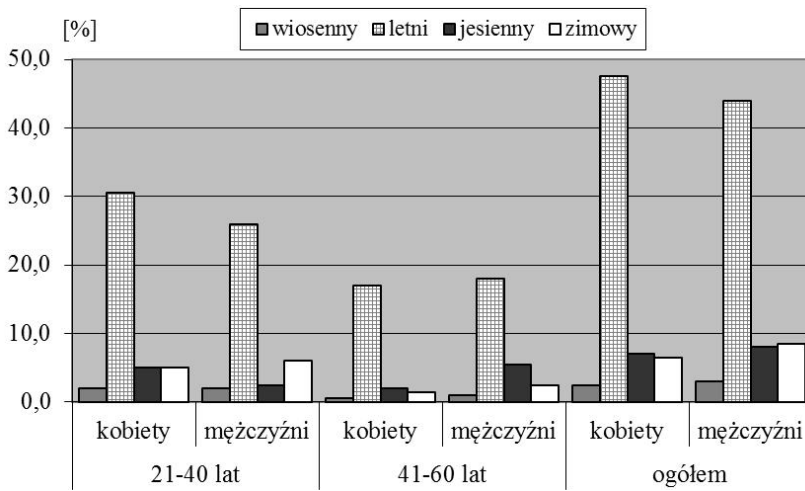
### WYNIKI

W odpowiedziach dotyczących częstotliwości przyjazdu w Tatry Wysokie zaobserwowano różnice wynikające z wieku badanych turystów. Okazało się, że raz w roku ten rejon gór odwiedza ponad 1/10 20- i 30-letnich kobiet (14,5%) i niepełna co piąty ich rówieśnik (18,0%) (ryc. 3). Respondenci po 40. roku życia wybierają Tatry na miejsce spędzania czasu wolnego rzadziej niż raz w roku (11,0% kobiet, 10% mężczyzn). Zdarza się jednak, że turyści w wieku 21–40 lat przyjeżdżają 2 razy w roku (7,5% kobiet, 8% mężczyzn). Być może taki rozkład wyników spowodowany jest warunkami panującymi w Tatrach, a tym samym wymaganiami, jakie musi spełnić każdy turysta. Należy do nich między innymi odpowiednie przygotowanie kondycyjne i poziom sprawności fizycznej. Różnice uzyskanych rezultatów między paniami a panami okazały się statystycznie nieistotne dla poziomu  $\alpha = 0,05$ , a wartość testu  $\chi^2$  wyniosła 0,08.

Badani turyści przyjeżdżali w Tatry Wysokie latem (47,5% kobiet, 44% mężczyzn) (ryc. 4). Uzyskanie takiego odsetka wypowiedzi miało prawdopo-



Rycina 3. Częstotliwość przyjazdu badanych turystów w Tatry Wysokie [%]

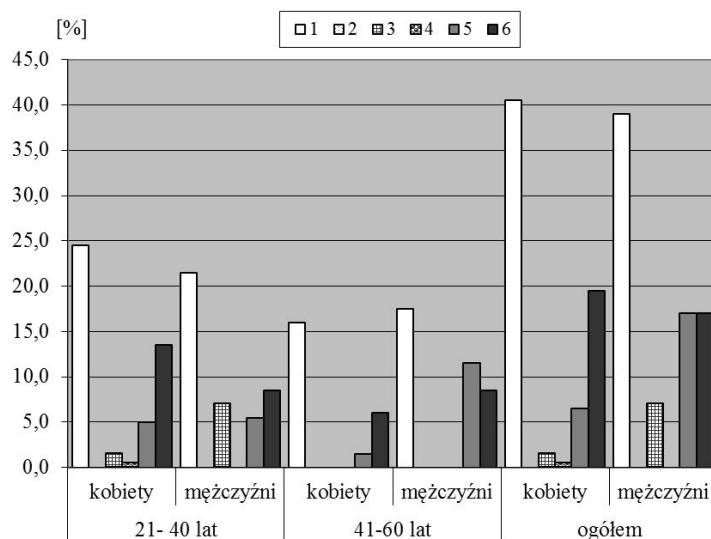


Rycina 4. Okres przyjazdu badanych turystów w Tatry Wysokie [%]

dobnie związek z okresem przeprowadzania badań, a także tym, że był to czas szkolnych wakacji letnich i urlopów. Niemniej jednak respondenci deklarowali, że tatrzańskie tereny odwiedzają również jesienią (7% kobiet, 8% mężczyzn), przy czym częściej były to młodsze kobiety (5%) i ich starsi koledzy (5,5%). Najmniej popularne wśród ankietowanych były miesiące wiosenne, ponieważ okres ten wybrały 1 mężczyzna (2%) i 1 kobieta (2%) w wieku 21–40 lat. W wyborze pory przyjazdu w Tatry Wysokie nie zaobserwowano znacznych różnic i nie były one statystycznie istotne, ponieważ wartość testu  $\chi^2$  wyniosła 0,79.

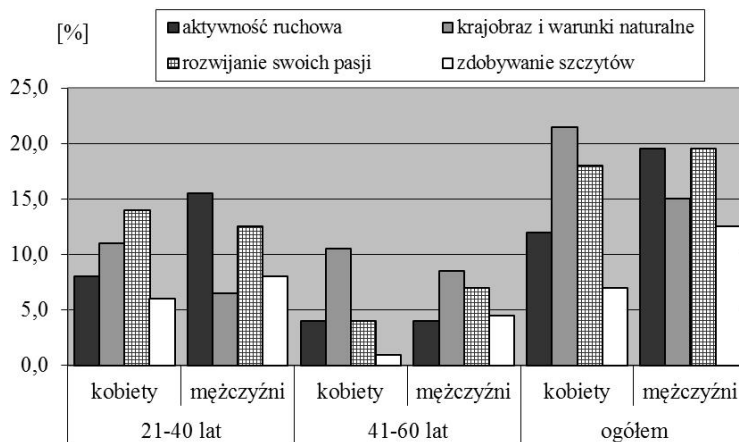
Postanowiono również poznać cel, w jakim badani turyści wybierają Tatry Wysokie jako miejsce spędzania czasu wolnego. Ankietowani deklarowali, że przyjeżdżają ze względu na możliwość odbywania pieszych wędrówek (40,5% kobiet, 39% mężczyzn) (ryc. 5). Ponadto co piąty badany uznał, że „umiłowanie do Tatr” jest motywem podróży w ten region kraju (19,5% kobiet, 17% mężczyzn). Młodszy mężczyźni przyznali ponadto, że można tu uprawiać turystykę wspinaczkową (7%), a ich starsi koledzy – że mogą uprawiać różne formy sportów zimowych (11,5%). Uzyskane wyniki w populacji kobiet i mężczyzn były statystycznie istotne dla poziomu  $\alpha = 0,05$  (wartość testu  $\chi^2$  wyniosła 0,04).

Badani turyści podkreślili, że Tatry Wysokie są miejscem „rozwijania swoich pasji”. Opinię taką wyraziła ponad 1/10 badanej populacji w wieku 21–40 lat (14% kobiet, 12,5% mężczyzn) (ryc. 6). Dla respondentów w wieku 41–60 lat istotny podczas spędzania czasu wolnego w wybranych górach był krajobraz i warunki naturalne (10,5% kobiet, 8,5% mężczyzn). Należy zwrócić uwagę na to, że 20- i 30-letni panowie stwierdzili, że chętnie przyjeżdżają w Tatry, ponieważ mogą tu podejmować różne formy aktywności ruchowej (15,5%). Tym samym podkreślili znaczenie tego regionu w rozwoju turystyki aktywnej i turystyki kwalifikowanej. Pod względem istotności zebrane odpowiedzi różniły się statystycznie dla poziomu  $\alpha = 0,05$ , a wartość testu  $\chi^2$  wyniosła 0,04.



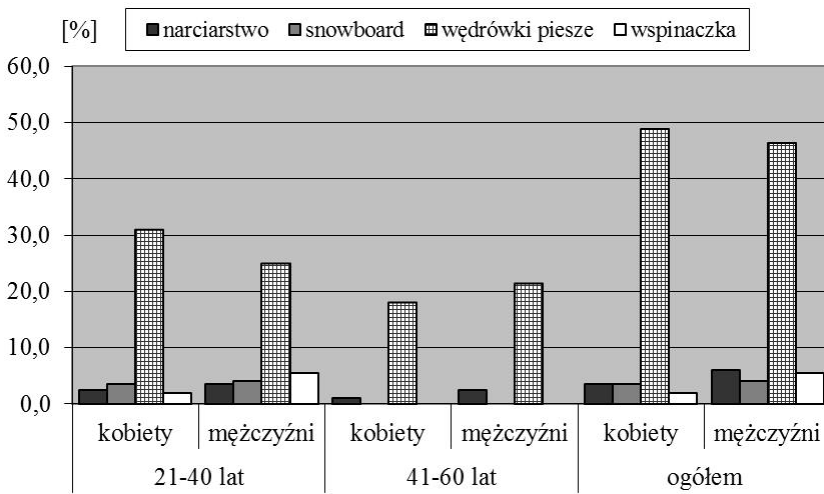
1 – wędrowki piesze, 2 – turystyka rowerowa, 3 – turystyka wspinaczkowa  
4 – turystyka jaskiniowa, 5 – sporty zimowe, 6 – uміowanie do Tatr

Rycina 5. Cel przyjazdu badanych turystów w Tatry Wysokie [%]



Rycina 6. Motywy przyjazdu badanych turystów w Tatry Wysokie [%]

Wśród form turystyki uprawianych przez badanych turystów dominowały wędrowki piesze, zgodnie z wcześniej deklarowanym celem przyjazdu (49% kobiet, 46,5% mężczyzn) (ryc. 7). Niewielu ankietowanych wymieniło wspinaczkę (5,5% mężczyzn) lub narciarstwo (6% mężczyzn) jako rodzaj aktywności podejmowanej w tym rejonie gór. Wyniki te są zgodne z wcześniejszymi odpowiedziami dotyczącymi preferowanego okresu przyjazdu oraz celu i motywu wyboru Tatr na destynację spędzania czasu wolnego. Porównanie odpowiedzi pań z opiniami panów okazało się statystycznie nieistotne, a wartość testu  $\chi^2$  dla poziomu  $\alpha = 0,05$  wyniosła 0,21.



Rycina 7. Formy turystyki uprawiane przez badanych turystów w Tatrach Wysokich [%]

Ankietowani turyści uznali, że walory przyrodnicze Tatr Wysokich nie tylko stwarzają warunki do podejmowania różnorodnych form rekreacji i turystyki, ale przede wszystkim wyróżniają je na tle innych polskich pasm górskich. Dla badanej grupy kobiet istotny jest krajobraz, przy czym na walor ten zwróciła uwagę 1/3 badanych w przedziale wieku 21–40 lat (32%) (tab. 2). Podobną opinię wyrazili panowie – ponad 1/4 respondentów w wieku 21–40 lat (28,5%)

Tabela 2. Walory przyrodnicze Tatr Wysokich według opinii badanych turystów

Walory	Wiek					
	21–40 lat		41–60 lat		ogółem	
	N	[%]	N	[%]	N	[%]
<b>KOBIETY</b>						
Krajobraz	64	32,0	36	18,0	100	50,0
Klimat	3	1,5	1	0,5	4	2,0
Flora	1	0,5	0	0,0	1	0,5
Fauna	1	0,5	0	0,0	1	0,5
Inne	2	1,0	0	0,0	2	1,0
<b>MĘŻCZYŹNI</b>						
Krajobraz	57	28,5	23	21,5	100	50,0
Klimat	7	3,5	2	1,0	9	4,5
Flora	2	1,0	2	1,0	4	2,0
Fauna	2	1,0	2	1,0	4	2,0
Inne	2	1,0	0	0,0	2	1,0

Tabela 3. Najczęściej odwiedzane miejsca w Tatrach Wysokich przez badanych turystów

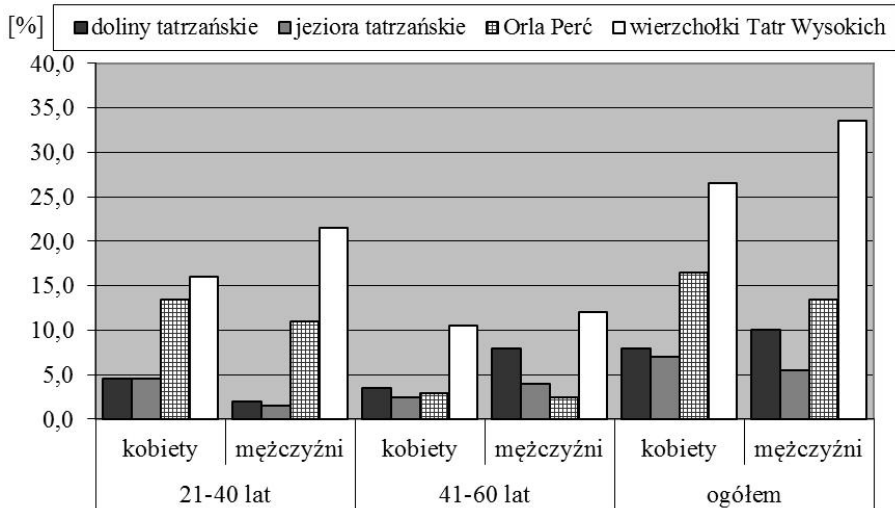
Miejsce	Wiek					
	21–40 lat		41–60 lat		ogółem	
	N	[%]	N	[%]	N	[%]
KOBIEТЫ						
Szlak Orlej Perci	12	6,0	0	0,0	12	6,0
Szczyty	41	20,5	8	4,0	49	24,5
Jeziora Tatr Wysokich	12	6,0	8	4,0	20	10,0
Doliny Tatr Wysokich	24	12,0	28	14,0	52	26,0
Inne	2	1,0	0	0,0	2	1,0
MĘŻCZYŹNI						
Szlak Orlej Perci	17	8,5	4	2,0	21	10,5
Szczyty	51	25,5	19	9,5	70	35,0
Jeziora Tatr Wysokich	6	3,0	9	4,5	15	7,5
Doliny Tatr Wysokich	6	3,0	23	11,5	29	14,5
Inne	8	4,0	0	0,0	8	4,0

i co piąty 40- i 50-latek (21,5%). Niestety turyści uczestniczący w sondażu nie zwrócili uwagi na inne osobliwości przyrodnicze tego obszaru, jak np. fauna (kozice, świstaki) lub flora (porzeczek skalny, wierzba krzaczasta, dębik ośmiopłatkowy). Porównanie uzyskanych odpowiedzi w populacji kobiet z wynikami w grupie mężczyzn nie było statystycznie istotne, a wartość testu  $\chi^2$  dla poziomu  $\alpha = 0,05$  wyniosła 0,17.

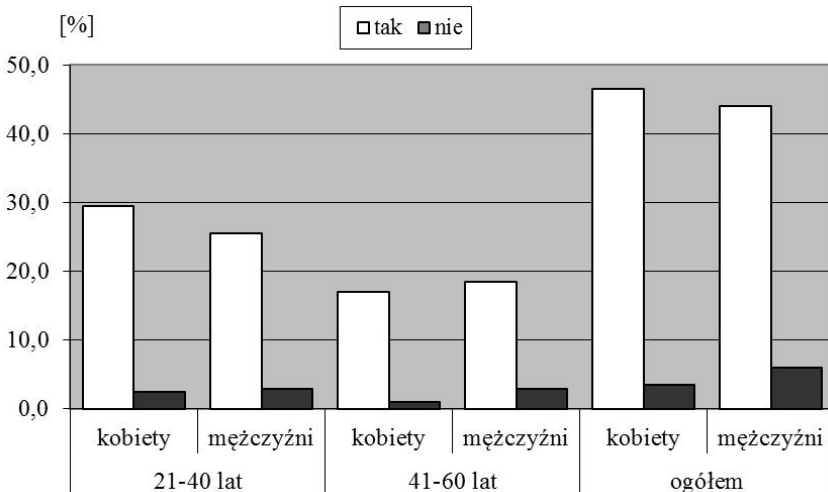
Zaobserwowano natomiast różnice w wyborze najczęściej odwiedzanych przez badanych turystów miejsc w Tatrach Wysokich. Respondentki w przedziale wieku 21–40 lat chętnie wspinały się na tatrzańskie szczyty (20,5%), a ich starsze koleżanki preferowały wędrowki po dolinach (14%) (tab. 3). Nieco odmienne rezultaty uzyskano w grupie mężczyzn, dla których najistotniejsze były szczyty (35%). Dla co dziesiątego ankietowanego (10% kobiet i 10,5% mężczyzn) ciekawe i godne uwagi były również jeziora zlokalizowane w Tatrach i szlak Orlej Perci. Zebrane wyniki w obu grupach różniły się statystycznie istotnie, ponieważ wartość testu  $\chi^2$  dla poziomu  $\alpha = 0,05$  wyniosła 0,003.

Potwierdzeniem powyższych opinii były wypowiedzi na temat najbardziej atrakcyjnych rejonów Tatr Wysokich. Zdaniem badanych turystów godne uwagi są zarówno wierzchołki Tatr Wysokich (26,5% kobiet, 33,5% mężczyzn) (ryc. 8), jak i Orla Perci. Tę drugą atrakcję wybrał co dziesiąty ankietowany mężczyzna (11%) i ponad 1/10 respondentek (13,5%) w wieku 21–40 lat. Dla 18% wszystkich badanych (8% kobiet, 10% mężczyzn) interesujące są również tatrzańskie doliny, przy czym najczęściej tę odpowiedź wybierali 40- i 50-letni panowie (8%). Porównanie odpowiedzi respondentek z opiniami mężczyzn okazało się statystycznie nieistotne dla poziomu  $\alpha = 0,05$ , a wartość testu  $\chi^2$  wyniosła 0,43.

Należy podkreślić, że prawie połowa badanej populacji kobiet (46,5%) i mężczyzn (44%) (ryc. 9) oceniła pozytywnie stopień dostosowania tras pieszych i tras narciarskich do potrzeb turystów. Tylko co piętnasty respondent (6% mężczyzn) uznał, że wymagają one dalszej modernizacji. Tak wysokie rezultaty potwierdzają możliwość aktywnego spędzania czasu wolnego w Tatrach Wysokich. Różnice w odpowiedziach dotyczących tego zagadnienia nie były statystycznie istotne, a wartość testu  $\chi^2$  wyniosła 0,69 dla poziomu  $\alpha = 0,05$ .



Rycina 8. Najbardziej atrakcyjne miejsca w Tatrach Wysokich według opinii badanych turystów [%]



Rycina 9. Opinia badanych turystów dotycząca dostosowania tras w Tatrach Wysokich [%]

## DYSKUSJA

Przebadaną grupę stanowili losowo wybrani turyści obu płci w wieku 20–60 lat. Badania ankietowe zostały przeprowadzone na szlakach turystycznych Tatr Wysokich oraz w schroniskach górskich latem 2010 roku.

Analizując częstotliwość przyjazdów w Tatry Wysokie, stwierdzono, że turyści przyjeżdżający w góry raz w roku stanowią 44,5% całej populacji. Tylko co czwarty ankietowany odwiedza je częściej niż raz w roku (23%). Podobne rezultaty sondażu uzyskał Sabała (2010), który odnotował, że 23,1% badanych przyjeżdża w Tatry Wysokie więcej niż raz w roku. Częstotliwość przyjazdów turystów jest kwestią indywidualną i zależy od upodobań, możliwości finansowych lub ilości czasu wolnego. Wyniki badań przeprowadzonych przez Zarzyckiego (2008), które dotyczyły charakterystyki turystów górskich, były odmienne: respondenci przyjeżdżający w czeskie Karkonosze raz w roku stanowią jedynie 23,8% całej badanej grupy. Odwrotnie wygląda również sytuacja wśród turystów odwiedzających góry częściej niż raz w roku, ponieważ stanowią oni 45,2% całej populacji. Jeszcze inaczej przedstawiają się wyniki badań otrzymane przez Zarzyckiego i Żadykowicza (2006), którzy stwierdzili, że 1/10 (10%) turystów odwiedza Sudety Wałbrzyskie raz w roku, a ponad połowa (52,8%) – częściej.

Znaczna większość ankietowanych (91%) przyjeżdża w Tatry Wysokie, aby aktywnie spędzić czas, a jako okres przyjazdów najczęściej wybiera porę letnią. Ciepłe i długie dni oraz słoneczna pogoda umożliwiają respondentom wielogodzinne wyprawy i podziwianie charakterystycznego krajobrazu. Tatry Wysokie odwiedzane są chętnie również zimą, kiedy miłośnicy sportów zimowych mogą uprawiać turystykę narciarską lub jeździć na snowboardzie.

Zauważyć można, że Tatry Wysokie spełniają oczekiwania i zaspokajają potrzeby wielu ludzi dzięki klimatowi, krajobrazowi oraz możliwościom realizowania swoich pragnień. Tarnowski (2001) na podstawie badań przeprowadzonych wśród studentów Instytutu Kultury Fizycznej Uniwersytetu Szczecińskiego na temat wyboru najbardziej pożądanej formy turystyki kwalifikowanej stwierdził, że ponad 1/3 sondowanej młodzieży akademickiej (39,2%) preferuje pieszą turystykę górską, narciarstwo zjazdowe, a także wspinaczkę. Porównując wyniki uzyskane w Tatrach Wysokich, można zaobserwować, że formy wspinaczkowe nie należą do najczęściej uprawianych, ponieważ jako cel przyjazdu wspinaczka została wybrana zaledwie przez 8,5% całej populacji.

Pytani o atrakcyjność turystyczną Tatr Wysokich, wszyscy respondenci wskazywali na krajobraz, natomiast flora i fauna miała dla nich najmniejsze znaczenie (5,0%). Rezultaty badań uzyskane przez Zarzyckiego (2005) świadczą o tym, że najbardziej atrakcyjne są walory widokowe oraz osobliwości przyrody niezależnie od badanego obszaru górskiego, przy czym najwyższe wartości odnotowano na podstawie odpowiedzi osób ankietowanych w Tatrach (krajobraz – 68,1%, świat roślin i zwierząt – 73,4%).

Analizując rezultaty badań, można sądzić, że turyści bardzo często odwiedzają szczyty Tatr Wysokich (59,5%), ponieważ celem takich wędrowek jest głównie chęć zdobycia szczytu i podziwiania krajobrazu. Ponadto można uznać, że wiek



ma istotny wpływ na wybór sposobu spędzania czasu wolnego w Tatrach Wysokich. Im turyści są starsi, tym rzadziej preferują wspinaczki na szczyty lub szlakiem Orlej Perci, chętniej natomiast udają się na wędrowki po dolinach albo w okolice jezior tatrzańskich. Zauważalna jest także zależność doboru formy spędzania czasu wolnego w Tatrach Wysokich od płci. Mężczyźni zdecydowanie częściej niż kobiety preferują wspinaczkę, zdobywanie szczytów, miejsc trudno dostępnych oraz szlaku Orlej Perci. Toczek-Werner (2002), na podstawie przeprowadzonych badań na temat wybranych form aktywności rekreacyjnej wśród Polaków w wieku średniej dorosłości, stwierdziła, że na nartach jeździ 26,5% 30-letnich mężczyzn, 24,0% 50-letnich mężczyzn oraz 25,9% 60-letnich mężczyzn. Kobiety rzadziej uprawiają narciarstwo – zostało ono wybrane przez 17,5% 30-latek, zaledwie 11,0% 40-latek oraz 13,1% 50-latek. Odmienne wyniki otrzymano po przeprowadzeniu badań w Tatrach Wysokich, w których tylko co dziesiąty respondent (9,5%) – niezależnie od płci – uprawia ten rodzaj sportu.

Sabała (2010) odnotował tendencję wzrostową w zakresie turystyki wspinaczkowej uprawianej na terenie Tatr, gdzie w 2004 roku udział turystów wspinających się wynosił 4,5%, a w 2009 – 7,1%. Rezultaty niniejszego sondażu są podobne i wskazują, że wspinaczka uprawiana jest przez 7,5% wszystkich respondentów.

Na podstawie analizy zebranych wyników można stwierdzić, że najczęściej uprawianą formą turystyki są wędrowki górskie, które podejmuje 95,5% wszystkich ankietowanych. Podobnie uznał Zarzycki (2007), wykazując, że piesza turystyka górską uważana jest za najbardziej atrakcyjną formę rekreacji. Wiąże się bowiem z krajoznawstwem, a trudności podczas pokonywania wysokości rekompensują doznania wynikające z podziwiania górskiego krajobrazu. Można zauważyć, że piesza turystyka górską ma bardzo duże znaczenie dla wszystkich turystów bez względu na ich wiek lub płeć.

Według opinii respondentów na temat motywów spędzania czasu wolnego w górach aktywność ruchowa jest bardzo istotna jedynie dla młodszych turystów, a biorąc pod uwagę wyniki całej populacji, można stwierdzić, że niespełna 1/3 ankietowanych (31,5%) przyjeżdża w Tatry Wysokie właśnie w tym celu. Być może niektórzy badani nie utożsamiają pieszych wędrowek i wspinaczek z aktywnością ruchową, rezerwując to pojęcie dla tradycyjnych ćwiczeń fizycznych. Na podstawie badań dotyczących motywów podejmowania pieszej turystyki górskiej Zarzycki (2004) wykazał, że 2/3 ankietowanych (67,8%) wybrało potrzebę doznania oraz przeżycia piękna gór. Drugim powodem okazała się przyjemność wędrowania (52,3%), a trzecim – chęć oderwania się od codziennych obowiązków (42,1%). W przypadku turystów Tatr Wysokich wędrowki górskie stanowią cel przyjazdu ponad 3/4 badanej populacji (79,5%), a co trzeci respondent (36,5%) odwiedza góry ze względu na ich umiłowanie i przywiązanie.

Ruch – zdaniem Umiaostowskiej (2000) – przynosi wymierne efekty w działaniu naszego organizmu w postaci zmian wydolności oraz obniżenia zachorowalności, poziomu lęku i depresji, a także poprawy samopoczucia. Należy stwierdzić, że obcowanie z górami, które jest inspiracją do podejmowania aktywności fizycznej, w dużym stopniu wpływa na polepszenie jakości życia i jego wydłużenie.

## WNIOSKI

Na podstawie analizy zebranych wyników sformułowano następujące sprostżenia:

1. Turyści, niezależnie od wieku i płci, najchętniej uprawiają wędrówki górskie.
2. Zauważyć można znaczny wpływ wieku na preferowaną formę spędzania czasu wolnego w Tatrach Wysokich. Im turyści są młodszy, tym chętniej wybierają wysokogórskie eskapady i zdobywanie szczytów, rzadziej zaś udają się na wędrówki po dolinach lub w okolice jezior tatrzańskich.
3. Wybór odwiedzanych miejsc jest zróżnicowany ze względu na płeć, ponieważ kobiety rzadziej niż mężczyźni zdobywają szczyty oraz docierają do miejsc trudno dostępnych.
4. Turyści nie przyjeżdżają w góry w celu biernego wypoczynku, o czym świadczy preferowanie aktywnych form wypoczynku, takich jak wędrówki górskie, sporty zimowe, zdobywanie szczytów i ekstremalne wspinaczki.
5. Tatry Wysokie odwiedzane są przez turystów o każdej porze roku, przy czym zdecydowanie dominuje pora letnia, która ma istotne znaczenie zarówno dla przyjeżdżających w góry raz w roku, jak i częściej.

Należy stwierdzić, że turyści przybywają w Tatry Wysokie do miejsc poznanych i lubianych, gdzie oddają się wędrówkom górskim. Zdarza się, że ankietowani uprawiają nietypowe, wymagające dużej sprawności i przygotowania sporty. Jednak w większości przypadków są to ludzie młodzi. Tatry Wysokie stwarzają wiele możliwości. Odwiedzając je, można nie tylko uprawiać wszechstronne formy aktywności, ale także hartować organizm, stosować trening zdrowotny oraz zdobywać szczyty i podziwiać krajobraz.

## BIBLIOGRAFIA

- Alejski W. (2000) Turystyka w obliczu wyzwań XXI wieku. Albis, Kraków.
- Graboń P., Małecka O. (red.) (2003) Polska w jednym tomie. Pascal, Bielsko-Biała.
- Grzywacz R. (red.) (2008) Turystyka i rekreacja szansą rozwoju aktywności społecznej. WSiZ, Rzeszów.
- Krawczyk Z. (2007) O turystyce i rekreacji: studia i szkice. Almamer WSE, Warszawa.
- Krygier M. (red.) (2007) Turystyczna encyklopedia Polski. Pascal, Bielsko-Biała.
- Kwilecka M. (2006) Bezpośrednie funkcje rekreacji. Almamer WSE, Warszawa.
- Lewandowski W. (1995) Tatry. Pascal, Bielsko-Biała.
- Mazurski K. (2006) Geneza i przemiany turystyki. WSZ, Wrocław.
- Przełowski K. (2004) Człowiek a turystyka. Zarys socjologii turystyki. Albis, Kraków.
- Sabała J. (2010) Wysokie Tatry 2009. *Tatry*, 3, 73–74.
- Tarnowski M. (2001) Miejsce turystyki kwalifikowanej w planach (marzeniach) turystycznych studentów III-go roku Instytutu Kultury Fizycznej US. [W:] T. Mieczkowski (red.), *Dodatnie i ujemne aspekty aktywności ruchowej*. Cz. 2. US, Szczecin, 230–237.
- Toczek-Werner S. (2002) Zachowania rekreacyjne w wieku średniej dorosłości i ich społeczno-sytuacyjne zdeterminowanie. [W:] D. Umiastowska (red.), *Aktywność ruchowa ludzi w różnym wieku*. T. 7. Albatros, Szczecin, 110–116.

- Umiastowska D. (2000) Aktywność ruchowa – sposób na życie czy środek do życia. [W:] D. Umiastowska (red.), Aktywność ruchowa ludzi w różnym wieku. T. 5. Albatros, Szczecin, 16–18.
- Wojtasik L., Tauber R.D. (2007) Nowoczesna turystyka i rekreacja. WSHiG, Poznań.
- Zarzycki P. (2004) Motywy uprawiania pieszej turystyki górskiej w opinii młodzieży studiującej. [W:] D. Umiastowska (red.), Aktywność ruchowa ludzi w różnym wieku. T. 8. Albatros, Szczecin, 100–108.
- Zarzycki P. (2005) Cechy środowiska geograficznego polskich gór istotne dla pieszej turystyki górskiej w opinii jej uczestników. [W:] D. Umiastowska (red.), Aktywność ruchowa ludzi w różnym wieku. T. 9. Albatros, Szczecin, 385–394.
- Zarzycki P. (2007) Rozważania na temat współczesnych form pieszej turystyki górskiej, [W:] D. Umiastowska (red.), Aktywność ruchowa ludzi w różnym wieku. T. 11. Cz. 2. Albatros, Szczecin, 183–189.
- Zarzycki P. (2008) Charakterystyka uczestników turystyki górskiej w Czeskich Karkonoszach. [W:] D. Umiastowska (red.), Aktywność ruchowa ludzi w różnym wieku. T. 12. Albatros, Szczecin, 179–185.
- Zarzycki P., Żadykiewicz R. (2006) Turystyka piesza w Parku Krajobrazowym Sudety Wałbrzyskie. [W:] D. Umiastowska (red.), Aktywność ruchowa ludzi w różnym wieku. T. 10. Cz. 2. Albatros, Szczecin, 333–339.

ZYGMUNT SAWICKI

Wyższa Szkoła Handlowa we Wrocławiu

**AKTYWNOŚĆ TURYSTYCZNO-REKREACYJNA  
W OBERSTDORFIE – ALPEJSKIM CENTRUM SPORTU  
I TURYSTYKI KWALIFIKOWANEJ**

Abstract

Tourism and recreation activity in Alpine centre of sports and active tourism – Oberstdorf

**Background.** The aim of this paper was to present tourism in Oberstdorf and its development as well as the possibilities and forms of practicing sports by tourists. **Material and methods.** A group of 292 adult tourists (153 women, 139 men) participated in the survey. A special questionnaire was designed by the author. In addition, the study based on data provided by Statistical Office in Oberstdorf, Bavarian Statistical Office in Munich and Central Statistical Office in Wiesbaden. **Results and conclusion.** Tourism plays a major role in Oberstdorf. There are over 400 thousand tourists and 2.4 million overnight stays annually. Oberstdorf offers a large number of different tourism facilities, of which hotels are most visited. It was observed that tourism in Oberstdorf has had an average growth rate of 7% in the last five years. The majority of tourists (78%) come to Oberstdorf to practice sports all year round. In summer the most popular sports are climbing, mountain-biking and swimming, and in winter skiing and ice sports.

**Key words:** tourism and recreation activity, Alpine centre, Oberstdorf

**WPROWADZENIE**

Oberstdorf to najbardziej wysunięte na południe Niemiec samodzielne miasto (9850 mieszkańców), które leży w krainie Alp Bawarskich – Allgäu, na wysokości 815 m n.p.m. Otacza je pasmo górskie Alp Algawskich (Allgäuer Alpen) o wysokości do około 2700 m n.p.m. Należy do Okręgu Szwabii i do landu Bawarii, którego stolicą jest Monachium (Hofmann 1989).

Oberstdorf jest jednym z najważniejszych centrów turystyczno-rekreacyjnych regionu alpejskiego Bawarii. W skali roku przybywa do tej miejscowości ponad 400 tys. turystów i udzielanych jest tu ponad 2,4 mln noclegów (Materiały Informacyjne Miejskiego Oddziału Statystycznego 2013).

Według niemieckich źródeł historycznych Oberstdorf istnieje od 1141 roku, a prawa miejskie zostały mu nadane przez króla Maksymiliana I w roku 1495.

W 1888 roku oddana zostaje do użytku nowo zbudowana linia kolejowa, która łączy Oberstdorf z pozostałym obszarem kraju, co uznaje się za początek ruchu turystycznego w tym regionie (Czapliński i wsp. 1981).

Na przełomie XIX i XX wieku powstaje w Allgäu Niemiecki Związek Alpinistyczny, z którego inicjatywy zostają zabudowane i zagospodarowane tereny



Rycina 2. Widok na Oberstdorf.  
Źródło: [www.sportzz.de](http://www.sportzz.de)

Rycina 1. Oberstdorf na mapie Niemiec.  
Źródło: [www.postleitzahl.org](http://www.postleitzahl.org)

alpejskie (powstają wyciągi górskie, trasy narciarskie i piesze, a także schroniska górskie). Od 1925 roku działa także w Oberstdorfie filia tego związku. W 1925 roku zakończona zostaje budowa skoczni narciarskiej, na której odbywa się corocznie Turniej Czterech Skoczni w skokach narciarskich, a w roku 1950 powstaje nowa skocznia do lotów narciarskich. W 1929 roku zostaje oddana do użytku największa kolej linowa w Niemczech (2224 m). Dwa lata później powstaje Muzeum Narodowe. W roku 1937 Oberstdorf otrzymuje miano kurortu klimatycznego, a w 1964 roku – kurortu Kneippa. Miasto jest laureatem I Nagrody Turystycznej, ufundowanej w październiku 2006 roku przez Niemiecki Związek Turystyki za wybitne osiągnięcia w zakresie propagowania i organizowania turystyki, czynnego wypoczynku i promocji zdrowia ([www.oberstdorf.de](http://www.oberstdorf.de)).

Dzięki korzystnym warunkom geograficznym, naturalnym i klimatycznym w Oberstdorfie możliwe jest całoroczne uprawianie zarówno turystyki, jak i sportów rekreacyjnych (Ellinger 2012).

Miasto stanowi miejsce spotkań przede wszystkim amatorów turystyki kwalifikowanej i ekstremalnych sportów rekreacyjnych, a także turystów, których celem jest aktywny wypoczynek i dbanie o zdrowie. W sezonie wiosenno-letnim do najczęściej uprawianych form aktywności sportowo-ruchowej należą wędrówki górskie na przygotowanych szlakach o różnym stopniu trudności, których łączna długość wynosi 200 km. Bardziej zaawansowanym kondycyjnie turystom Oberstdorf oferuje bardzo dobre warunki do uprawiania turystyki rowerowej, w tym umożliwia osiągnięcie szczytów górskich o wysokości ponad 2200 m n.p.m., oraz turystyki kajakowej (np. rafting, canyoning) w środowisku rzek górskich. Łatwo dostępne, dzięki kolei linowo-kabinowej, najwyższe okoliczne szczyty górskie są także miejscem startu spadochroniarzy i paralotniarzy. Oberstdorf dysponuje oprócz tego wieloma specjalnymi ośrodkami i urządzeniami do uprawiania innych popularnych form turystyki kwalifikowanej i sportu, takimi jak: hale



Rycina 3. Górski sport rowerowy.  
Źródło: [www.allgaeu-bilder.de](http://www.allgaeu-bilder.de)



Rycina 4. Kajakarstwo górskie.  
Źródło: [www.mydays.com](http://www.mydays.com)

sportowe, letni tor saneczkowy, naturalne i sztuczne ściany wspinaczkowe, tereny do jazdy konnej, liczne kluby fitness, pola golfowe itp.

Oberstdorf to także jeden z najważniejszych ośrodków sportów zimowych w Niemczech. Do najbardziej popularnych dyscyplin, które są tu uprawiane, należy narciarstwo zjazdowe i od kilku ostatnich lat snowboard. W Oberstdorfie działa 8 kabinowych kolei górskich oraz 40 wyciągów narciarskich (14 krzesełkowych i 26 orczykowych). Dzięki nim możliwe jest przetransportowanie w ciągu godziny na górskie trasy zjazdowe 29 tys. narciarzy. Jedną z tych kolei prowadzi na Nebelhorn (2224 m n.p.m) – szczyt zaliczany do najwyższych w okolicy, z którego biegnie najdłuższa w Niemczech trasa zjazdowa o długości 7,8 km. Łączna długość sieci tras zjazdowych wynosi 120 km (40 km dla początkujących, 50 km dla średnio zaawansowanych oraz 30 km dla wysoko zaawansowanych narciarzy). Znajduje się tu również Funpark i halfpipe, gdzie swoje sportowe umiejętności mogą zaprezentować amatorzy snowboardu, jak również innych odmian narciarstwa, do których należy szczególnie lubiany w ostatnich latach carving i telemark (Gastgewerbeverzeichnis 2013).

W całym regionie narciarskim istnieją też bardzo dobre warunki do uprawiania narciarstwa biegowego oraz zorganizowanych wędrowek narciarskich. Jest tutaj 12 specjalnie przygotowanych tras biegowych o łącznej długości 85 km oraz 140-kilometrowa trasa do uprawiania pieszych wędrowek narciarskich.

Oprócz narciarstwa jest także wiele innych możliwości uprawiania sportów zimowych, jak np. saneczkarstwo lub sporty na lodzie, z których największą popularnością cieszy się łyżwiarstwo, hokej i curling. Dyscypliny te można uprawiać w 3 halach (lodowiskach) o łącznej powierzchni lodowej 4,5 tys. m<sup>2</sup>.

Coraz bardziej modne stają się też uprawianie nietypowych oraz ekstremalnych zimowych dyscyplin sportu, takich jak: skoki narciarskie, górski sport rowerowy, loty na paralotni, jazda na torach śnieżno-lodowych (snowtubing), skibob, wspinaczka na ścianach lodowych, zimowe kajakarstwo górskie i inne.

Oberstdorf jako kurort klimatyczny jest ważnym ośrodkiem turystyki uzdrowiskowej. W licznych klinikach specjalistycznych i sanatoriach leczone są między innymi schorzenia układu oddechowego i skóry oraz prowadzona jest działalność medyczna z zakresu profilaktyki zdrowotnej ([www.oberstdorf.de](http://www.oberstdorf.de)).



Rycina 5. Narciarstwo alpejskie.  
Źródło: [www.nebelhornblick.de](http://www.nebelhornblick.de)



Rycina 6. Skocznia narciarska w Oberstdorfie.  
Źródło: [www.oberstdorf.de](http://www.oberstdorf.de)

Oberstdorf, oprócz tego, że spełnia funkcję turystyczną, jest jednym z najważniejszych ośrodków sportu wyczynowego w skali światowej. Odbывают się tu bowiem sportowe zawody światowe najwyższej rangi: Turniej Czterech Skoczní, mistrzostwa i zawody Pucharu Świata w skokach i lotach narciarskich, narciarstwie alpejskim i klasycznym, jak również mistrzostwa Europy i świata w łyżwiarstwie figurowym i hokeju na lodzie oraz inne.

Do dyspozycji turystów przeznaczonych jest około 17 tys. miejsc noclegowych w różnego rodzaju obiektach, w których ceny kształtują się na zróżnicowanym poziomie. Dobrze rozwinięta jest również baza gastronomiczna (ponad 140 placówek), z której korzystają zarówno mieszkańcy miasta, jak i jego goście (Materiały Informacyjne Miejskiego Oddziału Statystycznego 2013).

Ze względu na wysoki poziom infrastruktury miejskiej Oberstdorf stanowi ulubione miejsce zamieszkania według jego mieszkańców, a bezpośrednie położenie koło Austrii (9 km) i Szwajcarii (50 km) dodatkowo zwiększa atrakcyjność miasta (Allgäu Baedeker 2008).

### CEL BADAŃ

Celem pracy było ukazanie istoty i dynamiki rozwoju turystyki w Oberstdorfie, jak również możliwości uprawiania turystyki i sportu rekreacyjnego. Ponadto zbadano udział w aktywności turystyczno-rekreacyjnej turystów przebywających w Oberstdorfie, a także ich opinię dotyczącą zagospodarowania turystycznego tego alpejskiego miasta.

### MATERIAŁ I METODY

W celu zbadania wielkości ruchu turystycznego w Oberstdorfie oraz jego dynamiki rozwoju wykorzystano aktualne dane Urzędu Statystycznego Bawarii w Monachium oraz Miejskiego Oddziału Statystycznego w Oberstdorfie. Dodatkowo zastosowano metodę ankietową własnej konstrukcji, aby określić udział turystów w aktywności sportowo-rekreacyjnej oraz poznać ich opinię na temat zagospodarowania turystycznego Oberstdorfu.

Badaniem ankietowym objęto 292-osobową grupę dorosłych turystów dobranych losowo, którzy przebywali w Oberstdorfie wiosną 2013 roku. Wśród badanych znalazły się 153 kobiety i 139 mężczyzn. Badania zostały przeprowadzone osobiście przez autora niniejszego opracowania.

## WYNIKI

### Ruch turystyczny

Oberstdorf jest typową miejscowością turystyczną, charakteryzującą się dużym ruchem turystycznym. Leży w największym terytorialnie landzie niemieckim – Bawarii, która przyjmuje w skali niemieckiej najwięcej turystów i udziela najwięcej noclegów (ponad 78 mln w skali roku) (Materiały Informacyjne Urzędu Statystycznego Bawarii 2013).

Uwzględniając liczbę stałych mieszkańców (9850), można stwierdzić, że Oberstdorf dysponuje stosunkowo dużą liczbą miejsc noclegowych (około 17 tys.), w których w 2012 roku udzielono blisko 2,5 mln noclegów (tab. 1). Dzięki temu

Tabela 1. Charakterystyka ruchu turystycznego w Oberstdorfie w 2012 roku

Przedmiot	Liczba
Miejsca noclegowe	16 849
Turyści	401 872
Udzielone noclegi	2 437 310
Pobyt (dni)	6,06
Stopień wykorzystania bazy noclegowej [%]	39,52

Opracowanie własne na podstawie danych Miejskiego Oddziału Statystycznego w Oberstdorfie.

Tabela 2. Obiekty noclegowe i ich wykorzystanie w 2012 roku

Obiekty noclegowe	Liczba	Turyści	Udzielone noclegi
Camping	3	17 293	94 658
Domy wypoczynkowe	5	18 119	65 819
Mieszkania wakacyjne	211	67 488	507 806
Domy gościnne	16	19 481	64 796
Hotele	57	129 243	568 515
Kliniki kuracyjne	2	3328	101 718
Pensje	89	48 179	250 895
Pokoje gościnne	710	58 305	419 685
Mieszkania prywatne	1887	33 652	256 364
Sanatoria	5	6784	85 612
Ogółem	2985	401 872	2 437 310

Opracowanie własne na podstawie danych Miejskiego Oddziału Statystycznego w Oberstdorfie.



zajmuje 8. miejsce wśród wszystkich miast niemieckich (Materiały Informacyjne GUS 2013).

Oberstdorf dysponuje wieloma obiektami noclegowymi, z których największą część (1887) to mieszkania prywatne, będące własnością turystów pochodzących z różnych regionów Niemiec. Jak wynika z danych zebranych w tabeli 2, najwięcej gości (niespełna 130 tys.) korzysta jednak z usług tamtejszych 57 hoteli. Dużą popularnością wśród turystów cieszą się również pokoje gościnne oraz mieszkania wakacyjne, a także sanatoria i kliniki kuracyjne, które udzielają średnio w roku około 200 tys. noclegów.

Oberstdorf jest ulubioną miejscowością turystyczną przede wszystkim dla turystów krajowych (tab. 3). Spośród turystów zagranicznych najwięcej przyjeżdża tutaj Holendrów, Szwajcarów i Belgów.

Dane zebrane w tabeli 4 ukazują rozwój ruchu turystycznego w Oberstdorfie w latach 2008–2012. Dużą dynamiką rozwoju charakteryzują się przede wszystkim takie kategorie, jak: liczba turystów, udzielone noclegi oraz stopień wykorzystania bazy noclegowej. W 2012 roku liczba turystów odwiedzających Oberstdorf przekroczyła po raz pierwszy wartość 400 tys. (6,7% więcej w stosunku do

Tabela 3. Turyści krajowi i zagraniczni w Oberstdorfie w 2011 roku

Pozycja	Kraj	Liczba turystów
	Niemcy	346 137
1.	Holandia	5261
2.	Szwajcaria	5194
3.	Belgia	2150
4.	Francja	1276
5.	Wielka Brytania	1049
6.	Austria	1005
7.	Stany Zjednoczone	711
8.	Włochy	661
9.	Luksemburg	517
10.	Norwegia	514

Opracowanie własne na podstawie danych Miejskiego Oddziału Statystycznego w Oberstdorfie.

Tabela 4. Charakterystyka ruchu turystycznego w Oberstdorfie w latach 2008–2012

Przedmiot/Rok	2008	2009	2010	2011	2012
Udzielone noclegi	2 328 032	2 355 738	2 315 436	2 316 512	2 437 310
Turyści	357 270	367 846	370 086	376 589	401 872
Miejsca noclegowe	17 356	17 165	16 987	16 855	16 849
Pobyt (dni)	6,52	6,40	6,26	6,15	6,06
Stopień wykorzystania [%]	36,65	37,60	37,34	37,65	39,52

Opracowanie własne na podstawie danych Miejskiego Oddziału Statystycznego w Oberstdorfie.

roku 2011). O ponad 5% wzrosła w tym czasie również liczba udzielonych noclegów oraz stopień wykorzystania bazy noclegowej. Jednocześnie należy podkreślić minimalnie malejącą tendencję dotyczącą liczby miejsc noclegowych ( $-0,04\%$  w stosunku do roku 2011) oraz długości pobytu turystów ( $-1,4\%$ ).

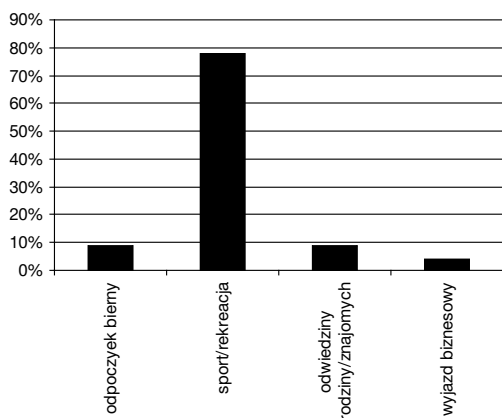
### Aktywność turystyczno-rekreacyjna turystów – badania ankietowe

Największy odsetek turystów odwiedzających Oberstdorf to osoby uprawiające sport rekreacyjny (78%). Odpoczynek bierny preferuje jedynie 9% ankietowanych, tyle samo ma zamiar odwiedzić rodzinę lub znajomych, a 4% przyjechało w celach biznesowych. Graficzną ilustrację celów przyjazdu ankietowanych turystów przedstawiono na rycinie 7.

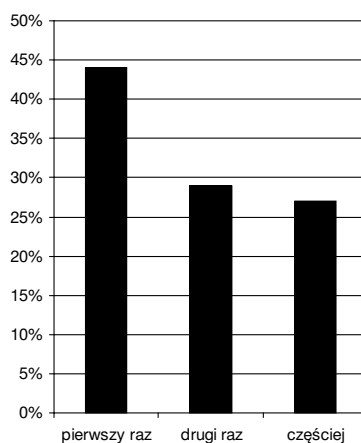
Spośród respondentów 44% to turyści, którzy znaleźli się pierwszy raz w Oberstdorfie. Na podkreślenie zasługuje to, że prawie co trzecia osoba (29%) przybyła tutaj powtórnie, a 27% badanych przyjeżdża do Oberstdorfu jeszcze częściej (ryc. 8).

Oberstdorf jest ulubioną miejscowością turystyczną przede wszystkim wśród turystów niemieckich (89%). Pozostali badani to turyści zagraniczni. Potwierdzeniem wyników badań ankietowych w tej kategorii mogą być dane statystyczne Miejskiego Oddziału Statystycznego w Oberstdorfie (tab. 3).

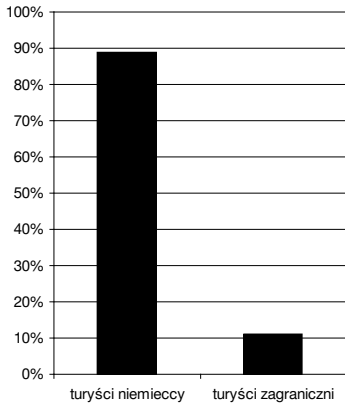
Oberstdorf, mimo że położony jest w rejonie górskim, charakteryzuje się łatwą dostępnością komunikacyjną. Dotyczy to przede wszystkim połączeń kolejowych, z których skorzystało 42% respondentów. Co trzeci badany przybył tutaj własnym samochodem, 17% – autobusem, a jedynie 8% skorzystało z usług linii lotniczych. Należy podkreślić, że głównie krajowi turyści, ze względu na wysoki poziom komunikacji kolejowo-drogowej, korzystają częściej ze środków tej kategorii, a transport lotniczy, ze względu na stosunkowo dużą odległość Oberstdorfu od najbliższego portu lotniczego (80 km), znajduje się na dalszym miejscu w tej hierarchii.



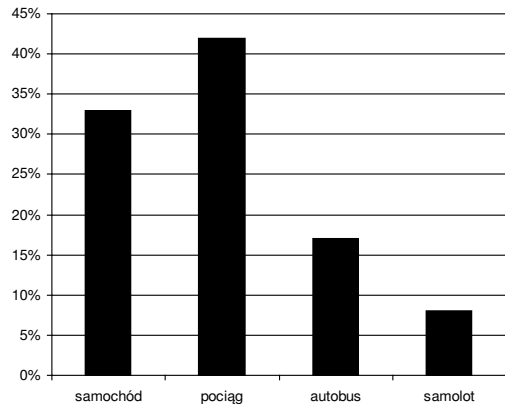
Rycina 7. Cel przyjazdu turystów do Oberstdorfu



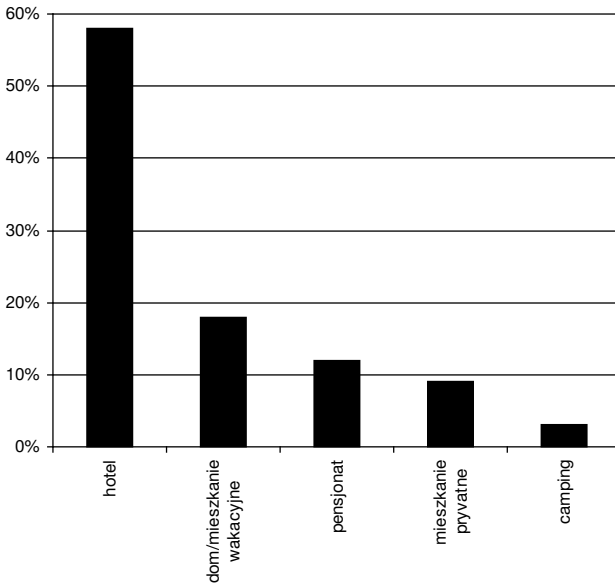
Rycina 8. Częstotliwość przyjazdu do Oberstdorfu



Rycina 9. Turyści odwiedzający Oberstdorf



Rycina 10. Środek transportu wybierany przez respondentów



Rycina 11. Wykorzystanie obiektów noclegowych przez respondentów

Na rycinie 11 przedstawiono wyniki dotyczące wyboru i korzystania z obiektów noclegowych oferowanych w Oberstdorfie. Zdecydowanie najbardziej popularnym obiektem okazał się hotel, który wybrało 58% turystów. W mniejszym stopniu wykorzystywane są mieszkania wakacyjne (18%), pensjonaty (12%) i mieszkania prywatne (9%), które turyści o wiele częściej odwiedzają w pełnym sezonie urlopowym. Dotyczy to również campingów (3%), cieszących się dużą popularnością szczególnie w okresie letnim.

Z danych zawartych w tabeli 5 wynika, że badani turyści ogólnie wysoko ocenili poziom zagospodarowania turystycznego Oberstdorfu. Szczególnie baza gastronomiczna (81%) znajduje wysokie uznanie wśród respondentów.

Tabela 5. Ocena zagospodarowania turystycznego

Rodzaj bazy	Ocena		
	wysoka	przeciętna	niska
Baza noclegowa	76%	15%	9%
Baza gastronomiczna	81%	21%	7%
Baza komunikacyjna	74%	20%	6%

Turyści przyjeżdżający do Oberstdorfu wykazują dużą aktywność sportowo-rekreacyjną. Potwierdzają to wyniki badań dotyczące celu ich przyjazdu (ryc. 7) oraz form aktywności sportowo-ruchowej (tab. 6). Do najbardziej popularnych dyscyplin sportu uprawianych w okresie letnim należą wędrówki górskie, które preferuje ponad 3/4 badanych turystów. Korzystne warunki naturalne sprzyjają również uprawianiu pływania i sportu rowerowego, a obecność wielu urządzeń sportowych zachęca zarówno turystów, jak i mieszkańców miasta do uprawiania gier indywidualnych (golfa, tenisa) lub innych, wymagających więcej odwagi i wysiłku dyscyplin sportu rekreacyjnego. W okresie zimowym na czołowych miejscach listy najbardziej popularnych form aktywności sportowo-ruchowej uplasowało się narciarstwo alpejskie i biegowe oraz saneczkarstwo. Do chętnie uprawianych dyscyplin zimowego sportu rekreacyjnego należą również sporty na lodzie (curling, jazda figurowa i hokej).

Tabela 6. Formy aktywności sportowo-rekreacyjnej turystów

Sezon letni	Sezon zimowy
1. Wędrówki górskie	1. Narciarstwo alpejskie/snowboard
2. Pływanie	2. Narciarstwo biegowe
3. Sport rowerowy	3. Wędrówki zimowe
4. Golf	4. Saneczkarstwo
5. Tenis	5. Curling
6. Jazda konna	6. Jazda figurowa na lodzie
7. Wspinaczka	7. Hokej na lodzie

## DYSKUSJA

Oberstdorf jest jednym z najważniejszych centrów turystyczno-rekreacyjnych regionu alpejskiego Bawarii. Rocznie przybywa tutaj ponad 400 tys. turystów, a ze względu na dużą liczbę udzielanych noclegów (ponad 2,4 mln) Oberstdorf w tej kategorii może konkurować nawet z największymi miastami Niemiec. Bardzo korzystne warunki naturalne i klimatyczne umożliwiają uprawianie zarówno turystyki, jak i sportów rekreacyjnych, a także zachęcają do przyjazdu osoby, których celem są zabiegi i profilaktyka zdrowotna. Oberstdorf charakteryzuje wysoki poziom ilościowy oraz jakościowy dotyczący zagospodarowania turystycznego pod względem bazy noclegowej, gastronomicznej i komunikacyjnej. Wskazują na

to wyniki badań własnych odnoszące się do rodzaju wybieranych obiektów noclegowych i środków transportu oraz do ogólnie wysokiej oceny poszczególnych elementów zagospodarowania, które potwierdzają dane pochodzące z urzędów i lokalnych oddziałów statystycznych Bawarii i Oberstdorfu. Ruch turystyczny w Oberstdorfie od kilku ostatnich lat wykazuje stałą tendencję zwykłą. Największy przyrost (5–7%) w latach 2011–2012 odnotowano szczególnie w kategorii liczby turystów, udzielonych noclegów oraz stopnia wykorzystania bazy noclegowej. Turyści przebywający w Oberstdorfie, w większości Niemcy (89%), są bardzo aktywni sportowo i ruchowo, na co wskazują zarówno wyniki badań własnych, jak i pochodzących z literatury fachowej (Reich 2007), dotyczących preferowanego stylu życia turystów i różnorodności uprawianych przez nich dyscyplin sportowych w ciągu całego roku. Najpopularniejszą letnią dyscypliną sportu okazały się piesze wędrówki górskie, a w zimie, zgodnie z oczekiwaniami – szeroko rozumiany sport narciarski (Gastgewerbeverzeichnis 2013).

Oberstdorf jest również jednym z największych ośrodków sportu wyczynowego w Niemczech. Dzięki nowoczesnej infrastrukturze mogą odbywać się tutaj zawody na poziomie światowym głównie w zimowych dyscyplinach sportu, takich jak: narciarstwo alpejskie, narciarstwo klasyczne, skoki narciarskie, łyżwiarstwo itp. (Hofmann 1989).

#### PODSUMOWANIE

W podsumowaniu należy stwierdzić, że Oberstdorf jest nie tylko jednym z najważniejszych centrów sportu wyczynowego o znaczeniu międzynarodowym. Miasto to cieszy się jedną z najwyższych frekwencji turystycznych w Niemczech, jest także ważnym ośrodkiem sportu rekreacyjnego i turystyki kwalifikowanej oraz wzorem organizacji i promocji aktywnego wypoczynku zarówno dla swoich mieszkańców, jak i przyjeżdżających turystów.

#### BIBLIOGRAFIA

- Allgäu Baedeker Allianz (2008) Mair DuMont, Ostfildern.
- Czapliński W., Galos A., Korta W. (1981) Historia Niemiec. Ossolineum, Wrocław.
- Ellinger A. (2012) Oberstdorf. Wyd. T. Dannheimer, Kempten.
- Gastgewerbeverzeichnis (2013) Tourismus Oberstdorf im Oberstdorf Haus, Oberstdorf.
- Hofmann K. (1989) Oberstdorf im Allgäu – Ein Führer durch Ort und Landschaft. K. Hofmann, Oberstdorf.
- Materiały informacyjne Głównego Urzędu Statystycznego (2013) Statistisches Bundesamt, Wiesbaden.
- Materiały informacyjne Miejskiego Oddziału Statystycznego (2013) Tourismus Oberstdorf im Oberstdorf Haus, Oberstdorf.
- Materiały informacyjne Urzędu Statystycznego Bawarii (2013) Bayerisches Landesamt für Statistik und Datenverarbeitung, Monachium.
- Reich K. (red.) (2007) 100 Jahre SC 1906 Oberstdorf. Ski-Club 1906. SC Oberstdorf, Oberstdorf.

Źródła internetowe:

[www.oberstdorf.de](http://www.oberstdorf.de) [26.05.2013].

[http://www.google.de/imgres?biw=1366&bih=566&tbm=isch&tbnid=f6aaUcK95UXDDM:&imgrefurl=http://www.postleitzahl.org/bayern/oberstdorf/&docid=Oc1l9UaL2mvs3M&imgurl=http://www.postleitzahl.org/bayern/images/karte\\_oberstdorf.png&w=300&h=420&ei=kmxZUsKICqe30QWen4B4&zooom=1&iact=hc&vpx=130&vpy=187&dur=390&hovh=266&hovw=190&tx=84&ty=146&page=1&tbnh=150&tbnw=107&start=0&ndsp=24&ved=1t:429,r:1,s:0,i:85](http://www.google.de/imgres?biw=1366&bih=566&tbm=isch&tbnid=f6aaUcK95UXDDM:&imgrefurl=http://www.postleitzahl.org/bayern/oberstdorf/&docid=Oc1l9UaL2mvs3M&imgurl=http://www.postleitzahl.org/bayern/images/karte_oberstdorf.png&w=300&h=420&ei=kmxZUsKICqe30QWen4B4&zooom=1&iact=hc&vpx=130&vpy=187&dur=390&hovh=266&hovw=190&tx=84&ty=146&page=1&tbnh=150&tbnw=107&start=0&ndsp=24&ved=1t:429,r:1,s:0,i:85) [27.05.2013] (ryc. 1).

[http://www.google.de/imgres?biw=1366&bih=566&tbm=isch&tbnid=LiXNo\\_MVnYeMFM:&imgrefurl=http://www.sportzz.de/Oberstdorf&docid=VTai8ph43GKy3M&imgurl=http://www.sportzz.de/media/upload/image/Imagebilder/Oberstdorf%252520Panorama%252520Sommer.jpg&w=4972&h=2140&ei=2G1ZU-qCdGbOL4gSXyoH4Dg&zooom=1&iact=hc&vpx=607&vpy=273&dur=376&hovh=147&hovw=342&tx=121&ty=121&page=1&tbnh=120&tbnw=242&start=0&ndsp=16&ved=1t:429,r:3,s:0,i:92](http://www.google.de/imgres?biw=1366&bih=566&tbm=isch&tbnid=LiXNo_MVnYeMFM:&imgrefurl=http://www.sportzz.de/Oberstdorf&docid=VTai8ph43GKy3M&imgurl=http://www.sportzz.de/media/upload/image/Imagebilder/Oberstdorf%252520Panorama%252520Sommer.jpg&w=4972&h=2140&ei=2G1ZU-qCdGbOL4gSXyoH4Dg&zooom=1&iact=hc&vpx=607&vpy=273&dur=376&hovh=147&hovw=342&tx=121&ty=121&page=1&tbnh=120&tbnw=242&start=0&ndsp=16&ved=1t:429,r:3,s:0,i:92) [27.05.2013] (ryc. 2).

[http://www.allgaeu-bilder.de/gallery/verkehrsamt\\_oberstdorf/wallpaper-2011/bilder-april2011/Mountainbiken.jpg](http://www.allgaeu-bilder.de/gallery/verkehrsamt_oberstdorf/wallpaper-2011/bilder-april2011/Mountainbiken.jpg) [28.05.2013] (ryc. 3).

<http://media.mydays.com/de/gallery/40ebaec9zc780-f904-a93a-0ecba35199e0/wildwasser-kajak-kurs-a.jpg> [28.05.2013] (ryc. 4).

<http://www.google.de/imgres?um=1&client=firefox-a&rls=org.mozilla:de:official&channel=np&hl=de&biw=1366&bih=566&tbm=isch&tbnid=G5fkP13EupkZ9M:&imgrefurl=http://www.oberstdorf.de/bilder/15020.html&docid=Stbd40SD-gLtSDM&imgurl=http://tramino.s3.amazonaws.com/s/oberstdorf/15020/1200.jpg&w=1200&h=798&ei=nHRZUuvdAfPv4QTs3YCwAg&zooom=1&iact=hc&vpx=1050&vpy=149&dur=445&hovh=183&hovw=275&tx=113&ty=94&page=4&tbnh=150&tbnw=249&start=66&ndsp=24&ved=1t:429,r:77,s:0,i:316> [28.05.2013] (ryc. 5).

<http://tramino.s3.amazonaws.com/s/oberstdorf/6395/500x350.jpg> [28.05.2013] (ryc. 6).

KATARZYNA GMYREK-GOŁĄB

Akademia Wychowania Fizycznego w Krakowie

## **AKTYWNOŚĆ TURYSTYCZNO-REKREACYJNA NA OBSZARZE POLSKICH UZDROWISK KARPACKICH**

Abstract

Tourism and recreation activities in Polish health resorts  
in the Carpathian area

The Polish Carpathian resorts are specific mountain tourist places, which are offering very complex type of services. In terms of physical activity, the products offered by spas can be divided into direct and indirect type of services. Direct products include all facilities and devices located in the spas which do not require long distance movements. The use of those devices does not require vigorous physical activity. Indirect products are the products involve such activities which require greater physical effort and better fitness. The product differentiation is related to profiles of clients coming to the health resorts. In terms of the client profiles, physical activity is divided into three categories: patients, tourists and spa clients.

**Key words:** Carpathian spa/health resort, client profile, direct and indirect tourism products

### **WPROWADZENIE**

Funkcjonowanie uzdrowisk uzależnione jest od wielu czynników środowiskowych, ekonomicznych i gospodarczych oraz uwarunkowań prawnych i zapotrzebowania na usługi, wśród których oprócz klasycznych świadczeń leczniczych rozwijają się również profilaktyczno-zdrowotne i turystyczno-rekreacyjne. Zdaniem wielu autorów w uzdrowiskach karpackich rozwijane są dwie główne funkcje – lecznicza i turystyczna. Obie te funkcje nie są wobec siebie konkurencyjne (Burzyński i wsp. 2005, Siejkowska 2003, Jeleń 2005, Hadzik 2002, Drygłaś 2006, Kwiatek-Sołtys 2006). Odpowiednio dopasowane i rozważnie wykorzystujące potencjał przyrodniczy i kulturowy oraz istniejącą infrastrukturę danego uzdrowiska, mogą się nawzajem wspomagać.

Rozwój funkcji turystycznej w przestrzeni uzdrowiska nie jest tylko polską domeną. Dostrzeganie korzyści z tworzenia kompleksowego produktu uzdrowisk, który łączy funkcje lecznicze, turystyczne oraz spa i wellness, nie jest zjawiskiem nowym, o czym świadczą prace autorów badających uzdrowiska europejskie (Gmyrek-Gołąb 2010).

Oprócz funkcji leczenia uzdrowiskowego sensu stricto w uzdrowiskach realizowany może być wypoczynek, którego celem jest poprawa kondycji psychofizycznej i zapobieganie chorobom cywilizacyjnym (Drygłaś 2006).

Między osobami, które przebywają w uzdrowiskach, istnieją różnice. Kuracjusze realizujący funkcję leczniczą mają swój program odnowy psychofizycznej,

oparty przede wszystkim na wskazaniach lekarskich, którym powinien być podporządkowany wypoczynek. Turyci oraz klienci spa przyjeżdżający w celach profilaktyczno-zdrowotnych lub wypoczynkowych, czyli realizujący funkcję turystyczną, to w większości ludzie zdrowi, odczuwający potrzebę aktywnego wypoczynku, zmiany stylu życia i poszukujący nowych bodźców środowiskowych (Burzyński i wsp. 2005), a więc w nieco innym wymiarze realizujący aktywność ruchową.

Oczywiście kuracja lecznicza jest związana z atrakcjami turystycznymi, jakie oferuje uzdrowisko: zmianą środowiska, uprawianiem sportu, wycieczkami turystycznymi oraz imprezami kulturalnymi, co ma duże znaczenie dla jej powodzenia, a z drugiej strony osoby przyjeżdżające w celach turystycznych, które przebywają na terenie uzdrowiska, chętnie korzystają z tradycyjnych i nowoczesnych zabiegów lecznictwa uzdrowiskowego.

Wielofunkcyjność uzdrowisk karpackich powoduje, że na ich terenie można realizować różnorodne formy aktywności turystyczno-rekreacyjnej. W obrębie funkcji leczniczej wyróżnia się wyjazdy kuracyjne, lecznicze oraz profilaktyczno-zdrowotne.

Funkcja turystyczna obejmuje różne grupy form aktywnego wypoczynku, a mianowicie turystykę wypoczynkowo-poznawczą i kwalifikowaną oraz profilaktyczno-zdrowotną (spa i wellness). Turystyka wypoczynkowo-poznawcza jest realizowana, aby zregenerować siły fizyczne i psychiczne (Gołębski 2002), zarówno czynnie, jak i biernie, a ponadto ma na celu poznanie danego regionu. Turystyka kwalifikowana (specjalistyczna) to forma turystyki, wymagająca przygotowania kondycyjnego i zawodowo-turystycznego (Gaworecki 1997). W regionie karpackim za najbardziej typowe formy tej aktywności można uznać turystykę pieszą, narciarską, rowerową i speleologiczną. Wyjazdy profilaktyczno-zdrowotne obejmują między innymi usługi spa i wellness, które różnią się od tradycyjnego lecznictwa uzdrowiskowego. Oferta spa i wellness skierowana jest przede wszystkim do osób zdrowych, które chcą poprawić swoją kondycję fizyczną i psychiczną, przywrócić ład emocjonalny, poprawić urodę oraz skorzystać z zabiegów odnowy biologicznej.

Obecnie żaden rodzaj turystyki nie pomija uzdrowisk. Stają się one znanymi stacjami sportów zimowych. Oprócz leczenia i profilaktyki leczniczej uzdrowiska nastawiają się na turystykę sportową, kongresową i kulturalną (np. festiwale) (Jeleń 2005), a także, choć w mniejszym zakresie, na inne jej rodzaje, na przykład turystykę biznesową, motywacyjną, agroturystykę, religijną i pielgrzymkową, przygraniczną i tranzytową oraz etniczną i sentymentalną.

W uzdrowiskach karpackich mogą być realizowane różnorodne formy turystyki. Sprzyjają temu zarówno walory przyrodnicze, antropogeniczne, jak i infrastruktura turystyczna (Gmyrek-Gołąb 2010).

Istotnym elementem rozwoju uzdrowisk karpackich jest stworzenie złożonego produktu turystyczno-rekreacyjnego, który będzie konkurencyjny dla innych miejscowości turystycznych, a zarazem uzupełni funkcję leczniczą.



## ZEWNĘTRZNE I WEWNĘTRZNE ZRÓŻNICOWANIE UZDROWISK KARPACKICH

Uzdrowiska karpackie zajmują dość znaczące miejsce wśród miejscowości uzdrowiskowych i turystycznych w Polsce. Wyraźnie wyodrębniają się na tle pozostałych uzdrowisk polskich (Gmyrek-Gołąb 2010).

Obecnie w Polsce znajduje się 45 statutowych miejscowości uzdrowiskowych oraz jedno uzdrowisko (mające statut) zlokalizowane w wyrobisku górniczym – Wieliczka.

Na obszarze polskich Karpat zlokalizowanych jest 12 podgórskich i górskich uzdrowisk statutowych, które stanowią prawie 1/4 uzdrowisk w Polsce. Należą do nich: Iwonicz-Zdrój (Iwonicz), Krynica-Zdrój (Krynica), Muszyna, Piwniczna-Zdrój (Piwniczna), Polańczyk, Rabka-Zdrój (Rabka), Rymanów-Zdrój (Rymanów), Szczawnica, Ustroń, Wapienne, Wysowa-Zdrój, Żegiestów-Zdrój (Żegiestów). Leżą one w VI strefie bioklimatycznej (górskiej i podgórskiej) pod względem bodźcowości (Kozłowska-Szczęsna i wsp. 2002).

Na podstawie badań dotyczących podziału fizyczno-geograficznego Polski (Balon i wsp. 1995), według którego do regionu karpackiego zalicza się również pogórze, można by było wziąć pod uwagę jeszcze trzy uzdrowiska statutowe: Goczałkowice-Zdrój, położone w Kotlinie Raciborsko-Oświęcimskiej, w dolinie górnej Wisły, Swoszowice, należące do Pogórza Wielickiego, które jest wysuniętym najbardziej na północ krańcem Karpat, a także Wieliczkę, położoną na skraju Pogórza Wielickiego i Pogórza Bocheńskiego. Te trzy uzdrowiska różnią się jednak zasadniczo od typowych uzdrowisk karpackich następującymi cechami:

- hipsometrią – z tego względu uznane zostały za nizinne (Madeyski 1999),
- klimatem – jest on wyraźnie mniej bodźcowy od klimatu w pozostałej części Karpat (Kozłowska-Szczęsna i wsp. 2002) oraz
- mikroklimatem kopalni w przypadku Wieliczki, ponieważ uzdrowiskiem jest w rzeczywistości kopalnia.

Analizując statutowe uzdrowiska karpackie na tle pozostałych, można stwierdzić, że mają one cechy wyróżniające je zarówno pozytywnie, jak i negatywnie. Do cech pozytywnych należą: położenie, bioklimat, historia i tradycja, a do negatywnych – zróżnicowanie wód leczniczych i peloidów.

Bioklimat uzdrowisk karpackich o bardzo silnej bodźcowości jest porównywalny z bioklimatem uzdrowisk sudeckich i odróżnia je od pozostałych uzdrowisk w Polsce (Kozłowska-Szczęsna i wsp. 2002).

Kolejną cechą środowiskową wyróżniającą pozytywnie uzdrowiska karpackie jest to, że obszar polskich Karpat stanowi najbogatszy region w Polsce pod względem ilości wystąpień wód o właściwościach leczniczych, a także ich wykorzystania do celów balneologicznych lub rozlewnictwa (Dowigałło i wsp. 1969, Kolago 1970). Wśród czynników środowiskowych uzdrowiska karpackie mają również wyróżniki negatywne, do których należy między innymi ograniczone zróżnicowanie wód leczniczych oraz brak własnych złóż peloidów.

Istotnym czynnikiem wyróżniającym uzdrowiska karpackie jest ich historia i tradycja. Pod względem czasu powstania i tradycji historycznej uzdrowiska kar-

packie są porównywalne z sudeckimi. W wielu aspektach, na przykład organizacyjno-prawnych i dotyczących założeń przestrzennych, wyprzedziły inne uzdrowiska w Polsce. Uzdrowiska karpackie nadawały ton organizacyjno-prawny: działały tu jedno z pierwszych na ziemiach polskich towarzystwa naukowe zajmujące się lecznictwem, tutaj również w 1891 roku powstała ustawa o zdrojowiskach, regulująca istotne sprawy dla uzdrowisk Galicji. Dodatkowym wyróżnikiem było powstanie w Krynicy w 1905 roku pierwszego planu regulacyjnego, który miał zapobiec niekorzystnemu, chaotycznemu zagospodarowaniu przestrzennemu uzdrowiska.

Uzdrowiska karpackie, na których funkcjonowanie miały wpływ kurorty austriackie i szwajcarskie, co również widoczne jest w ich architekturze i planowaniu przestrzennym, istotnie oddziaływały na rozwój pozostałych uzdrowisk polskich (Gmyrek-Gołąb 2010). Po odzyskaniu przez Polskę niepodległości rozwiązania karpackie (galicyjskie) stanowiły wzór prawnych i przestrzennych rozwiązań w Polsce, których konsekwencje można zaobserwować obecnie.

Uzdrowiska karpackie są wewnętrznie zróżnicowane, zarówno pod względem wielkości, historii, jak i atrakcyjności leczniczej i turystycznej, a także popularności. Chcąc przedstawić ich zróżnicowanie, zwaloryzowano, a następnie rangowano ich następujące elementy: walory turystyczne – przyrodnicze i kulturowe – oraz wyróżnione ze względu na specyfikę miejscowości uzdrowiskowych walory lecznicze i infrastrukturę turystyczną (tab. 1).

Tabela 1. Waloryzacja analizowanych cech wpływających na wewnętrzne zróżnicowanie uzdrowisk karpackich

Nazwa uzdrowiska	Iwonicz-Zdrój	Krynica-Zdrój	Muszyna	Piwniczna-Zdrój	Polańczyk	Rabka-Zdrój	Rymanów-Zdrój	Szczawnica	Ustron	Wapienne	Wysowa-Zdrój	Żegiestów-Zdrój
Walory uzdrowiskowe	11,5	11,5	3	7	3	3	9,5	3	9,5	7	7	3
Profile lecznicze	9,5	12	11	6,5	4,5	2	8	3	4,5	1	9,5	6,5
Zróżnicowanie zabiegów leczniczych	11	12	8	5	4	8	8	4	1,5	8	8	1,5
Walory przyrodnicze	5	11	7,5	5	3	9	2	12	10	1	5	7,5
Zróżnicowanie imprez kulturalnych	4,5	10,5	10,5	10,5	4,5	10,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5
Walory kulturalne	4,5	11	12	4,5	1	8,5	8,5	8,5	8,5	3	4,5	4,5
Infrastruktura noclegowa	7,5	12	7,5	4,5	4,5	9,5	2	9,5	11	1	4,5	4,5
Infrastruktura gastronomiczna	3,5	11	11	6	3,5	11	8	8	8	1	3,5	3,5
Infrastruktura towarzysząca	7,5	12	7,5	7,5	7,5	10,5	3	10,5	5	2	4	1
Dostępność komunikacyjna	5	11	8	11	5	11	2,5	5	8	2,5	1	8
Punktacja	69,5	114	86	67,5	40,5	83	56	68	70,5	31	51,5	44,5
Ranking końcowy	8	12	11	6	2	10	5	7	9	1	4	3

Wyniki tego rankingu wykazały, że uzdrowiska karpackie znacznie różnią się między sobą (31–114 pkt), tworząc sześć wyraźnie odrębnych grup.

Dwa uzdrowiska stanowią obiekty odrębne o skrajnych wartościach: Krynica (114 pkt) i Wapienne (31 pkt). Pozostałe układają się w grupy. Pierwszą stanowią dwa uzdrowiska: Rabka i Muszyna (83–86 pkt); grupę drugą – cztery uzdrowiska: Piwniczna, Iwonicz, Szczawnica i Ustroń (67,5–70,5 pkt), grupę trzecią – dwa uzdrowiska: Wysowa i Rymanów (51,5–56 pkt), a grupę czwartą – również dwa uzdrowiska: Polańczyk i Żegiestów (40,5–44,5 pkt) (tab. 1).

Trudno je także porównać według jednolitego schematu, ponieważ część z nich swoją pozycję w rankingu uzyskała dzięki wysokiej pozycji, w porównaniu z innymi uzdrowiskami, takich cech, jak: walory uzdrowiskowe, zróżnicowanie profili leczniczych i zróżnicowanie zabiegów leczniczych lub zróżnicowanie walorów przyrodniczych, kulturalnych i elementów infrastruktury turystycznej. Zróżnicowanie cech innych uzdrowisk było przypadkowe.

### PROFIL KLIENTÓW A AKTYWNOŚĆ TURYSTYCZNO-REKREACYJNA

Klienci wybierają dane uzdrowisko ze względu na jego popularność, wyposażenie miejscowości w urządzenia i obiekty sprzyjające odnowie psychofizycznej, stan zagospodarowania turystycznego oraz potrzebę aktywnego wypoczynku (Hadzik 2002).

Bez wątplenia uzdrowiska karpackie dysponują dużym i bogatym potencjałem przyrodniczym oraz kulturowym, a także infrastrukturą turystyczną, umożliwiającą dodatkowo podejmowanie różnych aktywności ruchowych. Ich atutem jest czystość środowiska i wysoka bodźcowość klimatu.

Wielofunkcyjność karpackich uzdrowisk oraz ich wewnętrzne i zewnętrzne zróżnicowanie, a także bogactwo walorów i infrastruktury turystycznej sprawiają, że można wśród osób przyjeżdżających do uzdrowisk wyróżnić trzy równorzędne grupy klientów. Pierwszą grupę tradycyjną tworzą kuracjusze, drugą grupę przyszłościową stanowią klienci spa, a do trzeciej tradycyjnej grupy zwiedzającej Karpaty należą turyści. Grupy te mają różne predyspozycje fizyczne i oczekiwania wobec miejsca docelowego, a działania przez nie podejmowane nie są konkurencyjne, lecz się wzajemnie uzupełniają (Gmyrek-Gołąb 2010).

Biorąc pod uwagę profile klientów odwiedzających uzdrowiska karpackie oraz ich oczekiwania, można wyodrębnić bliższe i dalsze produkty turystyczne. Bliższe produkty i usługi to obiekty i urządzenia na terenie uzdrowiska, które nie wymagają przemieszczania się na dalsze odległości, a korzystanie z nich nie wiąże się z dużą aktywnością fizyczną. Produkty dalsze przypisane są aktywności związanej z większym wysiłkiem i lepszą kondycją. Przeważnie aktywność ta nie jest realizowana w uzdrowisku, lecz na terenach z nim sąsiadujących. Na podstawie analizy produktów turystycznych i uzdrowiskowych pod względem rekreacji bliższych i dalszych można stwierdzić, że istnieją różnice między aktywnością turystów i kuracjuszy, a także klientów spa. Najpopularniejsze w uzdrowiskach karpackich są produkty bliższe, których dotyczyło 40,29% wskazań, co świadczy o stacjonarnym charakterze przyjazdów do uzdrowisk. Spośród pozostałych wskazań 27,04% odnosiło się do usług spa, a 32,67% – do produktów dalszych (Gmyrek-Gołąb 2010).

Tabela 2. Typy klientów uzdrowisk karpackich

	Kuracjusze	Turyści	Klienci spa
Przekrój wiekowy	powyżej 45 lat	cały przekrój wiekowy	do 45 lat
Wykształcenie	wyższe	wyższe	wyższe
Sytuacja finansowa	przeciętna	przeciętna	ponadprzeciętna
Oczekiwania wobec standardu	średni	średni	wysoki
Oczekiwania wobec infrastruktury/produktów	bliska	dalsza	bliska/dalsza
Długość pobytu	dłuższe	krótkie	krótkie/długie
Oczekiwane usługi	lecnicze, uzdrowiskowe	turystyczne	spa/wellness turystyka

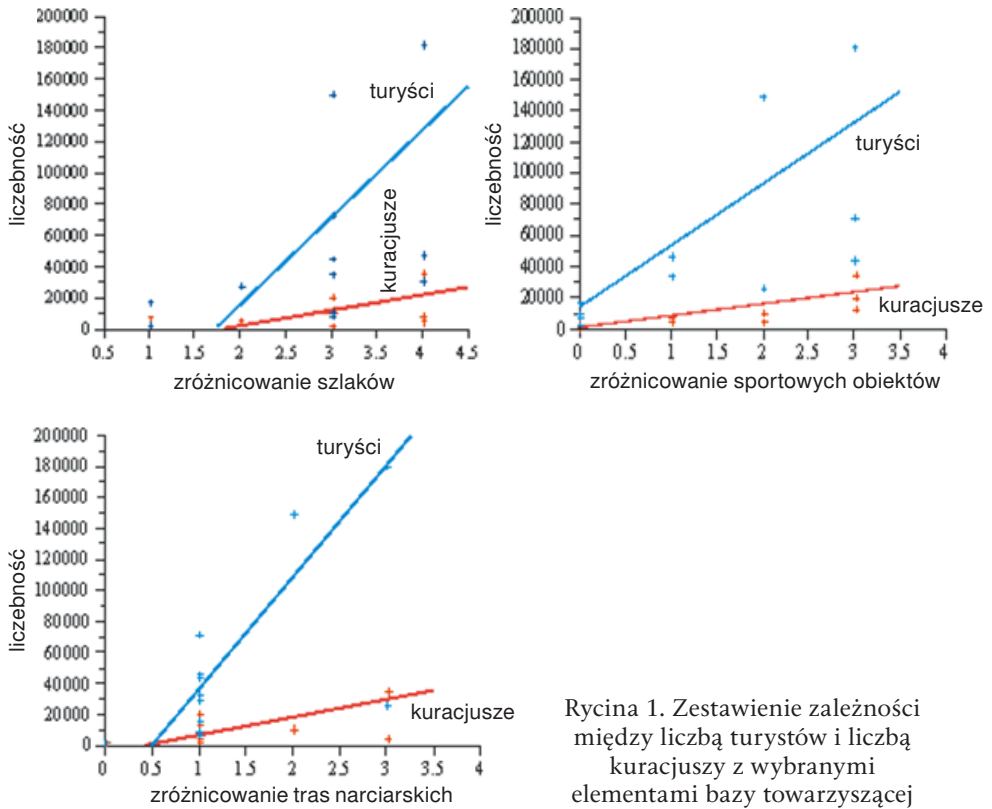
Na podstawie badań własnych oraz Wróbel (2009), Adamskiego i wsp. (2004).

Kuracjusze stanowią grupę tradycyjną. Są to osoby w wieku powyżej 45 lat (ok. 75%), wśród których przeważają kobiety (ok. 70%) z wykształceniem wyższym (ok. 48%) o przeciętnej sytuacji finansowej. Do uzdrowisk przyjeżdżają na wypoczynek dłuższy i korzystają przede wszystkim z usług uzdrowiskowych i bliższych urzędzeń rekreacyjnych (tab. 2). Ich aktywność skupiona jest głównie w centrum uzdrowiska, na klasycznych usługach leczniczych.

Grupa klientów spa to grupa młoda. Należą do niej osoby w wieku do 45 lat (60%), wśród których również przeważają kobiety (82%) mające wyższe wykształcenie (64%). Ich cechą szczególną są ponadprzeciętne dochody (tab. 2).

Osoby, które korzystają z ośrodków spa, to przeważnie ludzie zdrowi, ale zmęczeni, przepracowani, pracujący bardzo aktywnie, zajmujący wysokie stanowiska, a więc żyjący w ciągłym stresie (Ponikowska i Ferson 2009). Preferują oni różnego rodzaju aktywność ruchową, uprawiają turystykę kwalifikowaną, a nierzadko sporty tradycyjne i ekstremalne. Ponadto klienci spa oczekują w centrum uzdrowiska produktu oraz imprez o wysokim standardzie i prestiżu. Ich aktywność skierowana jest zatem do środka i na zewnątrz uzdrowiska (produkty bliższe i dalsze), przy czym różnią się od turystów i kuracjuszy tym, że oczekują wysokiego standardu usług. To segment rynku korzystający z walorów profilaktyczno-leczniczych, lecz w innej formie niż kuracjusze. Są to usługi, których celem jest poprawa samopoczucia, stanu psychicznego i dobrostanu.

Trzecia grupa klientów uzdrowiska to turyści w tradycyjnym tego słowa znaczeniu. Jest to grupa osób średnio zamożnych o szerokim przekroju wiekowym: od dzieci szkolnych po osoby starsze. Klienci tacy oczekują głównie dalszych produktów turystycznych. Do pobytu w uzdrowisku skłaniają ich przede wszystkim walory przyrodnicze i infrastruktura turystyczna, a dodatkowo korzystają z walorów leczniczych. To grupa działająca na zewnątrz uzdrowiska (produkty dalsze), a ich specyficzną potrzebą jest zróżnicowanie bazy noclegowej i infrastruktury turystycznej.



Rycina 1. Zestawienie zależności między liczbą turystów i liczbą kuracjuszy z wybranymi elementami bazy towarzyszącej

Wyniki analizy korelacji i regresji potwierdziły, że cechy, które łączą się z kuracjuszami, to produkty bliższe (zróżnicowanie zabiegów leczniczych, zróżnicowanie imprez kulturalnych, zróżnicowanie bazy gastronomicznej i dostępność komunikacyjna uzdrowisk), oraz że produkty określone jako dalsze mają porównywalnie silny związek z liczbą kuracjuszy i liczbą turystów (Gmyrek-Gołąb 2010).

Cechy dalsze (nachylenie linii regresji – ryc. 1) są znacznie bardziej atrakcyjne dla turystów niż kuracjuszy. Oznacza to, że na niewielką zmianę tej cechy znacznie silniej reagują turyści niż kuracjusze.

Analizując działania władz lokalnych gmin i miejscowości uzdrowiskowych w kategoriach bliższych i dalszych produktów, można stwierdzić, że skupiają się one na inwestycjach wewnątrz uzdrowiska. Świadczy to o tym, że są to inwestycje, które mają być przeznaczone również dla ludności miejscowej.

Władze rozwijają produkty i infrastrukturę bliższą, które w większości służą kuracjom. Produkty i usługi bardziej oczekiwane przez turystów – produkty dalsze – są rzadziej brane pod uwagę w zamierzeniach inwestycyjnych gmin.

Zaspokajanie oczekiwań turystów, kuracjuszy i klientów spa przyjeżdżających do uzdrowisk jest ważną składową strategii i planów analizowanych gmin i miejscowości uzdrowiskowych.

Tabela 3. Zestawienie wybranych oczekiwań oraz planów inwestycyjnych karpackich gmin i miejscowości uzdrowiskowych w kontekście bliższych i dalszych produktów turystycznych

Produkty oczekiwane	Planowane inwestycje
Produkty bliższe	
– baseny geotermalne i parki wodne	– urządzenia sportowe
– urządzenia sportowe	– imprezy kulturalne
– imprezy kulturalne	– baseny geotermalne i parki wodne
– spektakle teatralne	– spektakle teatralne
Produkty dalsze	
– kolejka widokowa	– szlaki turystyczne (konne, piesze...)
– szlaki turystyczne (konne, piesze...)	– trasy narciarskie i biegowe
– trasy narciarskie i biegowe*	

\* brak pytania w ankiecie

W uzdrowiskach realizowane są również inwestycje prywatne, które nie są uwzględniane w dokumentach strategicznych i planistycznych. Do takich inwestycji należą między innymi ośrodki spa, a także inwestycje związane z infrastrukturą turystyczno-sportową, na przykład stadniny koni, wypożyczalnie sprzętu sportowego.

Należy podkreślić, że zamierzenia inwestycyjne władz lokalnych okazują się w znacznym stopniu zgodne z oczekiwaniami ankietowanych. Pierwsze cztery najbardziej oczekiwane produkty okazały się czterema najważniejszymi inwestycjami w dokumentach strategicznych i planistycznych (tab. 3).

Należy podkreślić, że zamierzenia inwestycyjne władz lokalnych okazują się w znacznym stopniu zgodne z oczekiwaniami ankietowanych. W zakresie produktów bliższych ich oczekiwania obejmowały inwestycje w następującej kolejności: baseny geotermalne i parki wodne, urządzenia sportowe, imprezy kulturalne i spektakle teatralne. Wszystkie cztery produkty bliższe zostały wymienione w inwestycjach, choć w różnej kolejności.

## PODSUMOWANIE

Podsumowując różnicowanie aktywności turystyczno-rekreacyjnej w uzdrowiskach karpackich, można stwierdzić, że miejscowości te mają w swojej ofercie zarówno produkty bliższe, jak i dalsze.

W profilu klienta uzdrowisk karpackich wyróżniono między innymi trzy grupy: kuracjuszy, turystów i klientów spa. Kuracjusze to grupa skierowana do wewnątrz uzdrowiska, turyści – na zewnątrz, a klienci spa – zarówno do wewnątrz, jak i na zewnątrz uzdrowiska, różnią się jednak od pozostałych grup oczekiwaniami wyższego standardu usług i infrastruktury.

Okazało się również, że turyści i kuracjusze to grupy wyraźnie różne. Wyniki analizy wykazują, że cechy związane z kuracjuszami to cechy bliższe – uzdrowiskowe, a cechy określone jako dalsze porównywalnie silnie wpływają na ku-

racjuszy i turystów. Równania regresji wykazały jednak, że produkty dalsze są znacznie bardziej atrakcyjne dla turystów niż dla kuracjuszy. Reakcja turystów na zmiany tych produktów jest znacznie silniejsza niż reakcja kuracjuszy.

Zamierzenia władz lokalnych w dużym zakresie są zgodne z oczekiwaniami kuracjuszy. Zarówno oczekiwania kuracjuszy, jak i plany inwestycyjne mają charakter konserwatywny, bowiem nie uwzględniają potrzeb i oczekiwań dwóch pozostałych grup klientów uzdrowiska: turystów oraz klientów spa, a zatem nie przywiązują dużej wagi do rozwoju dalszych produktów turystycznych, które przyczynić się mogą do rozwoju aktywności ruchowej w obrębie uzdrowisk karpaccich.

W uzdrowiskach karpaccich należy systematycznie rozbudowywać kompleksową ofertę odpowiadającą oczekiwaniom grup współczesnych klientów i dążyć do przekształcenia ich w nowoczesne ośrodki. Zważywszy, że uzdrowiska karpaccie są wewnętrznie zróżnicowane, rozwój ten musi być indywidualnie podejmowany w zależności od ograniczeń zewnętrznych i wewnętrznych miejscowości. Do zewnętrznych ograniczeń zaliczyć można poziom dobrobytu społeczeństwa oraz dostępność komunikacyjną, a do wewnętrznych – wielkość i zdolności inwestycyjne uzdrowisk karpaccich.

#### BIBLIOGRAFIA

- Adamski P., Gmyrek-Gołąb K., Łabaj M., Krauz K., Mrocza A., Witkowski Z. (2004) Badania preferencji i oczekiwań turystów zwiedzających rezerwy przyrody Wąwóz Homole i Biała Woda. Opracowanie wykonane na zlecenie Wojewódzkiego Konserwatora Przyrody w Krakowie i Nadleśnictwa Krościenko. Instytut Turystyki, Kraków.
- Balon J., German K., Kozak J., Malara H., Widacki W., Ziaja W., (1995) Regiony fizyczno-geograficzne. [W:] J. Warszńska (red.), Karpaty Polskie. Przyroda, człowiek i jego działalność. UJ, Kraków.
- Burzyński T., Dryglas D., Golba J., Bartosik A., Sławik M., Gmyrek-Gołąb K i wsp. (2005) Czynniki wpływające na jakość i konkurencyjność usług turystycznych w miejscowościach uzdrowiskowych. Instytut Turystyki, Stowarzyszenie Gmin Uzdrowiskowych RP, Kraków.
- Dowigałło J., Karski A., Potocki I. (1969) Geologia surowców balneologicznych. Wydawnictwo Geologiczne, Warszawa.
- Dryglas D. (2006) Kształtowanie produktu turystycznego uzdrowisk w Polsce. UJ, Kraków.
- Gaworecki W. (1997) Turystyka. Polskie Wydawnictwo Ekologiczne, Warszawa.
- Gmyrek-Gołąb K. (2010) Rola statutowych uzdrowisk karpaccich w odnowie psychosomatycznej człowieka. Praca doktorska. AWF, Kraków.
- Gołębski G. (red.) (2002) Kompendium wiedzy o turystyce. Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa.
- Hadzik A. (2002) Funkcje uzdrowisk górskich. [W:] I. Jędrzejczyk (red.), Rozwój funkcji turystycznej i rekreacyjnej polskich obszarów górskich. AWF, Katowice.
- Jeleń B. (2005) Turystyka w miejscowościach uzdrowiskowych. *Roczniki Naukowe SERiA*, 4, 148–152.
- Kolago C. (1970) Wody mineralne. [W:] R. Osika (red.), Geologia i surowce mineralne Polski, Biuletyn 251. Wydawnictwo Geologiczne, Warszawa.
- Kozłowska-Sczęsna T., Błażejczyk K., Krawczyk B., Limanówka D. (2002) Bioklimat uzdrowisk polskich i możliwości jego wykorzystania w lecznictwie. PAN (Monografie), Warszawa.

- Kwiatek-Sołtys A. (2006) Polskie karpackie uzdrowiska w dobie przekształceń – na przykładzie Iwonicza-Zdroju. [W:] Górza B. (red.), Urbanizacja i społeczeństwo. Instytut Geografii AP, Kraków.
- Madeyski A. (red.) (1999) Uzdrowiska polskie. Informator. Izba Gospodarcza „Uzdrowiska Polskie”, Warszawa.
- Ponikowska I., Ferson D. (2009) Nowoczesna medycyna uzdrowiskowa. Medi Press, Warszawa.
- Siejkowska A. (2003) Przemiany funkcji turystycznej na przykładzie uzdrowiska Szczawnica. *Turyzm*, 2, 25–35.
- Wróbel S. (2009) Spa i wellness jako nowoczesny trend w hotelarstwie na przykładzie Hotelu Farmona w Krakowie. Praca magisterska. AWF, Kraków.



HANNA PRÓSZYŃSKA-BORDAS

Akademia Wychowania Fizycznego w Warszawie

**ZRÓŻNICOWANIE CECH OSÓB WĘDRUJĄCYCH  
W SEZONIE BEZŚNIEŻNYM PO GÓRACH ŚREDNICH I NISKICH  
W POLSCE NA PRZYKŁADZIE TURYSTÓW ODWIEDZAJĄCYCH  
WYBRANE PARKI NARODOWE**

Abstract

Characteristics of people hiking in the middle and low altitude mountain ranges in Poland on the example of visitors to selected national parks during the snow-free season

The aim of this study is to investigate the characteristics and preferences of visitors to selected five national parks in various medium and low mountain ranges in Poland. The survey contained questions about the respondents' socio-demographic features, region of residence, their familiarity with the region (first/consecutive visit), accompanying persons, means of transport to the park, mode and duration of hiking, accommodation. Some cognitive variables were analyzed (sources of information, knowledge of the logo of the national park, use of the park's educational facilities) as well as the visitors' attitude towards the national park regulations. Main target groups involved in the practice of mountain trekking were identified, and significant differences in their tourism activity were detected.

**Key words:** tourism flow, Carpathians, Sudeten, Holy Cross Mountains, tourist behavior

**WPROWADZENIE**

Turystyka górską szeroko rozumiana – jako turystyka uprawiana w regionach górskich – obejmuje rozmaite rodzaje i formy (Kurek 2004). Turystyka górską w węższym ujęciu polega na aktywności związanej z pokonywaniem różnic wysokości, tj. zdobywaniem wzniesień. W najwęższym rozumieniu oznacza aktywność fizyczną, czyli zatrudnienie mięśni bez pomocy silnika (wyciągu narciarskiego, motocykla, quada lub skutera śnieżnego). Wędrówki górskie stanowią część ekoturystyki, a ich planowanie i przebieg powinny być zgodne z zasadami turystyki zrównoważonej. Aktywność turystyczna w górach może – w zależności od poziomu ryzyka – przybierać formy soft i hard (Beedie i Hudson 2003, Pomfret 2006). Wędrowanie po niewysokich górach, gdzie nie jest możliwa wspinaczka, na ogół obejmuje aktywność pieszą. Może też przyjąć formę jazdy na rowerze i jazdy konnej, a zimą – wędrówek narciarskich lub z wykorzystaniem psich zaprzęgów. Góry niewysokie są dobrym terenem do rozpoczęcia uprawiania turystyki górskiej przez młodzież, a także do podjęcia aktywności przez osoby słabsze kondycyjnie lub zdrowotnie, między innymi osoby starsze. Dla młodzieży akademickiej są idealnym miejscem poznawania świata i nawiązywania

więzi wspólnotowych (Prószyńska-Bordas 2012). Ograniczenia społeczno-ekonomiczne i przemiany kulturowe (zanik turystyki socjalnej, zmniejszenie liczby wycieczek zbiorowych, wirtualny styl życia) mogą jednak doprowadzić – nawet w krajach rozwiniętych, między innymi w Polsce – do wykluczenia pewnych grup społecznych z uczestnictwa w wędrówkach górskich. Ważne jest zatem monitorowanie turystyki górskiej lub szerzej ekoturystyki, by zidentyfikować różnego typu dysfunkcje. Zauważono, że osoby uprawiające turystykę na obszarach przyrodniczych są lepiej wykształcone, zamożniejsze i bardziej skłonne do zachowań rekreacyjnych niż część populacji pozostająca w sferze „ucywilizowanej”, domowej (Hendon 1991). Przykładowo profil turystów amerykańskich odwiedzających obszary przyrodnicze pod koniec XX wieku obejmował przedstawicieli rasy białej, średnio w wieku 30–40 lat, pochodzących z dużych ośrodków miejskich, wykształconych, wśród których przeważali mężczyźni (Chavez 2000). Wykluczenie z udziału w turystyce i rekreacji dotyczyło wiele grup społecznych i etnicznych (Allison 2000). W wielu krajach świata ograniczenie to dotyczy kobiet (Pritchard 2007).

Obserwuje się, zwłaszcza w krajach cywilizacji zachodniej, że turystyka, głównie plenerowa, ulega dynamicznym przeobrażeniom związanym między innymi z przemianami społeczno-gospodarczymi i kulturowymi, w tym z komercjalizacją sfery czasu wolnego. W wyniku przemian cywilizacyjnych tereny górskie stają się łatwiej dostępne (dojazd, infrastruktura turystyczna), a przemiany dotyczące stylu życia, ilości czasu wolnego i sposobu jego spędzania odbijają się na strukturze i preferencjach uczestników ruchu turystycznego oraz na przebiegu pobytu turystycznego (Balmford i wsp. 2009).

Szczególnym trendem współczesnej turystyki jest z jednej strony indywidualizacja podróży turystycznych, a z drugiej – upowszechnienie się komercyjnych usług turystycznych, organizowanych przez wyspecjalizowane firmy dla klienta masowego. Współcześnie Polacy realizują wyjazdy krajowe zazwyczaj w sposób nieorganizowany, a jeśli jadą w grupie, to raczej nie korzystają z usług biur podróży, ale organizatora nierynkowego: zakładu pracy, szkoły lub stowarzyszenia (Alejziak 2009, Łaciak 2009). Warto podkreślić, że wędrówki grup zorganizowanych są szczególnym rodzajem organizacji turystyki plenerowej, ponieważ dzięki nim możliwe jest rozpoczęcie uprawiania turystyki górskiej i popularyzowanie tematyki górskiej. Idea wycieczek zorganizowanych świetnie rozwijała się w XX wieku, a obecnie znacznie podupadła. W górskich parkach narodowych, w związku z koniecznością zatrudnienia przewodnika górskiego, który ma uprawnienia do oprowadzania po danym parku narodowym, wprowadzanie grup zorganizowanych jest kontrolowane, często połączone z edukacją ekologiczną w ramach programów realizowanych przez park dla młodzieży, głównie ze szkół z sąsiadujących gmin.

Studia nad ruchem turystycznym w polskich parkach narodowych dotyczą pomiarów wielkości i rozkładu przestrzenno-czasowego ruchu odwiedzających, a także cech jakościowych tego ruchu (Fariás Torbidoni i wsp. 2005, Muhar i wsp. 2002, Partyka 2010, Sievänen i wsp. 2011). Wiele prac na temat problemów tu-

rystyki w parkach narodowych poświęconych jest Tatrom (Baścik i wsp. 2007, Bogucka i Marchlewski 1982, Czochoński 2002, Hibner i Balon 2010, Pociask-Karteczka i wsp. 2007), Bieszczadom (Prędko 2006, 2012), Magurskiemu Parkowi Narodowemu (Mrocza i Adamski 2010), Pieninom (Warcholik i wsp. 2010), Gorcom (Popko-Tomasiewicz 2002, Prószczyńska-Bordas i Markiewicz 2011), Babiej Górze (Arcikiewicz 2009), Górom Stołowym (Prószczyńska-Bordas 2008), Kar-konoszom (Wieniawska 2004, Wieniawska-Raj 2010) i Łysogórom w Górach Świętokrzyskich (Jastrzębski 2009, Janowski 2002).

Istotne znaczenie w polepszaniu jakości usług turystycznych (w tym informacyjnych) ma poznanie specyfiki i preferencji różnych sektorów turystów, zarówno masowych, jak i niszowych. Różnią się oni wieloma cechami, a ich obecność różnie zaznacza się na rynku turystycznym. Na podstawie pobieżnych obserwacji można stwierdzić, że turyści przybywający po raz pierwszy na dany teren nabywają materiały informacyjne i pamiątki, grupy zorganizowane korzystają z usług przewodników i przewoźników autokarowych. Inaczej zachowują się turyści powtarzający wizytę. Wśród nich ważnym sektorem są mieszkańcy pobliskich aglomeracji miejskich, a także wdrażający się w aktywność rekreacyjną mieszkańcy okolicznych gmin wiejskich, dla których park stanowi „swojską” przestrzeń rekreacyjną. Ich obecność na rynku turystycznym jest mniej widoczna niż w terenie.

## CEL BADAŃ

Celem pracy było zbadanie cech i preferencji uczestników ruchu turystycznego w wybranych parkach narodowych położonych w różnych pasmach gór średnich i niskich Polski, identyfikacja grup społecznych uprawiających turystykę górską oraz wykrycie istotnych różnic w przebiegu podjętej w danym dniu aktywności przez kohorty turystów, które wydzielono na podstawie wybranych cech demograficzno-społecznych, jak i cech realizowanego pobytu turystycznego. Wpływ pochodzenia geograficznego odwiedzających (odległości regionu ich stałego zamieszkania od miejsca uprawiania turystyki) można ocenić, porównując cechy i preferencje osób uprawiających turystykę na terenie własnego województwa oraz gości z innych województw. Praca została ukierunkowana na identyfikację osób o specjalnych potrzebach wśród odwiedzających. Ponieważ osób niepełnosprawnych ruchowo nie spotkano podczas ankietowania na szlakach turystycznych (co może świadczyć o ich wykluczeniu z turystyki górskiej), postanowiono zbadać inne sektory osób o szczególnych potrzebach. Za jeden z nich uznano młodzież w wieku szkolnym, stanowiącą grupę społeczną, do której adresowane są liczne działania socjalizacyjne i edukacyjne, w tym proekologiczne. Kolejny sektor to młodzież akademicka, zażywająca w górach upragnionej wolności. Inny sektor to osoby starsze, których liczba w Polsce sukcesywnie wzrasta (starzenie się społeczeństwa). Jako sektor o specjalnych potrzebach potraktowano również wycieczki zbiorowe. Ponadto podjęto problematykę cech i preferencji sektora osób nowo przybyłych, nieznających terenu, które uznano za grupę osób

o specjalnych potrzebach informacyjnych. Kolejnym celem było rozróżnienie profili turystów nocujących i nienocujących jako grup mających odmienny wpływ na gospodarkę turystyczną.

Celem praktycznym pracy było sformułowanie postulatów odnośnie kierunków zmian w ruchu turystycznym na górskich obszarach chronionych, a tym samym zlikwidowania dysfunkcji turystyki na tym terenie i wzmocnienia płynących z niej korzyści.

### MATERIAŁ I METODY BADAŃ

Dane do analizy pozyskano z badań ankietowych przeprowadzonych w latach 2006–2011 w wybranych 5 górskich parkach narodowych w Polsce, przy czym pominięto parki wysokogórskie. W parkach gór średnich i niskich istnieją szlaki turystyczne przygotowane z myślą o przeciętnym turyście. Wśród badanych parków znalazły się 3 parki karpackie (Bieszczadzki Park Narodowy, Gorczański Park Narodowy i Pieniński Park Narodowy), jeden sudecki (Park Narodowy Gór Stołowych) oraz położony w górach niskich Świętokrzyski Park Narodowy. Oszacowaną przez GUS liczbę osób odwiedzających przedstawiono w tabeli 1, przy czym w statystyce dotyczącej Pienińskiego Parku Narodowego pominięto turystów spływających Dunajcem, a także osoby odwiedzające należący do PPN zamek w Czorsztynie, ponieważ ich aktywność turystyczna, choć podejmowana w regionie górskim, nie miała cech aktywności górskiej (nie łączyła się z pokonywaniem różnicy wzniesień). Zgodnie z oszacowaniami na podstawie sprzedaży kart wstępu parki te odwiedziło w 2009 roku ponad 1,1 mln turystów przemierzających górskie szlaki turystyczne (pokonujących różnice wysokości). Aby uwzględnić proporcjonalny udział ankiet z poszczególnych parków, w obliczeniach zastosowano wagi, odpowiednio do oszacowanej według danych GUS wielkości ruchu turystycznego (tab. 1).

Wywiady ankietowe przeprowadzano *in situ* (Kajala i wsp. 2007) z udziałem 15 przeszkolonych ankierów obu płci. Założono, że interakcja ankierów w proces losowego doboru próby badawczej i notowania odpowiedzi responden-

Tabela 1. Wprowadzenie wag w zależności od wielkości ruchu turystycznego w 2009 roku w danym parku

Park narodowy	Liczba odwiedzin*	Udział [%]	Liczba ankiet	Odsetek ankiet	Waga
Bieszczadzki Park Narodowy	350 tys.	31,0	339	11,9	2,61
Gorczański Park Narodowy	70 tys.	6,2	408	14,3	0,43
Park Narodowy Gór Stołowych	366 tys.	32,4	1167	40,9	0,79
Pieniński Park Narodowy	159 tys.**	14,1	289	10,1	1,40
Świętokrzyski Park Narodowy	183 tys.	16,2	652	22,8	0,71
Ogółem	1128 tys.	100,0	2855	100,0	

\* według GUS za 2009 rok

\*\* według biletów sprzedanych na Trzech Koronach i Sokolicy

tów jest nieznacząca. Miejsca zbierania ankiet (wejścia na szlaki, ich węzły, miejsca wypoczynkowe, parkingi, szczyty górskie) zostały wybrane z myślą o turystach pieszych. Należy podkreślić, że tylko na wyznaczonych szlakach w parkach narodowych możliwe jest uprawianie turystyki rowerowej. Dlatego w niektórych parkach nie uzyskano odpowiedniej do analizy liczby ankiet od rowerzystów. Badania prowadzono od maja do września, głównie w dniach, w których frekwencja odwiedzających była większa (podczas wakacji i długich weekendów).

Kwestionariusz zawierał pytania o cechy demograficzno-społeczne respondentów, ich pochodzenie geograficzne, związek z terenem (pierwsze/kolejne odwiedziny), sposób realizacji i przebieg wyjazdu turystycznego (osoby towarzyszące, środek transportu, sposób poruszania się, czas trwania wycieczki po parku narodowym, pozostawianie na nocleg, typ noclegu) oraz cechy kognitywne (źródła wiedzy, znajomość herbu parku narodowego, korzystanie z oferty edukacyjnej) i postawę wobec parku narodowego (przestrzeganie regulaminu). Formularz ankiety dostępny był w języku polskim, a w Parku Narodowym Gór Stołowych także w języku czeskim. Słowacy obecni w Pienińskim Parku Narodowym bez trudu wypełniali kwestionariusz zredagowany po polsku. Pojedynczym turystom innych narodowości tłumaczono pytania na język angielski.

Dane z ankiet wprowadzono do arkusza kalkulacyjnego. Podstawowa analiza statystyczna w programie IBM SPSS 20 polegała na zliczeniu częstości i wartości średnich z uwzględnieniem wag. W celu zbadania współzależności między zmiennymi przeprowadzono analizę krzyżową i test niezależności  $\chi^2$ , formułując hipotezę zerową ( $H_0$ ): w populacji nie istnieje związek między badanymi zmiennymi. Hipotezy zerowe zakładały brak różnic w rozkładach cech behawioralnych i kognitywnych związanych z wizytą w parku narodowym. Statystyka testu  $\chi^2$  pozwoliła na weryfikację hipotezy zerowej na poziomie prawdopodobieństwa  $p = 0,05$ . Odrzucenie hipotezy zerowej jest tożsame z przyjęciem hipotezy alternatywnej ( $H_1$ ): w populacji istnieje związek między badanymi zmiennymi.

Analizę krzyżową przeprowadzono, wydzielając następujące kohorty:

- mężczyzn i kobiet,
- młodzieży w wieku szkolnym i dorosłych uczestników ruchu turystycznego,
- osób starszych w wieku od 60 lat i młodszych pokoleń,
- studentów i pozostałych dorosłych,
- mieszkańców województwa lokalnego i podróżujących z innych województw,
- uczestników wycieczek zbiorowych i turystów indywidualnych,
- osób przybywających po raz pierwszy i powtarzających wizytę,
- osób nocujących i wycieczkowiczów jednodniowych.

W badaniu wzięło udział 2855 osób, w tym 1428 mężczyzn i 1400 kobiet; pozostałe osoby nie podały płci.

## WYNIKI

Struktura demograficzno-społeczna respondentów i cechy organizacji pobytu przedstawiono w tabeli 2.

Tabela 2. Struktura demograficzno-społeczna i organizacja wycieczki

	Mężczyźni [%]	Kobiety [%]	Ogółem [%]
<b>Wiek</b>			
≤ 19 lat	7,5	8,8	8,1
20–29 lat	38,5	37,5	38
30–39 lat	22	23,3	22,6
40–49 lat	17,9	16,8	17,4
50–59 lat	10,4	10,6	10,5
≥ 60 lat	3,7	3	3,4
<b>Wykształcenie</b>			
podstawowe, gimnazjalne	7	6,6	6,8
średnie, pomaturalne	46,0*	39,9	43
wyższe	47	53,6*	50,2
<b>Zajęcie</b>			
uczeń	6,3	7	6,7
student	19,4	18,5	18,9
pracujący	65,7*	62,9	64,3
niepracujący	3,1	6,0*	4,5
emeryt/rencista	5,4	5,7	5,6
<b>Województwo zamieszkania</b>			
dolnośląskie	12,5	12,3	12,4
kujawsko-pomorskie	2,5	3,1	2,8
lubelskie	3,9	4,2	4
lubuskie	1,3	1,9	1,6
łódzkie	5,3	4,8	5
małopolskie	15,9	16,7	16,3
mazowieckie	13,2	14,1	13,6
opolskie	1,7	1,5	1,6
podkarpackie	12	10,6	11,3
podlaskie	0,6	1,2	0,9
pomorskie	3,6	3,1	3,4
śląskie	10,6	9,9	10,2
świętokrzyskie	6,3	6,2	6,2
warmińsko-mazurskie	1,1	1,8	1,4
wielkopolskie	6,3	6,1	6,2
zachodniopomorskie	1,7	2	1,9
zagranica	1,7	0,6	1,1
lokalność pochodzenia			
woj. lokalne	33,7	32,4	33,1
woj. inne	66,3	67,6	66,9

\* różnice statystycznie istotne

Tabela 2. Struktura demograficzno-społeczna i organizacja wycieczki (cd.)

Powtarzanie odwiedzin			
pierwszy raz	34,9	40,8*	37,8
kolejny raz	65,1*	59,2	62,2
rodzaj towarzystwa			
samotnie	5,8*	1,8	3,8
z rodziną	43	49,0*	46
ze znajomymi	37,6	33,8	35,7
w grupie zorganizowanej	8,7	10,3	9,5
z rodziną i znajomymi	4,9	5,1	5
Środek transportu			
samochód	64,5	64,9	64,7
autobus	19	19,5	19,2
kolej	2	1,7	1,9
rower	3	1,3	2,2
pieszo	10,5	11,5	11
inaczej	1	1,1	1
Sposób przemieszczania się po parku			
pieszo	94,5	97,6*	96
rowerem	4,4*	1,5	2,9
inaczej	1,1	0,9	1
czas pobytu w parku			
poniżej 4 godz.	29	28,2	28,7
4–6 godz.	43,1	48,6	45,8
7 godz. i dłużej	27,9*	23,1	25,6
Nocleg poza domem			
tak	75,2	76,1	75,6
nie	24,8	23,9	24,4
Rodzaj noclegu			
ośrodek wypoczynkowy	6,0	10,5	8,0
gospodarstwo agroturystyczne	9,7	8,3	9,0
schronisko	20,3	24,1	22,1
kwatery prywatne	30,5	28,7	29,7
kemping, pole namiotowe	7,3	6,2	6,8
hotel, pensjonat	15,2	11,8	13,6
u rodziny, znajomych	7,8	7,8	7,9
inne	3,1	2,6	2,8
razem	100,0	100,0	100,0

\* różnice statystycznie istotne

*Płeć i wiek.* Udział w badaniu osób obu płci był dosyć wyrównany (mężczyźni: 51,3%, kobiety: 48,7%). W kohorcie nastolatków poniżej 20. roku życia zaobserwowano niewielką przewagę liczebną młodzieży żeńskiej nad męską, a w kohorcie najstarszej (od 60. roku życia) przewaga mężczyzn była na granicy przyjętego progu istotności ( $p = 0,053$ ). Przekłada się to na nieznaczne różnicowanie średniego wieku badanych ( $34,4 \pm 12,9$  roku) w zależności od płci (mężczyźni:  $34,5 \pm 13,0$  lat, kobiety:  $34,1 \pm 12,8$  roku).

W podziale na dekady wieku największą reprezentację miała kohorta osób w wieku 20–29 lat, a następnie kohorty dorosłych dojrzałych. Młodzież nastoletnia (poniżej 20. roku życia) stanowiła niewielki odsetek respondentów. Najmniejszy był udział osób w wieku od 60 lat.

*Wykształcenie.* Połowa respondentów ukończyła studia. W grupie tej istotnie ( $p = 0,014$ ) przeważały kobiety. Wykształcenie średnie i pomaturalne miało 43,0% ankietowanych, wśród których istotnie przeważali mężczyźni ( $p = 0,020$ ). Wykształcenie na poziomie gimnazjalnym lub niższym zadeklarowało niewielu badanych, głównie młodzież szkolna.

*Zajęcie.* Większość respondentów to osoby pracujące zawodowo. Następne pod względem liczebności grupy stanowili studenci, uczniowie, emeryci/renciści i niepracujący. Istotnie częściej mężczyźni określili się jako pracujący ( $p = 0,002$ ), a kobiety jako niepracujące ( $p = 0,000$ ).

*Województwo zamieszkania.* Reprezentowane były wszystkie województwa, szczególnie z południa kraju oraz województwo mazowieckie (wśród jego przedstawicieli notabene przeważali warszawiacy). Co setny respondent mieszkał za granicą, przy czym byli to głównie Czesi mieszkający blisko granicy, którzy odwiedzali Park Narodowy Gór Stołowych, oraz Polonia z wielu krajów. Średnio co trzeci odwiedzający pochodził z województwa lokalnego – tego samego, w którym leży park narodowy. W rozkładach pochodzenia nie wykryto istotnych różnic pod względem płci respondentów.

W przedstawionych w tabeli 2 rozkładach cech związanych z organizacją i przebiegiem wycieczki wykryto kilka istotnych statystycznie różnic między mężczyznami i kobietami.

*Powtarzanie odwiedzin.* Co trzeci turysta przybył do danego parku narodowego po raz pierwszy, przy czym istotnie częściej ( $p = 0,001$ ) pierwsze odwiedziny charakterystyczne były wśród kobiet. Mężczyźni istotnie częściej powtarzali wizytę ( $p = 0,001$ ).

*Rodzaj towarzystwa.* Wyniki w tabeli 2 wskazują na niewielką przewagę wyjazdów rodzinnych nad wyjazdami w grupie znajomych. Rodzinne wycieczki preferowane były przez kobiety ( $p = 0,006$ ). Co dziesiąty respondent przybył w grupie zorganizowanej. Samotne wycieczki należały do rzadkości i istotnie częściej wskazywane były przez mężczyzn ( $p = 0,000$ ).

*Środek transportu.* Zgodnie z danymi przedstawionymi w tabeli 2 najczęściej docierano do parku samochodem osobowym. Z transportu zbiorowego skorzystała co piąta osoba, przy czym był to z reguły autobus. Siłą własnych mięśni wykorzystało 13,3% osób, docierając do parku przede wszystkim pieszo, niekiedy na rowerze. Inne rzadko wykorzystywane środki transportu to: motocykl, takśówka, kolejka krzesłkowa itp.



*Sposób poruszania się.* Respondenci przemierzali przestrzeń parku głównie pieszo, rzadziej na rowerze. Pieszko poruszały się częściej kobiety ( $p = 0,000$ ). Wśród rowerzystów w górskich parkach narodowych dominowali mężczyźni (76,3%) ( $p = 0,000$ ). Średni wiek rowerzystów ( $33,0 \pm 11,8$  roku) był nieco niższy niż turystów pieszych ( $34,4 \pm 13,0$  lat), przy czym rowerzyści płci męskiej byli starsi niż rowerzystki (mężczyźni:  $33,9 \pm 12,3$  roku, kobiety:  $30,2 \pm 10,0$  lat).

*Czas pobytu w parku narodowym.* Średnio czas wycieczki w parku narodowym według deklaracji respondentów wynosił  $5,2 \pm 2,6$  godziny (pominięto ewentualny nocleg na terenie parku). Czas wędrówki mężczyzn był nieco dłuższy (mężczyźni:  $5,3 \pm 2,7$  godziny, kobiety  $5,1 \pm 2,4$  godziny), co wynikało z tego, że nieco, chociaż nieistotnie, częściej podejmowali oni wycieczki całodzienne (trwające 7 godzin lub dłuższe).

*Nocleg.* Średnio co czwarty respondent wracał na nocleg do domu. Pozostawanie na nocleg nie było zależne od płci.

*Typ obiektu noclegowego.* Co czwarta osoba pozostająca na nocleg zatrzymała się w kwaterach prywatnych (pokojach gościnnych), co piąta osoba nocowała w schronisku (górkim, młodzieżowym). Rzadziej obiektem noclegowym był hotel/pensjonat lub gospodarstwo agroturystyczne. Korzystano też z gościny u krewnych albo znajomych oraz z ośrodków wypoczynkowych, niekiedy z kempingów i pól namiotowych. Inne obiekty noclegowe to domy rekolekcyjne, obiekty edukacyjne, leśniczówki, sanatoria, domki letniskowe i stodoły. Zdarzały się noclegi nielegalne, zwykle w namiocie rozbijanym na terenie parku, albo biwaki w niszy skalnej lub nad potokiem, spano także w samochodzie. W preferencjach wyboru obiektu noclegowego nie stwierdzono istotnych różnic ze względu na płeć respondentów; można wnosić, że mężczyźni byli nieco bardziej skłonni do wyboru droższej bazy noclegowej (hotelu, pensjonatu).

W tabeli 3 przedstawiono rozkłady zmiennych kognitywnych i postawy wobec regulaminu parku.

*Źródła wiedzy o terenie.* Połowa odwiedzających obu płci zapoznała się z mapą. Co trzecia osoba, istotnie częściej płci żeńskiej ( $p = 0,004$ ), deklarowała, że sięgnęła po publikację. Blisko co trzecia osoba, niezależnie od płci, szukała informacji w Internecie. Niewielki odsetek osób skorzystał z tablic informacyjnych. Mężczyźni, jako częściej powtarzający wizytę, istotnie częściej dysponowali wiedzą własną ( $p = 0,018$ ). Równie często, bez względu na płeć, korzystano z wiedzy innej osoby. Do pozostałych źródeł należała między innymi szkoła i telewizja, rzadko informacja turystyczna.

*Znajomość herbu parku narodowego.* Kojarzenie treści graficznej emblematu parku może być uznane za pewien miernik zainteresowania specyfiką obszaru chronionego i jego marką turystyczną. Herb znała połowa odwiedzających, niezależnie od płci.

*Korzystanie z oferty edukacyjnej parku.* Odwiedzanie muzeów oraz ścieżek edukacyjnych dotyczyło co czwartego respondenta i nie wiązało się z płcią.

*Przestrzeganie regulaminu parku narodowego.* Właściwe zachowanie deklarowała zdecydowana większość ankietowanych. Istotnie częściej niesubordynowani byli mężczyźni ( $p = 0,038$ ).

Tabela 3. Kognitywne aspekty wizyty w parku narodowym i postawa wobec parku

	Mężczyźni [%]	Kobiety [%]	Ogółem [%]
<b>Źródła wiedzy o parku</b>			
mapa	52,3	50,6	51,2
publikacje	34,2	40,2*	37,4
internet	29,9	30,6	30,1
tablice informacyjne	13,8	15,1	14,3
wiedza własna	13,5*	9,9	11,7
wiedza innej osoby	14,8	16,7	15,7
inne źródło	3,5	4,3	4,0
nic	3,5	2,5	3,0
<b>Znajomość herbu parku narodowego</b>			
zna	54,2	52,4	53,2
nie zna	45,8	47,6	46,8
<b>Korzystanie z oferty edukacyjnej parku</b>			
tak	20,5	18,5	19,5
nie	79,5	81,5	80,5
<b>Przestrzeganie regulaminu parku narodowego</b>			
tak	84,2	88,1*	86,1
nie we wszystkim	12,0	7,1	9,6
nie znam	3,8	4,8	4,3

\* różnice statystycznie istotne

Tabela 4. Istotne różnice w zależności od płci

Mężczyźni istotnie częściej niż kobiety		Kobiety istotnie częściej niż mężczyźni	
Cecha	p	Cecha	p
Wiek: $\geq 60$ lat	0,053	Wykształcenie: wyższe	0,034
Zajęcie: pracujący	0,002	Poruszanie się: pieszo	0,000
Poruszanie się: rowerem	0,000	Z kim: z rodziną	0,006
Z kim: samotnie	0,000	Odwiedziny parku: pierwsze	0,000
Odwiedziny parku: kolejne	0,000	Źródło informacji: publikacje	0,000
Źródło informacji: wiedza własna	0,000		

W dalszej części pracy w tabelach 3–10 przedstawione zostały różnice rozkładów w wyodrębnionych grupach. W kategoriach wyszczególnionych w tabelach zaobserwowano istotne różnice, co oznacza, że można odrzucić hipotezę zerową.

*Istotne różnice w zależności od płci.* Zestawienie przedstawionych w tekście różnic ze względu na płeć respondentów zawarto w tabeli 4.

Tabela 5. Istotne różnice między pokoleniem młodzieży ( $\leq 19$  lat) a pokoleniami dorosłych

Młodzież ( $\leq 19$ lat) częściej niż dorośli		Dorośli ( $\geq 20$ ) częściej niż młodzież	
Cecha	p	Cecha	p
Pochodzenie: lokalne województwo	0,000	Pochodzenie: inne województwo*	0,000
Transport: siłą mięśni	0,000	Transport: samochód	0,000
Z kim: ze znajomymi	0,043	Z kim: samotnie	0,008
Z kim: w grupie zorganizowanej	0,000	Z kim: z rodziną	0,048
Źródło informacji: inna osoba	0,009	Źródło informacji: publikacje	0,000

\* z wyjątkiem kohorty  $> 60$  lat, która istotnie częściej była lokalnego pochodzenia ( $p = 0,048$ )

Tabela 6. Istotne różnice między pokoleniem starszym ( $\geq 60$  lat) a młodszymi pokoleniami

Starsi $\geq 60$ lat częściej niż młodsi $< 59$ lat		Młodsi $< 59$ lat częściej niż starsi $\geq 60$ lat	
Cecha	p	Cecha	p
Pochodzenie: lokalne województwo	0,048	Pochodzenie: inne województwo	0,048
Transport: zbiorowy	0,000	Transport: samochód	0,030
Z kim: samotnie	0,008	Z kim: ze znajomymi	0,000
Z kim: w grupie zorganizowanej	0,001	Nocleg: poza domem	0,000
Nocleg: w domu	0,000	Źródło informacji: mapa	0,005
Źródło informacji: publikacje	0,032	Źródło informacji: Internet	0,000
Źródło informacji: wiedza własna	0,000	Znajomość herbu: tak	0,044
Znajomość herbu: nie	0,044	Przestrzeganie regulaminu: nie	0,042
Przestrzeganie regulaminu: tak	0,042		

*Istotne różnice w zależności od wieku: młodzież (19 lat i mniej) a dorośli.* Badana młodzież w wieku szkolnym, która odwiedzała górskie parki narodowe, była częściej niż inni pochodzenia lokalnego. Istotnie częściej docierała do parku, wykorzystując siłę własnych mięśni, niemal nigdy w pojedynkę, lecz istotnie częściej ze znajomymi, zazwyczaj w formie zorganizowanej. Istotnie częściej niż pozostali korzystała z prowadzenia przez inne osoby (tab. 5).

*Istotne różnice w zależności od wieku: starsi  $\geq 60$  lat a pozostali.* Turyści trzeciego wieku częściej byli lokalnego pochodzenia niż turyści młodszych pokoleń. Różnili się sposobem realizacji wycieczki: istotnie częściej korzystali z transportu zbiorowego, przybywali samotnie lub w grupie zorganizowanej, istotnie częściej niż młodsi turyści wracali do domu na nocleg. Lepiej niż inni znali teren, czerpali też wiedzę z publikacji (np. przewodników), a istotnie rzadziej niż inni – z mapy lub Internetu, bardziej podporządkowywali się regulaminowi parku (tab. 6).

Tabela 7. Istotne różnice między studentami a pozostałymi dorosłymi

Studenci częściej niż inni dorośli		Inni dorośli częściej niż studenci	
Cecha	p	Cecha	p
Transport: zbiorowy	0,000	Transport: samochodem	0,000
Transport: siłą mięśni	0,000	Z kim: z rodziną	0,000
Z kim: ze znajomymi	0,000	Trwanie wycieczki: do 6 godz.	0,001
Znajomość herbu: tak	0,022	Źródło informacji: publikacje	0,012
Trwanie wycieczki: ponad 7 godz.	0,000	Przestrzeganie regulaminu: tak	0,000
Źródło informacji: mapa	0,000	Nocleg: hotel, pensjonat	0,011
Przestrzeganie regulaminu: nie	0,000		
Przestrzeganie regulaminu: nie zna	0,007		
Nocleg: schronisko	0,000		

*Istotne różnice między studentami a innymi dorosłymi.* Studenci charakteryzowali się ewidentnie niższym wiekiem niż pozostali pełnoletni, a wykształcenie dopiero zdobywali. Zgodnie z wynikami przedstawionymi w tabeli 7 istotnie częściej korzystali z transportu zbiorowego lub przybywali na teren parków wykorzystując siłę mięśni. Ich towarzyszami byli istotnie częściej znajomi, a rzadziej rodzina. Znamienne częściej znali herb parku. Studenci istotnie częściej niż inni dorośli posługiwali się mapą, natomiast rzadziej wydawnictwami tekstowymi w celu pozyskania wiedzy o terenie. Istotnie częściej niż reszta pełnoletniej populacji mieli problemy z regulaminem (2,3% go nie znało, a tylko 81,5% przestrzegało jego zasad). O istotnie mniejszych zasobach ekonomicznych studentów może świadczyć fakt, że istotnie rzadziej przybywali oni samochodem i rzadziej zostali z droższej bazy noclegowej (hotel, pensjonat).

*Istotne różnice między studentami a młodzieżą szkolną.* Od młodzieży szkolnej studenci oprócz wieku i poziomu wykształcenia różnili się znamienne w kilku aspektach dotyczących organizacji podróży. W odróżnieniu od uczniów niekiedy wybierali się na wędrowkę w pojedynkę, zdecydowanie rzadziej przyjeżdżali z rodziną i w grupach formalnie zorganizowanych, rzadziej niż uczniowie przybywali pieszo. Studenci realizowali też istotnie najdłuższe pobyty, ponieważ 29% z nich przebywało w parku ponad 7 godzin, podczas gdy pobyty młodzieży szkolnej nie różniły się długością od pobytów reszty populacji. W kwestiach merytorycznych różnili się od uczniów jedynie tym, że istotnie częściej niż uczniowie sięgali po publikacje.

*Istotne różnice w zależności od pochodzenia geograficznego.* Jak już wspomniano, lokalność pochodzenia turystów (z województwa lokalnego) nie miała związku z płcią, zaobserwowano natomiast zależność od wieku. Z województwa lokalnego istotnie częściej pochodziła młodzież nastoletnia i turyści trzeciego wieku, a istotnie rzadziej ( $p = 0,044$ ) osoby w wieku średnim 40–49 lat. Lokalność pochodzenia charakteryzowała osoby słabiej wykształcone, uczniów, pracujących i emerytów, a także rowerzystów, których ponad połowa (51,7%) pochodziła z województwa lokalnego, osoby przybyłe samochodem do parku

Tabela 8. Istotne różnice w zależności od województwa zamieszkania respondentów

Zamieszkali w woj. lokalnym częściej niż przybysze z innych województw		Przybysze z innych województw częściej niż zamieszkali w woj. lokalnym	
Cecha	p	Cecha	p
Wiek: ≤ 19 lat	0,002	Wiek: 40–49 lat	0,044
Wiek: ≥ 60 lat	0,048	Wykształcenie wyższe	0,000
Wykształcenie: średnie/pomaturalne	0,000	Zajęcie: pracujący	0,002
Zajęcie: uczeń	0,008	Poruszanie się: pieszo	0,000
Zajęcie: emeryt	0,010	Transport: zbiorowy	0,000
Poruszanie się: rowerem	0,000	Transport: pieszo	0,000
Transport: samochód	0,000	Z kim: z rodziną	0,003
Transport: rower	0,000	Z kim: z grupą zorganizowaną	0,000
Z kim: samotnie	0,002	Nocleg: nocuje	0,000
Z kim: ze znajomymi	0,000	Znajomość herbu: nie	0,000
Nocleg: wraca do domu	0,000	Źródło informacji: mapa	0,000
Znajomość herbu: tak	0,000	Źródło informacji: publikacje	0,000
Źródło informacji: nic	0,000	Źródło informacji: Internet	0,014
Źródło informacji: wiedza własna	0,000	Odwiedziny parku: pierwsze	0,000
Odwiedziny parku: kolejne	0,000	Przestrzeganie regulaminu: nie	0,037

w dniu badania, wędrujących samotnie lub ze znajomymi i odwiedzających jedno-dniowych, którzy nie korzystali z noclegu turystycznego (tab. 8).

*Istotne różnice w zależności od zorganizowania osób.* Przybywający w grupach zorganizowanych (tab. 9) należeli do skrajnych kohort wieku (byli albo bardzo młodzi, albo najstarsi). Częściej byli uczniami lub emerytami. Częściej niż turyści indywidualni docierali transportem zbiorowym lub pieszo i poruszali się po górach pieszo, częściej też grupy zorganizowane pozostawały na nocleg. Choć częściej przybywali na dany teren po raz pierwszy, mniej zajmowali się merytorycznym przygotowaniem się do wycieczki (rzadziej studiowali mapę lub sięgali po informacje z Internetu).

*Istotne różnice w zależności od powtarzania wizyty.* W tabeli 10 przedstawiono istotne różnice w zależności od tego, czy jest to pierwszy, czy kolejny pobyt na danym terenie. Pod względem cech demograficznych segment przybywających po raz pierwszy charakteryzował się większym udziałem kobiet oraz licniejszą obecnością młodych dorosłych (w wieku 20–29 lat). Uczestnictwo w grupowej wycieczce zorganizowanej jest dodatkowo skorelowane z faktem pierwszych odwiedzin w danym parku. Również jest większe prawdopodobieństwo, że osoba odwiedzająca dane miejsce po raz pierwszy pozostanie na nocleg oraz skorzysta z publikacji opisujących teren. Po raz kolejny odwiedzali dany teren szczególnie. Wśród osób odwiedzających dany park narodowy po raz kolejny istotnie większy udział mieli dojrzały turyści – w wieku 40–49 lat oraz osoby z wyższym wykształceniem. Rowerzyści częściej znali już ten teren z poprzednich pobytów.

Tabela 9. Istotne różnice między osobami przybywającymi w grupie zorganizowanej a turystami indywidualnymi

Członkowie grup zorganizowanych częściej niż turyści indywidualni		Turyści indywidualni częściej niż członkowie grup zorganizowanych	
Cecha	p	Cecha	p
Wiek: ≤ 19 lat	0,000	Wykształcenie wyższe	0,000
Wiek: 50–59 i ≥ 60 lat	0,001	Zajęcie: pracujący	0,000
Zajęcie: pobieranie nauki, emeryt	0,000	Transport: samochodem	0,000
Poruszanie się: pieszo	0,002	Poruszanie się: rowerem	0,008
Transport: zbiorowy	0,000	Źródło informacji: mapa	0,000
Transport: siłą mięśni	0,023	Źródło informacji: Internet	0,000
Nocleg: poza domem	0,010	Źródło informacji: wiedza własna	0,004

Tabela 10. Istotne różnice między osobami przybywającymi po raz pierwszy i po raz kolejny

Przybywający pierwszy raz częściej niż powtarzający wizytę		Powtarzający wizytę częściej niż przybywający pierwszy raz	
Cecha	p	Cecha	p
Płeć: kobiety	0,000	Wiek: 40–49 lat	0,024
Wiek: 20–29 lat	0,000	Wykształcenie: wyższe	0,000
Poruszanie się: pieszo	0,000	Poruszanie się: rowerem	0,000
Z kim: w grupie zorganizowanej	0,041	Z kim: samotnie	0,000
Nocleg: tak	0,000	Nocleg: w domu	0,000
Źródło informacji: publikacje	0,000	Źródło informacji: wiedza własna	0,000
Znajomość herbu: nie	0,000	Znajomość herbu: tak	0,000
Przestrzeganie regulaminu: tak	0,051	Przestrzeganie regulaminu: nie	0,051

Podobnie turyści wędrujący samotnie. Powtórnie odwiedzających charakteryzowała częstsza znajomość herbu parku i ewidentnie kierowanie się wiedzą własną, zdobytą uprzednio.

*Istotne różnice w zależności od pozostawiania na nocleg.* Wśród turystów nocujących znamienne częściej występowała kohorta w wieku 30–39 lat, osoby pracujące i z wykształceniem wyższym. Częściej niż wycieczkowicze jednodniowi korzystali z transportu zbiorowego lub przychodzili pieszo na teren parku z miejsca noclegu, po terenie poruszali się pieszo, bywali członkami grupy zorganizowanej. Do wycieczki częściej przygotowywali się krajoznawczo (mapa, publikacje, Internet), ponieważ był to istotnie częściej ich pierwszy pobyt na tym terenie. W przypadku rowerzysty lub samotnego wędrowca w wieku emerytalnym istniało wysokie prawdopodobieństwo, że był on tu powtórnie (a często wielokrotnie). Powtarzający wizytę mieszkali relatywnie blisko, częściej przyjeżdżali samochodem (tab. 11).

Tabela 11. Istotne różnice w zależności od noclegu poza domem

Nocujący częściej niż jednodniowi		Jednodniowi częściej niż nocujący	
Cecha	p	Cecha	p
Pochodzenie: inne województwo	0,000	Pochodzenie: lokalne województwo	0,000
Wiek: 30–39 lat	0,012	Wiek: ≥ 60 lat	0,000
Wykształcenie wyższe	0,000	Zajęcie: emeryci	0,000
Zajęcie: pracujący	0,016	Poruszanie się: rowerem	0,012
Poruszanie się: pieszo	0,040	Transport: samochodem	0,000
Transport: zbiorowy	0,009	Z kim: samotnie	0,003
Transport: siłą mięśni	0,000	Źródło informacji: wiedza własna	0,000
Z kim: w grupie zorganizowanej	0,010	Który raz: kolejny	0,000
Źródło informacji: mapa	0,000		
Źródło informacji: publikacje	0,000		
Źródło informacji: Internet	0,000		
Który raz: pierwszy	0,000		
Korzystanie z oferty edukacyjnej	0,039		
Znajomość regulaminu: nie zna	0,001		

## DYSKUSJA

Ograniczenie badań turystyki górskiej do parków narodowych nie pozwala na odniesienie wszystkich wniosków do całej polskiej górskiej przestrzeni turystycznej. Jednak turystyka w parkach narodowych jest niejako modelowa, jeśli wziąć pod uwagę wymagania dotyczące ochrony przyrody, i warto, by jej paradygmaty były przeniesione na inne górskie obszary przyrodnicze.

Wyłączenie parków wysokogórskich z analizy znajduje uzasadnienie w tym, że turystyka w strefie wysokogórskiej może nie być dostępna dla szerokiego spektrum publiczności: dzieci, osób o mniejszej sprawności fizycznej i osób z dysfunkcjami. Z drugiej strony kolejki górskie w obu polskich wysokogórskich parkach narodowych (Tatrzańskim i Karkonoskim) umożliwiają dotarcie w wyższe partie gór turystom nieprzygotowanym merytorycznie i kondycyjnie, co rzutuje na heterogeniczność ruchu turystycznego tam występującego i komplikuje obraz uzyskany w badaniu diagnostycznym.

Badania skoncentrowały się na turystyce popularnej, „dla wszystkich”, jednak w trakcie losowego ankietowania nie napotkano osób niewidomych lub poruszających się na wózkach inwalidzkich. Jedynymi zidentyfikowanymi osobami niepełnosprawnymi były osoby głuchonieme. Można wnosić, że uczestnictwo w turystyce górskiej osób niepełnosprawnych ruchowo albo wzrokowo jest nieadekwatnie niskie w porównaniu z ich udziałem w społeczeństwie.

Wyróżnienie konkretnych kohort na podstawie wybranych cech uznanych za niezależne i zbadanie różnic między badanymi cechami zależnymi w stosunku do pozostałych uczestników turystyki górskiej jest przymiarką do kompleksowej

segmentacji uczestników ruchu turystycznego. Wykazano, że zmienne demograficzno-społeczne mają znaczenie w organizacji i przebiegu wycieczki górskiej, a także w postawie wobec obszaru chronionego, wyrażonej w opinii dotyczącej przestrzegania przepisów regulaminu parku.

Wykryte prawidłowości dotyczące odwiedzających jednodniowych i osób powtarzających wizytę w naturalny sposób mają powiązanie ze zmienną lokalności pochodzenia.

## WNIOSKI

Rozpoznanie cech ruchu turystycznego docierającego na teren chroniony, a także jego struktury i preferencji turystów służy optymalizacji planowania gospodarki turystycznej oraz rozwoju właściwych produktów turystycznych, inspiruje kierunki działań edukacyjnych i zapobiegawczych w społeczeństwie, a także przyczynia się do optymalizacji udostępniania i skuteczniejszej ochrony obszarów wrażliwych na antropopresję.

Wyniki analizy zebranych danych statystycznych wykazały, że spektrum osób odwiedzających góry średnie i niskie w Polsce jest bardzo szerokie. Dominują wśród nich ludzie dobrze wykształceni, pracujący i zmotoryzowani, czyli należący do sektorów dobrze sytuowanych. Kobiety, które uprawiają turystykę górską, to osoby młode i w średnim wieku, przewyższające mężczyzn poziomem wykształcenia oraz niewiele różniące się od nich pod względem upodobań turystycznych, z wyjątkiem prorodzinnych preferencji dotyczących towarzystwa i mniejszego angażowania się w kolarstwo górskie. Można przypuszczać, że inicjacja w turystyce górskiej następuje w wieku 20–29 lat i w dużej mierze ma związek z uczestnictwem w życiu środowiska studenckiego lub stowarzyszeń organizujących wyjazdy zbiorowe. Turystyka zorganizowana odgrywa istotną rolę w propagowaniu zwiedzania gór przez osoby gorzej uposażone (młodzież i osoby starsze).

Na podstawie uzyskanych wyników można wnosić o specyfice turystyki w górskich parkach narodowych, a szczególnie o jej dysfunkcjach, wynikających z niesłabnącej w społeczeństwie popularności odwiedzania parków narodowych, a po części z wprowadzenia narzędzi regulujących wielkość ruchu turystycznego w celu nieprzekroczenia progu pojemności turystycznej (plany funkcji turystycznej preferują krótkie pobyty kilkugodzinne, baza noclegowa znajduje się na zewnątrz, dostępność komunikacyjna jest ograniczana). Przekłada się to na zwiedzanie raczej powierzchowne, a tym samym na mniejszą szansę wyniesienia korzyści intelektualnych i duchowych. Narzucone przez organizatorów i wpisane już niejako w politykę udostępniania parków narodowych skracanie pobytu turystów może oznaczać słabsze zaznajomienie się odwiedzających z problematyką parku, obejmującą między innymi ważne zagadnienia ochrony przyrody. W wielu przypadkach nie da się wydłużyć czasu pobytu, ale można by go zintensyfikować merytorycznie. Należałoby ułatwić osobom zmotoryzowanym, które stanowią większość odwiedzających, poznanie misji parku narodowego dzięki wprowadzającym w jego tematykę obiektom edukacyjnym (tzw. bramom do parku) umiesz-



czonym w bezpośrednim sąsiedztwie parkingów. Objętość artykułu nie pozwoliła na prezentację szczegółowych danych z poszczególnych parków, ale można przytoczyć przykład Pienińskiego Parku Narodowego, ewenementu na skalę Polski pod względem systemu infrastruktury edukacyjnej – pawilonów wystawienniczych, zlokalizowanych przy wejściach na szlaki w różnych częściach parku (Prószyńska-Bordas i Szczapa 2010). Dzięki tym obiektom, do których wstęp jest bezpłatny, Pieniński Park Narodowy charakteryzuje się wysokimi wskaźnikami korzystania z oferty edukacyjnej nie tylko przez młodzież, ale między innymi przez turystów trzeciego wieku. Na pewno warto wzbudzić potrzebę sięgania do materiałów informacyjnych podczas planowania wycieczki, szczególnie map (nauczyć posługiwania się nią) i zwiększyć podaż tych materiałów. Potrzebne są też wzmożone wysiłki, by podróżujących z innych regionów zaznajamiać z regulaminem parku i etyką górską, a mieszkańców lokalnego województwa zachęcać do korzystania z oferty edukacyjnej, zawierającej nieszablonowe propozycje informacyjno-poznawcze, która mogłaby wzbudzić ich zainteresowanie. Nietuzinkowe programy popularyzujące ekoturystykę i ochronę przyrody powinny być kierowane do studentów, którzy okazali się kohortą najmniej subordynowaną.

Na podstawie zebranych wyników wyłoniono sektor wycieczkowiczów jednodniowych. Znajdują się w nim ludzie przypadkowi, zaliczający pośpiesznie atrakcje parku, ale jego typowymi przedstawicielami są osoby starsze, samotni wędrowcy, zmotoryzowani, a także rowerzyści, osoby powracające po raz kolejny, znające teren z autopsji. Profil ten obejmuje najbliższych sąsiadów parku i nieco dalej zamieszkałych jego miłośników, a zatem ludzi związanych z terenem. Ich rola jako współgospodarzy parku powinna być doceniona w postaci wprowadzenia odpowiednich programów wolontariatu, angażujących ich wiedzę oraz obecność na szlakach. Należy przeciwdziałać zbytnej komercjalizacji dostępu do terenu, by nie pozbawić tego sektora społecznego należnej mu przestrzeni rekreacyjnej.

#### BIBLIOGRAFIA

- Alejsiak W. (2009) Determinanty i zróżnicowanie społeczne aktywności turystycznej. *Studia i Monografie AWF w Krakowie*, 56.
- Allison M.T. (2000) Leisure, diversity and social justice. *J. Leisure Research*, 1, 2–6.
- Arcikiewicz A. (2009) Ruch turystyczny na terenie Babogórskiego Parku Narodowego. *Rocznik Babogórski*, 11, 215–216.
- Balmford A., Beresford J., Green J., Naidoo R., Walpole M., Manica A. (2009) A Global Perspective on Trends in Nature-Based Tourism. *PLoS Biology*, 6, 1–6.
- Baścik M., Czubernat S., Pociask-Karteczka J. (2007) Tendencje ruchu turystycznego na obszarze Tatrzańskiego Parku Narodowego w latach 1993–2006. [W:] J. Pociask-Karteczka, A. Matuszyk, P. Skawiński (red.), Stan i perspektywy rozwoju turystyki w Tatrzańskim Parku Narodowym. *Studia i Monografie AWF w Krakowie*, 46, 121–130.
- Beedie P., Hudson S. (2003) Emergence of mountain-based adventure tourism. *Annals of Tourism Research*, 3, 625–643.
- Bogucka A., Marchlewski A. (1982) Studium pojemności turystycznej Tatrzańskiego Parku Narodowego. Zachowanie walorów przyrodniczych a pojemność turystyczna górskich parków narodowych w Polsce. *Studia Naturae, Seria A*, 22.

- Chavez D.J. (2000) Wilderness Visitors in the 21<sup>st</sup> Century Diversity, Day Use, Perceptions and Preferences. *International Journal of Wilderness*, 2, 10–11.
- Czochański J. (2002) Ruch turystyczny w Tatrzańskim Parku Narodowym. [W:] J. Partyka, Użytkowanie turystyczne parków narodowych. Ojcowski Park Narodowy, Ojców, 385–403.
- Fariás Torbidoni E.I., Grau H.R., Camps A. (2005) Trail Preferences and Visitor Characteristics in Aiguestortes i Estany de Sant Maurici National Park, Spain. *Mountain Research and Development*, 1, 51–59.
- Hendon W.C. (1991) The wilderness as a source of recreation and renewal: Who uses it? What are their characteristics? Their other interests? Their preferences? *The American Journal of Economics and Sociology*, 1, 105–112.
- Janowski I. (2002) Ruch turystyczny w Świętokrzyskim Parku Narodowym. [W:] J. Partyka (red.), Użytkowanie turystyczne parków narodowych. Ojcowski Park Narodowy, Ojców, 373–384.
- Jastrzębski C. (2009) Ruch turystyczny w Świętokrzyskim Parku Narodowym, *Studia i Materiały Centrum Edukacji Przyrodniczo-Leśnej*, 11, 4 (23), 199–205.
- Kajala L., Almik A., Dahl R., Dikšaitė L., Erkkonen J., Fredman P. i wsp. (2007) Visitor monitoring in nature areas – a manual based on experiences from the Nordic and Baltic countries. Swedish Environmental Protection Agency, <http://www.naturvardsverket.se/Documents/publikationer/620-1258-4.pdf> [1.05.2013].
- Kurek W. (2004) Turystyka na obszarach górskich Europy. IGiGP UJ, Kraków.
- Łaciak J. (2009) Uczestnictwo Polaków w wyjazdach turystycznych w 2008 roku. Instytut Turystyki, Warszawa.
- Mrocza A., Adamski P. (2010) Dzienny rozkład ruchu turystycznego w wybranych rezerwatach przyrody i Magurskim Parku Narodowym. *Folia Turistica*, 22, 91–105.
- Muhar A., Arnberger A., Brandenburg Ch. (2002) Monitoring and Management of Visitor Flows in Recreational and Protected Areas, Conference Proceedings. [W:] A. Arnberger, C. Brandenburg, A. Muhar (red.), Methods for Visitor Monitoring in Recreational and Protected Areas, Conference Proceedings, Institute for Landscape Architecture and Landscape Management, BOKU, Vienna, 1–6, [http://www.boku.ac.at/ifl/veranst/mmvconference/docs/proceedings/Monitoring\\_Methods.pdf](http://www.boku.ac.at/ifl/veranst/mmvconference/docs/proceedings/Monitoring_Methods.pdf) [1.05.2013].
- Partyka J. (2010) Ruch turystyczny w polskich parkach narodowych. *Folia Turistica*, 22, 9–23.
- Pociask-Karteczka J., Baścik M., Czubernat S. (2007) Ruch turystyczny w Tatrzańskim Parku Narodowym w latach 1993–2005. [W:] W. Kurek, M. Mika (red.), Studia nad turystyką. Tradycje, stan obecny i perspektywy badawcze. Geograficzne, społeczne i ekonomiczne aspekty turystyki. IGiGP, UJ, Kraków, 271–279.
- Pomfret G. (2006) Mountaineering adventure tourists: a conceptual framework for research. *Tourism Management*, 27 (1), 113–123.
- Popko-Tomasiewicz K. (2002) Ruch turystyczny w Gorczańskim Parku Narodowym [W:] J. Partyka (red.), Użytkowanie turystyczne parków narodowych. Ojcowski Park Narodowy, Ojców, 219–230.
- Prędko R. (2006) Bieszczadzki Park Narodowy w świetle badań ankietowych turystów na szlakach pieszych w latach 2004–2005. *Roczniki Bieszczadzkie*, 14, 285–295.
- Prędko R. (2012) Ruch turystyczny w Bieszczadzkim Parku Narodowym w latach 2009–2011. *Roczniki Bieszczadzkie*, 20, 358–377.
- Pritchard A. (red.) (2007) Tourism and gender: embodiment, sensuality and experience, CABI, Wallingford UK – Oxford USA.

- Prószyńska-Bordas H. (2008) Cechy ruchu turystycznego w Parku Narodowym Gór Stołowych i ich przemiany w okresie dziesięcioletnim w świetle badań ankietowych. *Turystyka i Rekreacja*, AWF, Warszawa, 19–28.
- Prószyńska-Bordas H. (2012) Piesza turystyka studentów w wybranych parkach narodowych o charakterze górskim. *Zeszyty Naukowe WSTiE*, 1, 108–131.
- Prószyńska-Bordas H., Markiewicz J. (2011) Struktura ruchu turystycznego w Gorceńskim Parku Narodowym oraz ocena przygotowania obszaru do turystyki. *Studia i Materiały Centrum Edukacji Przyrodniczo-Leśnej*, 13, 3 (28), 160–166.
- Prószyńska-Bordas H., Szczapa R. (2010) Ośrodki obsługi odwiedzających w Pienińskim Parku Narodowym w opinii turystów. *Pieniny. Przyroda i Człowiek*, 11, 131–147.
- Sievänen T., Neuvonen M., Pouta B. (2011) National Park Visitor Segments and their Interest in Rural Tourism Services and Intention to Revisit. *Scandinavian Journal of Hospitality and Tourism*, 11, 54–73.
- Warcholik W., Majewski K., Kiszka K. (2010) Ruch turystyczny w Pienińskim Parku Narodowym. *Pieniny. Przyroda i Człowiek*, 11, 149–156.
- Wieniawska B. (2004) Socjologiczna analiza ruchu turystycznego na terenie Karkonoskiego Parku Narodowego. *Opera Corcontica*, 41, 537–544.
- Wieniawska-Raj B. (2010) Dynamika ruchu turystycznego w Karkonoskim Parku Narodowym. *Opera Corcontica*, 47 (supl. 1), 269–276.

ANNA KORYBUT-BARSKA, JACEK GROBELNY  
PIOTR ZARZYCKI, WOJCIECH BILIŃSKI  
Akademia Wychowania Fizycznego we Wrocławiu

## **PIESZA TURYSTYKA GÓRSKA WŚRÓD STUDENTEK UNIwersytetu Wrocławskiego**

### Abstract

Popularity of mountain hiking among the University of Wrocław  
female students

Analysis of the ways of spending leisure time by university students show a significant diversity which is determined not only by the type of university school, but also by what subject they study, which year and system (full-time or part-time). One of the most popular forms of pastime among students is mountain hiking, which seems to be the most accessible and easiest activity out of numerous various other active tourist forms. Is that really true? This paper tried to answer the question. The survey was conducted on a group of female students of the University of Wrocław. It included questions that regarded the character of leisure activity (activity, place and form preferences) and the ways of mountain hiking. The collected data showed that mountain hiking is still a popular form of university students' leisure activity. The respondents indicated some basic limitations (free time and financial resources) which directly affect the character of leisure activities. In spite of them, motivated by hedonism or affiliation they do their best to arrange excursions with their friends or family members.  
**Key words:** mountain hiking, university students, leisure time, tourism, motives

### WPROWADZENIE

Zmieniający się w świadomości polskiej młodzieży akademickiej styl życia w coraz większym stopniu wpływa na podejmowane przez nią zachowania turystyczne, a w konsekwencji stanowi w pewnym sensie wyznacznik przyszłych trendów w rozwoju turystyki. Bez względu na wiek, płeć i przynależność społeczną turystyka pozwala w pełni zaspokajać biologiczne minimum aktywności ruchowej młodzieży, stając się niezwykle ważnym elementem profilaktyki chorób cywilizacyjnych. Wyniki analizy dotychczasowych sposobów wykorzystania czasu wolnego przez młodzież akademicką wskazują na dość sporą rozbieżność, podyktowaną nie tylko rodzajem uczelni, ale i kierunkiem studiów, rokiem studiowania lub jego trybem (Zarzycki i Michalczak 2007). Niemniej jednak formą turystyki, która dość często przewija się w zainteresowaniach studentów, jest piesza turystyka górską, która w swej prostocie wydaje się najbardziej dostępna i najłatwiejsza spośród wielu innych form turystyki aktywnej. Czynnikiem warunkującym jej rozwój są zasoby czasu wolnego. Współcześnie osoby studiujące nierzadko mają go niewiele. Wynika to z tego, że część z nich musi pracować, aby się utrzymać, albo studiuje na dwóch kierunkach. Ponadto u większości mło-

dego polskiego społeczeństwa nadal dominuje przekonanie, że najlepszym sposobem spędzania wolnego czasu jest bierny wypoczynek. Przyczyn takiego stanu rzeczy upatruje się między innymi w niewiedzy lub braku ukształtowanych potrzeb i nawyków wypoczynkowych człowieka, a nawet negatywnej postawie wobec aktywności ruchowej w czasie wolnym (Zarzycki 2004). Warto również nadmienić, że osoby mające lepszą sytuację materialną obierają atrakcyjniejsze w ich mniemaniu kierunki wyjazdów (Bergier i Żbikowski 2006).

W niniejszym opracowaniu przedstawiono preferowane formy wypoczynku młodzieży akademickiej na przykładzie studentek II roku Uniwersytetu Wrocławskiego. Wnikliwszej analizie poddana została grupa respondentek deklarująca swoje uczestnictwo w pieszej turystyce górskiej.

### CEL BADAŃ

Celem badań było określenie charakteru wypoczynku (preferencji co do rodzaju, miejsca oraz jego form) studentek II roku Uniwersytetu Wrocławskiego oraz zdiagnozowanie sposobu uprawiania przez nie pieszej turystyki górskiej.

### MATERIAŁ I METODY BADAŃ

Prezentowany materiał stanowi fragmentu badań dotyczących określenia stopnia zainteresowania pieszą turystyką górską wśród młodzieży akademickiej wrocławskich uczelni. Projekt realizowany jest w Katedrze Rekreacji Akademii Wychowania Fizycznego we Wrocławiu w ramach tematu statutowego „Współczesna piesza turystyka górską w Polsce – stan i jej uwarunkowania”.

Podczas badań wykorzystano powszechnie uznany w literaturze metodologicznej sondaż diagnostyczny (Apanowicz 2002, Siwiński i Tauber 2006). W przyjętej metodzie zastosowano technikę ankietową oraz narzędzie badawcze, jakim był skategoryzowany kwestionariusz ankiety własnego autorstwa, oznaczony symbolem KZS–PZ. Kwestionariusz został podzielony na dwie części. Pierwsza dotyczyła charakteru wypoczynku respondentek podczas średniego i długiego czasu wolnego. Druga, mająca określić zachowania turystyczne oraz motyw i ograniczenia w jej uprawianiu, przeznaczona była dla studentek deklarujących podejmowanie pieszej turystyki górskiej. Zebrany materiał empiryczny poddany został analizie statystycznej przy użyciu programu Statistica wersja 10.

Badania przeprowadzono w maju 2013 roku. Grupę badaną stanowiły studentki II roku studiów stacjonarnych Uniwersytetu Wrocławskiego, które objęte były obowiązkiem realizacji zajęć z wychowania fizycznego. Wykorzystując generator liczb pseudolosowych, do badań zakwalifikowano studentki wydziału nauk społecznych, filologii, prawa, administracji i ekonomii oraz nauk historycznych i pedagogicznych. Dobór próby badanych należy uznać za losowy.

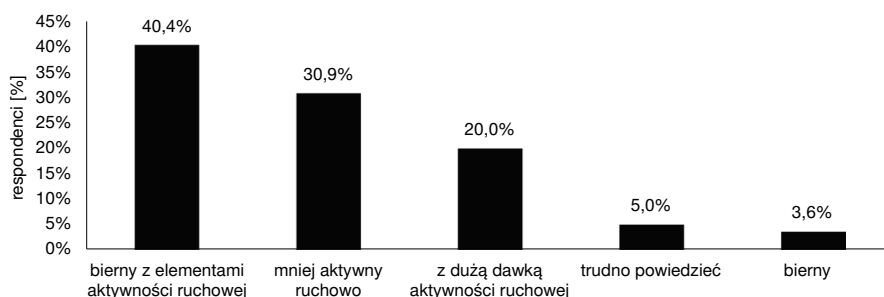
Charakteryzując grupę badanych, należy stwierdzić, że w przeważającej części były to mieszkanki Dolnego Śląska (65%). Znacznie mniej było respondentek z województwa opolskiego (9,5%), wielkopolskiego (6,4%), lubuskiego (5%), śląskiego i łódzkiego (po 4,5%). Udział ankietowanych z województwa: zachodnio-

pomorskiego, świętokrzyskiego, podlaskiego, lubelskiego oraz małopolskiego nie przekroczył łącznie 4,6% ogółu badanych. Ponad 3/4 ankietowanych (75,4%) to mieszkanki aglomeracji miejskich. Ich młody wiek determinował także stan cywilny – wszystkie były stanu wolnego.

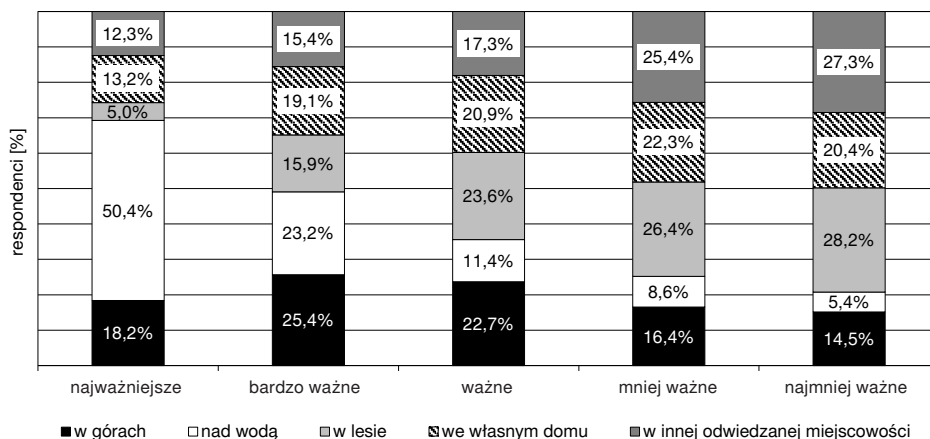
## WYNIKI

Charakteryzując zbiór badanych pod względem preferowanego charakteru wypoczynku – bez względu na kategorię czasu wolnego – należy przyjąć, że jest to w przeważającej części grupa stroniąca od aktywności ruchowej (ryc. 1). Dla 40,4% studentek wypoczynek bierny z elementami ruchu jest istotą ich zachowań wolnoczasowych. Wypoczynek mniej aktywny zadeklarowało 30,9% respondentek, a z dużą dawką aktywności ruchowej – 20% (co piąta badana).

Ankietowane wskazywały także preferowane przez siebie miejsca wypoczynku (ryc. 2). Wykorzystując hierarchię ważności, opierającą się na skali od 1 do 5 (1 oznacza najważniejszy, 2 – bardzo ważny, 3 – ważny, 4 – mniej ważny, 5 – najmniej ważny), stwierdzić można, że dla ponad połowy respondentek (50,4%) najważniejszy jest wypoczynek nad wodą. Więcej niż co czwarta ankietowana



Rycina 1. Preferowany rodzaj wypoczynku wśród respondentek (N = 220)



Rycina 2. Preferowane miejsca wypoczynku respondentek (N = 220)

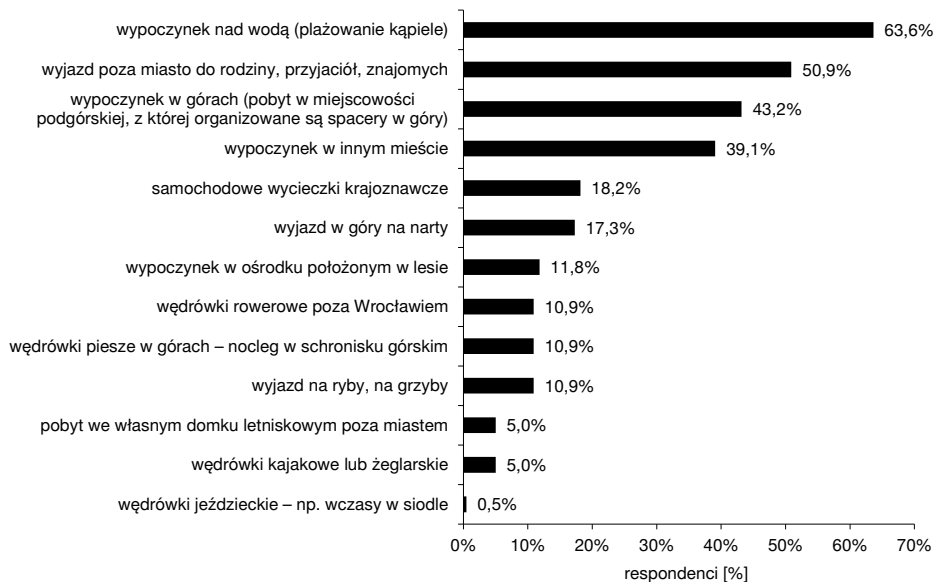
(25,4%) za bardzo ważny uznała wypoczynek w górach, a dla 23,6% badanych ważny okazał się pobyt w lesie.

Analizując miejsce spędzania weekendów poza miastem przez respondentki w ciągu ostatnich dwóch lat, można zauważyć, że najwięcej kobiet (63,6%) wypoczywało nad wodą. Ponad połowa (50,9%) badanych uczestniczyła w wyjazdach do rodziny, przyjaciół i znajomych. Nieco mniejszą popularnością cieszył się wypoczynek w miejscowości podgórskiej, z której organizowane są spacery w góry (43,2%), oraz wypoczynek w innym mieście (39,1%). Studentki mogły dokonać wyboru maksymalnie trzech odpowiedzi.

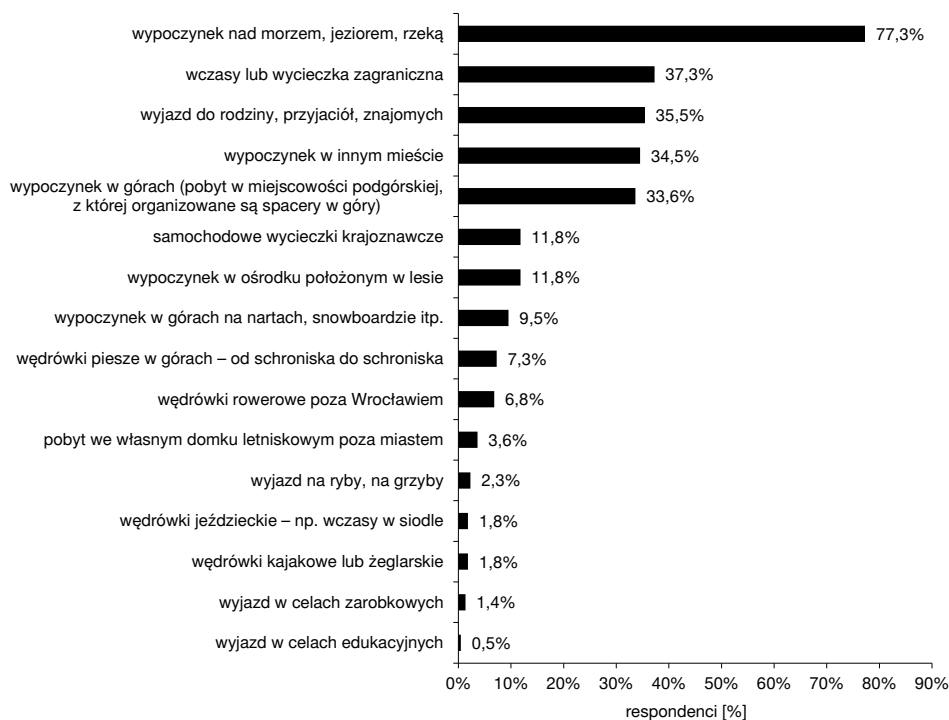
Wypoczynek nad wodą (77,3%) zdominował odpowiedzi respondentek w zakresie form spędzania wakacji w ciągu ostatnich dwóch lat. Ponad połowę mniej wskazań to forma wyjazdów na wczasy lub wycieczki zagraniczne (37,3%). Niewiele mniej, bo 35,5%, zadeklarowało wyjazdy do rodziny, przyjaciół, znajomych. Wypoczynek w innym mieście wybrało 34,5% badanych, a w górach (pobyt w miejscowości podgórskiej, z której organizowane są spacery w góry) – 33,6%. Odsetek wskazań pozostałych form, głównie wędrówkowych, nie przekraczał 10% (ryc. 4).

W dalszej kolejności autorzy poszukiwali odpowiedzi na pytanie, czy ankietowane w ogóle wyjeżdżają w góry w celu wypoczynku, a jeśli tak, to jaką formę turystyki górskiej najczęściej podejmują (możliwe były maksymalnie trzy odpowiedzi). Spośród respondentek 77,3% zadeklarowało swój udział w turystyce górskiej, natomiast 22,7% stwierdziło, że nie podejmuje działań, aby w niej uczestniczyć.

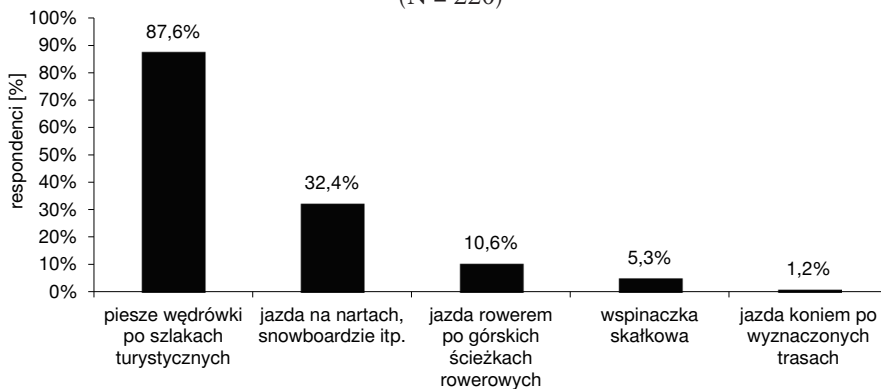
Najpopularniejszą górską formą turystyki aktywnej w grupie studentek deklarujących podejmowanie wypoczynku w górach, były piesze wędrówki po szlakach



Rycina 3. Popularność formy spędzania weekendu poza miastem w ciągu ostatnich dwóch lat (N = 220)



Rycina 4. Najpopularniejsze formy spędzania wakacji w ciągu ostatnich dwóch lat (N = 220)

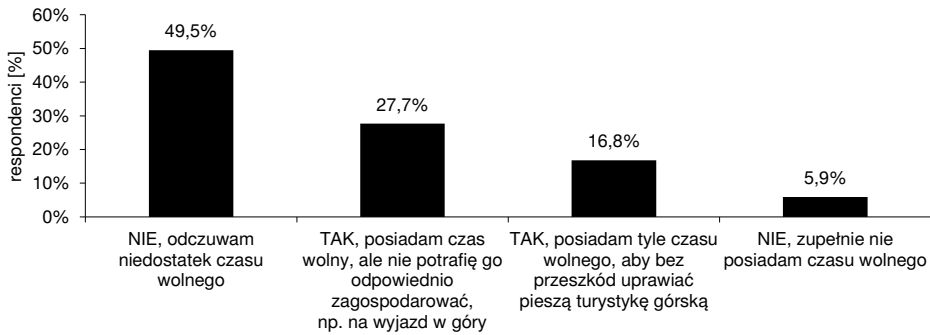


Rycina 5. Najczęściej podejmowane formy turystyki górskiej (N = 170)

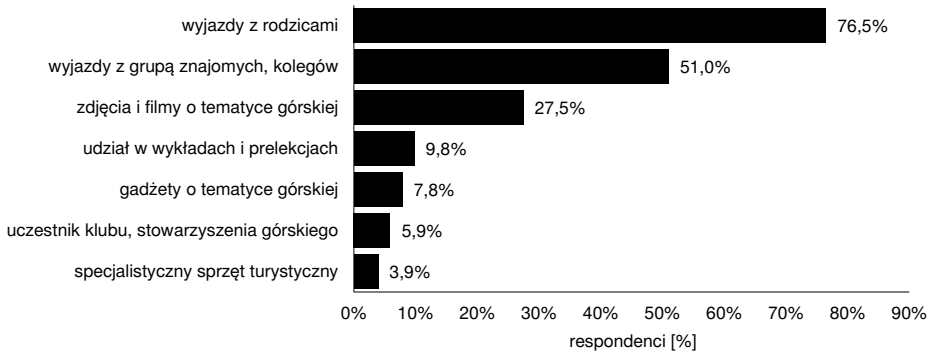
turystycznych (87,6%). Zimowe sporty, takie jak: narciarstwo śladowe, biegowe, snowboard, itp., wskazała blisko 1/3 badanych (32,4%). Ponad co dziesiąta uczestniczka badań (10,6%) wybiera górskie ścieżki rowerowe, a z uroków wspinaczki skałkowej korzysta 5,3% ogółu badanych. Najmniej popularne wśród ankietowanych jest jeździectwo (1,2%) (ryc. 5).

Badania miały także na celu wyodrębnienie wśród respondentek grupy uprawiającej pieszą turystykę górską w sposób wędrówkowy (inaczej określaną w lite-





Rycina 6. Ilość czasu wolnego przeznaczanego na uprawianie pieszej turystyki górskiej (N = 101)



Rycina 7. Elementy świadczące o tradycjach rodzinnych i środowiskowych w uprawianiu pieszej turystyki górskiej wśród ankietowanych (N = 101)

raturze turystycznej jako „plecakowy”). Spośród 220 studentek, które rozpoczęły badania, niespełna połowa (45,9%) zadeklarowała, że uprawia pieszą turystykę górską systematycznie. Dalsze rozważania w opracowaniu dotyczą więc grupy 101 studentek.

Analizę górskich zachowań turystycznych tej grupy rozpoczęto od określenia zasobów czasu wolnego pozwalającego na uprawianie pieszej turystyki górskiej. Blisko połowa studentek (49,5%) odczuwa niedostatek czasu wolnego, a 5,9% deklaruje, że zupełnie go nie ma i jest ogromną trudnością, aby organizować wyprawy w góry. Ponad 1/4 ankietowanych (27,7%) ma czas wolny, ale nie potrafi go odpowiednio zagospodarować, np. na wyjazd w góry. Zaledwie 16,8% studentek odpowiedziało, że dysponuje odpowiednią ilością czasu wolnego, aby bez przeszkód uprawiać pieszą turystykę górską (ryc. 6).

Sondowano także tradycje rodzinne oraz środowiska rówieśniczego w uprawianiu pieszej turystyki górskiej. Spośród respondentek 49,5% takich zwyczajów nie ma, 50,5% zaś potwierdziło je. Zdecydowana większość (76,5%) badanych z grupy z tradycjami odpowiedziało, że wyjeżdżała lub wyjeżdża z rodzicami, nieco mniej (51%) wyjeżdżała lub wyjeżdża z grupą znajomych, kolegów i przyjaciół. Spośród ankietowanych 27,5% ma zdjęcia i filmy o tematyce górskiej,

a 9,8% brało udział w wykładach i prelekcjach o takiej tematyce. Spośród respondentek 5,9% to członkinie (obecne lub były) klubów lub stowarzyszeń górskich. Niewielka liczba badanych – 7,8% – ma gadżety o tematyce górskiej, a jeszcze mniej – 3,9% – specjalistyczny sprzęt turystyczny. Żadna z ankietowanych nie ma uprawnień turystycznych (przewodnik górski, instruktor krajoznawstwa) (ryc. 7).

Badane studentki zapytano także o staż uprawiania turystyki górskiej (ryc. 8). Najliczniejsza grupa, 42,6% turystek, to osoby z doświadczeniem wahającym się w granicach od 1 roku do 5 lat. Drugą pod względem wielkości była grupa ze stażem 6–10 lat i tworzyło ją 29,7% ankietowanych. Wśród respondentek 11,9% turystykę górską uprawia 11–15 lat, zaś powyżej 16 lat – 1%. Spośród badanych 14,8% nie potrafiło określić długości swojego stażu turysty górskiego.

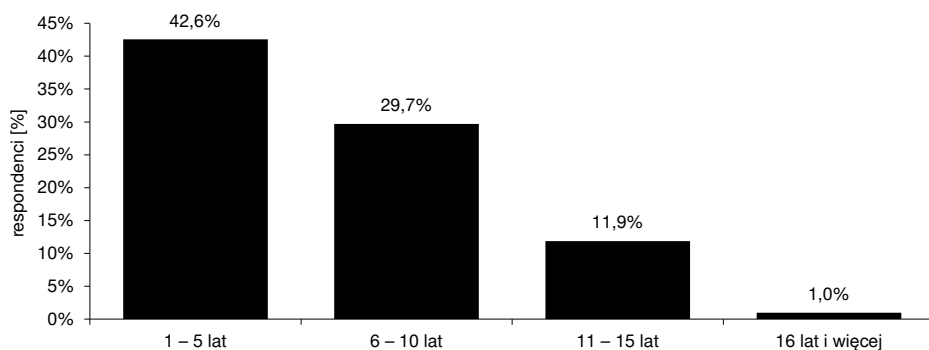
Wyniki badań pozwoliły również określić, kiedy (w jakim czasie wolnym) ankietowane studentki najczęściej wędrują po górach. Ponad połowa respondentek (61,4%) udzieliła odpowiedzi, że górskie wyprawy odbywają w czasie wakacji, urlopu. W weekendy i dni wolne od zajęć 36,6% ankietowanych wyjeżdża na górskie eskapady, a w ciągu tygodnia zaledwie – 1%. Inną odpowiedź uzyskano od 1% pań.

Według badanych najpopularniejszą porą roku do podejmowania górskich wędrowek jest lato (64,4%). Wiosną przemierza szlaki górskie 17,8%, jesienią 5,9%, a zimą tylko 3% badanych. Dla 8,9% ankietowanych pora roku nie ma znaczenia.

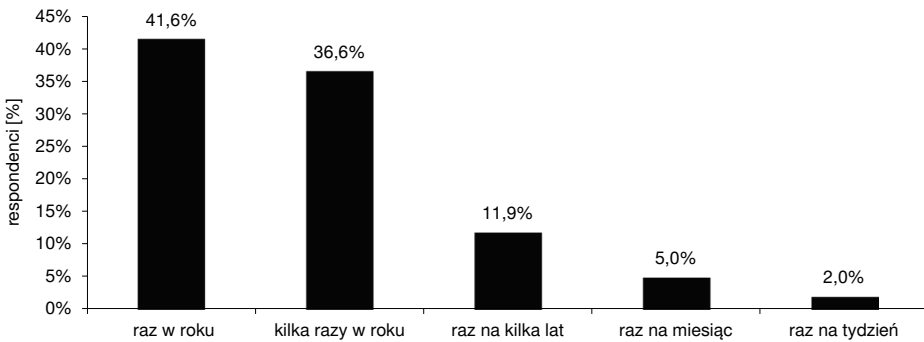
Analizując częstotliwość, z jaką respondentki wyjeżdżają w góry w celach wędrownych, wskazać należy, że najwięcej osób (41,6%) robi to raz w roku, nieco mniej (36,6%) – kilka razy w roku, natomiast 11,9% ankietowanych wyjeżdża w góry raz na kilka lat. Zaledwie 2% badanych studentek rejony górskie odwiedza raz na tydzień, a 5% – raz na miesiąc (ryc. 9).

Z uzyskanych danych wynika, że na wyjazd w góry 46,5% badanych przeznaczą 2–3 dni, nieco mniej osób – 35,7% – wyjeżdża na tydzień. Na dłuższe, dwutygodniowe wyjazdy decyduje się zaledwie 5,9% ankietowanych. Mało popularne są także jednodniowe wycieczki w góry – 10,9% respondentek preferuje taką formę spędzania czasu wolnego (ryc. 10).

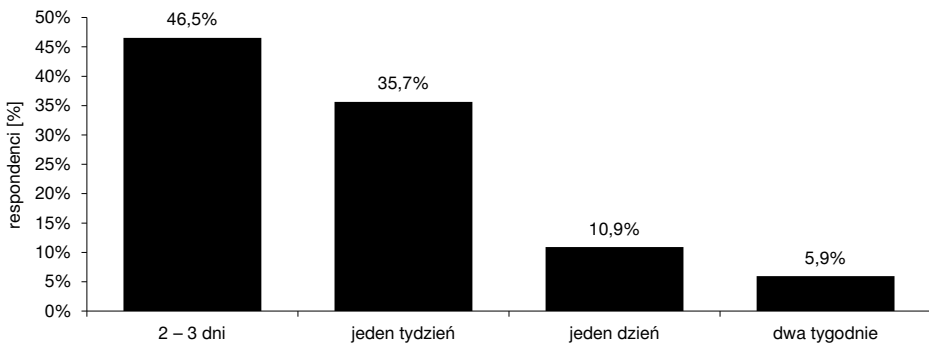
Z przeprowadzonej analizy wynika, że grupa ankietowanych studentek najczęściej wędruje po górach w towarzystwie znajomych i kolegów (60,4%). Prawie



Rycina 8. Staż uprawiania pieszej turystyki górskiej badanych studentek (N = 101)



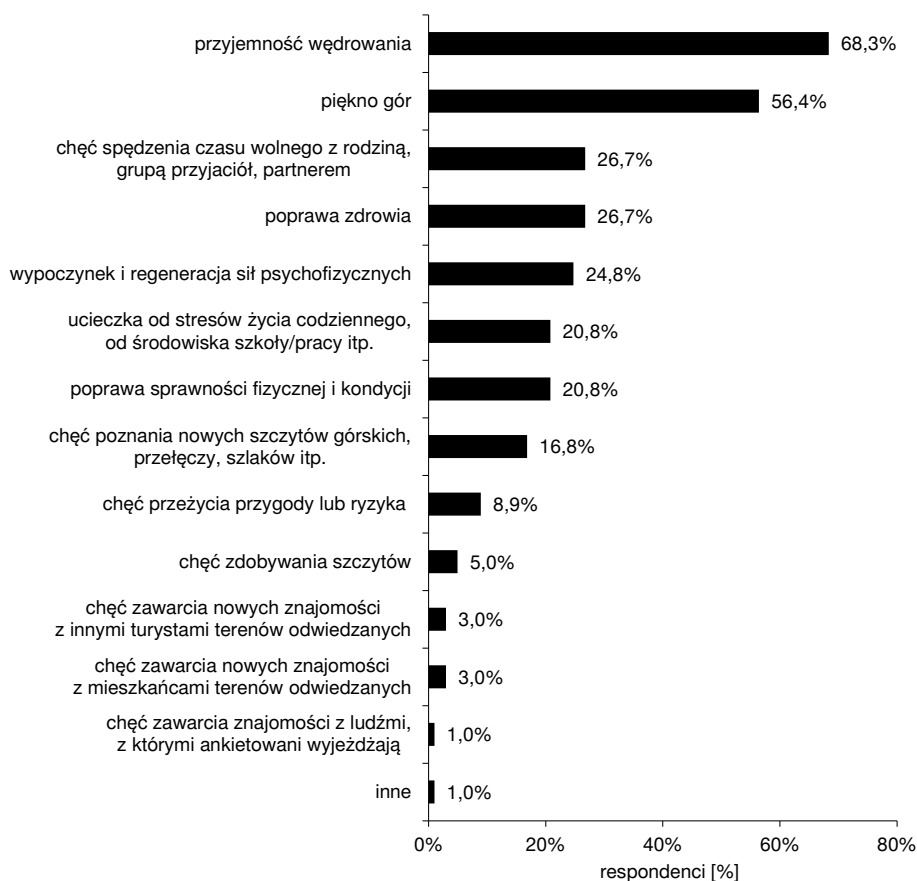
Rycina 9. Częstotliwość, z jaką ankietowane wyjeżdżają w góry na wędrowkę (N = 101)



Rycina 10. Liczba dni, jaką ankietowane najczęściej przeznaczają na wyjazd w góry (N = 101)

o połowę mniej liczną grupę (35,6%) stanowią osoby wędrujące wraz z członkami rodziny, w tym dla 28,7% to rodzina najbliższa, czyli rodzice i rodzeństwo, a zaledwie dla 2% – dalsza (dziadkowie, kuzynostwo, wujostwo), zaś 4,9% nie określiło stopnia pokrewieństwa. Spośród respondentek 4% uczestniczyło w turystyce górskiej wraz ze zorganizowaną grupą, w tym 3% brało udział w wyjazdach studenckich, a 1% – z klubem sportowym (Międzyszkolny Klub Sportowy „Karkonosze”). Żadna z ankietowanych nie wędruje po górach samotnie.

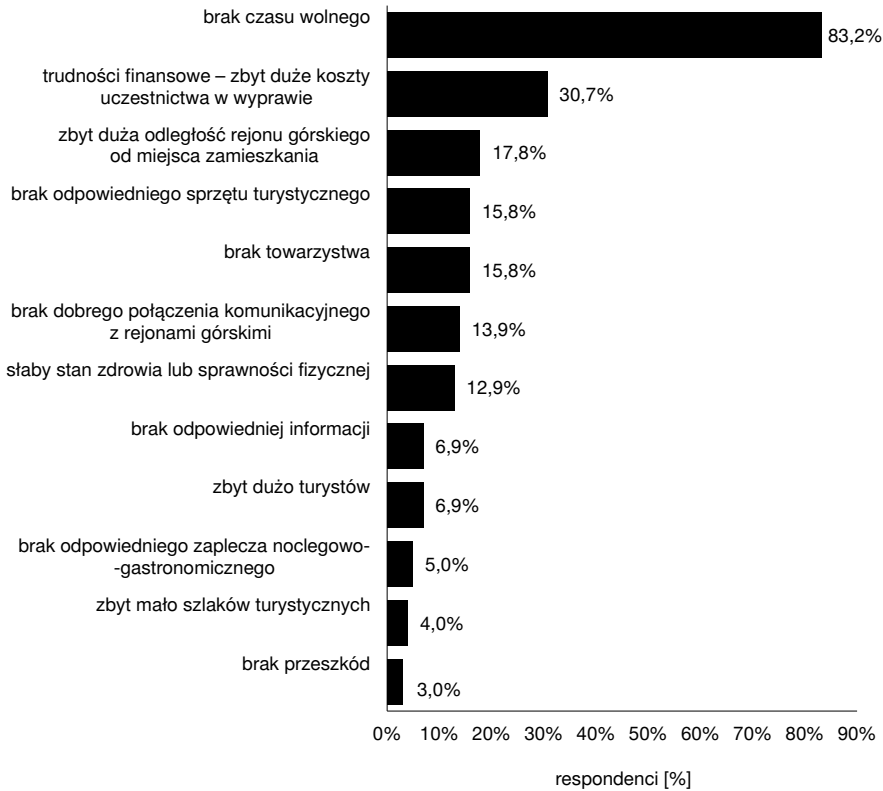
Podjmując temat aktywności turystycznej w górach, nie sposób pominąć wątku motywacji. Ankietowanym przedstawiono 13 motywów i poproszono o wybór trzech najistotniejszych dla nich motywów uprawiania pieszej turystyki górskiej. Zdecydowana większość – 68,3% – uznała, że głównym powodem jest przyjemność wędrowania. Dla 56,4% studentek względy estetyczne mają bardzo duże znaczenie i jako jeden z ważniejszych argumentów wskazały piękno gór. Równie często ankietowane motywowały swoje górskie podróże chęcią spędzenia czasu wolnego z rodziną, grupą przyjaciół, partnerem (26,7%), a także poprawą zdrowia (26,7%) oraz wypoczynkiem i regeneracją sił psychofizycznych (24,8%). Mniej istotne zdają się powody, takie jak: sprawność fizyczna i poprawa kondycji oraz ucieczka od stresów życia codziennego, szkoły, pracy itp. – takich odpowiedzi udzieliło po 20,8% badanych pań. Motyw poznawczy – chęć poznania



Rycina 11. Motywy uprawiania pieszej turystyki górskiej przez respondentki (N = 101)

nowych szczytów górskich, przełęczy, szlaków itp. stanowi istotny argument dla 16,8% respondentek, a chęć przeżycia przygody lub ryzyka – dla 8,9%. Sporadycznie wymieniano również chęć zdobywania szczytów (5%), zawarcia znajomości z innymi turystami na terenach odwiedzanych (3%), chęć zawarcia znajomości z ludźmi, z którymi ankietowani wyjeżdżają (1%), a także (inne) posiadanie domku w górach (1%) (ryc. 11).

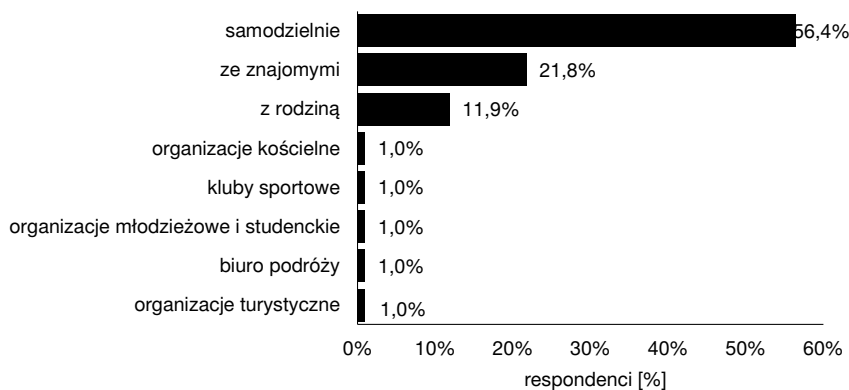
Analizując czynniki utrudniające respondentkom podejmowanie pieszej turystyki górskiej, stworzono możliwość wyboru maksymalnie trzech odpowiedzi z 12 czynników wymienionych w kwestionariuszu ankiety (ryc. 12). Z analizy udzielonych odpowiedzi wynika, że 83,2% studentek boryka się z brakiem czasu wolnego, a 30,7% ma trudności finansowe, które nie pozwalają im na pokrycie dużych kosztów uczestnictwa w wyjazdach górskich. Te dwie bariery, według badanych decydująco wpływają na rozwój i możliwości uczestniczenia w pieszej turystyce górskiej. Pozostałe czynniki mają nieco mniejszy wpływ na



Rycina 12. Czynniki utrudniające podejmowanie pieszej turystyki górskiej (N = 101)

podejmowanie tego typu aktywności. Akcentowane kwestie wśród badanych to również: zbyt duża odległość rejonu górskiego od miejsca zamieszkania (17,8%), brak towarzystwa (15,8%), brak odpowiedniego sprzętu turystycznego (15,8%), brak dobrego połączenia komunikacyjnego (13,9%), słaby stan zdrowia lub sprawności fizycznej (12,9%). Rzadziej wskazywane przeszkody to: zbyt duża liczba turystów (6,9%), brak odpowiedniej informacji (6,9%), brak odpowiedniego zaplecza noclegowo-gastronomicznego (5%), zbyt mała liczba szlaków turystycznych (4%). Zaledwie 3% ankietowanych studentek uznało, że nie widzą przeszkód w podejmowaniu pieszej turystyki górskiej.

Największą grupę (56,4%) wśród ankietowanych stanowią osoby, które organizują wyjazdy w góry samodzielnie, 21,8% respondentek uczestniczy w wyprawach zorganizowanych przez znajomych, a 11,9% przez rodziców. Sporadycznie z oferty przygotowanej przez organizacje turystyczne, biura podróży, organizacje młodzieżowe i studenckie (Studencki Klub Turystyczny Politechniki Wrocławskiej), kluby sportowe (Międzyszkolny Klub Sportowy „Karkonosze”), organizacje kościelne (oaza) korzysta nieznaczna grupa badanych osób (po 1% dla każdej organizacji) (ryc. 13).



Rycina 13. Sposób organizowania wyjazdów w góry przez respondentki (N = 101)

Wśród najbardziej popularnych form wędrówek podczas pobytu w górach ankietowane wskazały codzienne wyprawy w góry podczas wielodniowego pobytu w górach ze stałym miejscem noclegu – 32,6% – oraz wycieczki jednodniowe – 27,7%. Dość popularne są również wycieczki w góry z noclegiem w schronisku górskim – 20,8%. Rzadszą formę stanowią wielodniowe wędrówki po górach z noclegami w schroniskach górskich (11,9%). Wielodniowy pobyt w górach ze stałym miejscem pobytu i sporadycznymi wyprawami w góry preferuje 6,9% respondentek.

Dokonując wyboru rejonów górskich Polski, w których studentki najczęściej podejmują turystykę górską, 72,3% wymieniło obszar Sudetów. Część badanych uszczegółowiła swój wybór, wskazując następujące rejony: Karkonosze – 35,6%, Góry Sowie – 7,9%, Stołowe – 4%, natomiast Góry Złote, Bystrzyckie, Opawskie i Kaczawskie wskazało zaledwie po 1% respondentów. Ponad 20,8% (co piąta respondentka) nie wskazało konkretnego pasma górskiego. Drugim najczęściej wymienianym obszarem były Karpaty, które wskazało 45,5% badanych. Wśród nich Tatry wymieniło 23,8% ankietowanych, a Bieszczady zaledwie 8,9% badanych studentek uprawiających turystykę górską. Jeszcze mniej ankietowanych wyjeżdża w Beskidy – 7,9%. Respondentek, które nie wskazały, w jakim konkretnie paśmie górskim Karpat wędrują, odnotowano 4,8%. W Góry Świętokrzyskie podróżuje zaledwie 2% ankietowanych. Niewielki odsetek respondentek, 3%, nie potrafiło określić rejonu górskiego, w którym najczęściej podejmuje turystykę górską.

Zapytane natomiast o góry, w których najchętniej podejmowałyby tego rodzaju turystykę, ankietowane wskazywały najczęściej Karpaty (72,3%), w tym 39,4% wybrałoby się w Tatry, 20,8% w Bieszczady, a 9,9% badanych chciałoby wędrować po Beskidach (Żywiecki, Sądecki, Niski po 1%). Żadnego pasma górskiego Karpat nie wskazało 2,2% respondentek. Drugie miejsce w rankingu zajęły Sudety – 14,9%, w szczególności Karkonosze – 11,9%, rzadziej Góry Sowie – 2% oraz Góry Stołowe – 1%. Spośród respondentek 20,8% nie umiało określić pożądanego kierunku i uznały, że jest to dla nich bez znaczenia.

## DYSKUSJA

Analiza literatury dotyczącej podejmowania różnych form aktywności turystycznej przez młodzież akademicką wskazuje na dość spore zainteresowanie tą problematyką wśród naukowców reprezentujących różne ośrodki akademickie. Porównując zebrany materiał empiryczny z innymi opracowaniami naukowymi, dostrzec należy pewne podobieństwa, ale też i skrajne odmienności. Oczywiście należy to tłumaczyć różną metodologią prowadzenia badań oraz różnicami w zastosowanych narzędziach badawczych. Niemniej jednak dostrzegalne trendy pozwalają na porównania, a w konsekwencji na próbę wnioskowania.

Zebrany w trakcie badań materiał empiryczny wskazuje, że studentki Uniwersytetu Wrocławskiego nie preferują wypoczynku, w którym przeważają aktywne formy ruchu. Podobne badania przeprowadzone zostały w 2001 r. wśród studentów studiów stacjonarnych Uniwersytetu Wrocławskiego. Ich wyniki wskazują, że zainteresowanie badanych turystyką i rekreacją w czasie wolnym nie jest zbyt duże. Niewiele ponad 1/4 kobiet (28,5%) i mężczyzn (28,6%) uczestniczyła w sposób aktywny i systematyczny w zróżnicowanych formach wypoczynku (Kurzawski i Miskiewicz 2004).

Wiadomo powszechnie, że rozwój turystyki uwarunkowany jest w dużej mierze zasobami czasu wolnego i środków finansowych. Powyższą tezę potwierdza analiza udzielonych odpowiedzi przez respondentki. Niedostatek, czy wręcz brak czasu wolnego (83,2%), jak i skromne budżety (30,7%) to najpoważniejsze bariery w podejmowaniu turystycznych zachowań. Zbliżone wyniki otrzymano na podstawie badań przeprowadzonych w 2002 roku wśród studentów wybranych losowo poznańskich wyższych uczelniach. Główną przyczyną niezadowolonia z częstotliwości podróżowania wśród 84% ankietowanych był właśnie brak środków finansowych, dla 54% zaś brak czasu (Gołębowski i wsp. 2002). Takie same utrudnienia wskazali studenci krakowskich uczelni, choć w zdecydowanie mniejszym wymiarze procentowym. Brak czasu potwierdziło 42,1% badanych, a na zbyt skromne środki finansowe zwrócił uwagę ponad co piąty student (21,05%) (Fenczyn i Mrozowicz 2002).

Oba wymienione czynniki wpływają zarówno na częstotliwość wyjazdów, ich długość, jak i kierunek. Warto nadmienić, że osoby znajdujące się w lepszej sytuacji materialnej obierają atrakcyjniejsze w ich mniemaniu kierunki wyjazdów. Wykazały to wyniki badań przeprowadzonych w 2003 roku wśród studentów Państwowej Wyższej Szkoły Zawodowej w Białej Podlaskiej (specjalność: organizacja i obsługa turystyki i rekreacji) oraz Zamiejscowego Wydziału Wychowania Fizycznego w Białej Podlaskiej (warszawskiej AWF). Osoby będące w bardzo dobrej sytuacji materialnej najchętniej podróżują nad morze (33,3%), w dalszej kolejności są to jeziora i góry (po 31%), studenci znajdujący się w gorszej sytuacji najrzadziej podróżują w góry (5,9%), nieco częściej nad morze (11,8%) i najczęściej nad jeziora (29,4%) (Bergier i Żbikowski 2006).

Jako najpopularniejszą formę spędzania wakacji wrocławskie studentki wskazały wypoczynek nad wodą – 77,3%, w dalszej kolejności były wczasy oraz wycieczki zagraniczne – 37,3%, wyjazdy do rodziny, znajomych i przyjaciół –

35,5%, a w góry – 33,6%. Podobieństwa pod względem kolejności wskazywanych miejsc wypoczynku dostrzec można w badaniach przeprowadzonych w roku akademickim 1999/2000 wśród studentów Wyższej Szkoły Turystyki i Rekreacji w Warszawie. Nad morze wyjechało 30% studentów I roku, w góry – 29%, nad jeziora – 25%, zaś w pozostałe regiony – 16%. Ankietowani studenci III roku odbyli 37% podróży na wybrzeże, 33% w góry, 20% nad jeziora, a w pozostałe regiony 10% (Szulc-Dąbrowiecka 2001).

Góry nie były także pierwszoplanowym miejscem wypoczynku studentów Politechniki Wrocławskiej. W badaniach Zarzyckiego (2008) uplasowały się one na drugim miejscu, za wypoczynkiem w lesie. Jak sam autor jednak twierdzi, obszary leśne, stanowiąc w pewnym stopniu integralną część terenów górskich, mogły być kojarzone nie tylko z wodą, ale właśnie i z górami.

Z badań przeprowadzonych na krakowskich uczelniach wynika, że studenci najczęściej odbywają wycieczki górskie z grupą przyjaciół (61,65%) lub samotnie (11,2%). Jako towarzysza wędrowek 8,62% wybiera swego partnera, 7,75% – osoby z rodziny, 6,89% kolegę lub koleżankę, a w wycieczkach organizowanych przez uczelnię bierze udział 2,58% (Fenczyn i Mrozowicz 2002). Wrocławskie studentki, podobnie jak krakowscy koledzy, najczęściej wędrują po górach w towarzystwie znajomych (60,4%). Ponad 1/3 badanych (35,6%) odbywa wycieczki górskie wraz z członkami rodziny, a 3% brało udział w zorganizowanych wyjazdach studenckich. Odmiennej sytuacji nie zaobserwowano w przypadku poznańskich studentów. Znaczna większość z nich (60%) podróżuje w towarzystwie znajomych, a mniej niż połowa udaje się na szlaki turystyczne ze swoim partnerem. Rodzinne wyjazdy nabierają większego znaczenia wśród kobiet (28%) niż mężczyzn (14%) (Gołębowski i wsp. 2002).

W badaniach przeprowadzonych przez pracowników Katedry Turystyki Politechniki Koszalińskiej przeprowadzonych w latach 1998–1999 wśród studentów Wydziału Ekonomii i Zarządzania badano między innymi motywy uprawiania turystyki. Okazało się, że dominującym motywem jest wypoczynek (94%), o połowę mniej liczną grupę (50,7%) stanowią odwiedzający krewnych lub znajomych, natomiast krajoznawstwo jest motywem dla 32,3% ankietowanych, a chęć zarcia nowych znajomości – dla 5,3% (Mazurek 2000).

Motywami uprawiania turystyki górskiej zajmował się również Zarzycki, który przeprowadził badania w latach 1999–2000 wśród młodzieży studiującej, aktywnie uprawiającej turystykę górską, napotkanej na szlakach lub w schroniskach górskich. W opinii 67,8% badanych najważniejszym powodem uprawiania turystyki górskiej jest potrzeba doznania, przeżycia, nawet wielokrotnego, piękna gór. 52,3% ankietowanych wskazało przyjemność wędrowania, a chęć oderwania się od codzienności – 42,1%. Potrzeba poznawania jest motywem dla 33,4% respondentów, zaś wypoczynek i zregenerowanie sił dla 27,8%, motyw zdrowotny ważny jest dla 23,9% (Zarzycki 2004). Porównując zatem wyniki przedstawiane w prezentowanym doniesieniu z wynikami wspomnianego autora, należy mówić o pewnej zbieżności.

Charakterystyką górskich zachowań turystycznych wśród studentów Politechniki Wrocławskiej zajmował się Zarzycki (2008). Wyniki uzyskane przez



tego autora w pewnym stopniu są zbliżone do wyników niniejszego opracowania. Podobieństwa można doszukać się w takich zachowaniach, jak: preferowany czas poświęcony na wyjazdy w góry (około 60% krótkotrwałych wyjazdów do 3 dni), kategoria czasu wolnego, w którym wyjeżdżają w góry (także ok. 60% na wyjazdy podczas urlopów lub/i wakacji), pora roku i rejony górskie, które najczęściej odwiedzają lub też chętnie by odwiedzili.

Wśród badań wrocławskich na uwagę zasługują także te dotyczące zainteresowań turystyką górską młodzieży studiującej na Akademii Wychowania Fizycznego i Akademii Ekonomicznej. Ich rezultaty skłaniają do postawienia tezy o niskim zainteresowaniu studentów tą formą turystyki. Jedynie 8,3% badanych często wyjeżdża w góry, 53,7% czyni to bardzo rzadko, a 38,0% nigdy nie podjęło trudu górskiej wędrowki. Jeżeli jednak już to następowało, to częściej podejmowały je kobiety (55,2%) niż mężczyźni (48,0%) (Kurzawski i Nawrocki 2005). Jeszcze mniejszym zainteresowaniem wyjazdami w góry wykazali się studenci szczecińskich uczelni. W letnim sezonie turystycznym z uroków górskich wycieczek korzystało ledwie 25,0% kobiet i 27,3% mężczyzn. Zimowe wyprawy podjęło natomiast 15,4% kobiet i 22,1% mężczyzn (Wesołowska i Sieńko-Awieranów 2010). Obraz ten nie znalazł potwierdzenia w prezentowanym doniesieniu, w którym blisko połowa studentek zadeklarowała, że podejmuje wędrowki górskie, czyniąc to w miarę systematycznie (przynajmniej raz w roku).

Respondentki biorące udział w badaniach wskazywały także rejony górskie, w których najczęściej podejmują wędrowki lub też chciałyby je podjąć. Sudety, szczególnie Karkonosze, stały się za sprawą miejsca studiowania naturalnym terenem ich wędrowek. Zdecydowanym wyzwaniem dla nich są jednak Karpaty z Tatrami i Bieszczadami, jako najważniejszymi celami do osiągnięcia. Te ostatnie rejony turystyczne są również przedmiotem zainteresowania, a nawet odwiedzin studentów w badaniach Prószyńskiej-Bordas (2012).

## WNIOSKI

Aktualnie góry są dla człowieka swoistą enklawą, w której odnajduje on doskonałe warunki do pełnego wypoczynku w postaci różnorodnych form turystyki, z pieszą na czele. Cechą decydującą o ich atrakcyjności jest niewątpliwie środowisko naturalne, które wraz ze swymi górskimi właściwościami zaspokaja potrzeby wypoczynkowe, zdrowotne i poznawcze wielomilionowej rzeszy turystów. Wśród nich pokazną grupę stanowi właśnie młodzież akademicka, która w swoich różnorodnych zachowaniach rekreacyjno-turystycznych bardzo wysoko ocenia zalety podejmowania turystyki górskiej.

Analiza zebranego materiału badawczego uprawnia do wysunięcia następujących wniosków:

1. Charakteryzując zachowania wolnoczasowe badanej grupy, należy uznać, że dominuje w nich wypoczynek bierny z formami podejmowania aktywności ruchowej w sposób mało systematyczny. Niestety, pomimo rosnącej świadomości społecznej dotyczącej potrzeby ruchu, z roku na rok zaobserwować można coraz większą dysharmonię w tej dziedzinie. Badana grupa

to osoby studiujące na jednym lub dwóch kierunkach. Często łączą różnorakie formy aktywności zawodowej z nauką, próbując w ten sposób realizować ideę samowystarczalności. Natłok tych zajęć i wynikające z tego obciążenia powodują jednak, że młodzi ludzie w swoim czasie wolnym wypoczywają biernie. Daje im to złudne wrażenie odprężenia i odnowy psychofizycznej. Z dużą dozą pewności można przyjąć, że stan taki będzie się utrzymywał jeszcze przez długie lata. Aktualna sytuacja społeczno-gospodarcza polskiego społeczeństwa, wymuszając tego typu zachowania na młodych ludziach nie wpływa na zmianę tego obrazu. Wydaje się, że ogromną rolę w kształtowaniu odmiennego podejścia dla tak zarysowanego stanu odgrywają zajęcia z wychowania fizycznego. W odczuciu autorów oprócz zajęć typowo rekreacyjnych w sportowych obiektach uczelnianych powinny być także obligatoryjne wyjazdy turystyczne. Student powinien mieć możliwość korzystania z różnych form turystyki aktywnej w zależności od pory roku, jak i własnych zainteresowań.

2. Należy uznać, że wypoczynek w górach stanowi istotny element w zachowaniach wolnoczasowych badanych respondentów. Różnorodność podejmowanych form turystyki w górach świadczy o potencjale, jakim dysponują góry. Szczególne miejsce w nich zajmują piesze wycieczki po szlakach turystycznych. Ten prosty w istocie rodzaj wędrówki przynosi człowiekowi wiele pozytywnych wartości, które niejednokrotnie były podkreślane w branżowej literaturze.
3. Poddane sondażowi studentki wpisują się w schemat polskiego społeczeństwa, jeśli chodzi o wybór odwiedzanych rejonów górskich. Tatry, Bieszczady i Karkonosze to w dalszym ciągu miejsca, w których „należy się pojawić”. Opinia ta jest jak najbardziej słuszna, a dowodzi tego ogromna koncentracja ruchu turystycznego na wskazanych terenach. Ich atrakcyjność nie podlega zatem dyskusji. Zastanowić się należy jednak, czy „zamykanie się” tylko na nie jest wynikiem ich potencjału, czy też jedynie przeświadczeniem społeczeństwa o ich randze. Wydaje się, że młodzi ludzie powinni poszukiwać doznań estetycznych również w innych rejonach górskich, a miejscem, które powinno rozwijać tę świadomość, jest uczelnia. Zorganizowany system kształcenia, poprzez zajęcia terenowe, jak i tworzenie organizacyjnych możliwości zawiązywania klubów, kół tematycznych w środowisku akademickim kierowanych przez studentów z pewnością przyczyni się do szerzenia idei krajoznawstwa, które w odczuciu autorów zanika na rzecz zagranicznych podróży.

#### BIBLIOGRAFIA

- Apanowicz J. (2002) Metodologia ogólna. Diecezja Pelplińska Bernardinum, Gdynia.
- Bergier J., Żbikowski J. (2006) Krótkookresowa aktywność turystyczna studentów z uwzględnieniem cech demograficznych i społecznych. [W:] J. Kosiewicz, K. Obołyński (red.), Turystyka i rekreacja. Wymiary teoretyczne i praktyczne. Uniwersytet Rzeszowski, Rzeszów, 172–179.

- Fenczyn J., Mrozowicz K. (2002) Motywy uprawiania turystyki górskiej przez studentów wyższych uczelni Krakowa. *Kultura Fizyczna*, 5–6, 8–13.
- Gołembski G., Hołderna-Mielcarek B., Niezgoda A., Szmatuła P. (2002) Model zachowań turystycznych w czasie wolnym polskiej młodzieży studiującej. *Problemy Turystyki*, 1–2, 69–85.
- Kurzawski K., Miszkiewicz A. (2004) Zainteresowania turystyką i rekreacją studentów Uniwersytetu Wrocławskiego. [W:] J. Wyrzykowski, K. Klementowski (red.), *Współczesne tendencje w turystyce i rekreacji*. AWF, Wrocław, 149–152.
- Kurzawski K., Nawrocki T. (2005) Zainteresowania studentów turystyką górką. *Roczniki Naukowe Akademii Wychowania Fizycznego w Poznaniu*, 54, 65–71.
- Mazurek J. (2000) Społeczno-ekonomiczne uwarunkowania uprawiania turystyki przez młodzież studencką. [W:] A. Szwichtenberg, E. Dziegieć (red.), *Przemysł turystyczny*. Politechnika Koszalińska, Koszalin, 259–271.
- Prószczyńska-Bordas H. (2012) Piesza turystyka studentów w wybranych parkach narodowych o charakterze górskim. *Zeszyty Naukowe Wyższej Szkoły Turystyki i Ekologii w Suchej Beskidzkiej*, 1, 108–131.
- Siwiński W., Tauber R.D. (2006) *Metodologia badań naukowych*. WSHiG, Poznań.
- Szulc-Dąbrowiecka E. (2001) Preferencje w turystyce wyjazdowej studentów Warszawy (na przykładzie zachowań studentów Wyższej Szkoły Turystyki i Rekreacji WSTiR). *Turyzm*, 1, 71–81.
- Wesołowska J., Sieńko-Awieranów E. (2010) Czynniki warunkujące uprawianie górskiej turystyki kwalifikowanej przez studentów Instytutu Kultury Fizycznej w Szczecinie. *Zeszyty Naukowe Uniwersytetu Szczecińskiego*, 631, *Prace Instytutu Kultury Fizycznej*, 27, 131–140.
- Zarzycki P. (2004) Motywy uprawiania pieszej turystyki górskiej w opinii młodzieży studiującej. [W:] D. Umiastowska (red.), *Aktywność ruchowa ludzi w różnym wieku*. T. 8. Albatros, Szczecin, 100–108.
- Zarzycki P. (2008) Mountaineering as a dominant tourist activity among Wrocław University of Technology students. [W:] I. Jackowska, M. Iskra, A. Borzęcki, K. Sztance (red.), *Higieniczno-środowiskowe uwarunkowania zdrowia*. UM, Lublin, 41–47.
- Zarzycki P., Michalczak W. (2007) Zainteresowanie pieszą turystyką górką wśród studentów Radomia. [W:] D. Umiastowska (red.), *Aktywność ruchowa ludzi w różnym wieku*. T. 11. Cz. 2. Uniwersytet Szczeciński, PTNKF, Szczecin.

BEATA BLACHURA, ANITA KAIK-WOŹNIAK

Akademia Wychowania Fizycznego we Wrocławiu

**MOŻLIWOŚCI AKTYWNEGO UCZESTNICTWA  
OSÓB NIEPEŁNOSPRAWNYCH W ZIMOWEJ REKREACJI  
NARCIARSKIEJ WEDŁUG OPINII STUDENTÓW  
KIERUNKU TURYSTYKA I REKREACJA**

Abstract

Possibilities of active participation in winter skiing recreation by people with disabilities, according to students of tourism and recreation

Modern concepts of rehabilitation assume not only the return of persons with disabilities to health by restoring their motor functions, but also the possible complete integration in all aspects of civil, cultural and social life. Participation in recreation is an essential element integrating the whole society. Different types of barriers significantly reduce participation and activity of people with disabilities, thus causing their worse physical and mental development. These barriers are also an example of intolerance of people with disabilities that cause their isolation and social exclusion. The aim of this paper was to collect opinions of future employees in the sector of tourism and recreational winter sports service on their level of preparation to include individuals with disabilities in recreational physical activity (on the example of downhill skiing). The research method was a diagnostic survey that was administered to 87 students of the University School of Physical Education. On the basis of the obtained results it can be assumed that the respondents perceived the necessity and possibility of participation in ski classes by people with disabilities, but they do not feel to be adequately prepared for this role.

**Key words:** disabilities, rehabilitation, downhill skiing, didactics

WPROWADZENIE

Konwencja Praw Osób Niepełnosprawnych zwraca uwagę na konieczność równego traktowania osób niepełnosprawnych i tworzenia odpowiednich warunków, które ochronią je przed wykluczeniem ze społeczeństwa, przeciwdziałając ich izolacji i dyskryminacji ([http://.unic.un.org.pl/dokumenty/Konwencja\\_Praw\\_OsobNiepełnosprawnych.pdf](http://.unic.un.org.pl/dokumenty/Konwencja_Praw_OsobNiepełnosprawnych.pdf)).

Celem integracji jest tworzenie w naturalnym środowisku społecznym warunków rozwoju i aktywności zawodowej oraz możliwości spędzania czasu wolnego. Idea wspólnego uczestnictwa w aktywności rekreacyjnej osób pełnosprawnych i niepełnosprawnych ma na celu wspomaganie rozwoju społeczeństwa oraz budowanie prawidłowych relacji, opartych na wzajemnej akceptacji i gotowości do współpracy. Aktywność ruchowa jest jednym z podstawowych środków społecznej integracji i jest coraz częściej propagowana w różnych środowiskach, począwszy od przedszkoli, przez szkoły, na organizacjach i instytucjach społecznych skończywszy.

Kontakty z osobą niepełnosprawną i wynikające z tego doświadczenia przyczyniają się do kształtowania pozytywnych postaw, obalających stereotypy i uogólnienia będące podstawą lęków przed nawiązywaniem kontaktów w obu środowiskach. Ostatnio dostrzega się wzrost zainteresowania problemem integracji środowisk osób sprawnych fizycznie i niepełnosprawnych. Jest to pozytywne zjawisko, ponieważ bez udziału osób pełnosprawnych cele integracji nie zostaną osiągnięte (Wolańska 1992). Jej podstawowe założenie to wprowadzenie osób niepełnosprawnych do aktywnego życia.

Świadomość zaniedbań i braku należnego zainteresowania osobami niepełnosprawnymi spowodowała, że coraz częściej podejmowane są starania włączania ich do udziału w imprezach rekreacyjnych i sportowych. Powszechnie wiadomo, że dzięki uczestnictwu w tego typu wydarzeniach osoby z niepełnosprawnością rozwijają się sprawnie fizycznie i psychicznie, integrują się rodziny, zaś społeczeństwo lepiej rozumie ich potrzeby (Bilska i Golanko 2003).

Rekreacja jest dla osób niepełnosprawnych szansą wyrwania się ze środowiskowej izolacji, zdobycia potrzebnych w życiu umiejętności społecznych. Aktywność taka stwarza możliwość rozwoju w warunkach zbliżonych do tych, w których żyją i funkcjonują ludzie pełnosprawni, a udział w rekreacji ruchowej daje wolny wybór co do możliwości i formy organizowania czasu wolnego (Rudek 2003).

W licznych publikacjach wskazuje się na fakt, iż poprzez uczestnictwo w zajęciach ruchowych rozwijają się i doskonalą kompetencje motoryczne i psychospołeczne (Blachura i wsp. 2010, Migasiewicz i wsp. 2006). Należy zatem podkreślić, że w środowisku osób sprawnych fizycznie ruch jest naturalną potrzebą, w życiu zaś niepełnosprawnych ludzi jest koniecznością, która pozwala przywrócić kontakt ze społeczeństwem. Dlatego nabywanie nowych i umiejętności jest w przypadku rekreacji ruchowej, w której panuje zasada dobrowolności i rozrywki, dużo bardziej skuteczne niż w sytuacjach przymusowych, np. podczas zabiegów medycznych i zajęć rehabilitacyjnych. Można przyjąć, że jednym z ważniejszych zadań rekreacji osób niepełnosprawnych jest nie tylko przywrócenie zdrowia osobie, która ma wrodzoną lub nabytą niepełnosprawność, ale także włączenie jej do aktywnego życia, rozumianego jako pełna społeczna integracja (Majer i Żychowicz 2007). Dykcik (1997) uważa za integrację społeczną ruch edukacyjno-społeczny, którego celem jest przeciwdziałanie tendencjom segregacyjnym, izolacyjnym, stygmatyzacji, nietolerancji i dyskryminacji osób niepełnosprawnych. Zdaniem autora społeczna integracja tych osób wyraża się w dążeniu do stworzenia im możliwości pełnego lub częściowego włączenia się do pełnego życia, dostępu do wszelkich usług, z których korzystają pełnosprawni.

W ostatnich latach podejmowanych jest wiele inicjatyw na rzecz osób niepełnosprawnych, jednak nadal istnieje wiele barier społecznych, które utrudniają i ograniczają ich szanse na czynne uczestnictwo w życiu społecznym. Biorąc pod uwagę charakterystykę warunków, w których odbywa się aktywność rekreacyjna, można przyjąć, że możliwości integracji wskazuje szczegółowa identyfikacja barier dotyczących osób niepełnosprawnych i szeroko rozumianego środowiska społecznego i geograficznego (Chojnacki i Orlewicz-Musiał 2003).

Narciarstwo zjazdowe zaliczanie jest do wyjątkowych form rekreacji ruchowej, które w sposób kompleksowy kształtują zdrowie. Ćwiczenia narciarskie i możliwość obcowania z klimatem górskim oddziałują na sferę fizyczną, psychiczną i społeczną. Dlatego liczba osób uprawiających sporty zimowe rośnie. Ta światowa tendencja dotyczy również osób niepełnosprawnych. W Polsce w latach 60. ubiegłego wieku prof. Kabsz (1960) zauważył: „Komu nieobca jest psychika człowieka kalekiego, ten łatwo zrozumie, jak potężnym czynnikiem psychologicznym jest podanie rehabilitacji w atrakcyjnej formie, jaką jest narciarstwo”. Niestety, w wielu publikacjach zwraca się uwagę na niską, a nawet obniżającą się tendencję uczestnictwa osób niepełnosprawnych w zorganizowanych zajęciach rekreacyjnych i sportowych (Blachura 2006, Chojnacki i Bolach 2008).

Celem pracy było poznanie opinii przedstawicieli wybranej grupy społecznej – przyszłych pracowników sektora usług turystyczno-rekreacyjnych uprawiających sporty zimowe – na temat tego, w jakim stopniu są oni przygotowani do uczestnictwa w rekreacji ruchowej (na przykładzie narciarstwa zjazdowego) osób niepełnosprawnych. Podjęto również próbę oceny możliwości traktowania narciarstwa zjazdowego jako środka integracji społecznej. W pracy postawiono następujące pytania badawcze:

1. Jakie jest nastawienie osób pełnosprawnych do uczestnictwa w sportach śnieżnych niepełnosprawnych?
2. Jakie warunki powinny być spełnione, aby osoby niepełnosprawne mogły bezpiecznie uczestniczyć w zajęciach narciarskich?
3. Czy osoby niepełnosprawne mogą prowadzić zajęcia narciarskie?
4. Jakie korzyści mogą towarzyszyć uprawianiu narciarstwa przez osoby niepełnosprawne?
5. Jaka jest gotowość osób biorących udział w badaniach do organizacji i prowadzenia zajęć narciarskich z osobami niepełnosprawnymi?

#### MATERIAŁ I METODA BADAŃ

W badaniach zastosowano metodę sondażu diagnostycznego, wykorzystując autorski kwestionariusz Danielewicz i Kubińskiej (2008). Narzędzie zostało częściowo zmodyfikowane i dostosowane do charakteru dyscypliny, jaką jest narciarstwo zjazdowe. Kwestionariusz składał się z 10 pytań, których treść dotyczyła opinii badanych na temat możliwości postrzegania narciarstwa jako formy integracji środowiska osób niepełnosprawnych i pełnosprawnych. Respondenci, odpowiadając na pytania, mogli udzielić wyłącznie jednej (według ich opinii najważniejszej) odpowiedzi.

Badania przeprowadzono w listopadzie 2010 roku w grupie 87 studentów II roku II stopnia kierunku turystyka i rekreacja Akademii Wychowania Fizycznego we Wrocławiu, którzy uczestniczyli w zajęciach dydaktycznych przedmiotu turystyka i rekreacja osób niepełnosprawnych. Ich podstawowym celem jest przygotowanie studentów do organizacji imprez turystyczno-rekreacyjnych z udziałem osób niepełnosprawnych. W czasie warsztatów studenci mają możliwość zapo-

znania się z organizacją i prowadzeniem wybranych form adaptowanej aktywności rekreacyjnej (plenerowych i „pod dachem”) dla osób o specjalnych potrzebach. W programie zaprezentowano autorski projekt nauczania jazdy na nartach osób niepełnosprawnych (z dysfunkcją wzroku, układu ruchu i dysfunkcją intelektualną). Przedstawiono materiały szczegółowo prezentujące warunki organizacji, przepisy bezpieczeństwa, techniczne dane dotyczące sprzętu i przykładową metodykę zajęć na śniegu oraz filmy i wywiady z udziałem osób niepełnosprawnych uczestniczących w zajęciach (materiały szkoleniowe kanadyjskie, amerykańskie, angielskie, francuskie i polskie). Wybór narciarstwa – jako przykładowej i wzorcowej formy aktywności – potraktowano jako jeden z możliwych do adaptacji, tj. dostosowania do możliwości osoby niepełnosprawnej sprzętu, metodyki nauczania, warunków realizacji, a przede wszystkim wzbudzenia zainteresowania rekreacją. Należy dodać, że wszyscy studenci deklarowali czynne zainteresowanie sportami zimowymi.

### WYNIKI

W tabeli 1 przedstawiono opinie dotyczące możliwości uczestnictwa osób niepełnosprawnych w zajęciach narciarskich. Studenci dostrzegają możliwość ich uczestnictwa w narciarstwie zjazdowym, są również świadomi warunków, które muszą spełnić. Według opinii ankietowanych najliczniejszą grupę stanowiły osoby, które uzależniają obecność niepełnosprawnych na stokach narciarskich od ich stanu zdrowia – zakresu niepełnosprawności (39%). Może to świadczyć o tym, że koncentrują się wyłącznie na ich ograniczeniach, nie biorą zaś pod uwagę ich możliwości. Mniej liczna grupa ankietowanych studentów (30%) dostrzega tę możliwość i uważa, że osoby z niepełnosprawnością, po spełnieniu określonych wymagań, zdecydowanie mogą uczestniczyć w zajęciach narciarskich (wykorzystanie specjalistycznego sprzętu mono-ski, bi-ski, tandem-ski). Tylko jedna osoba nie widzi możliwości udziału w zimowej rekreacji narciarskiej osób niepełnosprawnych.

Studenci w zdecydowanej większości trafnie wskazywali podstawowe elementy organizacji zajęć na śniegu, w których priorytetem jest bezpieczeństwo. Biorąc pod uwagę specyfikę uprawiania sportów zimowych, ankietowani uznali, że do najważniejszych uwarunkowań umożliwiających bezpieczny udział osób

Tabela 1. Nastawienie pełnosprawnych osób biorących udział w badaniach do uczestnictwa w sportach śnieżnych osób z niepełnosprawnością (N = 87)

Lp.	Odpowiedzi	Liczba	N [%]
1.	Zdecydowanie uważam, że tak	26	30
2.	To zależy od stopnia niepełnosprawności	33	39
3.	To zależy od samodzielności osoby niepełnosprawnej	17	20
4.	To trudne organizacyjnie, ale możliwe do wykonania	3	4
5.	Nie wydaje mi się to możliwe	5	6
6.	Zdecydowanie uważam, że nie	1	1
7.	Inna odpowiedź	0	0

Tabela 2. Warunki, jakie powinny być spełnione, aby osoby niepełnosprawne mogły uczestniczyć w zajęciach narciarskich (N = 87)

Lp.	Odpowiedzi	Liczba	N [%]
1.	Odpowiednie urządzenia i sprzęt umożliwiający osobom niepełnosprawnym jazdę na nartach	27	30
2.	Odpowiednie przygotowanie (wiedza i umiejętności) opiekuna – instruktora	47	54
3.	Osobie niepełnosprawnej powinien towarzyszyć ktoś z rodziny lub najbliższy opiekun	1	1
4.	Osoby niepełnosprawne powinny korzystać z takich ofert nieodpłatnie	3	4
5.	Odpowiedni marketing zachęcający do uczestnictwa w zajęciach narciarskich	9	10
6.	Większa liczba imprez rekreacyjno-sportowych dla osób niepełnosprawnych	1	1
7.	Inna odpowiedź	0	0

niepełnosprawnych w zajęciach narciarskich przede wszystkim należy przygotowanie merytoryczne prowadzących (54%). To właśnie osoby pełnosprawne są odpowiedzialne za aktywność swych podopiecznych w każdej sferze życia. Brak specjalistycznej kadry jest podstawową barierą ograniczającą aktywność osób o specjalnych potrzebach. Istotne były też odpowiednie urządzenia i sprzęt, które pomagają dostosować tę zimową formę rekreacji ruchowej do potrzeb i możliwości uczestnika (30%). Odpowiedzi te mogą sugerować, że osoby biorące udział w badaniach są świadome możliwości osób niepełnosprawnych w przypadku uprawiania narciarstwa oraz konieczności spełnienia pewnych warunków – odpowiedni sprzęt, kompetencje narciarskie instruktora i opiekuna, odmienność środowiska naturalnego. Spełnienie tych wymagań, w połączeniu ze skutecznym marketingiem, może zwrócić uwagę na tę niezwykle atrakcyjną formę rekreacji, a jednocześnie zachęcić zainteresowane osoby, by korzystając z narciarskich doświadczeń, spróbowały innych form rekreacji (tab. 2).

W pewnym sensie uzupełniają tę tezę odpowiedzi na kolejne pytania (tab. 3). Blisko połowa respondentów (47%) zapytana, kto powinien prowadzić zajęcia narciarskie, przyznała, że powinna to być osoba pełnosprawna z odpowiednim przygotowaniem (wiedzą dotyczącą techniki zjazdu i metodyki uwzględniającej specyfikę niepełnosprawności oraz praktycznymi umiejętnościami narciarskimi). Zdecydowanie mniej studentów uznało, że mogą to być również osoby niepełnosprawne jeżdżące na nartach (14%), absolwent wydziału fizjoterapii AWF (12%) czy każdy, kto czuje się do tego zadania przygotowany (11%). Niewiele uczelni kształci obecnie osoby, które posiadają stosowne uprawnienia. Wyjściem z tej trudnej sytuacji może być tworzenie innych rozwiązań (organizacje rządowe i pozarządowe, rekreacyjne imprezy masowe), dzięki którym specjaliści przekazywaliby swoją wiedzę zainteresowanym osobom niepełno- i pełnosprawnym.



Tabela 3. Osoby uprawnione do prowadzenia zajęć narciarskich dla osób niepełnosprawnych według opinii respondentów (N = 87)

Lp.	Odpowiedzi	Liczba	N [%]
1.	Osoba niepełnosprawna o odpowiednich kwalifikacjach zawodowych	12	14
2.	Osoba pełnosprawna z odpowiednim przygotowaniem (wiedza i umiejętności) opiekuna-instruktora	41	47
3.	Wyłącznie absolwenci fizjoterapii AWF	11	12
4.	Każdy, kto czuje się przygotowany do podjęcia tego zadania	10	11
5.	Rodzina, znajomi	6	7
6.	Inna odpowiedź	8	9

Tabela 4. Korzyści towarzyszące uprawianiu narciarstwa przez osoby niepełnosprawne według opinii respondentów (N = 87)

Lp.	Odpowiedzi	Liczba	N [%]
1.	Odbudowanie i podtrzymanie zdrowia fizycznego	22	25
2.	Poprawa samopoczucia psychicznego	5	6
3.	Budowanie poczucia własnej wartości	11	12
4.	Zaspokojenie potrzeby ruchu	29	34
5.	Przebywanie w towarzystwie innych osób	7	8
6.	Relaks, rozrywka	10	11
7.	Powrót do społeczeństwa	3	4
7.	Sposób na życie	0	0

Tabela 5. Gotowość do organizowania i prowadzenia zajęć narciarskich z osobami niepełnosprawnymi (N = 87)

Lp.	Odpowiedzi	Liczba	N [%]
1.	Czuję się przygotowany do zajęć narciarskich z osobami niepełnosprawnymi.	6	7
2.	To zależy od stopnia niepełnosprawności osoby, którą miałbym się opiekować.	12	14
3.	Chętnie podejmę się takiej pracy.	8	9
4.	Chętnie, ale po uzyskaniu odpowiednich kwalifikacji.	23	26
5.	Nie czuję się przygotowany do takich zajęć.	25	29
6.	Zdecydowanie nie.	13	15
7.	Inna odpowiedź	0	0

Respondenci są przekonani o pozytywnych skutkach towarzyszących rekreacji narciarskiej. Wskazując na korzyści wynikające z uprawiania narciarstwa przez osoby niepełnosprawne, ankietowani dostrzegają przede wszystkim zaspokojenie potrzeby ruchu (34%) oraz odbudowania i podtrzymania zdrowia fizycznego, będącego podstawą sprawności ruchowej (25%) i mobilności, a tym samym

samodzielności osób niepełnosprawnych. Może zaskakiwać niewielka liczba odpowiedzi, które nawiązują do podstaw integracji – przebywania w towarzystwie innych ludzi (8%) – oraz dostrzeganie jednej z najważniejszych funkcji aktywności ruchowej osób niepełnosprawnych – „powrotu” do społeczeństwa (4%). Być może osoby biorące udział w badaniach za podstawę integracji uważają możliwość niezależnego i samodzielnego poruszania się (tab. 4).

Jedno z ważniejszych pytań adresowanych do respondentów dotyczyło pełnienia przez nich funkcji instruktora – opiekuna zajęć narciarskich. Studenci kierunku turystyka i rekreacja ostrożnie oceniali swoje możliwości. Najlicniejsza grupa uznała, że nie czuje się do tej roli przygotowana (29%), nieco mniej osób przyznało, że chętnie podjęłoby się takiej pracy, ale po wcześniejszym przygotowaniu i zdobyciu konkretnych kwalifikacji (26%). Swój akces potwierdziło 14% respondentów, ale decyzję uzależnia od możliwości psychoruchowych swoich podopiecznych. Należy podkreślić, że pełną gotowość deklarowało jedynie 6 osób biorących udział w badaniach, a 9% chętnie podjęłoby się takich zajęć. Można przyjąć, że pomimo wyjątkowej specyfiki rekreacji narciarskich, młodzież biorąca udział w badaniach dostrzega możliwość organizacji tego typu imprez integracyjnych (tab. 5).

#### PODSUMOWANIE

Niepełnosprawność jest nie tylko poważnym problemem zdrowotnym, ale i społecznym. Wiedza polskiego społeczeństwa jest na ten temat bardzo mała. Wobec osób z niepełnosprawnością funkcjonują stereotypy, które trudno przezwyciężyć. Osoby te są sztucznie izolowane od społeczeństwa, boją się trudności i kontaktu ze zdrowymi ludźmi. Nieodłącznymi problemami są nierówność i dyskryminacja, które powodują cierpienie i utratę wiary w siebie, a przede wszystkim w otaczających ludzi (Pawłowicz 2003).

Liczne walory aktywności rekreacyjnej, będące źródłem radości, odprężenia i zadowolenia, sprzyjają dobremu samopoczuciu i zadowoleniu. Sprawiają, że każdy człowiek staje się pełnowartościowy. Według Gellety-Mac (2000) aktywność rekreacyjna pełni w życiu osoby niepełnosprawnej przede wszystkim kompleksową i kompensacyjną rolę wobec deficytu ruchu. Jednocześnie jest najpowszechniejszą formą realizującą potrzebę relacji nieformalnych. Wszyscy są świadomi, że zwiększenie możliwości swobodnych kontaktów między ludźmi pełnosprawnymi i osobami z niepełnosprawnością może mieć pozytywny wpływ na wzajemne postawy i przyczynić się do rozwoju społeczeństwa (tab. 1).

Biorąc pod uwagę charakter udzielonych przez młodych ludzi odpowiedzi, można przypuszczać, że większość dostrzega integracyjny charakter aktywności fizycznej głównie jako metodę – sposób postępowania rehabilitacyjnego, który wymaga dostosowania warunków do potrzeb i możliwości osób niepełnosprawnych. Jest to niewątpliwie pozytywne zjawisko, ponieważ z jednej strony wskazuje na wagę tego problemu w kontekście zdrowia i bezpieczeństwa osób niepełnosprawnych, z drugiej zaś sprawia, że wiele osób (w tym również biorących udział w badaniach) z tych samych powodów unika włączania się do

zajęć integracyjnych (tab. 3, 5). Powszechnie uważa się, że to osoby niepełnosprawne mają problem z integracją. Jednak to głównie nastawienie osób zdrowych decyduje o możliwości nawiązania kontaktu i otwarcia się osób niepełnosprawnych. Szczególne warunki, jakie towarzyszą uprawianiu narciarstwa, mogą pomóc w eliminowaniu wielu barier natury psychicznej i osobowościowej.

Grupa biorąca udział w badaniach została w pewnym stopniu przygotowana do organizacji tego typu imprez rekreacyjnych. Jednak nie czuje się w pełni gotowa do nawiązywania kontaktów z osobami niepełnosprawnymi. Być może zwiększenie liczby imprez rekreacyjnych, w których wspólnie uczestniczą oba środowiska, oraz odpowiedni marketing sprawią, że ludzie przekonają się do możliwości traktowania rekreacji (również narciarskiej) jako skutecznej formy integracji, której ograniczenia oraz bariery mogą znieść jedynie świadome i celowe działania osób zdrowych. Jeśli większa grupa, szczególnie młodych ludzi, dołoży starań w kontaktach z osobami niepełnosprawnymi, szybciej będzie można się doczekać zmiany stosunku do ich wizerunku.

Podsumowując, osoby biorące udział w badaniach są pozytywnie nastawione do uczestnictwa osób niepełnosprawnych w narciarstwie zjazdowym. Blisko 39% osób biorących udział w badaniach uważa, że najważniejszym warunkiem uczestnictwa jest poziom niepełnosprawności, który decyduje o uwarunkowaniach osobniczych i środowiskowych. Do najważniejszych warunków, które należy spełnić, aby osoby niepełnosprawne mogły uczestniczyć w zajęciach narciarskich, należy odpowiednia baza materialna, kompetencje społeczne i praktyczne oraz przygotowanie teoretyczne organizatorów. Respondenci w niewielkim stopniu (14%) dostrzegają możliwość prowadzenia zajęć przez osoby niepełnosprawne. Do najważniejszych korzyści towarzyszących uprawianiu narciarstwa przez te osoby ankietowani zaliczyli odbudowanie i podtrzymanie zdrowia fizycznego oraz elementy aktywnego wypoczynku. Młodzi ludzie zdecydowanie nie widzą siebie w roli instruktora i opiekuna, ale nie wykluczają prowadzenia takich zajęć po uzyskaniu kompetencji.

## WNIOSKI

Studenci biorący udział w badaniach – potencjalni pracownicy kadr sektora usług rekreacyjno-turystycznych – rozumieją potrzebę i konieczność włączania osób o specjalnych potrzebach do aktywności fizycznej organizowanej w warunkach integracji społecznej. Są świadomi możliwości i ograniczeń osób z niepełnosprawnością oraz warunków, jakie należy spełnić, aby bezpiecznie organizować im aktywność rekreacyjną (na przykładzie narciarstwa). Respondenci zwracają uwagę na szczególne kompetencje, jakimi powinna charakteryzować się osoba organizująca i opiekująca się ludźmi o specjalnych potrzebach. Prawdopodobnie w programie kształcenia nie ma możliwości wyczerpującej konfrontacji teorii z praktyką, aby studenci z większą wiarą i determinacją podjęli się próby integracji poprzez rekreację ruchową.

## BIBLIOGRAFIA

- Bilska M., Golanko R. (2003) Zawody sportowe i zajęcia rekreacyjne jako środek integracji z osobami niepełnosprawnymi intelektualnie. [W:] J. Bergier (red.), Sport powszechny w integracji z niepełnosprawnymi we wspólnej Europie. PWSZ, Biała Podlaska, 61–72.
- Błachura B. (2006) Narciarstwo osób niepełnosprawnych. [W:] P. Kunysz (red.), Teoretyczne podstawy wybranych dyscyplin zimowych. AWF, Wrocław, 93–106.
- Błachura B., Błacha R., Stefanowska M. (2010) Psychospołeczne aspekty uprawiania narciarstwa zjazdowego osób z dysfunkcją wzroku. *Rozprawy Naukowe AWF we Wrocławiu*, 31, 395–406.
- Chojnacki K., Bolach E. (2008) Walory rewalidacyjne wybranych dyscyplin sportu uprawianych na wózkach. *Studia i Monografie AWF w Krakowie*, 53.
- Chojnacki K., Orlewicz-Musiał M. (2003) Narciarstwo zjazdowe jako sport integracyjny w terapii niepełnosprawnych. [W:] J. Bergier (red.), Sport powszechny w integracji z niepełnosprawnymi we wspólnej Europie. PWSZ, Biała Podlaska, 23–27.
- Danielewicz J., Kubińska Z. (2008) Integracyjny charakter lekkoatletyki w opinii osób trenujących. [W:] J. Migasiewicz, E. Bolach (red.), Aktywność ruchowa osób niepełnosprawnych. T. 3. AWF, Wrocław, 153–158.
- Dykciak W. (1997) Pedagogika specjalna. UAM, Poznań.
- Gellesta-Mac I. (2000) Rekreacja ruchowa osób z dysfunkcją narządu ruchu poruszających się na wózku inwalidzkim. [W:] T. Łobożewicz (red), Turystyka i rekreacja ludzi niepełnosprawnych. WSE, Warszawa, 117–126.
- Kabsz A. (1960) Rozwój narciarstwa rehabilitacyjnego. *Roczniki Naukowe WSWF w Poznaniu*, 1, 151–162.
- Majer A., Żychowicz P. (2007) Rekreacyjna aktywność ruchowa a aktywność społeczna osób z uszkodzeniem narządu ruchu. *Medicina Sportiva*, 11 (Suppl. 2), 45–55.
- Migasiewicz J., Błachura B., Kunysz P., Wiesner W., Jasiński R., Opoka D. Błacha R., Prystupa E. (2006) Influence of ski exercises on the ability of maintenance of the vertical body posture in the visually disabled persons. *Polish Journal of Environmental Studies*, 15, 5B, 2, 607–611.
- Patkiewicz D. (red.) (1998) Problemy barier rozwoju dzieci i młodzieży niepełnosprawnej – XXI ODRD, TWK-Wrocław.
- Pawłowicz E. (2003) Integracja osób niepełnosprawnych w dziedzinie sportu i rekreacji. [W:] J. Bergier (red.), Sport powszechny w integracji z niepełnosprawnymi we wspólnej Europie. PWSZ, Biała Podlaska, 73–78.
- Rudek I. (2003) Postawy wobec osób niepełnosprawnych jako wyznacznik działań integracyjnych. [W:] Z. Kazanowski, D. Osik-Chudowolska (red.), Integracja osób niepełnosprawnych w edukacji i interakcjach społecznych. UMCS, Lublin.
- Wolańska T. (1992) Rekreacja ruchowa ludzi niepełnosprawnych. *Postępy Rehabilitacji*, 4, 5–11.

Źródła internetowe:

<http://www.ciop.pl/18495> [6.06.2013].

[http://unic.un.org.pl/dokumenty/Konwencja\\_PrawOsobNiepełnosprawnych.pdf](http://unic.un.org.pl/dokumenty/Konwencja_PrawOsobNiepełnosprawnych.pdf)

URSZULA SZCZEPANIK, ZOFIA NIEKURZAK,  
PIOTR KUNYSZ, BEATA BLACHURA

Akademia Wychowania Fizycznego we Wrocławiu

**UDZIAŁ W PROGRAMOWYM OBOZIE ZIMOWYM  
STUDENTÓW KIERUNKU TURYSTYKA I REKREACJA  
AKADEMII WYCHOWANIA FIZYCZNEGO WE WROCŁAWIU  
A ICH STOSUNEK DO AKTYWNOŚCI RUCHOWEJ W GÓRACH**

Abstract

Participation in the camp for winter sports students of tourism and recreation Academy of Physical Education in Wrocław (Poland) and effect of attitude to physical activity in mountains

**Background.** Activities undertaken in a mountain environment, especially in winter time, carry many health benefits due to both the movement itself and the nature of mountain climate. Students of the University School of Physical Education in Wrocław, Tourism and Recreation course, like students of other Polish universities, participate in winter sport camps included in the studies curriculum. **Material and methods.** The aim of this study was to investigate the relationship between students' participation in such winter camps and changes in their attitudes to the physical activity in the mountains, especially in winter time. The study was conducted in 2011 among the students of the second year of the Tourism and Recreation studies. The method used was a diagnostic survey; a questionnaire was developed for the use of this survey. **Results and conclusion.** The collected data show that students are willing to take up physical activity in a mountain environment, associated with winter sports and they see the need for further development of their skills in this area.

**Key words:** mountains, winter sports, didactics

WPROWADZENIE

Aktywność fizyczna podejmowana w środowisku górskim, zwłaszcza w okresie zimowym, niesie wiele korzyści wynikających zarówno z samego ruchu, jak i charakteru klimatu górskiego. Ruch jest naturalną czynnością organizmu ludzkiego, towarzyszy człowiekowi właściwie przez całe życie – od momentu jego poczęcia (Kuś i wsp. 1980). Optymalnie intensywna i systematyczna aktywność fizyczna wpływa korzystnie nie tylko na sprawność, ale także na zdrowie całego organizmu (Bielski 1996). Intensywnym bodźcem jest już sam klimat górski. Cechują go: ostre powietrze, częste i znaczne wahania temperatury oraz zmienna pogoda. Wraz ze wzrostem wysokości obniża się ciśnienie atmosferyczne i maleje ilość tlenu w powietrzu. Klimat górski charakteryzuje również większa ilość opadów i mgieł niż na nizinach. Temperatura w górach spada o około 0,5°C na każde 100 m podejścia. Te wszystkie bodźce świetnie pobudzają system immunologiczny do wytężonej pracy, ale mogą też powodować ogólne osłabienie, bóle

głowy lub uczucie niepokoju. Racjonalnie zaplanowany wysiłek w górach może przynieść jednak wiele korzyści. Oprócz takich form rekreacji, jak wędrówki piesze, rowerowe czy wspinaczka, środowisko górskie pozwala na uprawianie sportów zimowych – narciarstwa zjazdowego i biegowego, snowboardu czy saneczkarstwa.

Z uroków narciarstwa i snowboardu mogą korzystać osoby w różnym wieku, a sporty zimowe często określa się mianem sportów realizowanych przez całe życie (Krasicki 2009.) Ich popularność wynika głównie z naturalnej chęci do nieograniczonego, swobodnego kontaktu z przyrodą i z przyjemności płynącej z prędkości zjazdu. Z takich form spędzania czasu wolnego, jak narciarstwo zjazdowe czy biegowe, a także gry i zabawy na śniegu, mogą korzystać osoby prawie w każdym wieku, o różnym stopniu sprawności fizycznej. Sporty zimowe, przy jednoczesnym pozytywnym oddziaływaniu na zdrowie oraz sprawność fizyczną, należą do bardzo atrakcyjnych form spędzania czasu wolnego. Narciarstwo zjazdowe cieszy się dużym zainteresowaniem zarówno wśród dzieci, młodzieży, jak i osób dorosłych. Snowboard, choć jest dość młodą dyscypliną sportu, na przestrzeni ostatnich kilkunastu lat zdobył wśród sportów zimowych ogromną popularność. Z roku na rok rośnie liczba entuzjastów tej dziedziny, powstają szkoły snowboardu, niezbędna infrastruktura, rozwija się wysoko kwalifikowany sport snowboardowy. Młodych ludzi przyciągają zwłaszcza dyscypliny nowe, modne, w pewnym stopniu ekstremalne; do takich można zaliczyć niektóre formy narciarstwa i snowboardu – freestyle i freeride. Na całym świecie dynamicznie rozwija się infrastruktura sportów zimowych, wytyczane są nowe trasy, budowane coraz to nowocześniejsze wyciągi, wyspecjalizowane snowparki oraz całe zagospodarowanie turystyczne niezbędne dla odwiedzających. Coraz większą popularnością cieszą się również profesjonalne szkoły nauki jazdy, a także instruktorzy oferujący usługi dla dobrze jeżdżących – freeride, skitouring czy heliskiing. Są to formy narciarstwa (lub snowboardu), które polegają na wykonywaniu zjazdów poza wyznaczonymi trasami, po wcześniejszym dostaniu się na określone miejsce za pomocą nart skitourowych lub helikoptera. Wszystkie te odmiany są coraz bardziej popularne i ogólnodostępne (maleje również ich cena), co powoduje, że rośnie atrakcyjność sportów zimowych, zwłaszcza w oczach najmłodszych uczestników stoków.

Poza sportami, które wymagają sporych nakładów finansowych, związanych z wyjazdami poza miejsce zamieszkania, zakwaterowaniem, kosztami wyciągów i nauki, warto zwrócić uwagę na te formy aktywności fizycznej, z którymi nie wiąże się znaczne koszty – jazdę na łyżwach czy sankach, a także gry oraz zabawy na śniegu, wymagające przede wszystkim dużo chęci i kreatywności.

Aktywność ruchowa, zwłaszcza zimą w środowisku górskim, jest czynnikiem wspomagającym rozwój cech motorycznych i, co również niezwykle istotne, psychicznych. Uczy dyscypliny, konsekwencji w osiągnięciu celów oraz adekwatnego przeżywania sukcesów i porażek, kształtuje silną wolę, wpływa na prawidłowy rozwój takich cech psychicznych, jak: refleks, inteligencja (prawidłowe rozumowanie, poprawna ocena sytuacji, zdolność przewidywania, zdolność podejmowania decyzji w dokonywaniu wyboru), kształtuje silną wolę, życzliwy stosunek do innych osób, wpływa również na samodzielność i inicjatywę (Biel-

ski 1996). Uprawiane w naturalnym środowisku, na łonie natury – sporty zimowe zapewniają kontakt z przyrodą i czystym powietrzem. Pobyt w nasłonecznionym, pokrytym pokrywą śnieżną terenie zapewnia poczucie radości i doznania estetyczne, a także odpoczynek psychiczny.

Studenci Akademii Wychowania Fizycznego we Wrocławiu kierunku turystyka i rekreacja, podobnie jak studenci innych uczelni w kraju, w trakcie trwania studiów (na II roku studiów I stopnia) uczestniczą w programowym obozie zimowym. Są to zajęcia obowiązkowe realizowane w Zieleńcu (ok. 950 m n.p.m.), w Kotlinie Kłodzkiej. Panuje tam specyficzny mikroklimat – zbliżony do alpejskiego. Ze względu na szczególnie układ ciśnieniowy masy powietrza, wymusza on na organizmie ludzkim zwiększenie produkcji czerwonych ciałek krwi, co w efekcie znacznie poprawia samopoczucie osób przebywających w Zieleńcu zaledwie kilka dni. Warunki do uprawiania sportów zimowych są tam bardzo dobre. Nauczycielami na obozie zimowym są instruktorzy oraz instruktorzy wykładowcy Stowarzyszenia Instruktorów i Trenerów Narciarstwa Polskiego Związku Narciarskiego, a także Stowarzyszenia Instruktorów i Trenerów Snowboardu oraz pracownicy Akademii Wychowania Fizycznego we Wrocławiu. Ogółem realizowanych jest 50 godzin dydaktycznych. Podczas obozu prowadzone są zajęcia praktyczne (do wyboru narciarstwo lub snowboard), gry i zabawy na śniegu oraz zajęcia teoretyczne. Seminaria dotyczą ważnych kwestii bezpieczeństwa w górach, specyfiki środowiska górskiego i zimowego oraz jego wpływu na organizm człowieka, doboru sprzętu do sportów zimowych oraz przepisów dyscyplin sportowych.

W ramach zajęć w Zieleńcu studenci nie tylko poznają lub doskonalą takie formy aktywności w górach, jak narciarstwo i snowboard, ale również zapoznają się ze specyfiką programowania i planowania rekreacji w środowisku górskim. Do badań wybrano właśnie studentów kierunku turystyka i rekreacja, ponieważ to właśnie oni w przyszłości będą pracownikami sektora usług rekreacyjnych i turystycznych, również zajmującymi się wypoczynkiem na obszarach górskich Polski i świata. Powinni być zatem doskonale przygotowani do podjęcia tej formy rekreacji ruchowej, świadomi jej wartości i zalet.

Pomimo walorów aktywności fizycznej zimą w górach oraz doskonałej infrastruktury wielu studentów jest nieco sceptycznie nastawionych do zajęć programowych. Podczas rozmów wykazują oni małe zainteresowanie środowiskiem górskim, słabą jego znajomość a także konieczność ponoszenia kosztów związanych z wyjazdem. Widząc potrzebę szczegółowego poznania stosunku studentów kierunku turystyka i rekreacja do sportów zimowych i ich doświadczeń oraz lęków związanych z górami, przeprowadzono badania ankietowe. Ich celem było również zbadanie, czy prowadzone przez pracowników Akademii Wychowania Fizycznego we Wrocławiu zajęcia mają wpływ na zmianę nastawienia do gór i sportów zimowych.

#### CEL BADAŃ

Celem pracy było poznanie stosunku studentów do środowiska górskiego oraz sportów śnieżnych, a także poznanie opinii, czy proponowany program reali-

zowany na zajęciach obowiązkowych zmienia ich nastawienie do aktywności w górach, zwłaszcza w okresie zimowym.

### MATERIAŁ I METODY BADAŃ

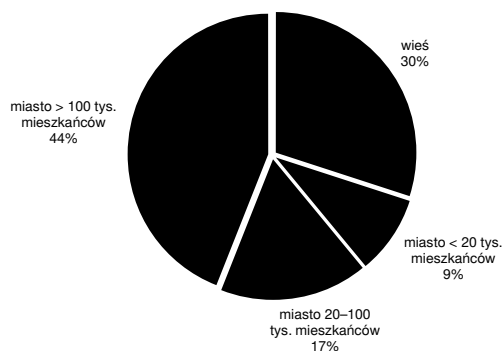
Badania przeprowadzono w 2011 roku wśród studentów II roku studiów I stopnia kierunku turystyka i rekreacja Akademii Wychowania Fizycznego we Wrocławiu. Metodą zastosowaną był sondaż diagnostyczny z wykorzystaniem techniki ankietowej i narzędzi konstruowanych na potrzeby kwestionariuszy ankiet.

Badania przeprowadzone zostały w dwóch turach, w lutym i marcu 2011 roku. Respondentów proszono o wypełnienie ankiet przed i po uczestnictwie w programowym obozie zimowym. Pytania miały charakter zarówno zamknięty, jak i otwarty. Łącznie przebadano 141 studentów, w tym 76 kobiet i 65 mężczyzn. Wszystkie osoby wyraziły zgodę na udział w ankietach i zostały poinformowane o ich charakterze. Respondenci mogli w każdej chwili zrezygnować z ich kontynuowania bez podawania przyczyny. Kwestionariusz zawierał informacje dotyczące cech społeczno-demograficznych, takich jak: płeć, wiek, miejsce zamieszkania, wykształcenie rodziców, status materialny rodziny, a także informacje dotyczące wcześniejszych wyjazdów w góry oraz podejmowania aktywności fizycznej w zakresie sportów zimowych, jak również dotyczące stosunku studentów do obozu zimowego.

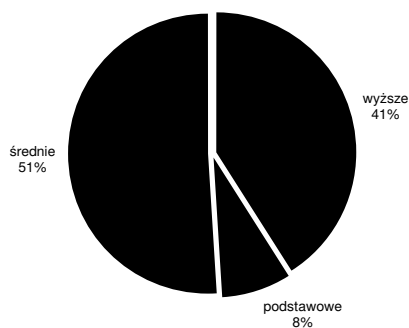
### WYNIKI

W badaniach wzięło udział 141 studentów; nieznaczna przewaga kobiet związana jest z ich większą liczbą na kierunku. Znaczną część respondentów stanowili mieszkańcy miast powyżej 100 tys. mieszkańców, chociaż wśród studentów Akademii Wychowania Fizycznego spora grupa mieszka na wsi (ryc. 1).

Większość rodziców badanych osób ma wykształcenie średnie lub wyższe (ryc. 2).

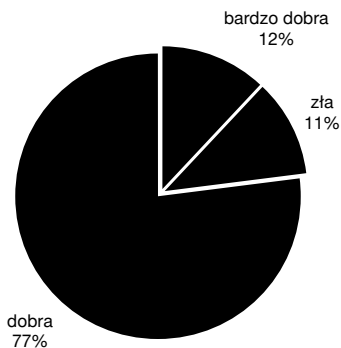


Rycina 1. Miejsce zamieszkania

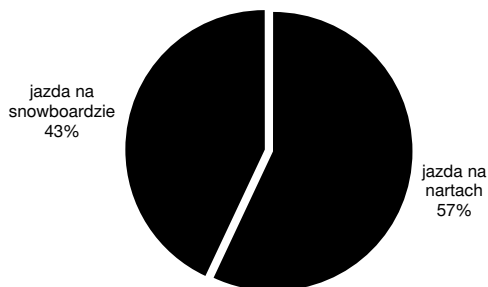


Rycina 2. Wykształcenie rodziców





Rycina 3. Sytuacja materialna rodziny



Rycina 4. Forma rekreacji zimowej na zajęciach

Sytuację materialną swoich rodzin studenci określają w zdecydowanej większości jako dobrą, nieco rzadziej jako bardzo dobrą, a mniej więcej co dziesiąty badany określił ją jako złą (ryc. 3). Wydaje się, że dobra i bardzo dobra sytuacja materialna rodzin pozwala na wypoczynek w górach oraz zakup sprzętu przeznaczonego do rekreacji zimowej.

Zdecydowana większość badanych studentów przyznała, iż była w górach zarówno latem (93%), jak i zimą (90%) przed programowym obozem zimowym. Jednakże warto zauważyć, że wśród studentów omawianego kierunku są osoby, które nigdy w górach nie były, mimo że odległość do najbliższych terenów górskich wynosi z Wrocławia około 100 km.

Nieco ponad połowa badanych respondentów jako formę rekreacji w ramach zajęć podczas obozu wybrała jazdę na nartach, zaś pozostali jazdę na snowboardzie. Można więc przyjąć, że obie formy rekreacji zimowej są równie popularne wśród studentów Akademii Wychowania Fizycznego we Wrocławiu (ryc. 4).

Jeżeli chodzi o uprawianie sportów zimowych przed wyjazdem na obóz, studenci wykazali dość duże doświadczenie w tym zakresie (tab. 1).

Najczęściej wybieraną formą aktywności było łyżwiarstwo. Ponad dwie trzecie ankietowanych (70%) miało do czynienia z tą formą rekreacji zimowej. Badania prowadzone wśród uczniów szkół wrocławskich (Kunysz i Sabat 2011) potwierdzają, że łyżwiarstwo cieszy się największą popularnością. Jest to sport niezbyt kosztowny, a jego uprawianie nie wymaga dalekich wyjazdów i zaangażowania osób trzecich. Może być również uprawiany samodzielnie przez dzieci oraz młodzież w wybranym towarzystwie i czasie. Różnorodne formy łyżwiarstwa – od elementów figurowych aż po grę w hokeja są niezwykle atrakcyjne dla młodych

Tabela 1. Sporty zimowe uprawiane przez respondentów przed obozem (N = 141)

	Tak	Nie
Jazda na łyżwach	99	42
Jazda na nartach zjazdowych	70	71
Jazda na nartach biegowych	23	118
Jazda na snowboardzie	45	96

osób. Wrocławskie lodowiska cieszą się wielką popularnością wśród mieszkańców, dlatego często są bardzo zatłoczone. Uprawianie łyżwiarstwa na zbiornikach naturalnych wiąże się z dużym niebezpieczeństwem, należałoby więc rozważyć częstsze organizowanie ślizgawek na terenach otwartych, np. boiskach szkolnych.

Prawie połowa badanych (49%) miała wcześniejsze doświadczenia związane z narciarstwem zjazdowym, a około 16% z biegowym. Wydaje się, że narciarstwo biegowe jest zupełnie nieznaną zimową formą aktywności wśród ankietowanych studentów. Szkoda, ponieważ sport ten angażuje do pracy wszystkie mięśnie, zwiększa ich siłę oraz kształtuje wytrzymałość organizmu. Wymaga przy tym znacznie mniejszych nakładów finansowych niż uprawianie narciarstwa zjazdowego czy snowboardu. Być może spowodowane jest to bardzo skromną infrastrukturą w naszym regionie, a więc brakiem tras i szlaków biegowych.

Aż jedna trzecia badanych przed rozpoczęciem obozu zimowego próbowała swoich sił na snowboardzie (32%). Świadczy to o tym, że jest to forma bardzo popularna wśród młodych ludzi.

Wydaje się, że ogólne wyniki wskazują na znaczne zainteresowanie sportami zimowymi wśród studentów kierunku turystyka i rekreacja. Spora część z nich przyznała jednak, że nigdy nie uczyła się powyższych form rekreacji pod okiem instruktora (tab. 2).

Jednakże wyniki procentowe wskazują, że około jedna trzecia badanych (36%), która wcześniej miała doświadczenia z narciarstwem zjazdowym oraz jazdą na snowboardzie, uczyła się pod okiem instruktora. Przy uprawianiu łyżwiarstwa i narciarstwa biegowego studenci zdecydowanie rzadziej korzystali z usług instruktora, prawdopodobnie dlatego, że te formy rekreacji są na początkowym etapie nauczania łatwiejsze.

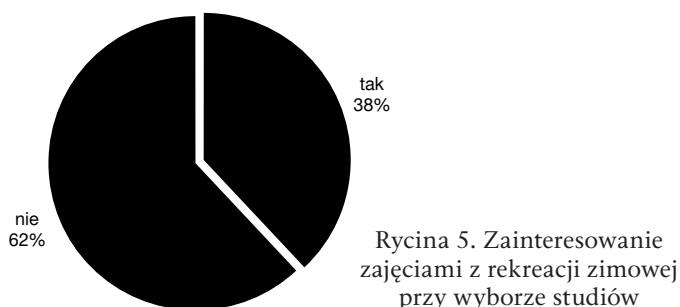
Na pytanie, czy ankietowani mają własny sprzęt do uprawiania sportów zimowych 51% odpowiedziało, że ma, natomiast pozostała część badanych odpowiedziała, iż nie ma sprzętu do uprawiania sportów zimowych. Znaczący jest jednak fakt, że po zakończeniu obozu 73% badanych ma zamiar go zakupić.

Więcej niż 1/3 ankietowanych przyznała, że wybierając się studia na Akademię Wychowania Fizycznego, kierowała się istnieniem na kierunku turystyka i rekreacja zajęć z rekreacji zimowej (ryc. 5).

Ponad połowa respondentów (53%) interesowała się wcześniej miejscem, w którym odbywać się będą zajęcia z tego rodzaju rekreacji. Wydaje się, że wszyscy studenci opisywanego kierunku powinni być ciekawi, dokąd wyjadą na obóz.

Tabela 2. Czy uczyłeś się wybranej formy rekreacji zimowej pod okiem instruktora? (N = 141)

	Tak	Nie
Jazda na łyżwach	8	133
Jazda na nartach zjazdowych	26	115
Jazda na nartach biegowych	4	137
Jazda na snowboardzie	16	125



Rycina 5. Zainteresowanie zajęciami z rekreacji zimowej przy wyborze studiów

Co bardzo istotne, badani przed obozem określali swoje nastawienie do rekreacji zimowej jako pozytywne. Jednak wyrażali niepokój przed kontuzjami, złamaniami i upadkami (ok. 25% ankietowanych). Wydaje się, że są to naturalne obawy towarzyszące podejmowaniu nowej aktywności ruchowej w nieznanym środowisku. Być może wynikają one również z tego, że tylko niewielka część studentów uczyła się wcześniej sportów zimowych pod okiem wykwalifikowanego instruktora. Sporą grupą ankietowanych (ponad 30%) – to osoby obawiające się, iż nie podołają zaliczeniom ze względu na słabą sprawność i wydolność fizyczną lub zbyt małe umiejętności. Wydaje się, że wynika to z ogólnej tendencji zachowań studentów tego kierunku.

Jednakże, co niezwykle istotnie, po obozie wszyscy badani (100%) zgodnie określili, iż lęki i obawy przed zajęciami z rekreacji zimowej okazały się niesłuszne. Jako główną przyczynę wzrostu zainteresowania tego rodzaju rekreacją już po obozie wskazywali poszerzenie swojej wiedzy dotyczącej bezpieczeństwa w górach oraz postawę prowadzącego, który zachęcał do uprawiania narciarstwa, snowboardu i przekazywał wiele cennych informacji.

Po zakończeniu wyjazdu zdecydowana większość badanych (97%) przyznała, iż w przyszłości chciałyby doskonalić swoje umiejętności w sportach zimowych, a nawet zdobywać uprawnienia instruktorskie (72%). Wydaje się, że jest to odsetek bardzo wysoki. Aż 98% badanych uznało, iż istnieje potrzeba wyjazdu na obóz zimowy podczas studiów.

## DYSKUSJA I WNIOSKI

Z przeprowadzonych badań wynika, że studenci chętnie podejmują aktywność ruchową w środowisku górskim, związaną ze sportami zimowymi i widzą potrzebę dalszego rozwijania swoich umiejętności w tej dziedzinie. Wydaje się, że jest to grupa świadoma walorów rekreacji na terenach górskich. Niezwykle istotne jest, że niemalże wszyscy badani wykazują chęć podejmowania takiej aktywności w przyszłości.

Przed rozpoczęciem zajęć studenci wskazywali na obawy związane z aktywnością w górach. Należy pamiętać, że sporty zimowe nie należą do łatwych. Cechują je: znaczna złożoność techniczna oraz specyficzny układ ciała odbiegający od codziennych doświadczeń lokomocyjnych i nienaturalne dla większości osób formy

koordynacji ruchowej (Ziemilski 1977, Gracz i Sankowski 2007). Technika w sportach zimowych stawia szczególne wymagania motoryce człowieka. Charakterystyczna dla jazdy na nartach pozycja, stosowane podczas jazdy wychylenia i odchylenia wykonywane przy unieruchomionych stawach skokowych nie mają swojego odpowiednika w tradycyjnych i powszechnych formach aktywności ruchowej, jak np. bieg czy chód. Nauczanie i uczenie się złożonych czynności ruchowych może odbywać się w różnych warunkach. Sporty zimowe są formą aktywności ruchowej realizowaną w specyficznym środowisku naturalnym. Dla początkujących już sam pobyt w nowym, nieznanym środowisku może być źródłem stresu. Większość autorów zgadza się, że lęk jest „[...] grupą reakcji emocjonalnych wyzwalanych przez bodźce działające z zewnątrz bądź z wewnątrz organizmu” (Siek 1993, s. 212). Towarzyszy temu często odczuwanie pewnego rodzaju przykrości, wraz z poczuciem bezradności i irracjonalności. Co za tym idzie, spada poziom koncentracji, pojawia się zjawisko lęku, często patologicznego, a po zajęciach utrudniona jest relaksacja. Stąd u początkujących amatorów białego szaleństwa mogą pojawić się odruchy zniekształcające strukturę ruchu, znacząco zaburzające równowagę. Badani, nie znając prawidłowej techniki narciarskiej czy snowboardowej, wykazywali duży niepokój, zwłaszcza w związku z nową kontuzją lub odnowieniem się starej. Niektórzy zwracali również uwagę na możliwe niesprzyjające warunki atmosferyczne i swoje obawy przed nimi. Jednakże podczas trwania obozu studenci zapoznali się z prawidłową techniką sportów zimowych, zaznajomili się ze środowiskiem górskim i warunkami atmosferycznymi na tyle, że ich lęki okazały się bezpodstawne. Nastawienie zdecydowanej większości badanych po zakończeniu zajęć było pozytywne.

Powyższe badania ankietowe można porównać z innymi podobnymi prowadzonymi na uczelniach, które również podejmują programowe obozy zimowe. Badania przeprowadzone przez Wesołowską i Sieńko-Awieranów (2010) wśród studentów kierunku wychowanie fizyczne Instytutu Kultury Fizycznej Uniwersytetu Szczecińskiego potwierdzają, że udział w programowym obozie zimowym znacząco wpływa na stosunek studentów do sportów zimowych. Sytuacja wyjściowa badanych mieszkających nad morzem była jednak zdecydowanie inna niż ankietowanych z Wrocławia. Wśród studentów ze Szczecina tylko ok. 10% miało wcześniej kontakt z narciarstwem lub snowboardem. Prawie 85% nie było nigdy w górach w okresie zimowym, a 75% w okresie letnim. Można więc przypuszczać, że odsetek wszystkich mieszkańców danego regionu podróżujących w obszary górskie jest jeszcze niższy. Powodem może być znaczna odległość mieszkańców od terenów górskich oraz brak zainteresowania sportami zimowymi. Ich nieznamość przyczyniła się do niewielkiego zainteresowania również wśród badanych studentów Uniwersytetu Szczecińskiego. Można zauważyć tu zdecydowaną różnicę w stosunku do ich kolegów z Wrocławia. Tylko nieco powyżej 50% badanych ze Szczecina widziało potrzebę rozwijania swoich umiejętności ruchowych na obozie zimowym. Studenci, którzy wzięli udział w badaniach po obozie, chętnie podejmują aktywność ruchową w górach i prawie 100% widzi potrzebę rozwijania swoich umiejętności w tym zakresie (Wesołowska i Sieńko-Awieranów 2010). Nie różnią się znacznie w tej kwestii od studentów z Wrocławia.

Przedstawione badania nie wyczerpują wszystkich zagadnień związanych z tematem poziomu zainteresowań aktywnością ruchową w środowisku górskim wśród badanej grupy. Z całą pewnością można jednak stwierdzić, że realizacja omawianego przedmiotu wpłynęła pozytywnie na zainteresowanie sportami zimowymi studentów.

#### BIBLIOGRAFIA

- Bielski J. (1996) *Życie jest ruchem*. Promo-Lider, Warszawa.
- Gracz J., Sankowski T. (2007) *Psychologia aktywności sportowej*. AWF, Poznań.
- Krasicki S. (2009) Sporty zimowe dla wszystkich. *Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne*, 3, 43–44.
- Kunysz P., Sabat U. (2011) Zimowa aktywność ruchowa uczniów szkół wrocławskich. *Rozprawy Naukowe AWF we Wrocławiu*, 34, 136–141.
- Kuś W., Kuś M., Zaremba Z. (1980) *Dbaj o swoją kondycję*. PZWL, Warszawa.
- Siek S. (1993) *Wybrane metody badania osobowości*. ATK, Warszawa.
- Wesołowska J., Sieńko-Awieranów E. (2010) Wpływ udziału w programowym obozie zimowym na stosunek do sportów zimowych studentów wychowania fizycznego. *Rozprawy Naukowe AWF we Wrocławiu*, 31, 295–300.
- Ziemilski A. (1977) Eliminowanie lęku a skuteczność uczenia się narciarstwa. *Kultura Fizyczna*, 1, 31–34.

PIOTR OLEŚNIEWICZ<sup>1</sup>, TOMÁŠ DOHNAL<sup>2</sup>

<sup>1</sup> Akademia Wychowania Fizycznego we Wrocławiu

<sup>2</sup> Univerzita Palackého v Olomouci, Česká Republika

## NOVÉ FORMY POHYBOVÉ AKTIVITY SENIORŮ

### Abstract

#### New forms of motor activity in seniors

The increase in life expectancy in developed countries is one of the characteristic features of the present day, but also of the nearest future. However, what is important is not only the length of life, but also the ability of active self-realization. Activity and creativity are regarded as significant factors of changing the attitude to human life when people start aging. The notion of ‘activity’ is understood by the authors not only in the context of physical activity (even though this has been emphasised in the paper), but in a wider perspective: as an overall attitude of an individual towards life activities. The authors consider physical activity – understood as optimal with reference to health and physical capabilities of an individual – as a restriction in creating conditions for a wide range of activities that could lead to the individual’s self-realization. The kind of development described here is characterized by experts not only as a search for new ways of implementing the content of physical activity, but also as introducing new activities which meet the interest and capabilities of the ‘new’ seniors. **Key words:** human, community, development, health, quality of life, activity, physical activity

Motto:

*Život je jako plamen petrolejové lampy.  
Můžete jej přelít nebo zahubit  
nedostatkem oleje.*

Aristoteles

### ÚVOD

Nejen naše společnosti, ale společnosti všech vyspělých států se potýkají se stále narůstajícím problémem a tím je nárůst neinfekčních nemocí jako je například obezita, kardiovaskulární onemocnění nebo cukrovka. Za velmi důležité (nejen z pozice ekonomické) je nutné ale považovat neustále se zvyšující procento obyvatel v postproduktivním věku. Tento stav velmi úzce souvisí se změnou (úrovní) životního stylu člověka, ale také s pojetím (přístupem) společnosti k dané problematice – tedy odrazem v životním stylu individua a způsobu života dané společnosti.

Světová zdravotnická organizace odhaduje, že neinfekční nemoci mají na svědomí více než 60% úmrtí na světě a počet seniorů v nedaleké budoucnosti dosáhne až 20% z celkové populace (World Health Organization 2003).

Úkolem profesionálů je hledat cestu a vytvářet programy, které by vedli k pravidelné pohybové aktivitě – a v důsledku toho i ke zlepšení kvality života – všech věkových a sociálních skupin v naší společnosti.

Příspěvek si klade za cíl naznačit (na základě teoretických východisek) možný přístup ke koncipování obsahu pohybové aktivity pro „nové seniory“.

### ČLOVĚK, SPOLEČNOST, VÝVOJ

Pojem **člověk** je v literatuře velmi frekventovaný a široce popsáný. Zjednodušeně můžeme konstatovat, že člověk je základní stavební kámen společnosti, jedinec, individuum, muž-žena ve všech věkových fázích.

Velký sociologický slovník (1996) hovoří o člověku jako o přirozené bytosti vybavené rozumem či duchem, jež je současně článkem společnosti.

Gehlen (1978), Weis (2000) uvádí, že lidé jsou společenské a kulturní bytosti, které vstupují do kontaktu s ostatními bytostmi v rámci systému základních vztahů.

Guinnessova encyklopedie (1992) uvádí, že současný člověk, *homo sapiens sapiens*, čili člověk vyspělý, je jediným žijícím druhem zastupující celou biologickou rodinu nejvyšší čeledi primátů. Tamtéž je konstatováno, že jeho anatomické vybavení k pohybu je stejné bez ohledu na to, zda se jedná o špičkového sportovce nebo obyčejného člověka s jeho běžnými starostmi. Můžeme tedy říci, že za normálních okolností se lidé rodí se stejným anatomickým vybavením – kostmi, klouby a kosterními svaly zásobovanými téměř identickou sítí nervů a krevních cév.

Bronowski (Hodan 2000) konstatuje, že nikoliv tedy jen díky své biologické, geneticky předané individuální lidské podobě získává člověk svou lidskou podstatu: člověk se stává člověkem se všemi základními atributy lidství teprve v procesu učení, výchovy, práce a společenských činností, zvyků, vztahů, dále vtiskovaných vzorů chování atd. Stává se jím postupně, a to od narození, neboť se rodí již do určitého fungujícího lidského prostředí, do určitých vztahů rodinných a společenských a své vlastní lidské chování a svou osobnost si utváří teprve za jejich pomoci.

Člověk jako člen společnosti je tedy na ni závislý, a však tento vztah není jednostranný: společnost působí a formuluje lidské bytosti a zpětně i člověk působí a ovlivňuje svou prací a tvůrčí činností lidskou společnost a její další vzestup.

Druhé slovo v pořadí je slovo **společnost**. Podíváme-li se na časovou osu vývoje života na zemi, dojdeme jistě k závěru, že člověk – společnost – na této ose hraje minimální roli. Evokuje to otázku: co umožnilo tak rychlý rozvoj – vzestup společnosti a člověka? Jako první čtenáře napadne, že prostředí (klima a přírodní prostředí) bylo – a prozatím je – pro rozvoj lidské společnosti příznivé. Z našeho úhlu pohledu musíme ale konstatovat, že tento stav je také díky optimálnímu společenskému prostředí.

Charakteristika pojmu **společnost** Všeobecné encyklopedii (2002) vychází z paradigmatu sociologie a definuje ji jako souhrn vztahů mezi lidmi vzniklý v průběhu postupného vydělování člověka z přírody. Jejím základem je lidská potřeba sdružování se při sledování společenských zájmů.

Jandourek (2001), ale i Velký sociologický slovník (1996) vnímají (volně konstatováno) společnost jako seskupení osob, které si vytvořily vlastní pravidla, instituce a kulturu, nebo ještě jako synonymum (v nejširším slova smyslu) pro lidstvo

jako celek, lidský rod, pro největší společenskou skupinu, k níž jedinec může náležet. Tamtéž je uvedeno, že pojem společnost se kryje (je nahrazováno) pojmem lidstvo a v nejužším smyslu za společnost označuje soubor sdružující se ve skupinách determinovaných věkovou fází, zájmy, hodnotami, atd.

Vzhledem k záměru příspěvku je nutné udělat krátký exkurz do pojmu životní styl a to proto, že je v průběhu života člověka nejen utvářen, ale i (na základě konkrétních podnětů) modifikován. Za běžné se považuje, že v seniorském období již nechce (nebo nemá odvahu či potřebu) člověk měnit tradiční pohled svého okolí na životní styl seniora a tomuto (povětšinou neaktivnímu) životnímu stylu se přizpůsobuje.

Slepičková (2005) životní styl charakterizuje jako paletu prakticky všech lidských aktivit, od myšlení, přes chování až po jednání a to takových, které zaujímají v životě trvalejší místo. Většinou se opakují, jsou typické a předvídatelné. Nejčastěji se posuzují podle názorů, postojů a chování.

Junger a Kasa (1996) považují životní styl za souhru životních činností, prostřednictvím kterých lidé reprodukuji svoji existenci, uspokojují a rozvíjejí svoje potřeby, vstupují do konkrétních ekonomických a sociálních vztahů, zaměřují se na určité cílové hodnoty, při dodržování základních norem.

Nesmíme zapomenout na důležitý termín a tím je termín *vývoj* (v tomto kontextu se například Slepičková (2000) konstatuje, že v současné době dochází ve společnosti k výrazným proměnám. Na jedné straně dominuje v hodnotovém měřítku materiální orientace lidí, kladoucí důraz na hmotnou stránku věcí, výkon a prosperitu, na druhém pólu se objevuje důraz na hodnoty postmaterialistické, směřující k seberealizaci, svobodě jednání a možnosti ovlivňování věcí veřejných s ohledem na životní prostředí.

Na základě výše uvedeného můžeme předpokládat, že pro společnost „nových“ seniorů bude typické: ochota se scházet, volný čas trávit aktivitami různého charakteru, seberealizací a osobnostním růstem. Budou usilovat o kvalitní život, bude převládat jejich holistický přístup k přírodě, roli budou hrát názory skupiny, budou mít zájem o účast na společenském dění a ochotu sebevyjádření; budou se zajímat o svoji minulost a budou ctít a využívat některé tradiční hodnoty a zvyky.

## POHYBOVÁ AKTIVITA

Všichni lidé (tedy i seniori) mají základní lidské právo na volnočasové aktivity (tedy i aktivity pohybového charakteru), které jsou v souladu s normami a hodnotami společnosti.

Lidský pohyb je podle Hodaně (2000) velmi rozmanitý komplexní problém, který je možné nazírat z mnoha směrů. Jeho kvalita záleží na struktuře lidského těla, jeho schopnosti se pohybovat, na přecházejících zkušenostech a na situacích, kterými je pohyb vyvolán. Dále konstatuje, že i když má lidský pohyb svoje kulturní a společenské pozadí, má vždy svoji individuální jedinečnost a k individuuum neodmyslitelně patří.

S filozofií příspěvku koresponduje názor Rýdla (Hodan, Dohnal 2005) který konstatuje, že pohyb je základním způsobem existence člověka a to nejen jako holá a mechanická lokomoce, holý produkt svalových činností a jejich chemismu,



ale ve vší šíři jako životní a existenční potřeba i oduševnělého těla i ztělesněné duchovnosti, jako vnitřní intence, puzení či víceméně uvědomělé usilování, jako v těle se manifestující duševní hnutí a všechno to jako nejcharakterističtější výrazy lidského života.

Z výše uvedeného vyplývá, že takto pochopený pohyb není jednostranný, ale je velmi různorodý, je podložen nejen velkým množstvím a druhem podnětů, ale i osobní zkušeností (nebo lépe množstvím osvojených dovedností), ale zejména zájmem a potřebou jej realizovat. Dostáváme se tak k pojmu „*pohybová aktivita*“, kterou vnímáme v pojetí Bílé knihy o sportu (Hodan, Dohnal 2008) jako jakoukoliv aktivitu produkovanou kosterním svalstvem, která způsobuje zvýšení tepové a dechové frekvence a která je pro občany všech věkových a sociálních skupin důležitá nejen z pohledu jedince, ale i společnosti a to zejména proto, že:

- spojuje lidi různých zemí a regionů,
- může hrát roli v integraci skupin ve společnosti ,
- z účasti na ní mohou mít prospěch i znevýhodněné skupiny, jako jsou sociálně slabé skupiny, duševně a tělesně postižení ,
- podporuje růst (nebo alespoň udržuje) fyzické a duševní kondice lidí, přispívá k rozvoji zdravého životního stylu,
- může přispívat ke snížení stresu,
- udržuje skupinu starších lidí – seniorů – v aktivním pohybu.

Kalman (2005) konstatuje, že pohybová aktivita je nezbytná pro naše zdraví. Mnoho experimentů a vědeckých důkazů potvrzuje, že adekvátní pravidelná pohybová aktivita přináší lidem – mužům a ženám všech věkových skupin, v různých zdravotních stavech, včetně lidí s psychických či fyzickým postižením – širokou škálu fyzického, sociálního a mentálního užítku.

Autor (tamtéž) zdůrazňuje, že být aktivní není jen názor či rozhodnutí, je to nutnost k žití, tedy pokud chceme žít plnohodnotný život a upozorňuje na skutečnost, že v polovině devadesátých let dvacátého století byl přijat mezinárodní konsensus o hodnotách pravidelně prováděné pohybové aktivity mírné intenzity. Dále také konstatuje, že Světová zdravotnická organizace, Mezinárodní federace pro sportovní medicínu a mnoho jiných mezinárodních a národních organizací pokázalo na důležitost pohybové aktivity. Závěr konsensu zní takto: „Denní pohybová aktivita by měla být přijímána jako základní kámen zdravého životního stylu [http://www.ftk.upol.cz/\\_katedry/apa/esf\\_2\\_2\\_0/metodmat/Karaskova.doc](http://www.ftk.upol.cz/_katedry/apa/esf_2_2_0/metodmat/Karaskova.doc)

WHO (2003) charakterizuje *zdraví* jako stav úplné tělesné, duševní a sociální pohody, ne pouze nepřítomnost nemoci či vady. Je pravda, že převážná většina lidí klade zdraví na nejvyšší příčku svého hodnotového žebříčku. Avšak péče, kterou mu věnují, jeho významu neodpovídá. Drtivá většina lidí zaujímá ke svému zdraví pasivní postoj. Člověk se nevydal klikatou cestou vlastní aktivní prevence a upevňování zdraví vedoucí ke správnému cíli. Zvolil přímou, pohodlnou cestu konzumu a nutné léčby, která ho však vede zcela špatným směrem.

## STÁŘÍ – SÉNIUM

Stáří (sénium) je označení posledních etap ontogenetického vývoje člověka. Jedná se o projev a důsledek involučních změn probíhajících různou rychlostí a s výraznou inter-individuální variabilitou (Kalvach a kol. 2004). Na charakteru stáří se podílí řada faktorů, např. zdravotní stav, životní styl, vlivy sociálně ekonomické a psychické.

Stáří (tamtéž) je podmíněno věkem jedince. Výši věku lze vymezit na základě několika kritérií. Rozlišujeme:

– **kalendářní (chronologický) věk:**

Je určen datem narození, lze jej přesně vymezit.

– **sociální (sociálně-historický) věk:**

Vyjadřuje, jak by se měl jedinec určitého biologického věku chovat dle společenských měřítek. Zachycuje změny sociálních rolí, životního stylu, ekonomické situace apod.

– **biologický (funkční) věk:**

Vystihuje biologické stárnutí organismu.

– **psychologický věk:**

Jedná se o subjektivní vnímání vlastního věku, poukazuje na psychický stav jedince.

Konstatování Zdražilové (2007), že každý člověk je jedinečnou bytostí, se svou vlastní osobitou historií a zkušenostmi, které se podílejí na utváření jeho životní dráhy a že pro pochopení jedince je nezbytné přistupovat k jeho životu holisticky, od narození až po současnost, tzn. brát v úvahu celý průběh jeho životní dráhy, proto považujeme za klíčové.

Křivohlavý (2002) uvádí dva způsoby, jak se jedinec s příznaky stárnutí vyrovnává:

– **rezignace**

Člověk ztrácí naději, pouze pasivně očekává svůj konec. Je přesvědčen, že se svou situací nic nezmuže (fatalismus), je negativně motivovaný, zřekl se svého života. Jeho stav lze popsat jako vegetování a příznačné jsou pojmy předčasná nebo psychická smrt.

– **boj**

Člověk, který se rozhodl bojovat, se snaží udržet si své sociální kontakty, má stále naději, víru a důvěru v život, dokáže se radovat z maličkostí.

V 60. letech 20. století vznikly dvě teorie adaptace popisující možnosti udržování či uvolňování se z aktivit v seniorském věku (Švancara 1983, Pacovský 1990):

– **teorie aktivity**

Netrpí-li senior závažnějšími zdravotními obtížemi, měl by zůstat i ve stáří aktivní a uchovat si své sociální kontakty.

– **teorie stažení se (postupné uvolňování z aktivit)**

Stárnoucí člověk se postupně vzdává svých funkcí a činností. Vše se děje na základě jeho dobrovolného rozhodnutí. Švancara (2004) přidává třetí teorii adaptace, a tou je substituční teorie. Podle ní by měl stárnoucí člověk dosavadní čin-

nosti, které již v důsledku snížení svých schopností nezvládá, nahradit činnostmi jinými, vhodnějšími.

Pojem „aktivita“ chápeme ve shodě s Vostrovskou (1998), která konstatuje, že aktivitou rozumíme jednání, činnost, pohyb. Je to způsob, jakým člověk může uspokojit své potřeby a jak dosáhne svých cílů. Aktivita ve stáří je součástí mentální hygieny a spolupodílí se na odolnosti seniora. Je „terapií na stáří“ i prevencí psychosociálního stárnutí.

Umožňuje setrvání člověka v domácím prostředí po co nejdelší dobu a napomáhá seniorům vést normální život.

Aktivita odpovídající představám jedince, v něm mohou navodit pocit spokojenosti se sebou samým, pocity sounáležitosti a soudržnosti vůči širšímu okolí a v širším pohledu i pocit smysluplnosti své existence. Činnosti obecně podporují fyzickou a duševní činnost seniora, strukturují jeho čas, posilují mezilidské kontakty a vytvářejí společenský status (Vostrovskou 1998)

Výše jsme konstatovali, že člověk – individuum – je jedinečný a jeho životní dráha je determinovaná celou řadou faktorů. V souladu s Agahi a kol. (2006) konstatujeme, že výběr a množství aktivit jsou ovlivněny životními zkušenostmi seniora. Jeho profese, zájmy a volnočasové aktivity v dospělosti jsou významným prediktorem aktivit ve stáří. Starý člověk, který byl v mládí velmi činnorodý, bude s největší pravděpodobností usilovat o stejný životní styl i ve stáří.

## NOVÉ TRENDY POHYBOVÉ AKTIVITY SENIORŮ

Na základě vlastní zkušenosti i celé řady šetření můžeme konstatovat, že současný stav možnosti, jak trávit volný čas seniorů pohybovou aktivitou, je limitován celou řadou faktorů. Za zásadní považujeme zdraví, ekonomické možnosti prostorové a materiální možnosti.

Většina seniorů se orientuje na chůzi – turistiku, procházky se psy, nordic walking nebo plavání. Ze statistik vyplývá, že většina seniorů nemívá (z různých důvodů) pravidelný kontakt s ostatními členy rodiny. Proto by měl být hlavním cílem odborníků vytvořit podmínky pro setkávání se seniorů s dalšími lidmi, zejména s jednotlivci jejich věkové skupiny.

Za zajímavý trend považuje budování „hřišť pro seniory“. Tato hřiště (často nazývaná outdoor gym) v sobě zahrnují zařízení se zaměřením na různé oblasti tělesných cvičení, jako jsou posilování, balanční cvičení apod. Problémem současných hřišť (v našich podmínkách) je nekoncepční provedení. Často se setkáváme pouze s instalací jednotlivých „herních“ prvků bez ohledu na hlavní potřebu uživatelů, kterou je sociální interakce. Jsou dvě obecné tendence v tvorbě hřišť:

- a) multigenerační hřiště, které poskytuje možnost trávení volného času napříč generacemi
- b) druhou tendencí je snaha uspokojit potřebu soukromí seniorů s ohledem na jejich bezpečnost a nabídnout jim klidné zázemí a které umožňují kombinování hlavních potřeb seniorů jako je optimální pohyb, relaxace, socializace, vzdělávání.

Za další velmi zajímavou možnost považujeme digolf. Hřiště je možné situovat do městských parků, příměstského prostředí nebo do volné přírody. Hra je svým charakterem a fyzickou náročností vhodná pro všechny věkové skupiny a je ideálním prostředkem pro vytváření sociálního kontaktu.

Poslední ukázkou věnujeme hře – materiálu s názvem TOOBEEZ, která umožňuje nejen sociální kontakt, ale ve značné míře přispívá ke konstruktivnímu myšlení, kreativitě a v neposlední řadě může být využita jako rehabilitační pomůcka.

Materiál je koncipován tak, že umožňuje více jako 300 různých variant aktivit a činností. Pro vytvoření představy uvádíme rámcovou obrázkovou dokumentaci.

## ZÁVĚR

Kvalita života individua je dána (jak jsme v teoretické části příspěvku prokázali) celou řadou faktorů. Pravidelná a dlouhodobá aktivita potom vytváří podmínky pro seberealizaci člověka v jeho dlouhodobém horizontu života. Jsme si vědomi, že škála možností adekvátních forem pohybové aktivity (např. bocca – pétanque, minigolf, billiard, atd.) je daleko širší. Příspěvek si nekladl za cíl podat vyčerpávající přehled nových forem a možností pro realizaci pohybové aktivity seniorů, ale jasně deklarovat, že na základě vývoje člověka a společnosti je nutné, aby nejen odborníci, ale i široká veřejnost k problematice života a aktivit „moderních seniorů“ vycházela z jiných východisek, než doposud. Dále se touto problematikou se budeme zabývat v prezentaci příspěvku.

## BIBLIOGRAFIA

- Agahi N., Ahacic K., Parker M.G. (2006) Continuity of leisure participation from middle age to old age (Electronic version). *The Journals of Gerontology. Series B. Psychological Sciences and Social Sciences*, 61 (6), 340–346.
- Gehlen A. (1978) *Der Mensch. Seine Natur und seine Stellung in der Welt*. Steinhausen, Wiesbaden.
- Guinnessova encyklopedie (1992) *Mladá letá*. Bratislava.
- Hodaň B. (2000) *Tělesná kultura-sociokulturní fenomén:východiska a vztahy*. Univerzita Palackého, VUP, Olomouc.
- Hodaň B., Dohnal T. (2005) *Rekreologie*. Hanex, Olomouc.
- Hodaň B., Dohnal T. (2008) *Rekreologie*. Univerzita Palackého, Olomouc.
- Jandourek J. (2001) *Sociologický slovník*. Portál, Praha.
- Junger J., Kasa J. (1996) *Úvod do športovej kinantropologie*. Pdf UPJŠ, Prešov.
- Kalman M. (2005) *Analýza strategií podpory pohybové aktivity*. Diplomová práce. FTK UP, Olomouc.
- Kalvach Z., Zadák Z., Jiráček R., Zavázalová H., Sucharda P. (2004) *Geriatric a gerontologie*. Grada, Praha.
- Křivohlavý J. (2002) *Psychologie nemoci*. Grada, Praha.
- Pacovský V. (1990) *O stárnutí a stáří*. Avicenum, Prah.
- Slepičková I. (2000) *Sport a volný čas*. Karolinum, Praha.
- Slepičková I. (2005) *Sport a volný čas – vybrané kapitoly*. Univerzita Karlova, Praha.
- Švancara J. (1983) *Psychologie stárnutí a stáří*. SPN, Praha.
- Švancara J. (2004) *Psychologická involuce a psychologické aspekty adaptace ve stáří*. Brno.

- Velký sociologický slovník (1996) Univerzita Karlova Karolínium, Praha.
- Vostrovská H. (1998) Sociálně aktivizační programy pro klienty pečovatelské služby. Státní zdravotní ústav, Praha.
- Všeobecná encyklopedie (1996) Academia, Praha.
- Weis O. (2000) Sport jako společenský jev. Sport, stát, společnost, Univerzita Karlova, Fakulta tělesné výchovy a sportu. Praha.
- World Health Organisation (2003) Health and Development through Physical Activity and Sport. Geneva.
- Zdražilová L. (2007) Determinanty tvořivé činnosti ve stáří. Masarykova univerzita, Filozofická fakulta, Brno.

Internetové zdroje:

- Geneva: Author. Retrieved 8. 12. 2006 from the World Wide Web: [http://whqlibdoc.who.int/hq/2003/WHO\\_NMH\\_NPH\\_PAH\\_03.2.pdf](http://whqlibdoc.who.int/hq/2003/WHO_NMH_NPH_PAH_03.2.pdf) [20.08.2013].
- <https://www.google.cz/search?q=seniors+playground&client=firefox-a&hs=Cvd&rls=org.mozilla:cs:official&tbn=isch&tbo=u&source=univ&sa=X&ei=ppCkUdHwOq7W7Qax9oHgDw&ved=0CGoQsAQ&biw=1440&bih=733> [20.08.2013].
- [http://www.ftk.upol.cz/\\_katedry/apa/esf\\_2\\_2\\_0/metodmat/Karaskova.doc](http://www.ftk.upol.cz/_katedry/apa/esf_2_2_0/metodmat/Karaskova.doc)

MARIA BURMECHA-OLSZOWY

Akademia Wychowania Fizycznego we Wrocławiu

## **SLOW TOURISM – NOWY KIERUNEK ROZWOJU TURYSTYKI NA TERENIE GÓRSKIM**

### Abstract

Slow Tourism – the new trend of tourism development in a mountain area

The main objective of the study is to present a new tourism trend, that is Slow Tourism. Sustainable development, which includes economic, environmental, and socio-cultural sustainability, is a pillar of the philosophy of Slow Tourism. The changing tourists' needs and their increased eco and health awareness have become the basis for creation of this new tourism product which may have beneficial influence on the society and environment.

**Key words:** slow tourism, sustainable development, mountain area

### WPROWADZENIE

Turystyka XXI wieku stawia sobie coraz to większe wyzwania. Zróżnicowanie produktu turystycznego jest konsekwencją kształtowania się nowych postaw turystów, ukierunkowanych coraz mocniej na działania pozostające w zgodzie z przyrodą. Utrzymanie konwencjonalnych, ogólnie znanych form turystyki, stanowi podstawę tworzenia się nowych kierunków rozwoju branży turystycznej. Współczesne trendy występujące w sektorze turystyki wypływają ze świadomości ekologicznej i wydają się sprzeciwem wobec turystyki masowej. Nowoczesny turysta, świadomy oddziaływania na otoczenie, podejmuje decyzje mające korzystny wpływ na środowisko przyrodnicze i społeczne (lokalni mieszkańcy). Zmiana potrzeb turystów, dla których ważnymi warunkami wypoczynku stają się: cisza, spokój, przyroda, duża odległość od miast – bycie z dala od cywilizacji, wydaje się podstawą kształtowania się nowego trendu w turystyce, jakim jest slow tourism.

### CEL BADAŃ

Celem niniejszej pracy jest analiza literatury przedmiotu oraz próba zdefiniowania pojęcia „slow tourism”. W artykule postawiono następującą tezę: slow tourism ma wpływ na rozwój turystyki na obszarach górskich Polski, Europy i świata.

### Geneza slow tourismu

Slow tourism wywodzi się z ruchu społecznościowego Slow Food, którego założycielem i prezydentem jest Carlo Petrini. Podstawą narodzin slow foodu

jest sprzeciw wobec szybkiego życia. „Nasze stulecie, które rozpoczęło się i ubiegło pod znakiem cywilizacji przemysłowej, wymyśliło maszynę i przyjęło ją za wzór swojego stylu życia. Jesteśmy niewolnikami prędkości i wszyscy ulegliśmy podstępemu wirusowi, jakim jest fast life (szybkie życie), które burzy nasze przyzwyczajenia, zakłóca naszą prywatność w domach i zmusza nas do objadania się fast foodami” ([www.slowfoodpolska.pl](http://www.slowfoodpolska.pl)). Pojęcie „slow tourism” lub „slow travel”, a w tłumaczeniu na język polski „powolna turystyka” określa zjawisko nowe na rynku turystycznym (Poon 1994, Conway i Timms 2010, Dall’Aglio 2011, za: Georgic 2013). Trend ten pojawił się w Europie, a później rozprzestrzenił i dotarł aż do Stanów Zjednoczonych. Miejscem narodzin filozofii slow food jest miejscowość Bra we Włoszech. W roku 1986 Carlo Petrini wygłosił manifest, występując przeciwko fastfoodyzacji. Nie wyrażał zgody na zaniechanie regionalnych potraw przyrządzanych zgodnie z tradycyjnymi metodami obróbki kulinarnej. Wyżej wspomniana data jest momentem narodzin Slow Food – organizacji na rzecz powolnego jedzenia zdrowej żywności i powolnego życia. To ruch społeczny dążący do pochwały świata i zachęcający do podejmowania działań umożliwiających zachowanie naturalnego środowiska. Jest to powrót do korzeni. Wzorcem zachowań są tradycyjne sposoby współtworzenia świata. Wyznacznikiem filozofii slow jest poszanowanie natury. Gralak (2012) Slow Food przedstawia jako organizację, a zarazem ruch społeczny zrzeszający osoby chroniące tradycyjną kuchnię różnych regionów świata, naturalne uprawy roślin i hodowlę zwierząt oraz metody prowadzenia gospodarstw rolnych w zgodzie z panującymi na danym obszarze tradycyjnymi zasadami. Takie zachowania określa się jako ochronę prawa do smaku (Honoré 2012). Nurt slow food dał początek slow tourismowi. Powolna turystyka swoim charakterem nawiązuje do zrównoważonej turystyki. Typowa jest zatem dla niej działalność prośrodowiskowa. Dotyczy to uprawiania turystyki i jej organizowania w destynacjach turystycznych. Slow tourism rozumiany jest jako powolna podróż, podczas której najczęściej wykorzystuje się alternatywne środki transportu i której celem jest głęboki kontakt ze środowiskiem przyrodniczym, kulturowym i społecznym. Są to wszelkie działania zmierzające do zachowania tradycji i obyczajów lokalnej społeczności. Powolna turystyka stanowi sprzeciw wobec masowej turystyki – zjawiska światowej globalizacji. Nową kategorię turystyki utożsamia się ze spokojną podróżą, w której ważną rolę odgrywa czas. Zwykle są to długie pobyty (minimum dwutygodniowe) w jednym miejscu, a harmonogram eksploracji danego obszaru nie jest narzucony odgórnie. Turysta w związku z tym ma dużą swobodę podróżowania i odkrywania otaczającej go przestrzeni. Umożliwia to poznanie autentycznego świata przyrodniczego i społecznego. Gralak (2012) przedstawia slow tourism nie tylko jako turystykę gastronomiczną, uprawianą po to, by czerpać przyjemność z jedzenia (slow food). Jako ważne elementy tego trendu autorka wymienia czas pobytu, środek transportu, miejsce destynacji turystycznej, środowisko społeczne (z poszanowaniem lokalnych tradycji, zwyczajów) oraz środowisko naturalne (uwzględniając działania proekologiczne). Według autorki powolna turystyka wykazuje wiele podobieństw do turystyki zrównoważonej, turystyki odpowiedzialnej, ekoturystyki i turystyki aktywnej (Gralak 2012). W związku z zacho-

dzącymi interakcjami między środowiskiem lokalnym, turystami oraz operatorami turystycznymi slow tourism spełnia wymagania turystyki zrównoważonej. Turystykę powolną realizuje się z poszanowaniem lokalnych społeczności oraz środowiska naturalnego i kulturowego, co jest typowe dla turystyki odpowiedzialnej. Ponadto charakterystyczne jest podróżowanie poprzedzone uzyskaniem wiedzy o danym terytorium, wymagające również fizycznego zaangażowania turysty łączącego rozrywkę z rekreacją, co stanowi niejako standard turystyki aktywnej. „Najważniejszym kryterium w slow tourismie jest stopień komercjalizacji działalności oraz jakość środowiska, w jakim się ona odbywa” (Gralak 2012, s. 245). Honoré (2012) przedstawia natomiast slow food jako nurt filozoficzny odnoszący się do stylu życia, w którym znaczącą rolę odgrywa czas. Jednym z głoszonych praw jest sposobność do samodzielnego ustalania własnego tempa życia. Kierowanie się zasadami filozofii slow umożliwia stworzenie równowagi między czasem pracy a czasem dla rodziny. Jest to idea zwracająca uwagę nie tylko na sferę psychiczną, ale również zdrowie w ujęciu fizycznym. Nurt ten dąży zatem do holistycznego podejścia do organizmu ludzkiego. Soma i psyche są rozpatrywane na równi i jedno wynika z drugiego. Próbując szerzej przedstawić definicję slow tourismu (turystyki powolnej), należy zwrócić uwagę na pojęcie ekoturystyki. Nurt ten jest węższym zagadnieniem niż turystyka zrównoważona. Idea ekoturystyki wiąże się z formą podróżowania realizowaną w zgodzie ze środowiskiem przyrodniczym i społecznym. Turystyka zrównoważona natomiast dotyczy szeroko pojętej koncepcji rozwoju turystycznego przyjaznego świata. Jej celem jest dotarcie do jak największej liczby turystów, zatem nie jest – tak jak turystyka powolna – buntem wobec turystyki masowej. Koncepcja idealna ekoturystyki przedstawiona przez Zarębę (2010) obejmuje dziewięć aspektów podróżowania. Ekoturystyka realizowana jest w ograniczonej do rodziny lub przyjaciół grupie osób albo do jednostki. Następnie autorka wymienia wydłużony czas podróży, który pozwala na głębszą kontemplację otaczającego świata, oraz elastyczność programu podróży, który w żaden sposób nie ogranicza i nie ingeruje w indywidualne preferencje. Ekoturysta dostosowuje się również do miejscowych tradycji, asymiluje się z obowiązującymi zasadami w danym miejscu. Podejmuje się wyzwania, próbując dostrzec jak najwięcej otaczającego go świata, dzięki czemu stale pogłębia swoje zainteresowania. Jego styl podróżowania można scharakteryzować jako aktywny, męczący, spokojny i taktowny. Jest bardzo dobrze przygotowany do podróży – wcześniej zapoznaje się z historią, kulturą i przyrodą danego miejsca. Według autorki ekoturystyka powinna kształtować postawy uczestników i edukować w zakresie wiedzy o ekologii. Ten rodzaj turystyki zawiera zatem elementy rekreacyjne, jak również edukacyjne. Ekoturystykę można opisać na podstawie zależności istniejących między dwoma elementami: zasobami przyrody i krajobrazu oraz zasobami kultury materialnej i duchowej. Działania ekoturysty mają przyczyniać się do ochrony przyrody i krajobrazu, zachowania wartości kulturowych oraz poprawy bytu lokalnej ludności. Bardzo ważnym elementem w momencie wyboru destynacji turystycznej przez ekoturystę jest atrakcyjność krajoznawcza, teren o najwyższych walorach przyrodniczych i krajozobrazowych. Zrównoważony rozwój to zaspokajanie potrzeb współczesnych



mieszkańców Ziemi, jak również przyszłych pokoleń. Obejmuje wszelkie działania człowieka realizowane w zgodzie ze środowiskiem przyrodniczym i społecznym. Synonimem zrównoważonego rozwoju jest turystyka zrównoważona i ekorozwój, który po raz pierwszy został zdefiniowany w 1872 roku w Sztokholmie. Jednak dopiero w „1987 roku Światowa Komisja Środowiska i Rozwoju ustaliła dokładne zasady ekorozwoju w raporcie Komisji Burndtland „Nasza wspólna przyszłość” (Zaręba 2010, s. 55). Czy można zatem stwierdzić, że ekorozwój jest tym samym co slow movement? Slow food movement narodził się rok wcześniej, w 1987 roku, i od tego czasu filozofia slow jest promowana na całym świecie. Najważniejszy element w przypadku ekoturystyki stanowi środowisko przyrodnicze, które jest w jak najmniejszym stopniu przekształcone przez człowieka. Uznaniem cieszą się obszary dzikie, cechujące się znaczną bioróżnorodnością oraz ciekawym położeniem geograficznym. Na drugim miejscu wymieniane jest środowisko kulturowe, na które składają się zwyczaje oraz tradycja, i które decydują o unikatowym charakterze danego obszaru (Siekierski 2003). Zaręba (2010) przedstawia również bazę noclegową, która nie wymaga wysokiego standardu, a jedynie ekologicznych rozwiązań. Istotnym elementem w ekoturystyce jest baza gastronomiczna, uwzględniająca przede wszystkim regionalne potrawy przygotowane z ekologicznie uprawianych roślin i hodowanych zwierząt. W literaturze przedmiotu jako kolejne elementy ekoturystyki wymienia się szeroką bazę towarzyszącą, na którą składają się między innymi szlaki turystyczne, wypożyczalnie sprzętu sportowo-rekreacyjnego, usługi pilotów i przewodników, sieć sprzedaży detalicznej oraz informacja turystyczna. Zaręba (2010) posługuje się jeszcze jednym pojęciem, jakim jest ekoagroturystyka. Tę formę turystyki definiuje jako „wypoczynek u rolników uprawiających ziemię i produkujących żywność metodami ekologicznymi (w gospodarstwach posiadających atest lub będących w trakcie przedstawiania się na rolnictwo ekologiczne)” (Zaręba 2010, s. 55). Agroturystyka, według autorki, to wypoczynek na wsi u gospodarza, czyli jest połączeniem dwóch elementów: turystyki wiejskiej i rolnictwa. Zaręba (2010), przedstawiając ekoturystykę, zwraca szczególną uwagę na korzyści, które odnoszą lokalni mieszkańcy. Ekoturystyka bazuje na walorach naturalnych danego obszaru – im mniej jest on przekształcony przez człowieka, tym ma większą wartość. Podobnie wygląda sytuacja z mieszkańcami. Atrakcją turystyczną są ich codzienne obowiązki – turyści ciekawi są, jak wygląda ich rytm dnia. Dzięki temu osoby zamieszkujące tereny położone zwykle z dala od miast i trudniące się gospodarką lub rzemiosłem mogą kontynuować swoje zajęcie, nie obawiając się o to, że będą musiały swoją działalność przekształcić w inną. Lokalna ludność musi współpracować ze sobą, tak aby tworzyć zintegrowany produkt turystyczny, a władze lokalne powinny wspierać rozwój turystyki lokalnej. Bardzo ważnym czynnikiem jest świadomość ekologiczna mieszkańców – powinni oni zdawać sobie sprawę z unikatowego charakteru danego obszaru, jak również przyjmować odpowiednie postawy potwierdzające ich proekologiczne przekonania. Siekierski (2003) podkreśla znaczenie walorów przyrodniczych i kulturowych w rozwoju obszarów górskich i wsi. Wieś odgrywa zasadniczą rolę jako skarbnica dziedzictwa przyrodniczego i kulturowego. „Ochrona tego dziedzictwa, dzięki zrównoważonemu

rozwojowi i pielęgnacji tradycji, zapewni trwałe korzyści mieszkańcom wsi i klientom turystyki wiejskiej. W tym celu niezbędna staje się określona strategia rozwoju turystyki na obszarach wiejskich, propagowanie etyki poszanowania przyrody oraz wytworów kultury duchowej i materialnej mieszkańców wsi” (Siekierski 2003, s. 206). „Pojęcie «zrównoważony rozwój» w znaczeniu ogólnym zostało zaprezentowane w raporcie Komisji Burndtland «Nasza wspólna przyszłość». Termin ten oznacza prawo do zaspokajania aspiracji rozwojowych obecnej generacji bez ograniczania praw przyszłych pokoleń do zaspokajania ich potrzeb rozwojowych” (Zaręba 2010, s. 55). Formuła ta została uznana za cel strategii zrównoważonego rozwoju Polski do roku 2025. „Podstawę koncepcji zrównoważonej turystyki stanowi zatem osiągnięcie równowagi między wymogami turystów, środowiska naturalnego i lokalnych społeczności” (Wilczak 2004, za: Leśniak 2012, s. 288). Zasady zrównoważonej turystyki zostały sformułowane w 1996 roku w dokumencie „Agenda 21” dla przemysłu turystycznego przygotowanym wspólnie przez Światową Radę Turystyki i Podróży, Światową Organizację Turystyki oraz Radę Ziemi. W dokumencie „Agenda 21” znalazły się między innymi następujące zasady zrównoważonej turystyki:

- turystyka powinna propagować zdrowy i produktywny tryb życia w harmonii z przyrodą, zbliżać do siebie ludzi różnych narodowości, kreować otwartość i tolerancję,
- rozwój turystyki ma przyczyniać się do zachowania zasobów przyrody oraz ochrony rdzennej kultury społeczności lokalnych,
- działalność usługowa i produkcyjna w branży turystycznej powinna zmierzać do zmniejszenia ilości odpadów oraz oszczędności energii i wody, eliminować z użycia substancje niebezpieczne dla środowiska (Zaręba 2006, za: Leśniak 2012, s. 37–38).

Jednym z elementów turystyki zrównoważonej jest turystyka naturalna. To forma turystyki, której motywem przewodnim są walory przyrodnicze (natura i krajobraz). Turystyka naturalna przyczynia się do promocji regionu, a tym samym ma wpływ na rozwój gospodarczy. Daje szansę na zachowanie tradycji oraz rozwój rzemiosła, budownictwa i rybołówstwa. Węższe znaczenie ma ekoturystyka. Ta kategoria odnosi się do działań na rzecz ochrony środowiska i rozwoju regionalnego. Ekoturystyka kładzie nacisk na rozwój lokalny i marketing wakacyjny. Największą wartość mają zatem autentycznie regionalne produkty i usługi turystyczne, a wśród nich obiekty hotelarskie oraz inne obiekty w tej grupie (do których należą między innymi gospodarstwa agroturystyczne), których właścicielami są lokalni mieszkańcy, punkty gastronomiczne, w których można kupić regionalne potrawy, sklepy z artykułami spożywczymi z lokalnych upraw i hodowli, usługi oferowane przez miejscowych przewodników i wiele innych. Ta forma turystyki promuje rolnictwo ekologiczne, jak również ekologiczny styl życia.

### Slow tourism – nowy sposób podróżowania

Turystyka prosta, inaczej alternatywna – jak przedstawia Jędrzejczyk (1995) – jest przeciwem wobec turystyki masowej, zorganizowanej. „Zwolennicy turystyki

prostej, częściowo ze względu na ograniczone środki finansowe: podróżują środkami komunikacji publicznej, nocują w prostych kwaterach prywatnych rezygnując z komfortu, przedkładają długie wyjazdy pobytowe nad turystykę wycieczkową, aby lepiej poznać kulturę i społeczność lokalną, penetrują mało udostępniane, rzadko odwiedzane, samotne cele turystyczne” (Jędrzejczyk 1995, s. 81).

Cechy turystyki alternatywnej zaprezentowane przez Jędrzejczyk można przypisać turystyce slow. Ta druga jednak, oprócz wymienionych cech, wiąże się ze świadomością ekologiczną i jest uprawiana bez względu na budżet turysty. Bliższa turystyce slow jest turystyka łagodna. Ta forma wyrasta z turystyki prostej, ale charakteryzuje się szerszym aspektem ekologicznym. Jest to koncepcja przyjazna środowisku. Ponadto zakłada ona dużą swobodę turysty, podróżnika pasjonata, który integruje się z lokalnym otoczeniem społecznym i środowiskowo-przyrodniczym, nawiązując kontakty z miejscową ludnością i dostosowując się do panujących na miejscu stylów życia, a który nastawiony jest na poszukiwanie wrażeń i przeżyć duchowych.

Zrównoważony rozwój turystyczny jest zjawiskiem społecznie akceptowanym. „Według badań przeprowadzonych w Niemczech przez Fontanari i Bellingera (1992), goście hotelowi znają pojęcie «turystyki przyjaznej środowisku». Ponadto, osoby młode oraz osoby o wyższych dochodach skłonne są do ponoszenia większych wydatków finansowych na rzecz realizowania działań proekologicznych przez firmy turystyczne. Ankietowani jednogłośnie stwierdzili, że w związku z działalnością ekologiczną hotelu są w stanie zrezygnować z udogodnień oferowanych przez obiekt hotelarski” (Jędrzejczyk 1995, s. 96). Autorka, przedstawiając alternatywne formy turystyki, oprócz turystyki prostej wymienia również turystykę łagodną (*sanfter tourismus*), która powstała w Szwajcarii w latach 70. XX wieku. Tę formę szczegółowo opisał Jungk zacytowany przez Jędrzejczyk (1995), zestawiając ją z turystyką masową.

Tabela 1. Porównanie turystyki masowej i łagodnej

Turystyka masowa	Turystyka łagodna
Podróż/pobyt w dużej grupie	Podróż z rodziną lub w kręgu przyjaciół
Mało czasu, pośpiech	Dużo czasu, relaks
Szybkie środki transportu	Stosowne do sytuacji środki transportu, z uwzględnieniem minimalizacji emisji gazów cieplarnianych
Szywno ustalony program	Spontaniczne decyzje, elastyczność, swoboda
Sterowanie ruchem turystycznym z zewnątrz	Własne decyzje przy wyborze kierunków i celów turystycznych
Importowany, obcy dla miejscowych styl życia	Styl życia przyjęty przez turystę od miejscowych, dostosowywanie się

Pogoń za zabytkami, osobliwościami, atrakcjami	Aktywne przeżywanie, poszukiwanie wrażeń i przeżyć duchowych
Wygodnie i pasywnie	Męcząco i aktywnie
Małe lub żadne duchowe przygotowanie do podróży	Zaznajomienie się z problemami odwiedzanego obszaru
Brak znajomości języków obcych	Uczenie się języków obcych
Zakupy w miejscowościach turystycznych	Przywiezienie ze sobą prezentów dla miejscowej ludności
Tradycyjne pamiątki z podróży	Własnoręcznie wykonane rysunki, fotografowanie, notowanie wrażeń

Źródło: Jungk (1980, za: Jędrzejczyk 1995, s. 92).

We współczesnym świecie, w którym cywilizacja zawładnęła człowiekiem, a wraz z nią nagminny brak czasu oraz życie w szybkim tempie, zauważa się coraz większe zainteresowanie i chęć powrotu do korzeni swojej przynależności i tożsamości kulturowej (Jones i wsp. 2003).

Wiśniewska (2012) w swoim artykule przedstawia slow tourism jako turystykę kulinarną. Ponadto pisze, że jest to pewien styl życia. Nieprawdą byłoby ograniczenie definicji slow tourismu do turystyki gastronomicznej, w przypadku której głównym nurtem byłaby szeroko pojęta żywność. Slow tourism wyrasta z idei slow food, czyli protestu wobec fastfoodyzacji. Slow food definiuje się jako prawo do smaku, a pojęcie to dopełniają trzy podstawowe cechy: czystość, sprawiedliwość i dobro. Pierwsza cecha kojarzona jest ze sposobem upraw roślin oraz chowu zwierząt. Żywność na talerzu powinna być z dala od środków chemicznych stosowanych bardzo często podczas produkcji. Czystość w slow foodzie traktowana jest jako cecha nadrzędna ze względu na działania w kierunku ochrony środowiska. Sprawiedliwość znaczy zapewnienie godnych warunków pracy rolnikom produkującym żywność. Ostatnia cecha, czyli dobro, kojarzona jest z czerpaniem przyjemności jedzenia. Opisane cechy są typowe dla zrównoważonego rozwoju, dlatego definiując slow tourism, można skorzystać z pojęcia turystyki zrównoważonej.

Według Dickinsona (2009) slow tourism to turystyka zgodna z zasadami zrównoważonego rozwoju i ekofilozofii, która realizowana jest w określonym miejscu i czasie. Czas i przestrzeń stanowią dwie zasadnicze cechy slow tourismu. Pierwsza dotyczy działań realizowanych przy akceptacji życia w zgodzie z harmonią przyrody, a druga związana jest z określonym obszarem. Najbardziej wartościową przestrzenią turystyczną zgodną z filozofią slow jest terytorium o jak najmniejszym skażeniu cywilizacyjnym.

Kolejna propozycja definicji została opublikowana w projekcie Włosko-Słoweńskim Cross-border Cooperation Programme Italy-Slovenia 2007–2013 realizowanym ze środków Unii Europejskiej). Slow tourism ujęto w nim jako styl życia oraz podróżowania i powiązano przede wszystkim z wartościowaniem ukierunko-

wanym na etykę. Istotnym elementem w slow tourismie jest podejście do czasu. Wszelkie działania powinny być spójne, podejmowane w harmonii z otoczeniem, tak by pogłębiać wiedzę i brać udział w różnych formach aktywności z pełną świadomością konsekwencji. Slow tourism traktowany jako produkt turystyczny, organizowany przez operatorów turystycznych, polega na długim pobycie oraz tworzeniu i utrzymaniu dobrych relacji z lokalnymi społecznościami oraz środowiskiem. „Do aktywności zalicza się: trekking, jazdę na rowerze, jazdę górską na rowerze, jazdę konną, sporty wodne, oglądanie ptactwa, lot paraltnią, loty balonem, jazdę na nartach zjazdowych i biegowych, zwiedzanie muzeów i muzeów ekologicznych” (slow-tourism.net 2001, s. 39). Wymienione formy aktywności turystycznej powinny być dostosowane do potrzeb turystów. Slow tourism dookreśla sześć elementów, do których należą; czas, spokój, autentyczność, czynnik skażenia, emocje i zrównoważenie. Pierwszy daje możliwość lepszego poznania danego terenu, ważne jest przygotowanie się do podróży, zaznajomienie z miejscem docelowym, czas na miejscu oraz wspomnienia. Drugi element – spokój – pozwala na interakcję między turystą a lokalną społecznością. Autentyczność pojmowana jest jako zaoferowanie niestandardowych rozwiązań, w przeciwieństwie do propozycji turystyki masowej. Element zrównoważenia stanowi wiążący czynnik slow tourismu, ponieważ odpowiada za ekologiczne, etyczne, społecznie akceptowalne zachowania wobec lokalnie wyznawanych wartości. Ostatni element dotyczy emocji, rozumianych jako jedna z pamiątek z podróży. Przemyslenia po aktywnym wypoczynku zgodnym z zasadami slow tourismu mają zatem stanowić wartość ponadczasową.

Slow tourism związany jest ze zrównoważonym rozwojem rozumianym w kontekście ekonomicznym, ekologicznym i społecznym. Można zatem uznać, że jest to pewna relacja zachodząca między człowiekiem a środowiskiem, gdzie działalność ludzka jest zgodna z przyrodą. Pozytywny stosunek człowieka do przyrody okazuje się uzasadniony również pod względem ekonomicznym. Kierunek slow jest absolutnym przeciwieństwem fastfoodyzacji (Fullagar i wsp. 2012).

Turyści podróżujący zgodnie z zasadami slow tourismu decydują się na dłuższy pobyt w określonym miejscu, dzięki czemu mają możliwość dogłębnej eksploracji terenu, a jednocześnie nie ingerują w środowisko. Korzystają z publicznego transportu, przyczyniając się do mniejszej emisji gazu. Znaczącym wyznacznikiem w momencie wyboru przez nich destynacji turystycznej jest dziewiczość przyrodnicza i rzeczywistość społeczna. Podróżnicy wyznający filozofię slow są otwarci na nowe doświadczenia i poznanie otoczenia (lokalnej społeczności, panujących zwyczajów i tradycji). Poszukują oni autentycznych zachowań pośród lokalnych mieszkańców, dlatego mają dużą wiedzę o kulturze i tradycji danego obszaru. Chętnie partycypują w codziennych pracach na roli, stając się przy okazji częścią danego regionu. Bardzo ważne jest dla nich poczucie niezależności. Nie lubią być ograniczani przez odgórnie narzucone schematy i plany zwiedzania. Rola czasu w turystyce slow ma ogromne znaczenie. Wszelkie działania turystów powinny pozostawać w zgodzie z naturalnym rytmem dnia występującym na danym terenie. Yurtseven i Kaya (2011) wyróżniają trzy kategorie slow tourismu: kierowany, za interesem i okazjonalny. Ostatnia z nich (accidental slow tourism) – kojarzona

jest z masową turystyką, podążaniem za trendem. Turyści traktują slow tourism jako atrakcję turystyczną i jest to dla nich zjawisko obce. Nie wyznają filozofii slow ani nie mają specjalistycznej wiedzy z ekologii, w związku z czym wartości proekologiczne i prośrodowiskowe są dla nich obce. Turyści wyznający okazjonalnie slow tourism dobrze czują się w sztucznie zaaranżowanych miejscach o charakterze slow, na przykład w hotelach, o których wspomina Honore (2012). Są to wyspecjalizowane obiekty hotelarskie o wysokim standardzie usług. Goście hotelowi zobowiązani są do złożenia w depozycie wszelkich urządzeń elektronicznych, jak laptop, telefon komórkowy, nośniki pamięci i inne. Na miejscu dostępne jest menu skomponowane z regionalnych potraw. Goście mogą zaszyć się tu na kilka tygodni i pozostać oderwani od rzeczywistości. Aby dostać się do hotelu, należy wsiąść na konia i dojechać wierzchem lub dotrzeć bryczką, a zimą saniami. Cała usługa jest dostępna tylko dla elit. Koszt uczestnictwa jest tak wysoki, że przeciętny turysta nie może sobie na to pozwolić. Hotel dystrybuuje swoje usługi zgodnie z zasadami zrównoważonego rozwoju (alternatywne źródła energii, zmiana pościeli na żądanie, wykorzystanie ekologicznych środków czystości). Honore (2012) jako przykład tego typu hoteli podaje Hotel Wallmanna, skąd dojechać do wioski można parowozem, a bezpośrednio do hotelu można dostać się konno. Na miejscu turysta może korzystać z szerokiej oferty odnowy biologicznej.

Koncepcja slow tourismu, którą prezentuje Caffyn (2009) w artykule „Slow tourism – nowy trend w rozwoju turystyki” obejmuje wieloaspektowy wymiar turystyki powolnej. Dotyczy przede wszystkim promowania lokalnej odrębności uwzględniającej tradycje, krajobraz i lokalną żywność. Równie istotą cechą jest spokojne otoczenie, organizowanie stref bez telefonów komórkowych, laptopów i pozostałych mediów. Składają się na nią również zabiegi relaksacyjne. Kolejno wymienia się elastyczność czasową w realizacji planów podróży, co znaczy, że turysta może samodzielnie realizować harmonogram dnia zgodnie z własnymi upodobaniami. Ważnym elementem jest również promowanie publicznych połączeń komunikacyjnych poprzez dawanie zniżek. Jako ostatnią zasadę slow tourismu Caffyn (2009) wymienia oferowanie konkretnych produktów slow, jak na przykład nauka tradycyjnych umiejętności, degustacje lokalnych produktów i oglądanie dzikich zwierząt. W zakres obowiązków władz lokalnych miejscowości turystycznych promujących slow tourism jest dystrybucja wysokiej jakości żywności, udostępnianie i kultywowanie lokalnego rzemiosła, organizacja festiwali kulturalnych, utrzymywanie szerokiego asortymentu na lokalnych targowiskach. Zalicza się tu również promocję turystyki pieszej, rowerowej i konnej poprzez oznakowanie szlaków turystycznych. Lokalne władze tworzą miejsca spokoju, do których należą ogrody, ciche oazy, strefy bez samochodu. Wzmacnianie lokalnej odrębności i autentyczności, utrzymywanie w dobrym stanie lokalnej architektury oraz zachęcanie turystów do pozostania na danym obszarze jak najdłużej. Slow tourism to powrót do prostych wartości, jakości i autentyczności oraz pobudzanie świadomości ekologicznej. Gralak (2012) jednak przedstawia slow tourism jako accidental slow tourism, ponieważ ujmuje ten trend jako turystykę dla osób zamożnych lub co najmniej przedstawicieli klasy średniej. Zwraca uwagę na to, że wysoka jakość zawsze kosztuje więcej.

## Slow tourism na terenie górskim

„Geologiczna, krajobrazowa, biologiczna, kulturowa i gospodarcza różnorodność jest największym bogactwem obszarów górskich. Ona też stanowi zasadniczy zasób, na którym budować można ich rozwój” (Lachota 2012, s. 14). Do kategorii slow tourismu zalicza się odwiedzanie rezerwatów, parków krajobrazowych i narodowych, zwiedzanie lokalnych zabytków (kościółów, zamków, pałaców oraz ich ruin), a także turystykę pieszą, wspinaczkę górską i trekking, jak również próbowanie lokalnych produktów spożywczych. Turystyka powolnościowa związana jest z filozofią kontemplacji, eksploracji danego obszaru. Slow tourism w terenach górskich stanowi szansę rozwoju lokalnej gospodarki. Jest nowym produktem turystycznym, który przy wykorzystaniu posiadanych walorów turystycznych, ma możliwość wypromowania na nowo danego obszaru turystycznego. „W długim horyzoncie czasu zagadnienia czystości środowiska rozstrzygać będą o podstawach egzystencji gospodarki turystycznej jako całości, a także poszczególnych firm związanych z turystyką” (Jędrzejczyk 1995, s. 95). Udział przedsiębiorstw turystycznych w zadaniach realizowanych dla ochrony środowiska przyrodniczego staje się zdecydowanym i pożądanym wśród odbiorców wyróżnikiem na tle pozostałych firm. „Zrównoważony rozwój wsi uwzględnia działania na rzecz harmonijnego wkomponowania turystyki do lokalnych warunków. Wymaga więc preferowania dróg rozwoju i przyjęcia strategii adekwatnej do wymogów ekorozwoju. [...] Lokalna polityka turystyczna powinna być kierowana na inspirowanie proturystycznych, proekologicznych rozwiązań dostosowanych do miejscowych warunków przyrodniczych i ekonomicznych” (Siekierski 2003, s. 203). Proekologiczne działania podejmowane przez władze lokalne powinny być przede wszystkim kierowane bezpośrednio do społeczności lokalnych, tak aby ich wiedza, świadomość oraz zachowania były zgodne z założeniami ekologii i stawały się wzorem do naśladowania przez turystów. Turystyka wiejska, często realizowana na terenie górskim, ma charakter turystyki kameralnej (Kutowska 2007). Ministerstwo Rolnictwa i Rozwoju Wsi prowadzi intensywne działania na rzecz promocji regionów wiejskich. Efektem działań podjętych przez Departament Obszarów Wiejskich Urzędu Marszałkowskiego Województwa Dolnośląskiego ma być poprawa dostępności lokalnych i regionalnych specjalności, aby mieszkańcy województwa oraz odwiedzający turyści mogli cieszyć się niepowtarzalną kulturą kulinarną Dolnego Śląska. Dobrym przykładem miejscowości turystycznej promującej ruch slow tourism może być Międzygórze (górska wioska o charakterze turystycznym) położone w Kotlinie Kłodzkiej. W roku 2012 Międzygórze zajęło II miejsce w konkursie na najpiękniejszą wieś Dolnego Śląska. Mieszkańcy wsi wspólnie ze Stowarzyszeniem „Międzygórze Reaktywacja” wyznaczyli sobie jako cel powrót do dawnej świetności Międzygórza, tej z czasów Marianny Orańskiej. Działania związane z przywróceniem wydarzeń kulturowo-sportowych, między innymi Zawodów Sani Rogatych, oraz zintegrowane przedsięwzięcia na rzecz rewitalizacji miejscowości realizowane dzięki funduszom z Unii Europejskiej dają szansę na rozwój miejscowości w kierunku slow tourismu (umwd.dolnyślask.pl). Innym przykładem obszarów

górskich, gdzie występuje trend slow tourism, może być Gstaad w Szwajcarii. Jej mieszkańcy promują wioskę, kultywując tradycje oraz nawiązując do dawnych metod i form chowu bydła, produkcji produktów spożywczych, a także rękodzielnictwa. Miejscowość położona w sercu Alp Szwajcarskich słynie z produkcji serów przygotowywanych według tradycyjnych receptur. Dzięki bardzo dobrze zachowanej unikatowej architekturze (wąskie uliczki) i gospodarstwu rolnym, w których hoduje się bydło, turyści mogą samodzielnie doświadczyć rzeczywistego obrazu wioski. Odwiedzający mają możliwość uprawiania turystyki pieszej, rowerowej i narciarskiej, a tym samym poznawać region, nie ingerując nadmiernie w środowisko przyrodnicze (gstaad.ch). „Regiony górskie powinny inwestować w coraz bardziej znaną turystykę miękką. Slow tourism może być jedną z dróg dla turystyki w Alpach, która będzie oferować szeroką ofertę produktów turystycznych oraz będzie miała korzystny wpływ na zachowanie naturalnego środowiska” (Matos 2005, za: Dall’Aglia).

Istnieje powszechna zgoda co do tego, że różnorodna turystyka (w tym agroturystyka i ekoturystyka) stanowi szansę rozwoju gospodarczego terenów górskich. Oferta turystyczna powinna być bardziej kompleksowa i aktywizująca wszystkie walory terenów górskich (połączenie agroturystyki z aktywnymi formami wypoczynku, szerokim użyciem produktów lokalnych, wykorzystaniem niedocenianych możliwości turystyki wodnej – kajaki, pontony itp.). „Konieczne jest tworzenie systemów obsługujących pewne sektory rynku turystycznego (spięcie ścieżek rowerowych w jeden system, system pól dla carawaningu” (Latocha 2007, s. 14). Bioróżnorodność terenów górskich, jak również walory krajoznawcze stanowią wartościową destynację turystyczną. Turystyka na obszarach górskich wiecie prym, jednak wpływ na lokalną gospodarkę ma również rolnictwo i hodowla. Dzięki tym dwóm elementom można realizować działania związane z promocją slow tourismu. Koncepcja zrównoważonego rozwoju terenów górskich ma na celu trwałą poprawę jakości życia obecnych oraz przyszłych pokoleń. W tym celu kształtuje się harmonię między podstawowymi wymiarami: łańcem ekonomicznym, łańcem ekologicznym, łańcem społecznym, łańcem instytucjonalnym oraz łańcem przestrzennym. Turystyka zrównoważona, w tym slow tourism, nie tylko pozytywne oddziałuje na środowisko, ale również przynosi korzyści w sferze poprawy dobrobytu ludzkości. Nawiązanie do tradycyjnych metod uprawy oraz powrót do korzeni w obszarze kultury, sztuki i rękodzielnictwa pozwalają kształtować unikatowy produkt turystyczny. Tereny górskie mają bardzo dobre warunki do realizowania slow tourismu ze względu na występowanie dziewiczych obszarów (w minimalnym zakresie zdegradowanych na skutek działalności człowieka).

## PODSUMOWANIE

Slow tourism jest nowym kierunkiem w turystyce. Upatruje się w nim szansę rozwoju szeroko rozumianej gospodarki światowej. Na przestrzeni ostatnich lat slow tourism został mocno wypromowany w mediach. W związku z tym pojawia się coraz więcej jego zwolenników, wśród których można wyodrębnić dwie



grupy. Z jednej strony są to autentyczni turyści praktykujący slow tourism pojmowany jako styl życia, a z drugiej – turyści weekendowi, którzy podążają jedynie za trendem. Należy jednak pamiętać, że slow tourism wywodzi się z nurtu filozoficznego, którym jest ekologia głęboka. Kierunek ten współtworzą zatem osoby świadome wartości środowiska przyrodniczego i społecznego. Slow tourism na terenach górskich zaczyna być szansą na rozwój regionów nie tylko w Polsce, ale także w Europie i na świecie. Obszary górskie, ze względu na surowy klimat i unikatowe walory przyrodnicze, można jeszcze w niektórych przypadkach rozpatrywać jako tereny dziewicze (przykładem jest Lasówka niedaleko Zieleńca w Kotlinie Kłodzkiej). Ich nienaruszone walory przyrodnicze stanowią silny motyw do uprawiania slow tourismu (Kutkowska 2007). W Polsce, Europie, jak i na świecie znajdują się jeszcze miejsca, w których ingerencja człowieka jest niewielka, a walory przyrodnicze stanowią główną atrakcję turystyczną. Jako przykład warto wskazać Masyw Śnieżnika, gdzie – dzięki Śnieżnickiemu Parkowi Krajobrazowemu – teren nie został znacząco zdegradowany. Turysta ma dużą swobodę w wyborze miejsca noclegowego, które na tym obszarze oferują przede wszystkim gospodarstwa agroturystyczne, ekogospodarstwa i pensjonaty. Stwarzają one odwiedzającym możliwość nawiązania prawdziwych relacji z otoczeniem społecznym i przyrodniczym. Region ten, jak wiele innych w Polsce i na świecie, może stanowić odpowiednie miejsce do rozwoju slow tourismu (śnieznik.pl).

#### BIBLIOGRAFIA

- Caffyn A. (2009) Slow tourism – nowy trend w rozwoju turystyki. <http://www.insights.org.uk/articleitem.aspx?title=The+Slow+Route+to+New+Markets> [8.08.2013].
- Dickinson J.E., Lumsdon L. (2010) *Slow Travel and Tourism*. Earthscan, London.
- Fullagar S., Markwell K.W., Willson E. (2012) *Slow Tourism: Experiences and mobilities*. Channel View, Bristol.
- Gralak K. (2012) Slow tourism – współczesny trend w rozwoju turystyki. [W:] I. Ozimek (red.), *Współczesna turystyka i rekreacja – nowe wyzwania i trendy*. SGGW, Warszawa.
- Georgic G. (2013) Slow Movement as an Extension of Sustainable Development for Tourism Resources: A Romanian Approach; The Bucharest University of Economic Studies, Tourism and Geography Department. [http://www.academia.edu/3099250/Slow\\_Movement\\_as\\_an\\_Extension\\_of\\_Sustainable\\_Development\\_for\\_Tourism\\_Resources.\\_A\\_Romanian\\_Approach](http://www.academia.edu/3099250/Slow_Movement_as_an_Extension_of_Sustainable_Development_for_Tourism_Resources._A_Romanian_Approach) [21.10.2013].
- Honore C. (2012) *Pochwała powolności. Jak zwolnić tempo i cieszyć się życiem*. Babel, Warszawa.
- Jędrzejczyk I. (1995) *Ekologiczne uwarunkowania i funkcje turystyki*. Śląsk, Katowice.
- Jones P., Shears P., Hillier D., Comfort D., Lowell J. (2003) Return to traditional values? A case study of Slow Food. *British Food Journal*, 105 (4–5), 297–304.
- Kutkowska B (2007) Zrównoważony rozwój rolnictwa i obszarów wiejskich terenów górskich na przykładzie Kotliny Kłodzkiej. [W:] A. Hałasiewicz (red.), *Zrównoważony rozwój obszarów górskich*. Fundacja Programów Pomocy dla Rolnictwa FAPA, Warszawa. <http://www.fapa.com.pl/gfx/okladki/Zrownow%20rozwoj%20gorskich.pdf> [21.08.2013].
- Latocha A. (2007) *Krajobrazowe uwarunkowania potencjału turystycznego Ziemi Kłodzkiej*. [W:] A. Hałasiewicz (red.), *Zrównoważony rozwój obszarów górskich*. Fun-

- dacja Programów Pomocy dla Rolnictwa FAPA, Warszawa. <http://www.fapa.com.pl/gfx/okladki/Zrownow%20rozwoj%20gorskich.pdf> [21.08.2013].
- Leśniak J. (2012) Ekohotel SPA jako element zrównoważonej turystyki w Szwecji. [http://zif.wzr.pl/pim/2012\\_4\\_1\\_28.pdf](http://zif.wzr.pl/pim/2012_4_1_28.pdf) [21.06.2013].
- Matos R. (2005) Can Slow Tourism bring New Life to Alpine Regions?, [http://www.tnp.si/images/1\\_stefano\\_dall\\_aglio.pdf](http://www.tnp.si/images/1_stefano_dall_aglio.pdf) autor: Stefano Dall'Aglio, s. 73 [15.09.2013].
- Siekierski J. (2003) Ważniejsze tendencje rozwojowe turystyki wiejskiej na przełomie wieków. [W:] I. Jędrzejczyk, W. Mynarski (red.), *Turystyka w Polsce w warunkach integracji europejskiej i globalizacji rynku światowego*. AWF, Katowice.
- Wiśniewska M. (2012) Żywność, życie i turystyka w stylu „slow”. [http://zif.wzr.pl/pim/2012\\_3\\_2\\_13.pdf](http://zif.wzr.pl/pim/2012_3_2_13.pdf) [23.05.2013].
- Yurtseven H.R., Kaya O. (2011) Slow Tourists: A Comparative Research Based on Cittaslow Principles. *American International Journal of Contemporary Research*, 2, 91–98.
- Zaręba D. (2010) *Ekoturystyka*. PWN, Warszawa.

Źródła internetowe:

- [http://www.slow-tourism.net/content/site/docs/WP4-2\\_BROCHUREitinerari.pdf](http://www.slow-tourism.net/content/site/docs/WP4-2_BROCHUREitinerari.pdf) [7.06.2013].
- <http://www.umwd.dolnyslask.pl/obszarywiejskie/aktualnosc/arttykul/final-konkursu-piekna-wies-dolnoslaska-1/> [21.06.2013].
- <http://www.gstaad.ch/en/page.cfm/CultureTradition/TraditionalCrafts> [15.09.2013].
- <http://www.snieznik.pl/akt.php?id=44> [15.09.2013].
- [www.slowfoodpolska.pl](http://www.slowfoodpolska.pl) [10.08.2013].

ALICJA SIDOR, PIOTR ZARZYCKI

Akademia Wychowania Fizycznego we Wrocławiu

## **NAJWAŻNIEJSZE KORONY GÓRSKIE NA ŚWIECIE Z UDZIAŁEM POLSKICH HIMALAISTÓW**

### Abstract

The most important “mountain crowns” accomplished by Polish climbers

Collecting mountain peaks, so-called “crowns”, are often world-scale and long-term projects, as they are not limited to a single peak, mountain chain, country or continent. The aim is to ascend a set of the highest mountain tops established according to a specific criterion. The first “crown of peaks” consisted of the ascents to 14 eight-thousanders, which was followed by many others series of mountain ascents, thus triggering a race to be the first or fastest, to put up a new route, to climb without oxygen or in winter, just to name only a few of the ranking criteria. Polish alpinists are among the top mountain climbers. The great achievements of the 1970s and 1980s set a high target for their followers.

This paper was inspired by tragic events that have taken place this year (death of three outstanding Polish climbers). Its aim was to present the significance of Polish climbers’ accomplishments which are confirmed by the world rankings. Three, according to the authors, most important “collections” of mountain peaks which in literature on the subject are known as “crowns” were selected: the Crown of the Himalayas, the Crown of Earth, and “Three Crowns”, the last being Piotr Pustelnik’s (Polish top climber) original project.

**Key words:** climbing the Himalayas, alpinism, mountaineering

### WPROWADZENIE

Góry od lat przyciągały człowieka. Początkowo były jedynie siedzibą bogów, tajemniczych sił i mistycznych wartości, a zwykły człowiek podchodził do nich z dystansem i strachem. Gdy jednak zaczął w nie wkraczać, szukał w nich czegoś nowego i dotąd nieznanego. Chciał je oglądać i zarazem poznawać. Zdobywał krok po kroku, łamiąc dotychczasowe mity i stereotypy. Dostrzegał w nich piękno, ale też zwracał uwagę na ich ogromną siłę i potęgę natury, systematycznie przełamując strach. Obecność człowieka w górach stała się więc faktem, choć motywy podejmowanych wędrówek były bardzo różne. Jedni szukali w nich odpoczynku i ucieczki od życia codziennego, chcąc spędzić czas w czystym i naturalnym środowisku. Dla innych najważniejszym motywem była chęć przeżycia przygody. Jeszcze inni uczynili góry swoim sposobem na życie mimo niebezpieczeństwa, które w górach wysokich stale im towarzyszyło. Złe warunki atmosferyczne, często niedostateczny sprzęt, ale i duża wysokość były wyzwaniem, z którym chcieli i chcą dalej się mierzyć. Ta swoista „szansa na życie” wyzwalała w nich energię na podjęcie dość często nierównej walki z siłami natury i własnymi słabościami. Nie każdego jednak było i jest stać na tak wielkie poświęcenie oraz wysiłek. Jak uważa

jeden z najwybitniejszych polskich himalaistów Krzysztof Wielicki, było i jest spowodowane tym, że „w górach musisz wykonać pewien wysiłek bez zapłaty. Jest w tym mistyka, szukanie czegoś wyjątkowego. Do tego trzeba mieć pewną wyobraźnię, filozofię życiową. Nie każdego na to stać, nie każdemu się chce. Bo w górach nie ma granic, tam się szuka wolności. Są elementy rywalizacji, ale rywalizacji z postawionym celem, a nie z przeciwnikiem. Tam wciąż nie ma pojęcia: pierwszy, drugi, trzeci” (Cichy i wsp. 1987, s. 47).

Analizując biografię wielu znamienitych wspinaczy, można pokusić się o pewne stwierdzenie, które, choć radykalne, wydaje się w pełni zasadne, że są oni wszyscy „nieuleczalnymi kolekcjonerami” (Bell 2001, s. 22). Wejście na najwyższą górę świata, kontynentu, kraju lub regionu ma dla nich niezwykłą wartość. To „kolekcjonowanie” właśnie stanowi ich cel życiowy, którego realizacja zajmuje często wiele lat.

Owe „kolekcje” to zazwyczaj przedsięwzięcia na skalę światową, nieograniczone do jednego pasma górskiego, kraju albo kontynentu. Stają się one dla wspinaczy celem, umożliwiając im ocenę własnych postępów, jak i dając poczucie satysfakcji. Sprawiają, że po zakończeniu jednej ambitnej wspinaczki, zdobyciu jednego szczytu od razu zaczynają oni realizować działania zmierzające do podjęcia kolejnej wyprawy. Największy polski globtroter ostatnich lat, Marek Kamiński tak przedstawia ten wątek: „Koron i biegunów jest tak wiele, jak bogata bywa nasza wyobraźnia. Każde marzenie to kolejny szczyt do zdobycia. Prawdopodobnie jednak nie osiągnięcie celu jest najważniejsze, lecz droga, która do niego prowadzi, i wszystko, co się na niej zdarza” (Kamiński 2001, s. 6).

Wydaje się, że to właśnie dlatego wspinacze stawiają sobie coraz bardziej ambitne cele w postaci różnych kolekcji i dążą do ich realizacji podczas następnym wypraw. Kolekcjonują oni wejścia na wierzchołki w dowolnej kolejności i w różny sposób. Jak pisze jednak Kamiński: „Człowiek jest taką dziwną istotą, która zawsze chce czegoś więcej. Nie wystarcza mu to, że ma gdzie spać i co jeść, kochającą rodzinę i uporządkowane życie. Myśli, marzy i biegnie do czegoś nie do końca uporządkowanego. Chce odkrywać, poznawać i zdobywać cele jawiące się w jego wyobraźni. Nie wie do końca, po co i dlaczego” (Kamiński 2001, s. 6).

Kolekcjonowanie szczytów jest zatem dla niektórych uzasadnieniem podróży po świecie. Do tych najistotniejszych „koron i kolekcji”, które stały się celem dla wielu wspinaczy, należą między innymi:

- Korona Himalajów i Karakorum – wszystkie czternaście szczytów świata powyżej 8000 m n.p.m.,
- Śnieżna Pantera – pięć siedmiotysięczników położonych we Wspólnocie Niepodległych Państw,
- 18 szczytów trekkingowych w Nepalu,
- Korona Ziemi – najwyższe szczyty siedmiu kontynentów,
- Koronka Ziemi – drugie pod względem wysokości góry na każdym kontynencie,
- Korona Europy – najwyższe szczyty wszystkich państw europejskich,
- szczyty siedmiu wysp – najwyższe wierzchołki największych wysp,
- szkockie Munros – szczyty Szkocji powyżej 1000 m n.p.m.,

- alpejskie czterotysięczniki – 50 szczytów,
- sześć wielkich ścian alpejskich – Eiger, Matterhorn, Grandes Jorasses, Petit Dru, Piz Badile i Cima Ovest,
- Śnieżne Czapy Równika,
- najwyższe szczyty 50 stanów USA,
- sześciotysięczniki Ameryki Południowej,
- szczyty Colorado powyżej 4000 m n.p.m.,
- trzy bieguny (biegun północny, południowy oraz Mount Everest) (Bell 2001).

Przedstawiona droga realizacji marzeń jest często niebezpieczna i obciążona ogromnym ryzykiem, włącznie z utratą życia. Postawę alpinistów dobrze charakteryzują słowa Wandy Rutkiewicz: „My, alpiniści, kochamy życie tym mocniej, im bliżej jesteśmy chwili, kiedy możemy je utracić. Nikt nie idzie w góry, aby w nich zginąć. Ale jeśli wystawia się w górach życie na ryzyko, jest to tylko miarą wielkości pasji, wykraczającej daleko poza tylko sport” (Kukuczka 1995, s. 3).

Nie każdy jest w stanie zrozumieć to ryzyko i je zaakceptować, czego dowodem jest ogromne poruszenie w społeczeństwie polskim po ostatnich tragicznych wydarzeniach. Ten rok jest wyjątkowo nieszczęśliwy dla polskich alpinistów. Sukces polskiej zimowej wyprawy na Broad Peak, realizowanej w ramach programu „Polski himalaizm zimowy 2010–2015”, przycięła śmierć dwóch uczestników – Macieja Berbeki i Tomasza Kowalskiego. Kolejny śmiertelny wypadek w czasie wyprawy na Gasherbrum I w lipcu 2013 roku, gdzie zginął znany z pierwszego zimowego wejścia na Annapurnę Artur Hajzer, ponownie zwrócił uwagę wszystkich na specyfikę i ryzyko związane ze wspinaniem. „Nasze marzenia mają cenę, którą należy zaakceptować – jak podkreśla Marek Kamiński – choćby okazało się nią ludzkie życie. Musimy zaakceptować ryzykowanie własnego życia” (Kamiński 2001, s. 6).

#### CEL PRACY

Wspomniane wydarzenia, które miały miejsce w tym roku w polskim himalaizmie, stały się inspiracją do przygotowania tego opracowania. Jego celem jest ukazanie roli polskich alpinistów w popularyzowaniu światowego himalaizmu na przykładzie najważniejszych kolekcji górskich nazywanych w literaturze alpinistycznej koronami (Bell 2001) Należą do nich: Korona Himalajów i Karakorum, Korona Ziemi oraz „Trzy Korony” będące autorskim projektem światowej sławy himalaisty, jakim jest Piotr Pustelnik.

#### KORONA HIMALAJÓW I KARAKORUM – POLSCY ZDOBYWCY

Do niepisanego wyścigu o ten tytuł doszło w latach 80. między Reinholdem Messnerem a Jerzym Kukuczką. Tak szeroko opisywana w mediach rywalizacja nabrała szczególnego wymiaru pod jej koniec, kiedy to polski himalaista „zagroził” Messnerowi swoimi ostatnimi dokonaniem. Należy jednak podkreślić, że ów wyścig, tak mocno wykreowany przez dziennikarzy i reporterów zajmujących się tą tematyką, nie był od początku celem obu wspinaczy. Reinhold Messner,

wchodząc na swój pierwszy ośmiotysięcznik w 1970 roku, nie myślał o zdobyciu Korony, a tym bardziej o konkurencji z Polakiem. Dopiero gdy wszedł na swój dziewiąty ośmiotysięcznik, zapowiedział, że będzie walczył o wszystkie najwyższe szczyty Himalajów i Karakorum. Przedsięwzięcie to zajęło mu szesnaście lat, a zakończył je w 1986 roku, zdobywając ostatni w swojej kolekcji wierzchołek, jakim był Lhotse. Messner stał się więc pierwszym człowiekiem, który dokonał takiego wyczynu. Tak wówczas mówił o swoim osiągnięciu: „Jestem bardziej dumny nie z tego, że zdobyłem wszystkie 14 ośmiotysięczników, ale że je atakując, 12 razy się wycofywałem – po to by móc próbować znowu” (Głazek 1998, s. 4).

Tymczasem Jerzy Kukuczka zaczął drogę po Koronę dopiero w 1979 roku wejściem na Lhotse (jedyny raz drogą już przedtem poprowadzoną, ale bez tlenu). Zdobycie wszystkich czternastu szczytów zajęło mu zaledwie osiem lat, a projekt ukończył rok po Messnerze, w 1987 roku, stając się drugim himalaistą z Koroną Himalajów i Karakorum. Messner złożył gratulacje Polakowi, wysyłając kartkę ze słowami: „Nie jesteś drugi, jesteś wielki” (Malanowski 1990, s. 190). W rywalizacji tej Kukuczka od początku miał mniejsze szanse niż Reinhold Messner. Dużo większe bariery finansowe, jak i organizacyjne, a także później rozpoczęte działania w górach to tylko najważniejsze czynniki. Mimo to realizował ten projekt wytrwale, nie zmieniając wybranego stylu aż do mety. Spośród czternastu ośmiotysięczników, które zdobył Jerzy Kukuczka w latach 1979–1987, na dziesięć z nich wszedł nowymi drogami, a na cztery zimą. Oprócz swojego pierwszego ośmiotysięcznika wspinał się albo w ekstremalnie ciężkich warunkach zimą, zdobywając je po raz pierwszy (trzy szczyty), albo pokonywał trasy w stylu alpejskim (ośmiokrotnie). Na uwagę zasługuje też pierwsze solowe wejście na Makalu w 1981 roku. Nadmienić należy, że żaden inny zdobywca czternastu ośmiotysięczników nie może pochwalić się takim bilansem. Dokonał też rzeczy niebywałej, bo w ciągu niespełna półtora roku (od 21 stycznia 1985 roku do 18 lipca 1986 roku) wszedł na pięć ośmiotysięczników, z czego aż na trzy zimą, a na dwóch, także na K2, wytyczył nowe, niezwykle trudne drogi (tab. 1). Ponadto Koronę Himalajów i Karakorum zdobył najszybciej, bo w ciągu ośmiu lat. Dopiero Kim Chang-Ho z Korei Południowej w roku 2013 zdołał powtórzyć wyczyn Polaka.

Oprócz Jerzego Kukuczki zdobyciem Korony Himalajów może poszczycić się także dwóch innych Polaków. Pierwszym z nich jest Krzysztof Wielicki, który wszedł na wszystkie czternaście wierzchołków jako piąty człowiek na świecie. Drugi to Piotr Pustelnik, który ukończył projekt w roku 2010 i został dwudziestym himalaistą z Koroną Himalajów i Karakorum.

Szczególne uznanie u Krzysztofa Wielickiego budzą jego samotne wejścia na osiem ośmiotysięczników, jak i niebywała szybkość w ich zdobywaniu (tab. 2). W roku 1984 dokonał pierwszego na świecie wejścia na szczyt ośmiotysięczny (Broad Peak) z bazy w ciągu jednej doby, a dokładnie w ciągu 21,5 godziny. Jeszcze większego wyczynu dokonał na Dhaulagiri, gdzie wytyczając nową drogę, osiągnął czas wynoszący 17 godzin (Kurczab 2008) Swoje wielkie doświadczenie wykorzystuje także podczas organizacji wielu wypraw. Wymienić należy choćby najgłośniejsze z nich: Polską Wyprawę Zimową Netia K2 2002–2003 na K2 i Wyprawę Zimową na Broad Peak z roku 2013 realizowaną w ramach sportowego programu „Polski himalaizm zimowy 2010–2015”.

Tabela 1. Droga Jerzego Kukuczki do Korony Himalajów

Nazwa szczytu	Data wejścia	Droga	Zespół	Uwagi
Lhotse	4.10.1979	klasyczna droga	Andrzej Czok Andrzej Heinrich Janusz Skorek	styl alpejski, bez tlenu
Mount Everest	19.05.1980	nowa droga, filar południowy	Andrzej Czok	brak
Makalu	15.10.1981	nowa droga, północno- zachodnia flanka i północny filar	I solowe wejście w Nepalu	styl alpejski, bez tlenu
Broad Peak	30.07.1982	klasyczna droga	Wojciech Kurtyka	styl alpejski
Gasherbrum I	23.07.1983	nowa droga, południowo- zachodnia ściana	Wojciech Kurtyka	styl alpejski, bez tlenu
Gasherbrum II	01.07.1983	nowa droga, południowo- wschodnia grań	Wojciech Kurtyka	styl alpejski, bez tlenu
Dhaulagiri	21.01.1985	droga klasyczna	Andrzej Czok	pierwsze zimowe wejście
Cho Oyu	13.02.1985	południowa ściana	Andrzej Heinrich	zimowe wejście, bez tlenu
Nanga Parbat	13.07.1985	nowa droga, południowo- wschodni filar	Carlos Carsolio Andrzej Heinrich Sławomir Łobodziński	bez tlenu
Kangchenjunga	11.01.1986	od strony południowej	Krzysztof Wielicki	pierwsze zimowe wejście
K2	18.07.1986	nowa droga, środkowy filar południowej ściany (droga do dziś niepowtórzona)	Tadeusz Piotrowski	styl alpejski, bez tlenu
Manaslu	10.11.1986	nowa droga, ściana północno- wschodnia	Carlos Carsolio Artur Hajzer	styl alpejski, bez tlenu
Annapurna I	03.02.1987	droga klasyczna, od północnej strony	Artur Hajzer	pierwsze zimowe wejście
Shisha Pangma	18.07.1987	nowa droga, zachodnia grań	Artur Hajzer	styl alpejski, bez tlenu

Źródło: Kukuczka (1995).

Tabela 2. Droga Krzysztofa Wielickiego do Korony Himalajów

Nazwa szczytu	Data wejścia	Droga	Zespół	Uwagi
Mount Everest	17.02.1980	klasyczna droga	Leszek Cichy	I wejście zimowe na ośmiotysięcznik
Broad Peak	14.07.1984	klasyczna droga	wejście solo	I wejście na ośmiotysięcznik i powrót do bazy w ciągu jednej doby
Manaslu	20.10.1984	nowa droga	Aleksander Lwow	brak
Kangchenjunga	11.01.1986	południowa ściana	Jerzy Kukuczka	I wejście zimowe
Makalu	24.09.1986	nowy wariant	wejście solo	styl alpejski
Lhotse	31.12.1988	droga klasyczna	wejście solo	I wejście zimowe
Dhaulagiri	24.04.1990	droga klasyczna	wejście solo	brak
Annapurna	21.10.1991	droga Boningtona	Bogdan Stefko	brak
Cho Oyu	18.09.1993	droga polska	wejście solo	brak
Shisha Pangma	07.10.1993	nowa droga	wejście solo	brak
Gasherbrum II	09.07.1995	droga klasyczna	wejście solo	brak
Gasherbrum I	15.07.1995	droga japońska	Jacek Berbeka	styl alpejski
K2	10.08.1996	droga japońska	dwaj włoscy alpinisci	brak
Nanga Parbat	01.09.1996	droga Kinschofera	wejście solo	brak

Źródło: [www.wielicki.wpthemes.pl](http://www.wielicki.wpthemes.pl)

Piotr Pustelnik do grona zdobywców Korony Himalajów i Karakorum dołączył w roku 2010 po udanej wyprawie na Annapurnę (tab. 3). Pierwszym zdobytym przez niego szczytem ośmiotysięcznym spośród należących do Korony był Gasherbrum II w 1990 roku. W latach 1990–2008 wszedł on na trzynaście z czterestu ośmiotysięczników. W roku 2006 rozpoczął realizację projektu „Tryptyk Himalajski”, którego celem było zdobycie trzech szczytów ośmiotysięcznych (Broad Peak, Annapurny i Cho Oyu). Piotr Pustelnik w środowisku himalajskim słynie z nienagannej etycznej postawy w czasie wypraw wysokogórskich. W roku 1996 otrzymał list gratulacyjny od Polskiego Komitetu Olimpijskiego za udział w akcji ratunkowej na K2, której celem było sprowadzenie z dużej wysokości wyczerpanego włoskiego alpinisty. W 2006 roku sytuacja się powtórzyła i Piotr Pustelnik zrezygnował z walki o szczyt Annapurny na rzecz ratowania alpinisty z Tybetu. W tym samym roku Polski Komitet Olimpijski przyznał Piotrowi Pustelnikowi indywidualne wyróżnienie Fair Play za całokształt kariery sportowej.



Tabela 3. Droga Piotra Pustelnika do Korony Himalajów

Nazwa szczytu	Data wejścia	Droga	Zespół	Uwagi
Gasherbrum II	19.07.1990	drogą wyprawy austriackiej Fritza Morawetza	wejście solo	bez tlenu
Nanga Parbat	12.07.1992	droga niemiecka od strony doliny Diamir	Józef Goździk	bez tlenu
Cho Oyu	24.09.1993	nowa droga, północno-wschodnia grań	Krzysztof Wielicki	bez tlenu
Shisha Pangma	6.10.1993	droga słoweńska, południowo-zachodnia ściana	Krzysztof Wielicki	bez tlenu
Dhaulagiri	26.09.1994	wschodnia grań	mieszany skład międzynarodowy (USA, Włochy, Portugalia)	bez tlenu
Mount Everest	12.05.1995	od strony tybetańskiej	Ryszard Pawłowski	z tlenem
K2	4.07.1996	północny filar, od strony chińskiej	Ryszard Pawłowski	z tlenem
Gasherbrum I	15.07.1997	droga klasyczna	Ryszard Pawłowski, Jacek Masełko i Józef Goździk	bez tlenu
Lhotse	15.05.2000	droga klasyczna	Ben Koszakaşwili i Pemba Nuru	z tlenem
Kangchenjunga	15.05.2001	droga klasyczna	wejście z Szerpami do kopuły szczytowej	z tlenem
Makalu	16.05.2002	brak danych	wejście solo	z tlenem
Manaslu	17.05.2003	brak danych	Krzysztof Tarasewicz	z tlenem
Broad Peak	8.07.2006	droga klasyczna	Peter Hámor	bez tlenu
Annapurna	27.04.2010	droga niemiecka od strony północnej	Peter Hámor	z tlenem

Lista zdobywców Korony Himalajów i Karakorum liczy zaledwie trzydziestu jeden wspinaczy z całego świata (tab. 4). Obecność wspomnianej trójki w tym gronie z takimi dokonaniami wskazuje na ogromną siłę i potencjał polskich wspinaczy. Potwierdzeniem tej tezy jest program sportowy „Polski himalaizm zimowy 2010–2015”, który ma za zadanie nie tylko podtrzymywać tradycje w tym zakresie, ale wspierać polskich himalaistów w osiągnięciu jeszcze lepszych wyników. A wydaje się, że potencjał jest, choćby w osobach Marcina Kaczkana i Adama Bieleckiego.

Polki w himalaizmie światowym także odnotowały swoją obecność. Chęć zdobycia Korony Himalajów i Karakorum w 1990 roku ogłosiła Wanda Rutkiewicz,

Tabela 4. Lista zdobywców Korony Himalajów i Karakorum

Lp.	Imię i nazwisko	Kraj	W latach:
1.	Reinhold Messner	Włochy	1970–1986
2.	<b>Jerzy Kukuczka</b>	<b>Polska</b>	1979–1987
3.	Erhard Loretan	Szwajcaria	1982–1995
4.	Carlos Carsolio	Meksyk	1985–1996
5.	<b>Krzysztof Wielicki</b>	<b>Polska</b>	1980–1996
6.	Juanito Oiarzabal	Hiszpania	1985–1999
7.	Sergio Martini	Włochy	1983–2000
8.	Um Hong-gil	Korea	1988–2000
9.	Park Young-seok	Korea	1993–2001
10.	Alberto Inurategi	Hiszpania	1991–2002
11.	Han Wang-yong	Korea	1994–2003
12.	Ed Viesturs	USA	1989–2005
13.	Silvio Mondinelli	Włochy	1993–2007
14.	Ivan Vallejo	Ekwador	1997–2008
15.	Denis Urubko	Kazachstan	2000–2009
16.	Ralf Dujmovits	Niemcy	1990–2009
17.	Veikka Gustafsson	Finlandia	1993–2009
18.	Andrew Lock	Australia	1993–2009
19.	Joao Garcia	Portugalia	1993–2010
20.	<b>Piotr Pustelnik</b>	<b>Polska</b>	1990–2010
21.	Edurne Pasaban	Hiszpania	2001–2010
22.	Abele Blanc	Włochy	1992–2011
23.	Mingma	Nepal	2000–2011
24.	Gerlinde Kaltenbrunner	Austria	1998–2011
25.	Wasilij Piwcow	Kazachstan	2001–2011
26.	Maksut Żumajew	Kazachstan	2001–2011
27.	Kim Jae-soo	Korea Południowa	1990–2011
28.	Mario Luciano Panzeri	Włochy	1988–2012
29.	Hiroataka Takeuchi	Japonia	1995–2012
30.	Chhang Dawa	Nepal	2001–2013
31.	Kim Chang-Ho	Korea Południowa	2005–2013

Źródło: Opracowanie własne na podstawie: <http://www.adventurestats.com/tables/all8000ers.shtml>

która zapytana wcześniej o tę ideę, stanowczo ją potępiła, odpowiadając: „To musiałoby być nudne. Bardzo niedobrze się stało, że ci, którzy wiedzą o czter-nastu górach na świecie, a nie interesują się bliżej himalaizmem, przyjęli ten sposób widzenia, że wartość alpinisty zależy od ilości zaliczonych szczytów ośmio-tysięcznych. To kompletny absurd. Można na nie wchodzić drogą pierwszych zdobywców, po prostu drogą łatwą, albo wchodzić wprowadzając nowe drogi, jak te dwie ekipy z udziałem Polaków na K2. Można wchodzić zimą, można latem”

(Rusowicz 1992, s. 180). Składając wówczas deklarację, miała na swoim koncie sześć z czternastu szczytów. W późniejszym okresie swojej kariery Wanda Rutkiewicz odkryła, że wyzwaniem dla niej będzie nowa droga, którą ostatecznie wybrała. Zamierzała wejść na wszystkie brakujące ośmiotysięczniki w rekordowo krótkim czasie, czyli w ciągu roku. Nie chciała być trzecia po Messnerze i Kukuczce, ale chciała być pierwszą, która wykorzystałaby zasadę stałej aklimatyzacji. Coś, czego nikt jeszcze nie zrobił, niezależnie od tego, czy był mężczyzną, czy kobietą. Wanda Rutkiewicz w 1991 roku zdobyła jeszcze samotnie dwa ośmiotysięczniki: Cho Oyu i Annapurnę. Swojego programu jednak nie dokończyła. W 1992 roku zaginęła przy próbie samotnego ataku szczytowego na Kangchenjungę (Rusowicz 1992).

Do grona największych himalaistek świata i kandydatek do kobiecej Korony Himalajów i Karakorum należą obecnie dwie Polki – Anna Czerwińska i Kinga Baranowska.

Anna Czerwińska na swoim koncie ma już siedem szczytów ośmiotysięcznych. Do tej pory udało jej się wejść na następujące szczyty: Nanga Parbat (1985), Mount Everest i Shisha Pangma (2000), Lhotse i Cho Oyu (2001), Gasherbrum II (2003) i Makalu (2006).

Kinga Baranowska w swoim dorobku ma aż osiem szczytów ośmiotysięcznych. Do tej pory udało jej się wejść na Cho Oyu (2003), Broad Peak (2006), Nanga Parbat (2007), Dhaulagiri (2008), Manaslu (2008), Kangchenjungę (2009), Annapurnę (2010) i Lhotse (2012). Pamiętać jednak należy, że jest to himalaistka młoda, a zatem bardzo perspektywiczna, co daje jej przewagę w wyścigu po Koronę.

### IDEA PROJEKTU „KORONA ZIEMI”

Pogoń za najwyższymi szczytami siedmiu kontynentów była motorem działania pokolenia wspinaczy z całego świata. Korona Ziemi to ogromne, wymagające determinacji wyzwanie dla najlepszych alpinistów i cel pozostający jedynie w zasięgu możliwości najbardziej wytrwałych. Kolekcjonowanie szczytów uznaje się za przedsięwzięcie na skalę światową. Aby zdobyć Koronę Ziemi, trzeba udać się do najbardziej zdumiewających i zaskakujących zakątków świata. Nic więc dziwnego, że idea ta jest taka popularna i w ten wyścig włącza się coraz więcej osób.

Motywy ludzi „opętanych” chęcią zdobycia Korony Ziemi są różne, tak samo jak różne są najwyższe szczyty siedmiu kontynentów. Każdy z nich jest wyjątkowy i jest źródłem niezwyklej różnorodności doświadczeń. Wspinacze kolekcjonują wejścia na najwyższe wierzchołki w różnej kolejności i w różny sposób. Dla części z nich kolekcjonowanie szczytów to uzasadnienie podróży po świecie. Dla innych to, że zdobyli już kilka, jest już wystarczającą motywacją do podjęcia wysiłku i zdobycia tych brakujących do dopełnienia Korony Ziemi. Tak o tym wyczynie pisze Bell: „Osiągnięcie Korony Ziemi, bez względu na motywy, wymaga determinacji, oddania, sprawności, odwagi, umiejętności podjęcia wyzwania i stawiania czoła trudnościom oraz wykorzystywania doświadczeń. To ogromna nagroda i krok milowy w życiu” (Bell 2001, s. 15).

Idei Korony Ziemi nie można przypisać konkretnej osobie. Prawdopodobnie wielu wspinaczy niezależnie rozważało chęć zdobycia najwyższych wierz-

chołków siedmiu kontynentów. Ten pomysł rodził się wraz z rozwojem wiedzy i możliwości docierania do najdalszych zakątków ziemi, w najbardziej dziewicze rejony świata. Jest pewne, że do lat 50. XX wieku rozważania na temat Korony Ziemi znajdowały się w sferze marzeń, ponieważ szczyt Everestu pozostawał nietknięty ludzką stopą, a wierzchołka Antarktydy wówczas jeszcze nie odkryto. Historia ostatecznego kształtu Korony Ziemi to zatem historia wielu ludzi, postępu technologicznego i zmieniających się warunków politycznych.

We wrześniu 1956 roku William D. Hackett, żołnierz z Oregonu, wszedł na wierzchołek Mont Blanc, a tym samym prawdopodobnie jako pierwszy człowiek na świecie osiągnął wierzchołki pięciu kontynentów (Bell 2001). Jeśli jednak Mount McKinley (zdobyty w 1947 roku), Aconcagua (w 1949 roku), Kilimandżaro (w 1950 roku) i Góra Kościuszki (w 1956 roku) nie budziły żadnych zastrzeżeń, to już Mont Blanc tak. Nieporozumienie i brak jednoznaczności spowodowany był ostatecznym zdefiniowaniem najwyższego szczytu Europy. Elbrus czy Mount Blanc? Problem ten do połowy lat 80. był jednak dla wspinaczy drugoplanowy ze względu na lokalizację tego pierwszego. Elbrus bowiem leży w górach Kaukazu, a one wznosiły się wówczas za żelazną kurtyną byłego Związku Radzieckiego.

W 1970 roku inny poszukiwacz przygód, Japończyk Naomi Uemura wspólnie z Teruo Matsuurą zdobył Mount Everest. Uemura miał już wtedy za sobą Mont Blanc, Kilimandżaro i Aconcaguę. Trzy miesiące później samotnie wszedł na Mount McKinley i tym samym stał się pierwszym zdobywcą najwyższych szczytów pięciu kontynentów mającym w swym dorobku Mount Everest.

Znacznie wcześniej niż Uemura na arenę walki wkroczył szwajcarski wspinacz Dolf Reist. W 1956 roku zdobył Mount Everest i mając przewagę nad innymi wspinaczami, nie śpieszył się ze zdobywaniem kolejnych wierzchołków. Ostatecznie zdobywanie pięciu najwyższych szczytów zakończył w 1971 roku, a więc sześć miesięcy później niż Uemura.

W walce o Koronę Ziemi brał też udział jeden z największych himalaistów swoich czasów – Reinhold Messner. Dostrzegł on bowiem, że nikt jeszcze nie miał na swoim koncie więcej wierzchołków niż z pięciu kontynentów. Jako pierwszy więc wszedł na najwyższe szczyty sześciu kontynentów. Zdobyl on nie tylko te same wierzchołki co Uemura i Reist, ale także w 1971 roku Piramidę Carstensz. Tym samym wpisał on na listę Australię z Oceanią i uznał Carstensz za najwyższy szczyt tego kontynentu. Chcąc jednak uniknąć kontrowersji w tej kwestii, zdobył Górę Kościuszki w roku 1983. Jego ogromny wpływ na kształtowanie się idei Korony Ziemi dostrzec można było przy wyborze kolejnego wierzchołka. Był nim Elbrus na Kaukazie, który został określony przez Messnera jako najwyższy szczyt Europy. Podając więc w wątpliwość dotychczasową wiedzę na temat Mont Blanc, wpisał kaukaski wierzchołek na listę szczytów Korony Ziemi. Ostatni szczyt do kolekcji – Masyw Vinsona – Reinhold Messner osiągnął dopiero pod koniec 1986 roku.

W tym czasie palma pierwszeństwa przypadła już komuś innemu. Dwaj Amerykanie, a mianowicie Dick Bass i Frank Wells, realizowali własną koncepcję zdobycia najwyższych szczytów. Do Korony Ziemi zaliczali tylko góry wznoszące się na kontynentach, a nie na wyspach do nich należących. Dlatego w Australii

wybrali Górę Kościuszki, a nie – jak Messner – Carstenz w Nowej Gwinei. Na swojej liście umieścili też Antarktydę. Do 1983 roku zdobyli sześć z siedmiu wierzchołków i pozostał im tylko Mount Everest. Wells po dwóch nieudanych próbach zdobycia najwyższego szczytu Ziemi zrezygnował z podejmowania kolejnych. Bass natomiast w 1985 roku przyłączył się do norweskiej wyprawy, która zakończona została rekordem – na szczycie znalazło się wówczas siedemnaście osób. Wierzchołek osiągnął także Dick Bass, zostając w ten sposób pierwszym zdobywcą Korony Ziemi w wariacie z Górą Kościuszki.

Równoległą walkę o Koronę Ziemi toczył w tym samym czasie Patrick Morrow. W odróżnieniu jednak od Bassa przyjął wariant promowany przez Reinholda Messnera, a więc z Piramidą Carstenz. Sukces swój osiągnął w 1986 roku. Rywalizacja między nimi budziła duże zainteresowanie głównie za sprawą zdobycia miana pierwszego na siedmiu kontynentach. Rywalizację tę wygrał Bass, jeśli wziąć pod uwagę rok zdobycia, ale ich różne warianty spowodowały, że obecnie wskazuje się dwóch podróżników jako pierwszych zdobywców Korony Ziemi. Są nimi Dick Bass z Górą Kościuszki oraz Patrick Morrow z Piramidą Carstenz.

Dyskusje nad tym, która wersja jest poprawna, trwają nadal. Jednak aby uniknąć nieporozumień i wątpliwości, większość wspinaczy nie zastanawia się nad wyborem wersji Korony Ziemi i decyduje się na obie, przedłużając pogoń za celem i zwiedzając jeden kraj więcej (tab. 5). Do początku lat 90. tylko garstce ludzi udało się zrealizować jedną z wersji Korony Ziemi, ale już w połowie 1999 roku na liście było ponad 60 osób. Takich wspinaczy jest z roku na rok coraz więcej i w ramach tego projektu odnotowuje się kolejne rekordy w różnych opcjach, jak np. najmłodszy zdobywca według wariantu Messnera Amerykanin Johnny Collinson (17 lat), Amerykanka Samantha Larson (18 lat) w wariacie Grassa czy Duńczyk Henrik Kristiansen, który potrzebował zaledwie 136 dni na zdobycie wszystkich szczytów Korony Ziemi.

Tabela 5. Szczyty Korony Ziemi, czyli idea „Seven Summits”

Nazwa szczytu	Wysokość	Kontynent	Uwagi
Góra Kościuszki	2228 m	Australia	wg Bassa
Mont Blanc	4808 m	Europa	wg geografów
Piramida Carstenz	4884 m	Australia z Oceanią	wg R. Messnera
Masyw Vinsona	5140 m	Antarktyda	wg geografów
Elbrus	5642 m	Europa	wg R. Messnera
Kilimandżaro	5895 m	Afryka	wg geografów
Mount McKinley	6194 m	Ameryka Północna	wg geografów
Aconcagua	6960 m	Ameryka Południowa	wg geografów
Mount Everest	8842 m	Azja	wg geografów

Źródło: Bell (2001).

## POLSKIE SUKCESY W PROJEKCIE „KORONA ZIEMI”

„Korona Ziemi to marzenie o poznaniu swojego świata. Zainspirowało wielu ludzi na Ziemi i nie ominęło również nas, Polaków. [...] Polacy są tam, gdzie coś się dzieje. Mamy wspaniałą kartę dokonań w Himalajach w lecie i zimie, swoją Koronę Himalajów, prawdopodobnie pierwszą mszę na ośmiotysięczniku... Przyszedł czas na resztę świata. Kto zaczął, kto był pierwszy, kto osiągnął Koronę Ziemi” – tak wypowiadał się o tym projekcie Piotr Pustelnik, jeden z wielkich polskich himalaistów (Pustelnik 2001, s. 24).

Pierwszym Polakiem, który stanął na najwyższych szczytach siedmiu kontynentów, był Leszek Cichy. Swoją drogę do zdobycia Korony Ziemi rozpoczął w 1973 roku wyjazdem na obóz studencki w Alpy. Wyjazd ten udało się zakończyć dwukrotnym wejściem na Mont Blanc, z czego drugie było pierwszym polskim przejściem lewego Filara Freney na południowej ścianie najwyższego szczytu Europy (wg geografów). Najwyższy szczyt Ziemi Leszek Cichy zdobył 17 lutego 1980 roku, dokonując tym samym wraz z Krzysztofem Wielickim pierwszego zimowego wejścia na Dach Świata. „Gdyby to nie był Everest, to chyba byśmy nie weszli...” (Cichy i wsp. 1987, s. 75) – te słowa wypowiedziane na szczycie dobrze obrazowały ich determinację i trud. Everest jest diamentem w Koronie Ziemi Leszka Cichego i rzeczywistym początkiem jego przygody związanej z odwiedzinami wszystkich kontynentów.

W 1986 roku wraz z Ryszardem Kołakowskim zdobył najwyższy szczyt Ameryki Północnej, Aconcaguę, a w maju następnego roku osiągnął Elbrus, obecnie uznawany przez alpinistów za najwyższy szczyt Europy.

W 1989 roku podczas wyprawy Polskiego Klubu Górskiego na Mount McKinley wszedł dwukrotnie na jego wierzchołek. Raz pokonując drogę normalną, a drugi, wraz z Pawłem Kubalskim, Leszkiem Wolaninem i Andrzejem Nizińskim, wyznaczając pierwsze polskie przejście Filara Cassina na trzy i półkilometrowej ścianie południowej.

Dopiero dziesięć lat później, między innymi z Anną Czerwińską i Markiem Kamińskim, udało mu się zdobyć, najbardziej kosztowny z „Seven Summits”, najwyższy szczyt Antarktydy, czyli Masyw Vinsona.

W marcu, w odstępie siedmiu dni, Leszek Cichy wraz z Markiem Kamińskim stanęli na szczytach dwóch kontynentów. Czwartego marca, po czterech dniach podejścia, na Uhuru Peak, a kilka dni później na Górze Kościuszki w Alpach Australijskich. Aby dokończyć program „Seven Summits”, czyli Koronę Ziemi, wybrał się w 1999 roku w towarzystwie Anny Czerwińskiej, Barbary Batko i Krzysztofa Gardyny do Nowej Gwinei na Piramidę Carstensz. Tam 26 października 1999 roku zakończyła się historia zdobywania Korony Ziemi przez Leszka Cichego.

Drugim Polakiem, a właściwie pierwszą Polką, która zdobyła Koronę Ziemi, jest Anna Czerwińska. Po raz pierwszy z ideą Korony Ziemi zetknęła się w 1994 roku, dzięki księżce Stefano Ardito „Szczyty chwały” (1994). Pomysł ten wydawał jej się bardzo atrakcyjny jako cel na następne lata. Rozpoczynając walkę o Koronę, miała w swoim dorobku tylko jeden z wierzchołków – Mont Blanc – zdobyty wraz z Krystyną Palmowską w 1978 roku. W 1995 roku, mimo wielu trudności,

udało jej się zdobyć Aconcaguę podczas komercyjnej wyprawy Ryszarda Pawłowskiego. Jeszcze w tym samym roku udało jej się wejść na najwyższy szczyt Afryki – Kilimandżaro. Kolejnym szczytem, który postanowiła dołączyć do swej kolekcji, był Mount McKinley – najwyższy szczyt Ameryki Północnej. Stała na wierzchołku 21 czerwca 1996 roku wraz z Piotrem Gawłowskim, a także dwójką Nepalczyków (Czerwińska 2000).

Od razu po powrocie z McKinleya Anna Czerwińska wyznaczyła sobie kolejny cel, jakim był Elbrus. Zdobyła go w lipcu 1996 roku. Trzecim wierzchołkiem, na którym stała w tym samym roku, był najwyższy szczyt Alp Australijskich, czyli Góra Kościuszki. Mimo że jest ona najłatwiejszym szczytem wchodzącym w skład Korony Ziemi, to Annie Czerwińskiej przysporzyła wielu kłopotów. Wynikały one z panujących warunków i gęstej mgły, która uniemożliwiała zlokalizowanie szczytu. Ostatecznie jednak udało jej się zdobyć tę górę. Po powrocie z Australii Anna Czerwińska oficjalnie ogłosiła w programie telewizyjnym „Kawa czy herbata?” chęć zdobycia Korony Ziemi (Czerwińska 2000).

Następnym wyzwaniem podjętym w 1998 roku był najwyższy szczyt Antarktydy, Masyw Vinsona. W tym przypadku problem polegał na dostaniu się na Antarktydę. Sztuka ta udała się dzięki wyprawie zorganizowanej między innymi przez Marka Kamińskiego, podobnie jak i zdobycie szczytu. Zanim w 1999 roku udało jej się zdobyć Piramidę Carstensa na Nowej Gwinei, wzięła udział w drugiej, nieudanej, wyprawie na Everest. Ostatecznie jednak w maju 2000 roku Anna Czerwińska stała na szczycie Everestu, a tym samym zdobyła Koronę Ziemi. Ponadto ustanowiła ona rekord, zdobywając Dach Świata w wieku prawie 51 lat – stała się najstarszą kobietą, która weszła na Everest. Tak o tym wydarzeniu mówiła Czerwińska: „Korona Ziemi zmieniła mój stosunek do Everestu. Bawiąc się w kolekcjonowanie szczytów, poczułam się zwolniona z obowiązku dokonywania wejść sportowych. Wystarczyło wejść na szczyt” (Czerwińska 2000, s. 70).

Trzecim polskim finałem Korony Ziemi było zakończenie projektu przez Urszulę Tokarską w 2005 roku, a czwartym – wyprawa trzech osób na najwyższy szczyt Antarktydy w styczniu 2008 roku w ramach Korona Ziemi – Citrosept Expedition. Tomasz Kobielski, Bogusław Ogrodnik i Janusz Adamski po wspólnej wyprawie na Mount Everest w ramach Falvit Everest Expedition 2006 i zdobyciu najwyższego szczytu świata 18 maja, podjęli decyzję o wspólnej realizacji projektu tej kolekcji. Uczestnicy finałowej wyprawy rozpoczęli zdobywanie szczytów 2–3 lata wcześniej jeszcze osobno, nie myśląc wtedy o Koronie Ziemi. Od wyprawy na Everest już wspólnie zaplanowali projekt i jego etapy. Przełomowy był dla nich rok 2007, ponieważ udało im się zdobyć kilka szczytów jeden za drugim, w tym najtrudniejszy technicznie w Koronie najwyższy szczyt Australii i Oceanii, czyli Piramidę Carstensa. W tym samym roku członkowie projektu zdobyli również Elbrus, Kilimandżaro i Mount McKinley. Zdobycie najwyższego szczytu Antarktydy, Masywu Vinsona 18 stycznia 2008 roku było pierwszym w historii tego typu wejściem – wydarzeniem, kiedy Koronę Ziemi udało się zdobyć jednocześnie trójce osób.

Tomasz Kobielski, Bogusław Ogrodnik i Janusz Adamski dołączyli więc do zdobywców Korony Ziemi w wersji bez Góry Kościuszki w Australii. Wybrana

przez nich wersja to Mont Blanc i Elbrus, Kilimandżaro, Aconcagua, Mount McKinley, Masyw Vinsona, Mount Everest i Piramida Carstensz.

Lista Polaków, którzy zdobyli Koronę Ziemi, z roku na rok staje się coraz dłuższa. Aktualnie znajduje się już na niej szesnastu podróżników (tab. 6).

Tabela 6. Polacy, którzy zdobyli Koronę Ziemi

Imię i nazwisko	Data zdobycia	
Leszek Cichy	28.10.1999	
Anna Czerwińska	22.05.2000	
Urszula Tokarska	02.06.2005	
Tomasz Kobielski	18.01.2008	
Janusz Adamski		
Bogusław Ogrodnik		
Robert Rozmus	18.01.2009	
Jarosław Hawrylewicz	02.11.2009	Źródło: opracowanie własne na
Martyna Wojciechowska	22.01.2010	podstawie: <a href="http://7summits.com/info/7stats/statistics_cp.php?s_fm=0&amp;s_fl=0&amp;s_qfn=&amp;s_qf10_id=Yes&amp;s_qf10_id=Yes&amp;s_sfn%5b0%5d=0&amp;s_sfn%5b1%5d=1">http://7summits.com/info/7stats/statistics_cp.php?s_fm=0&amp;s_fl=0&amp;s_qfn=&amp;s_qf10_id=Yes&amp;s_qf10_id=Yes&amp;s_sfn%5b0%5d=0&amp;s_sfn%5b1%5d=1</a>
Anna Lichota	23.05.2010	oraz <a href="http://7summits.com/info/7stats/statistics_k.php?s_fm=0&amp;s_fl=0&amp;s_qfn=&amp;s_qf10_id=Yes&amp;s_qf10_id=Yes&amp;s_sfn[0]=0&amp;s_sfn[1]=-0&amp;s_sfn[2]=1">http://7summits.com/info/7stats/statistics_k.php?s_fm=0&amp;s_fl=0&amp;s_qfn=&amp;s_qf10_id=Yes&amp;s_qf10_id=Yes&amp;s_sfn[0]=0&amp;s_sfn[1]=-0&amp;s_sfn[2]=1</a>
Marian Hudek	24.05.2010	
Roman Dzida	04.01.2011	
Ireneusz Szpot	20.05.2011	
Małgorzata Pierz-Pękała	27.12.2011	
Daniel Mizera		
Agnieszka Kiela-Pałys	04.01.2013	

### „TRZY KORONY” – ŚWIATOWY PROJEKT PIOTRA PUSTELNIKA

Autor projektu swoją karierę himalajską rozpoczynał u boku Wandy Rutkiewicz. Podczas wspólnej wyprawy, i to w dodatku swoim debiucie, zdobył Gasherbrum II w wersji solo, co z pewnością rzutowało na określenie przez niego swoich celów. Chciał zdobyć szczyty Korony Himalajów, czyli czternaście ośmiotysięczników Himalajów i Karakorum, Koronę Ziemi, a więc najwyższe szczyty wszystkich kontynentów w wariacie Messnera, i Koronkę Ziemi, czyli drugie co do wysokości szczyty Ziemi. W ten sposób nie tylko jako pierwszy człowiek na świecie podjął taką próbę, lecz także stał on się jedynym polskim himalaistą, któremu udało się opracować profesjonalny, wręcz książkowy program sponsorowy i wykorzystać go na własne potrzeby. Swoją próbę stworzył, mając już duży dorobek wspinaczkowy i doświadczenie. W pewnym sensie był on wręcz aktem desperacji, wymyślonym w grudniu roku 1999 po kilku niepowodzeniach odniesionych w górach wysokich. Tak komentował to Pustelnik: „Tak naprawdę nie widziałem wówczas lepszej metody na zdopingowanie siebie samego niż postawienie sobie zadania prawie niewykonalnego” (Trybalski 2006, s. 26).

Jak się wydaje, metoda ta w przypadku Piotra Pustelnika przyniosła oczekiwane efekty. Koronę Himalajów i Karakorum zdobył w roku 2010, choć po ciężkiej walce. W roku 2006 podjął on swoją trzecią próbę zdobycia Annapurny (8091 m).



Przed tą wyprawą ogłosił w mediach, że po jej zakończeniu wycofuje się ze wspinaczki na ośmiotysięczniki. Po powrocie z tej wyprawy stwierdził: „Trzeba wiedzieć, kiedy ze sceny zejść. Doszedłem do kresu swoich możliwości. Wszystko, co potrafiłem w Himalajach, już pokazałem. I chociaż dopiero kilka lat temu tak naprawdę poczułem góry wysokie, teraz jest już dla mnie za późno. Wydaje mi się, że trzecia i nieudana próba wejścia na Annapurnę była dla mnie takim znakiem od Stwórcy. Że są jeszcze inne góry i powinienem dać sobie spokój z ośmiotysięcznikami. Przecież jest tyle pięknych gór na świecie...” (Trybalski 2006, s. 25). Mimo jednak zapowiedzianego końca himalajskiej kariery w 2008 roku w ramach projektu „Tryptyk Reaktywacja” Piotr Pustelnik podjął kolejną, niestety nieudaną próbę wejścia na swój czternasty ośmiotysięcznik, tj. Annapurnę. Ten trudny cel udało się ostatecznie zdobyć w roku 2010, a w konsekwencji stać się zdobywcą Korony Himalajów i Karakorum (Pustelnik 2006).

Korona Ziemi, która wydaje się na „wyciągnięcie ręki”, nadal pozostaje w sferze marzeń Piotra Pustelnika. Spośród najwyższych szczytów wszystkich kontynentów autorowi projektu brakuje obecnie Piramidy Carstensa na Nowej Gwinei i Masywu Vinsona na Antarktydzie.

Trzecią składową projektu „Trzy Korony” jest Koronka Ziemi. Jej idea jest zdobycie drugich co do wysokości szczytów poszczególnych kontynentów. Projekt, choć z pozoru łatwiejszy, biorąc pod uwagę mniejsze wysokości, jest zdecydowanie trudniejszy i ambitniejszy niż Korona Ziemi ze względu na stopień trudności pokonywanych tras (tab. 7). Potwierdzeniem tego jest to, że do dnia dzisiejszego nikomu nie udało się osiągnąć tak postawionego celu. W grupie tej jest także autor idei i należy jedynie wierzyć, że światowej sławy himalaista będzie na tyle zdeterminowany, aby sprostać tak wyznaczonemu sobie zadaniu.

## PODSUMOWANIE

Z dużą dozą prawdopodobieństwa można założyć, iż w kolejnych latach pojawią się nowe cele i wyzwania związane z eksploracją górskich masywów. Podejmowane przedsięwzięcia stanowiąc będą element nowego projektu, nowej kolekcji, czy też innego „szalonego” pomysłu. Ostatnie doniesienia medialne wyraźnie wskazują, że nowa inicjatywa w tym zakresie już powstaje. Czy Korona Himalajów zostanie poszerzona o kolejnych sześć ośmiotysięczników? Czy znów rozpocznie się wyścig po nową kolekcję? Odpowiedzi na te pytania świat usłyszy już niedługo za sprawą decyzji Międzynarodowej Unii Towarzystw Alpinistycznych (UIAA) z siedzibą w Szwajcarii ([http://off.sport.pl/off/1,111379,14479047,Szesc\\_nowych\\_osmiotysiecznikow\\_.html](http://off.sport.pl/off/1,111379,14479047,Szesc_nowych_osmiotysiecznikow_.html)).

Środowisko wspinaczy, szczególnie doświadczonych, już teraz podchodzi sceptycznie do tego pomysłu, wskazując, że przy jego akceptacji porównywanie nowych zdobywców z poprzednikami jest nie do zaakceptowania. Trudno bowiem w ogóle zestawiać ze sobą sukcesy w alpinizmie. Każdy jest inny ze względu na wybraną drogę, porę roku, panujące warunki oraz styl wspinaczki. Sama rywalizacja między wspinającymi też może mieć różne uzasadnienie. Świadectwem mogą być słowa dwóch wielkich himalaistów w odpowiedzi na przyznane im

Tabela 7. Koronka Ziemi

Nazwa szczytu	Wysokość	Kontynent	Uwagi
Szchara	5201 m	Europa	Każda droga wspinaczkowa na Szcharę jest bez porównania trudniejsza niż droga na Elbrus. Najczęściej stosowana jest droga przez północno-wschodnią grań, na której spotyka się średnie trudności techniczne (III st.) Jest górą wymagającą umiejętności wspinaczkowych skalnych i lodowych.
K2	8611 m	Azja	Jest to jedna z najtrudniejszych gór na świecie. Trudniejsza od Mount Everestu. Najłatwiejsza droga wiedzie przez południowo-wschodnią grań, zwaną Żebrem Abruzzów.
Ojos del Salado	6893 m	Ameryka Południowa	To prawdziwie polska góra. Jej pierwszymi zdobywcami byli Justyn Tymon Wojsznis i Jan Alfred Szczepański w 1937 roku. Jest to wulkan funkcjonujący w niewielkim stopniu. Trudności technicznych się tu nie spotyka, jedyny problem to brak wody.
Mount Logan	5959 m	Ameryka Północna	Położony jest urokliwie w górach Kanady blisko granicy z Alaską w masywie St. Elias. Mount Logan broni się swą niedostępnością.
Mount Kenya	5199 m	Afryka	Jest znacznie trudniejszy od Kilimandżaro. Techniczne trudności skalnych partii drogi sięgają 5,5 w amerykańskiej skali.
Ngga Pulu	4862 m	Australia z Oceanią	Ngga Pulu jest o wiele łatwiejszym celem niż jego sąsiad Piramida Carstensz.
Tyrce		Antarktyda	Tyree jest trudniejszą górą od Masywu Vinsona, a domarsz do tej góry stanowi duży problem logistyczny.

medale olimpijskie w Calgary w roku 1988. Messner, odmawiając przyjęcia medalu, uzasadnił swój gest tym, że uważa alpinizm za twórczość, a nie rywalizację. Stwierdził, że dla niego alpinizm jest rodzajem twórczości, a nie konkurencją dającą się wtłoczyć w układ porównawczych tabel. Przyjmując medal, zgodziłby się na sportową definicję alpinizmu (Malanowski 1990, s. 74). Kukuczka przyjął natomiast medal, ponieważ w wyczynowym wspinaniu widział sportowe wartości, co niejednokrotnie podkreślał. „W alpinizmie, jak w szachach – mówił – jest miejsce na swego rodzaju twórczość i sportową rywalizację. Gdyby jej zabrakło, być może nigdy bym się nie wspinał. [...] Mnie nie wystarczy być tylko w górach – dodał później – nie wystarczy być na wyprawie. Uważam, że jeżeli się podchodzi pod górę, to z jakimś celem, a tym celem jest wejść na tę górę” (Malanowski 1990, s. 76).

Każdy z alpinistów ma swój własny powód zdobywania kolekcji i rywalizowania z innymi i samym sobą. Tak mówi o swojej kolekcji Jacek Radosław Bilski (zdobywca kolekcji alpejskich szczytów czterotysięcznych według listy, którą stworzył dr Richard Gondek): „Chodzę po górach od dawna i jest to wymuszone biologiczną potrzebą poruszania się w pofalowanym krajobrazie, a nie potrzebą rekordu czy kolekcjonerstwem” (Bilski 1999, s. 29).

Polski himalaizm, akcentując w tak mocny sposób swoje miejsce na arenie międzynarodowej w latach 70. i 80., próbuje je kontynuować poprzez organizację kolejnych wypraw ze szczególnym naciskiem na sezon zimowy. O znaczącej roli tych przedsięwzięć świadczy choćby wsparcie udzielone przez Ministerstwo Sportu i Turystyki programowi sportowemu autorstwa Artura Hajzera pt. „Polski himalaizm zimowy 2010–2015”. Projekt ten, podobnie jak i projekt „Trzy Korony”, stał się więc wyzwaniem rzuconym młodym polskim, i nie tylko, alpinistom. Czy znajdują się nowi zdobywcy? O tym zadecyduje przyszłość.

#### BIBLIOGRAFIA

- Ardito S. (1994) Szczyty chwały. ARS Polona, Warszawa.
- Bell S. (2001) Korona Ziemi. Pascal, Bielsko Biała.
- Bilski J.R. (1999) Alpy 50 x 4000/50 finał. *Góry*, 3/58, 28–33.
- Cichy L., Wielicki K., Żakowski J. (1987) Rozmowy o Evereście. Młodzieżowa Agencja Wydawnicza, Warszawa.
- Czerwińska A. (2000) Korona Ziemi. Prószyński i S-ka, Warszawa.
- Głazek G. (1998) Messner w Polsce. *Taternik*, 3, 4–8.
- Kamiński M. (2001) W drodze. [W:] S. Bell (red.), Korona Ziemi. Pascal, Bielsko Biała, 6–7.
- Kukuczka J. (1995) Mój pionowy świat. SiT, Warszawa.
- Kurczab J. (2008) Polskie Himalaje. Leksykon polskiego himalaizmu. Biblioteka Gazety Wyborczej.
- Malanowski T. (1990) Na szczytach świata. Jerzy Kukuczka. KAW, Katowice.
- Pustelnik P. (2001) W drodze. [W:] S. Bell (red.), Korona Ziemi. Pascal, Bielsko Biała, 24–25.
- Pustelnik P. (2006) Trzy góry. Trzy stany. Trzy myśli. *Magazyn Górski*, 42, 18–23.
- Rusowicz B. (1992) Wszystko o Wandzie Rutkiewicz. Wywiad rzeka Barbary Rusowicz. Comer & Ekolog, Toruń–Piła.
- Trybalski P. (2006) Trzeba wiedzieć, kiedy ze sceny zejść. *Magazyn Górski*, 42, 24–28.
- Strony internetowe:
- [http://7summits.com/info/7stats/statistics\\_cp.php?s\\_fm=0&s\\_fl=0&s\\_qfn=&s\\_qf10\\_id=Yes&s\\_qf10\\_id=Yes&s\\_sfn%5b0%5d=0&s\\_sfn%5b1%5d=1](http://7summits.com/info/7stats/statistics_cp.php?s_fm=0&s_fl=0&s_qfn=&s_qf10_id=Yes&s_qf10_id=Yes&s_sfn%5b0%5d=0&s_sfn%5b1%5d=1) [11.10.2013]
- [http://7summits.com/info/7stats/statistics\\_k.php?s\\_fm=0&s\\_fl=0&s\\_qfn=&s\\_qf10\\_id=Yes&s\\_qf10\\_id=Yes&s\\_sfn\[0\]=0&s\\_sfn\[1\]=-0&s\\_sfn\[2\]=1](http://7summits.com/info/7stats/statistics_k.php?s_fm=0&s_fl=0&s_qfn=&s_qf10_id=Yes&s_qf10_id=Yes&s_sfn[0]=0&s_sfn[1]=-0&s_sfn[2]=1) [11.10.2013].
- <http://russianclimb.com/snowleopard/table.htm> [9.08.2013].
- <http://www.adventurestats.com/tables/all8000ers.shtml> [8.08.2013].
- Sześć nowych ośmiotysięczników. [http://off.sport.pl/off/1,111379,14479047,Szesc\\_nowych\\_osmiotysiecznikow\\_.html#BoxSlotIIMT](http://off.sport.pl/off/1,111379,14479047,Szesc_nowych_osmiotysiecznikow_.html#BoxSlotIIMT) [9.08.2013].
- [www.mounteverest.net](http://www.mounteverest.net) [9.08.2013].
- [www.wielicki.wpthemes.pl](http://www.wielicki.wpthemes.pl) [8.08.2013].

WOJCIECH WIESNER

Akademia Wychowania Fizycznego we Wrocławiu

**MARIUSZ ZARUSKI I INNI – WZORCE OSOBOWE  
W GÓRSKIEJ EDUKACJI RATOWNICZEJ**

Abstract

Mariusz Zaruski and others – role models as part  
of mountain rescue education

The unquestioned element of search and rescue educational programs is to highlight such values as human life and safety. The rescue expedition requires technical and physical preparation, but most of all the full conviction of the highest value of human life in terms of absolute, universal and autotelic dimensions. Only having this kind of inner motivation it is possible to play roles which require devotion and help to weaker, helpless tourists or skiers. The aim of this paper was to discuss the problem and present a few personalities of mountain rescuers who due to their ethical behavior, attitude, and life choices are perfect role models. In the time of an increasing axiological crisis, it is extremely important to familiarize adapts of mountain rescue teams with the eminent Polish forerunners, their life experiences and attitudes. Among others, the following Tatra mountain rescuers are presented: M. Zaruski, K. Bachleda, S. Byrcyn, M. Siczka, J.G. Wawrytko, as well as S. Maksymowicz whose scope of activity was the Sudety mountains.

**Key words:** mountain rescue, safety education, values

*Bo mus człowieka ratować.*<sup>1</sup>  
Klemens Bachleda

**WPROWADZENIE**

Słuszne jest założenie, że w edukacji ratowniczej nadrzędną rolę odgrywa odniesienie do wartości. „Edukacja ratownicza jest ukierunkowana na wartości egzystencjalne – jak stwierdza Wiesner – życie człowieka i związane z nim bezpieczeństwo”<sup>2</sup> (Wiesner 2011, s. 194). Ratowanie człowieka w górach, oprócz technicznej, sprawności wymaga pełnego przekonania o wartości ludzkiego życia. Życie ludzkie stanowi wartość najwyższą, mającą wymiar absolutny, uniwersalny i autoteliczny. Wartości te cechuje trwałość i bezwarunkowość. Nie można zrelatywizować tej prawdy; prawo do życia jest bazą wszystkich innych praw czło-

---

<sup>1</sup> Słowa Klimka Bachledy, legendarnego ratownika z Tatr, który zginął w 1910 roku podczas wyprawy ratunkowej w północnej ścianie Małego Jaworowego Szczytu po Stanisława Szulakiewicza (Mucha 2013).

<sup>2</sup> Autor w tym stwierdzeniu odnosi się wprawdzie do obszaru ratownictwa wodnego, co nie ogranicza uniwersalnego znaczenia tej prawdy.

wieka. Zagrożone życie jako wartość najwyższa jest wystarczającym powodem działań ratunkowych (Wiesner i wsp. 2007).

Z tego przeświadczenia wynika głęboki humanizm działań ratunkowych, który jest oparty na woli pomagania słabszemu, bezradnemu turyście lub narciarzowi. Tylko dzięki takiej motywacji wewnętrznej można z poświęceniem służyć drugiemu człowiekowi.

W edukacji ratowniczej zmierza się do ukształtowania osoby ratownika, osoby w pełni dojrzałej aksjologicznie (Wiesner 2011). Tylko taka dojrzałość gwarantuje zachowanie wierności wartościom (Węgrzecki 1994)<sup>3</sup>. O dojrzałości aksjologicznej człowieka decyduje poziom jego autonomiczności, podmiotowość oraz zrozumienie motywów swego postępowania (Konaszkiwicz 1994). Denek uważa, że dzięki owej dojrzałości można właściwie podejmować trudne decyzje w sytuacji konfliktu motywów lub sprzecznych racji (Denek 2011). Jako przykład można przytoczyć dylematy ratowników podczas wypadków masowych<sup>4</sup>, lub gdy należy podjąć decyzję o zaniechaniu poszukiwań ze względu na wysoki poziom ryzyka (pogorszenie pogody, niebezpieczeństwo lawin, wyczerpanie ratowników itp.).

#### CEL PRACY

W działaniach pedagogicznych istotną rolę odgrywa wzór osobowy, będący zarówno autorytetem moralnym, jak i nosicielem wartości takich jak życie człowieka i jego ochrona<sup>5</sup>. Niniejsze rozważania wskazują potrzebę odwołania się do wzorców osobowych, które patronowałyby ratownikom górskim w Polsce. Celem pracy jest przedstawienie wzorców osobowych z przeszłości ratownictwa górskiego w Polsce.

#### EDUKACJA RATOWNIKA GÓRSKIEGO W WYMIARZE AKSJOLOGICZNYM

Ukształtowanie dojrzałego ratownika wymaga edukowania w sferze wartości, ponieważ ratowanie człowieka z pełnym oddaniem i poświęceniem się wymaga edukacji aksjologicznej.

<sup>3</sup> Węgrzecki stwierdza, że wartości i postępowanie zgodnie z nimi nie może być obowiązkowe („powinnościowe”), ponieważ jest rezultatem wolnego wyboru i dojrzałości aksjologicznej. Rozumie on dojrzałość aksjologiczną jako sprawność w odnoszeniu się do wartości, wyrażoną potrzebami, wrażliwością, postawą, wiedzą itp. Sprawność ta podlega procesowi edukacji aksjologicznej (Węgrzecki 1994).

<sup>4</sup> Za wypadek masowy uważa się takie zdarzenie, w którym liczba poszkodowanych (rannych) jest większa niż możliwości ratunkowe zespołu ratowniczego. Procedura postępowania ratowników podczas wypadków masowych zmierza do uratowania jak największej liczby poszkodowanych. Z tego powodu dokonuje się segregacji poszkodowanych (triage) – wskazuje się osoby, które można uratować, a które nie. Może się więc zdarzyć, że najciężej poszkodowani, nierokujący przeżycia, pozostawieni są bez pomocy (Raczyński 2013).

<sup>5</sup> Zagadnienie to poruszają między innymi Łobocki (1993), Lipiec (2001) i Śniegulska (2004).

W kontekście edukacji aksjologicznej Olbrycht (1994) przywołuje trzy historyczne triady wartości:

1. W starożytnej Grecji za podstawowe wartości uważano prawdę, dobro i piękno.
2. Kanon cnót chrześcijańskich tworzy wiara, nadzieja i miłość.
3. W okresie Wielkiej Rewolucji Francuskiej na sztandarach widniały hasła wartości obywatelskich – wolność, równość i braterstwo.

W każdym z tych systemów można doszukać się wartości odnoszących się do edukacji ratowniczej. Tworzą ją wartości nakazujące czynienie dobra, miłowanie bliźniego oraz braterstwo z drugim człowiekiem<sup>6</sup>.

Edukacja aksjologiczna w procesie edukacji ratowników ma więc bardzo głębokie uzasadnienie. Edukacja ratownicza musi przebiegać przede wszystkim w środowisku specyficznym dla wszelkiej aktywności na obszarach górskich, a zwłaszcza w organizacjach ratownictwa górskiego. Jest to efekt systematycznych i przemyślanych zabiegów wychowawczych realizowanych również poza środowiskiem specjalistycznym dla ratownictwa górskiego. Na efektywność zabiegów edukacyjnych wpływa bowiem środowisko rodzinne, szkolne, wspólnota religijna, a także środowisko rówieśnicze. Wyznawany system wartości i dojrzałość aksjologiczna ratownika górskiego nie są zdeterminowane biologicznie, lecz stanowią efekt świadomego wyboru danej osoby (Węgrzecki 1994, Wiesner i wsp. 2007, Wiesner 2011).

Skłonność do pomagania z poświęceniem drugiej osobie jest konstytutywną właściwością osobowości altruistycznej i jako taka ma również swoje podłoże genetyczne<sup>7</sup>. U podłoża zachowania altruistycznego leżą motywy pomagania drugiej osobie, które Hoffman (2006) nazywa pobudzeniem empatycznym<sup>8</sup>. Empatia sprzyja altruizmowi i może stanowić istotny składnik osobowości altruistycznej.

Istnieje wzajemna zależność między edukacją ratowniczą a edukacją aksjologiczną. Edukacja do wartości przygotowuje sprawnego ratownika. Praktyka ratowania życia człowieka poszkodowanego w górach, dzięki silnemu poczuciu dokonanego dobra, wpływa zwrótnie na rozwój dojrzałości aksjologicznej ratownika<sup>9</sup>. Edukacja poprzez ratowanie objawia się jako kształtowanie poczucia

<sup>6</sup> Rozważania na temat rangi wartości w edukacji pozaszkolnej znajdują się w opracowaniu Denka (2009).

<sup>7</sup> Dominującą cechą osobowości ratownika wydaje się altruizm. Interesujące badania na temat osobowości altruistycznej relacjonuje w swej monografii Śliwak (2001). Na podstawie przeglądu badań nad uwarunkowaniami społecznymi i sytuacyjnymi oraz uwarunkowaniami osobowościowymi altruizmu formułuje on wiele znaczących zależności, między innymi źródła zachowań altruistycznych. Mają one charakter endocentryczny, co oznacza, że o udzielaniu pomocy decyduje obraz i ocena własnej osoby, oraz egzocentryczny – o pomaganiu decyduje взгляд na osobę poszkodowaną (Śliwak 2001). Badania te były omawiane w kontekście ratownictwa wodnego (Wiesner 2011).

<sup>8</sup> Empatia rozumiana jest jako zdolność postrzegania, wczuwania się i rozumienia stanu psychicznego innej osoby. Pobudzenie empatyczne określane jest jako cierpienie współczujące (Hoffman 2006).

<sup>9</sup> Wiesner przytacza wiele przykładów ogromnej satysfakcji, jaką odczuwa ratownik po uratowaniu życia drugiej osobie. Uwaga ta odnosi się nie tylko do zawodowego ratownika, ale również

powinności i obowiązkowości oraz odpowiedzialności za innych. Ratownictwo uczy panowania nad emocjami, zwłaszcza nad lękiem, i rozwija odwagę (Wiesner i wsp. 2007).

### ZAŁOŻENIA PERSONALISTYCZNEJ FILOZOFII WYCHOWANIA

Edukacja ukierunkowana jest na człowieka. Osoba zawsze stanowi cel wychowania. Tym samym wychowanie można symbolicznie określić jako wzbudzenie osoby w wychowanku. Karol Wojtyła (2000) wyraża tę ideę stwierdzeniem, że proces wychowania zmierza ku temu, aby człowiek stawał się bardziej człowiekiem, aby bardziej był, a nie żeby więcej miał. Osoba wychowanka funkcjonuje dla drugiego człowieka, dla innych ludzi (Wojtyła 2000). Jest to myśl szczególnie warta podkreślenia w edukacji ratowniczej. W procesie tym ratownik jest podmiotem, w którym należy wzbudzać i rozwijać poczucie własnej osoby, która ma podjąć decyzję oraz wysiłek związany z udzielaniem pomocy osobie ratowanej. Odwołanie się do wzorców osobowych powinno funkcjonować na wszystkich etapach szkolenia ratowniczego. Można kształtować postawy altruistyczne, wdrażać do działań związanych z ochroną ludzkiego życia już od najmłodszych lat (Wiesner 2003). Powyższe założenie jest bliskie personalistycznej filozofii wychowania<sup>10</sup>.

O wzorcu wychowawczym można mówić wówczas, gdy dana osoba jest przykładem godnym naśladowania, gdy „posiada określone aksjologiczne ukierunkowanie” (Noga 2013, s. 1). Proces wychowania jest bowiem zawsze realizacją określonych wartości (Noga 2013, Krawczyk<sup>11</sup>). Wzorzec tak zdefiniowany ma sens normatywny.

W procesie edukacyjnym wzorcem osobowym może być wychowawca, a także postać historyczna albo fikcyjna, np. z literatury, filmu. Można go dla konkretnej grupy społecznej określić mianem wzorca empirycznego (Filipiak 2000, Krawczyk, Noga 2013).

Niewielką wartość ma autorytet zewnętrzny, ponieważ jest on oparty na silnej władzy. Do niego nie trzeba wychowywać (Kostyło 2008). Potwierdza to fundamentalna praca Adorna (1950) na temat autorytaryzmu, w której wykazano związek silnej władzy i lęku. Na podstawie badania nauczycieli Wiesner (2005) potwierdził ujemny wpływ autorytaryzmu na komunikację dydaktyczną z uczniami. Autorytet wewnętrzny (ideowy) opiera się natomiast na uznaniu wartości wyznawanych przez podmiot (Sośnicki 1958, Kostyło 2008).

---

postronnych osób, które aktywnie uczestniczyły w akcji ratunkowej. „Zwyczajny, szary człowiek, staje się bohaterem. Jego reakcje i przeżycia na długo wpisują się w jego osobowość. Wydaje się, że dominuje silne poczucie dokonanego dobra. Wartość ta uszlachetnia i staje się źródłem wewnętrznego doskonalenia” (Wiesner i wsp. 2007, s. 110).

<sup>10</sup> Temat ten poruszają w swoich pracach między innymi Adamski (2005), Chudy (1993, 2006), Olbrycht (1994, 2000, 2002, 2003), Pawłucki (1996) i Wojtyła (2000).

<sup>11</sup> Krawczyk pod pojęciem wzoru osobowego rozumie „zespół cech, do których aspiruje członek określonej zbiorowości, chcąc być w zgodzie z postulowanym lub faktycznie w niej panującym systemem wartości i norm” (Krawczyk, s. 1).

## POSZUKIWANIE WZORCÓW OSOBOWYCH DLA EDUKACJI RATOWNICZEJ W GÓRACH

Wśród młodzieży, a zwłaszcza tych spośród niej, którzy aktywnie uprawiają turystykę, obserwuje się naturalną tendencję do poszukiwania ideału godnego naśladowania (Noga 2013). W edukacji ratowniczej można kreować bohaterów bliskich mentalności i emocjom tego pokolenia. W odróżnieniu od idoli kreowanych przez subkultury kryterium odniesienia w edukacji ratowniczej stanowią uniwersalne wartości absolutne i to one zweryfikują autentyczną wartość autorytetu. Edukacja ratownicza zmierza zarówno do przygotowania człowieka do skutecznych działań ratunkowych w górach, jak i do rozwijania osobowości dzięki ratowaniu człowieka. W tym znaczeniu można rozważać edukację do ratowania, jak i edukację dzięki ratowaniu człowieka.

W obszarze ratownictwa górskiego, a także turystyki i innych form aktywności w górach, nie brak przykładów osobowych. Znajdują się one wśród postaci z początków turystyki i ratownictwa w polskich górach. W pantheonie autorytetów wymienić należy Mariusza Zaruskiego, Klemensa Bachledę, Stanisława Byrcyna Gąsienicę, Macieja Sieczkę, Jędrzeja Wałę, Jędrzeja Józefa Gąsienicę Wawrytko i innych<sup>12</sup>. Wielu z nich spoczywa na zabytkowej zakopiańskiej nekropolii na Pęksowym Brzysku. Są oni bohaterami wierszy, opowiadań i dzieł malarskich, powstają o nich legendy. W ten sposób artyści tworzą wartościowe wzorce osobowe w edukacji górskiej. Celem edukacyjnym może także służyć poczet honorowych członków Tatrzańskiego Ochotniczego Pogotowia Ratunkowego oraz Górskiego Ochotniczego Pogotowia Ratunkowego. Honorowe członkostwo w TOPR zakładał już statut z 1909 roku. Tytuł ten po raz pierwszy nadano dopiero po 26 latach działalności stowarzyszenia – w 1935 roku. Godność tę otrzymał Mariusz Zaruski, założyciel TOPR, pierwszy naczelnik, oraz Jakub Gąsienica (Krzeptowski) Wawrytko. Od tego czasu godność Honorowego Członka Tatrzańskiego Ochotniczego Pogotowia Ratunkowego lub Górskiego Ochotniczego Pogotowia Ratunkowego nadano kilkudziesięciu osobom<sup>13</sup>.

### MARIUSZ ZARUSKI<sup>14</sup>

Generał Mariusz Zaruski jest idealnym wzorem osobowym w edukacji ratowniczej. Był człowiekiem aktywnym w wielu dziedzinach życia społecznego, co ilustruje poniższe zestawienie (tab. 1).

Mariusz Zaruski urodził się 18 stycznia 1867 roku w Dumanowie koło Kamieńca Podolskiego. W roku 1894 za działalność patriotyczną został zesłany

<sup>12</sup> Odsyłam do wykazu znamienitych ratowników zamieszczonego na stronie: [http://pl.wikipedia.org/wiki/Kategoria:Ratownicy\\_TOPR](http://pl.wikipedia.org/wiki/Kategoria:Ratownicy_TOPR).

<sup>13</sup> Wykaz honorowych członków GOPR znajduje się na stronie: <http://archive.is/1nch>.

<sup>14</sup> Informacje biograficzne o Mariuszu Zaruskim opracowano na podstawie [http://pl.wikipedia.org/wiki/Mariusz\\_Zaruski](http://pl.wikipedia.org/wiki/Mariusz_Zaruski) oraz publikacji Zaruskiego (1937, 2013a), Szatkowskiego (2013), Stępień (1997).



do Archangielska. Ukończył tam szkołę morską z tytułem szturmana żeglugi wielkiej. Warunkowo dostał pozwolenie na odbywanie podróży morskich. W pierwszym rejsie na żaglowcu „Derżawa” popłynął przez Ocean Arktyczny do Norwegii z ładunkiem drewna i futer. Pływał po arktycznych morzach jako kapitan na statku „Nadzieжда”. Mariusz Zaruski uważany jest za pioniera polskiego żeglarstwa i edukacji morskiej, a także żeglarstwa sportowego (pierwszy polski komandor). W latach 1934–1939 był kapitanem harcerskiego jachtu „Zawisza Czarny”.

Po powrocie z zesłania ukończył malarstwo na Akademii Sztuk Pięknych w Krakowie (1901–1906). W czasie I wojny światowej (1914–1917) walczył w Legionach Polskich, a od 1918 roku w Wojsku Polskim. W latach 1923–1924 był adiutantem generalnym prezydenta RP. W roku 1924 otrzymał awans na generała brygady.

Tabela 1. Zestawienie ważniejszych faktów z biografii Mariusza Zaruskiego

Funkcja	Osiągnięcia
Działacz niepodległościowy	Konspirator, zesłaniec na Sybir
Żołnierz	Legionista, ułan, generał brygady WP
Pasjonat żeglarstwa	Marynarz, żeglarz i podróżnik, kapitan „Zawiszy Czarnego”
Artysta (ASP)	Fotografik, malarz, poeta i prozaik
Pedagog	Instruktor harcerski ZHP i wychowawca młodzieży
Turysta górski	Taternik, grotolaz, instruktor narciarstwa i turystyki górskiej
Ratownik górski	Żołnierz Tatrzańskiego Ochotniczego Pogotowia Ratunkowego, autor przysięgi ratowniczej

Opracowanie własne na podstawie: [http://pl.wikipedia.org/wiki/Mariusz\\_Zaruski](http://pl.wikipedia.org/wiki/Mariusz_Zaruski)

Wśród wielu dokonań Zaruskiego warto w tym opracowaniu podkreślić fakty związane z jego działalnością w Zakopanem w latach 1907–1914. Był aktywnym turystą i narciarzem, przewodnikiem oraz ratownikiem górskim. Uważany jest za pioniera polskiego narciarstwa i taternictwa zimowego (pierwsze wejścia na około 20 szczytów), a także taternictwa jaskiniowego. W 1909 roku był założycielem i pierwszym naczelnikiem Tatrzańskiego Ochotniczego Pogotowia Ratunkowego. Jest autorem tekstu przyrzeczenia ratowniczego składanego przez adeptów ratownictwa<sup>15</sup>. Tekst Zaruskiego stał się inspiracją podobnej przysięgi, którą

<sup>15</sup> „Ja niżej podpisany [...] w obecności Naczelnika Straży Ratunkowej w.p. [...], oraz świadka w.p. [...] dobrowolnie przyrzekam pod słowem honoru, że póki zdrowy jestem, na każde wezwanie Naczelnika lub jego Zastępcy – bez względu na porę roku, dnia i stan pogody – stawie się w oznaczonym miejscu i godzinie odpowiednio na wyprawę zaopatrzoną i udam się w góry według marszrut i wskazań Naczelnika lub jego Zastępcy w celu poszukiwań zaginionego i niesienia mu pomocy. Posta-

składają ratownicy WOPR. Z powodzeniem zajmował się twórczością literacką, w tym poetycką.

W czasie II wojny światowej Zaruski został aresztowany we Lwowie i osadzony w więzieniu NKWD w Chersoniu. Zapadł tam na cholera i zmarł 8 kwietnia 1941 roku, z dala od kraju. Jego symboliczny grób znajduje się na Starym Cmentarzu w Zakopanem.

#### KLEMENS BACHLEDA<sup>16</sup>

Klimek Bachleda jako młody góral był juhasek na halach, pracował także w kopalniach po węgierskiej stronie Tatr<sup>17</sup>. Po zakończeniu służby w armii austriackiej wrócił do Zakopanego, gdzie pomagał pierwszym przewodnikom tatrzańskim w oprowadzaniu turystów. Praktykował u Macieja Sieczki, Szymona Tatara, Jędrzeja Wali Starszego (Gawarecki 2006). Jako samodzielny przewodnik oprowadzał między innymi ks. Walentego Gadowskiego, Kazimierza Tetmajera i Henryka Sienkiewicza. Bachleda aktywnie uczestniczył w zabiegach generała Zaruskiego o powołanie górskiej organizacji ratowniczej, a po jej powstaniu został zastępcą naczelnika Straży Ratunkowej TOPR. W akcjach ratunkowych Bachleda brał udział jeszcze przed powołaniem TOPR. Najbardziej znana wyprawa z tego okresu związana była ze śmiercią Mieczysława Karłowicza, zasypanego lawiną śnieżną na stokach Małego Kościelca (Gawarecki 2006).

Szóstego sierpnia 1910 roku uczestniczył w wyprawie ratunkowej po Stanisława Szulakiewicza – taternika, który odpadł od ściany w północnej ścianie Małego Jaworowego Szczytu. Wyprawa, którą dowodził naczelnik Mariusz Zaruski, odbywała się w czasie fatalnej pogody. Warunki pogarszały się i poszkodowany miał coraz mniej szans na przeżycie, a być może już nie żył. W tych okolicznościach Zaruski, w trosce o życie ratowników, zdecydował się na przerwaniu poszukiwań Szulakiewicza. Klimek Bachleda podjął jednak nadludzką próbę dotarcia do poszkodowanego. Odłączył się od wyprawy i wspinał się dalej... Zginął, porwany kamienną lawiną, spadając ponad 200 m zębem, dziś zwanym Klimkowym (Gawarecki 2006).

Mariusz Zaruski tak oto opisuje ten moment: „Wówczas złożywszy dłonie, krzyknąłem głośno: «– Klimku, wracajcie!». Klimek obejrzał się i machnął ręką

---

nowienia statutu Pogotowia i regulaminu dla członków czynnych będą wykonywał ściśle, jak również rozkazy Naczelnika, jego Zastępcy i Kierowników Oddziałów. Obowiązki swe pełnił będą sumiennie i gorliwie, pamiętając, że od mego postępowania zależnem być może życie ludzkie. W zupełnej świadomości przyjętych na się trudnych obowiązków i na znak dobrej swej woli powyższe przyrzeczenie przez podanie ręki Naczelnikowi potwierdzam” ([http://www.topr.pl/html/pdf/dok\\_topr/statut\\_TOPR\\_29.10.2011.pdf](http://www.topr.pl/html/pdf/dok_topr/statut_TOPR_29.10.2011.pdf)).

<sup>16</sup> Klemens Bachleda (ur. 13 listopada 1851 roku w Kościelisku, zm. 6 sierpnia 1910 roku na Małym Jaworowym Szczytce) – góral i zakopiańczyk, przewodnik tatrzański, ratownik, członek Tatrzańskiego Ochotniczego Pogotowia Ratunkowego, pierwszy polski ratownik górski, który zginął tragicznie, idąc na ratunek człowiekowi w Tatrach ([http://pl.wikipedia.org/wiki/Klemens\\_Bachleda](http://pl.wikipedia.org/wiki/Klemens_Bachleda)).

<sup>17</sup> Określenie „węgierska strona Tatr” odnosi się do dzisiejszych Tatr Słowackich. Do 1918 roku należała ona do Węgier, a wpląwy te są do dziś widoczne na Spiszu (Sobczyński 1986).

w kierunku olbrzymiego żlebu, który się tam właśnie zaczynał. Ten ruch ręki zrozumiałem tak, że Klimek chciał w ten żleb jeszcze zajrzeć. A może wypatrzył jakie przejście, którym zamierzał posunąć się dalej, nie wiem. Znowu ukazał się nam, prawie w tym samym miejscu i znowu głośno krzyknąłem: «– Klimku, wracajcie!». I tym razem obejrzał się Klimek i ręką machnął tak samo. Potem cisza. Szum wód i chlustanie ulewy. Po chwili obok nas w żlebiisku, o którym wspomniałem, rozległ się łoskot straszliwy, jakby stado piorunów wyrwało się z podziemi i wybuchem płomieni go rozsadzało. Fale powietrza, zda się, biły po twarzy. To runęła w przepaść olbrzymia kamienna lawina, łomocząc skałami o ściany żlebu i napełniając go pyłem roztrzaskanych głazów i zapachem siarki. Z lawiną tą spadał człowiek w otchłań bezdenną. Bowiem w tym majestacie przysła śmierć Klimka Bachledy. Nie widział jej nikt. I ja nie widziałem, chociaż byłem ze Zdybem tak blisko. Słyszałem ją tylko. Jak szła potężna i nieodparta, napełniając echem przerażone góry i wstrząsając posadami turni. Rzekłbyś, runął z nieba Szczyt Jaworowy. Długo jeszcze potem łomotały po górach huk podziemne i pojedyncze łoskoty. Taką salwą pożegnały go Tatry” (Zaruski 2013b).

Klimek Bachleda został pochowany na nowym cmentarzu zakopiańskim. W ścianie Małego Jaworowego Szczytu umieszczono pamiątkową tablicę, przeniesioną później na symboliczny cmentarz ofiar gór pod Osterwą (Gawarecki 2006).

#### JAKUB GĄSIENICA WAWRYTKO<sup>18</sup>

Jakub Gąsienica Wawrytko Starszy był jednym z pierwszych członków Tatrzańskiego Ochotniczego Pogotowia Ratunkowego. Uczestniczył w wielu słynnych akcjach ratunkowych, między innymi po Ferdynanda Goetla na północnej ścianie Wielkiej Buczynowej Turni i po Stanisława Szulakiewicza, a później po Klimka Bachledę na północnej ścianie Małego Jaworowego Szczytu. Uczestniczył łącznie w 20 wyprawach ratunkowych. Jego działalność została uhonorowana w 1925 roku dyplomem honorowym i srebrnym medalem ratowników alpejskich Société des Sauveteurs Médailles des Alpes-Maritimes<sup>19</sup>. Wraz z synem Józefem<sup>20</sup> był uczestnikiem pierwszej wyprawy ratunkowej w Tatrach (w lutym 1909 roku) po kompozytora Mieczysława Karłowicza. Karłowicz zginął w lawinie śnieżnej pod Małym Kościelcem. Wyprawa ta, ze względu na śmierć wybitnego kompozytora, przyspieszyła starania o powołanie TOPR<sup>21</sup>.

<sup>18</sup> Jakub Gąsienica Wawrytko Starszy (ur. 5 lipca 1862 roku w Zakopanem, zm. 10 listopada 1950 roku) – przewodnik tatrzański i ratownik górski, rolnik, kamieniarz, robotnik leśny [http://pl.wikipedia.org/wiki/Jakub\\_G%C4%85sienica\\_Wawrytko](http://pl.wikipedia.org/wiki/Jakub_G%C4%85sienica_Wawrytko).

<sup>19</sup> <http://archive.is/1nch>.

<sup>20</sup> Józef Gąsienica Wawrytko Starszy (ur. w 1889 roku w Zakopanem, zm. 30 stycznia 1971 roku tamże) – przewodnik tatrzański i ratownik górski ([http://pl.wikipedia.org/wiki/J%C3%B3zef\\_G%C4%85sienica\\_Wawrytko](http://pl.wikipedia.org/wiki/J%C3%B3zef_G%C4%85sienica_Wawrytko)).

<sup>21</sup> Na podstawie pracy Jonaka (2002) oraz [http://pl.wikipedia.org/wiki/Jakub\\_G%C4%85sienica\\_Wawrytko](http://pl.wikipedia.org/wiki/Jakub_G%C4%85sienica_Wawrytko).

Wawrytko przyjaźnił się ze Stefanem Żeromskim, ks. Walentym Gadowskim<sup>22</sup>, a także z Zaruskim i Bachledą. W latach 1903–1906 aktywnie uczestniczył w znakowaniu szlaku Orlej Perci – wykuwał stopnie w skałach, zakładał klamry, liny i drabinki. Zmarł w 1950 roku, pochowany jest na Nowym Cmentarzu w Zakopanem<sup>23</sup>.

#### JĘDRZEJ MARUSARZ JARZĄBEK<sup>24</sup>

Marusarz Jarząbek należał do najbardziej czynnych ratowników tatrzańskich. Od początku istnienia Tatrzańskiego Ochotniczego Pogotowia Ratunkowego w 1909 roku był członkiem tej organizacji, przez długi okres pełnił w niej funkcje zastępcy kierownika i wiceprezesa zarządu. Był uczestnikiem licznych wypraw, między innymi pod Mały Kościelec po Mieczysława Karłowicza (1909), na Mały Jaworowy Szczyt po Stanisława Szulakiewicza i Klimka Bachledę (1910) oraz na Galerię Gankową po Wincentego Birkenmajera (1933). Jest pochowany na Cmentarzu Zasłużonych na Pęksowym Brzyzku. Łącznie uczestniczył w 80 wyprawach ratunkowych.

#### STANISŁAW GĄSIENICA BYRCYN<sup>25</sup>

Stanisław Gąsienica Byrcyn od młodych lat razem z ojcem Janem, przewodnikiem tatrzańskim, oprowadzał turystów w Tatrach. Sam został przewodnikiem, mając lat 19. W akcjach ratunkowych brał udział jeszcze przed założeniem TOPR. W 1909 roku uczestniczył w wyprawie zimowej po Mieczysława Karłowicza, a latem w poszukiwaniach Ernesta Weissa. Po założeniu TOPR był przez ponad 40 lat jednym z najbardziej czynnych ratowników tatrzańskich. Brał udział między innymi w wyprawach po Klimka Bachledę (w 1910 roku na Mały Jaworowy Szczyt), Jana Drége'a (1911, Granaty), Aldonę Szystowską (1912, Czerwone Wierchy), Marię Bandrowską (1914, Granaty), Wincentego Birkenmajera (1933 w zimie, Galeria Gankowa), a w lutym 1945 roku z Zakopanego do Zuberskiej Doliny po rannych partyzantów znajdujących się w szałasie na stokach Salatyna<sup>26</sup>. Uczestniczył łącznie w 41 wyprawach ratunkowych. Zmarł w 1967 roku, a pochowany został na Starym Cmentarzu w Zakopanem, podobnie jak Marusarz Jarząbek<sup>27</sup>.

<sup>22</sup> Osoba ks. Gadowskiego związana jest z wytrasowaniem Orlej Perci w Tatrach. Szlak został wytrasowany w latach 1903–1906 nakładami Towarzystwa Tatrzańskiego. Księdzu pomagali Jakub Gąsienica Wawrytko, Klemens Bachleda i inni górale (<http://orlaperc.cba.pl/gadowski.html>).

<sup>23</sup> [http://pl.wikipedia.org/wiki/Jakub\\_G%C4%85sienica\\_Wawrytko](http://pl.wikipedia.org/wiki/Jakub_G%C4%85sienica_Wawrytko).

<sup>24</sup> Jędrzej Marusarz Jarząbek (ur. 28 lipca 1877 roku w Kościelisku, zm. 1 października 1961 roku w Zakopanem) – góral podhalański, przewodnik tatrzański, cieśla, ratownik górski ([http://pl.wikipedia.org/wiki/J%C4%99drzej\\_Marusarz\\_Jarz%C4%85bek](http://pl.wikipedia.org/wiki/J%C4%99drzej_Marusarz_Jarz%C4%85bek)).

<sup>25</sup> Gąsienica Byrcyn Stanisław (ur. 2 lutego 1887 roku w Zakopanem, zm. 20 września 1967 roku tamże). Przewodnik tatrzański, jeden z pionierów narciarstwa i ratownictwa tatrzańskiego, z zawodu blacharz ([http://z-ne.pl/t,haslo,1306,gasienica-byrcyn\\_stanislaw.html](http://z-ne.pl/t,haslo,1306,gasienica-byrcyn_stanislaw.html)).

<sup>26</sup> Tamże.

<sup>27</sup> Tamże, a także: Dabertowa E.D. (2002). Praca autorki poświęcona jest wprawdzie wnukowi

STANISŁAW MAKSYMOWICZ<sup>28</sup>

Postacią zasługującą na wspomnienie w tym artykule jest także Stanisław Maksymowicz. Osoba bliska środowisku wrocławskich przedstawicieli kultury fizycznej, a zwłaszcza turystów, narciarzy, ratowników górskich, żeglarzy i lotników. Należy on do zupełnie innej kategorii ratowników niż wymienieni wcześniej pionierzy TOPR. Nie pochodzi z Tatr, ani nawet z gór, jak oni, lecz z polskiego, kresowego Wilna. Z górami zetknął się po II wojnie światowej, po przesiedleniu na Dolny Śląsk. Od 1945 roku na mapie Polski pojawiły się Sudety i to właśnie na tym obszarze zrodziła się u Maksymowicza górską pasją.

Stanisław Maksymowicz należy do powojennego pokolenia ratowników górskich. Kurs ratowniczy ukończył w Karpaczu w 1951 roku i złożył przyrzeczenie ratownika. Od roku 1952 jest członkiem Grupy Sudeckiej, a od 1976 roku, od powstania Grupy Wałbrzysko-Kłodzkiej GOPR należy do tej sekcji. Jako pierwszy ratownik GOPR w Polsce ukończył w 1987 roku organizowany przez Österreichischer Bergrettungsdienst kurs w ratowaniu z powietrza<sup>29</sup>.

Uczestniczył w ponad 50 wyprawach i akcjach ratunkowych w górach. W GOPR jest prekursorem w organizacji systemu ratownictwa z powietrza. To dzięki niemu przeprowadzono pierwsze w Sudetach szkolenia z użyciem śmigłowców oraz wyznaczono lądowiska dla helikopterów sanitarnych. Z lądowisk tych w razie potrzeby korzysta się do dzisiaj. Za swoją działalność uhonorowany został wieloma orderami państwowymi<sup>30</sup>. W 2005 roku w Paryżu, w czasie zorganizowanego przez Międzynarodową Federację Aeronautyki FAI Kongresu, otrzymał Medal za Zasługi dla Światowego Lotnictwa.

## PODSUMOWANIE

W rozważaniach wskazano, że w edukacji ratowniczej nie można pominąć edukacji aksjologicznej, ukierunkowanej na wartości absolutne. W ratownictwie górskim istnieje wiele wspaniałych postaci, które mogą stanowić wzorce osobowe. Wymienione osoby zasługują na to miano ze względu na prezentowane wartości, postawy i cechy charakteru. Powstanie autorytetu w edukacji jest jednak procesem bardziej złożonym. Zjawisko to wymaga przecież także gotowości określonej grupy społecznej do zaakceptowania tych wartości i podporządkowania się im. „Dla powstania zjawiska autorytetu muszą zaistnieć dwie strony”

---

Wojciechowi, który był przez wiele lat dyrektorem TPN, ale zawiera bardzo dokładne informacje o jego przodkach.

<sup>28</sup> Dr Stanisław Maksymowicz urodził się 1933 roku w Wilnie, skąd po wojnie trafił do Wrocławia. Do tej pory jest pracownikiem naukowym i dydaktycznym AWF we Wrocławiu; prowadzi zajęcia ze specjalizacji sporty lotnicze. Od roku 1951 jest ratownikiem górskim, od 2006 roku jest Honorowym Członkiem (<http://archive.is/1nch>).

<sup>29</sup> Tamże, a także: Jonak (2002).

<sup>30</sup> Otrzymał Złoty Krzyż Zasługi w 1975 roku, Krzyż Kawalerski Orderu Odrodzenia Polski w 1984 roku, Krzyż Oficerski Orderu Odrodzenia Polski w 2002 roku (tamże).

(Kubielski i Błaszczuk-Kubielska 2008, s. 164). Czy wobec tego przywołane historyczne postacie pionierów ratownictwa zostaną zaakceptowane w środowisku współczesnych ratowników górskich? Pytanie to nie jest bezpodstawne w sytuacji narastającego kryzysu aksjologicznego<sup>31</sup>. Czy nie ulegli oni owej „kulturze śmierci”?

Pytanie to nie może zostać bez odpowiedzi. Czasy się zmieniają, ale nie zmieniają się wartości uniwersalne. Odwołanie się do najwyższych wartości jest podstawą porozumienia między podmiotami zajmującymi się ratownictwem we wszystkich epokach. Akceptowanie wartości absolutnych przez ratownika sprzyja procesowi motywującemu go do doskonalenia własnej osoby. Bowiem proces edukacyjny w ratownictwie, jak każdy proces pedagogiczny, jest efektem świadomych starań ratownika o kształt swojej osoby.

#### BIBLIOGRAFIA

- Adamski F. (red.) (2005) *Wychowanie personalistyczne. Wybór tekstów*. WAM, Kraków.
- Adorno T. (1950) *The Authoritarian Personality*. Harper and Row, New York.
- Chudy W. (2006) *Istota pedagogiki personalistycznej*. *Ethos*, 3, 52–74.
- Dabertowa E.D. (2002) *Byrcyn. Strażnik Tatr*. Mulico, Warszawa.
- Denek K. (2009) *Edukacja pozalekcyjna i pozaszkolna*. WSPiA, Poznań.
- Denek K. (2011) *Uniwersytet w perspektywie społeczeństwa wiedzy. Nauka i edukacja w uniwersytecie XXI wieku*. WSPiA, Poznań.
- Filipiak M. (2000) *Socjologia kultury. Zarys zagadnień*. UMCS, Lublin.
- Gawarecki K. (2006) *Klemens Bachleda*. <http://www.portalgorski.pl/artykuly/sylwetki/76-klemens-bachleda> [1.08.2013].
- Hoffman M.L. (2006) *Empatia i rozwój moralny*. GWP, Gdańsk.
- Jan Paweł II (1995) *Evangelium Vitae*. Libreria Editrice Vaticana.
- Jonak A. (red.) (2002) *„Na każde wezwanie...”*. Centralny Ośrodek Turystyki Górskiej PTTK, Kraków.
- Kubielski W.W., Błaszczuk-Kubielska E. (2008) *Autorytet nauczyciela podstawowym komponentem wzajemnych relacji i oczekiwań nauczyciel–uczeń*. [W:] L. Pawelski (red.), *Nowoczesność w edukacji*. Polskie Stowarzyszenie Nauczycieli Twórczych, Szczecinek.
- Konaszek Z. (1994) *Błędy popularyzacji psychologii jako zagrożenie dla pedagogiki aksjologicznej*. [W:] K. Olbrycht (red.), *Edukacja aksjologiczna*. T. 1. UŚ, Katowice, 57–66.
- Koszyło P. (2008) *Czy potrzebujemy autorytetu pedagogicznego?* [W:] S. Kowalik (red.), *Autorytety w życiu społecznym*. WSG, Bydgoszcz, 97–117.
- Krawczyk Z. (brak daty publikacji) *Wzory osobowe ludzi podróży*. ALMAMER Wyższa Szkoła Ekonomiczna, Warszawa, [http://www.almamer.pl/aa%20materialy%20dydaktyczne/TiR\\_Socjologia\\_Krawczyk.pdf](http://www.almamer.pl/aa%20materialy%20dydaktyczne/TiR_Socjologia_Krawczyk.pdf) [10.04.2013].
- Lipiec J. (2001) *Świat wartości*. Fall, Kraków.

<sup>31</sup> Przed kryzysem aksjologicznym przestrzega Jan Paweł II w encyklice papieskiej „*Evangelium Vitae*”, pisząc, że kultura śmierci atakuje kulturę życia i często nad nią przeważa (Jan Paweł II 1995). Noga używa na określenie takiej sytuacji zwrotu „głęboki wszechstronny kryzys aksjologiczny wielu dziedzin życia” (Noga 2013, s. 6).

- Łobocki M. (1993) O wartościach w wychowaniu. *Problemy Opiekuńczo-Wychowawcze*, 9, 369–375.
- Mucha T. (brak daty publikacji) Mus człowieka ratować, <http://www.swiatpodrozy.pl/a.php?id=2124> [1.09.2013].
- Noga H. (2013) Wzór osobowy jako nośnik wartości, <http://www.wychowawca.pl/> [20.03.2013].
- Olbrycht K. (1994) „Edukacja aksjologiczna” – próba interpretacji i zarys programu. [W:] K. Olbrycht (red.), *Edukacja aksjologiczna*. T. 1. UŚ, Katowice, 72–83.
- Olbrycht K. (2000) Istota wychowania personalistycznego. Uniwersytet Śląski, Katowice, <http://www.fidesetratio.org.pl/files/plikipdf/olbrycht2.pdf> / [20.03.2013].
- Olbrycht K. (2002) Prawda, dobro i piękno w wychowaniu człowieka jako osoby. UŚ, Katowice.
- Olbrycht K. (2003) Zasady wychowania osobowego i warunki ich respektowania. *Psychologia rozwojowa*, 1, 9–17.
- Pawłucki A. (1996) *Pedagogika wartości ciała*. AWF, Gdańsk.
- Raczyński A. (brak daty publikacji) System triage. CRS Triage, <http://centrumtriage.pl/system-triage.html> [1.09.2013].
- Sobczyński M. (1986) Kształtowanie się karpaccich granic polski (w X–XX wieku). Regionalna Pracownia Krajoznawcza, Łódź.
- Sośnicki K. (1958) Autorytet a wychowanie. *Nowa Szkoła*, 10, 29–31.
- Stępień H. (1997) *Mariusz Zaruski – Opowieść biograficzna*. Greg, Warszawa.
- Szatkowski W. (brak daty publikacji), *Działalność narciarska i taternicka Mariusza Zaruskiego w Tatrach w latach 1905–1914*. Muzeum Tatrzańskie im. Dra Tytusa Chałubińskiego w Zakopanem, <http://www.muzeumtatrzańskie.com.pl/?strona,doc,pol,glowna,1473,0,939,1,1473,ant.html> [20.03.2013].
- Śliwak J. (2001) *Osobowość altruistyczna*. KUL, Lublin.
- Śniegulska A. (2004) Nauczyciel – wychowawca w obliczu wyzwań edukacji aksjologicznej. [W:] Z. Frączek (red.), *Aksjologiczne horyzonty wychowania człowieka XXI wieku*. Uniwersytet Rzeszowski, Rzeszów, 150–162.
- Węgrzecki A. (1994) Wolność jako podstawa dojrzałości aksjologicznej. [W:] K. Olbrycht (red.), *Edukacja aksjologiczna*. T. 1. UŚ, Katowice, 19–24.
- Wiesner W. (2003) Nauczanie elementów ratownictwa wodnego jako proces kształtowania osobowości dziecka uczącego się pływać. *Human Movement*, 2, 81–85.
- Wiesner W. (2005) *Komunikacja dydaktyczna na lekcjach wychowania fizycznego a poziom autorytaryzmu nauczycieli*. AWF, Wrocław.
- Wiesner W., Kowalewski B., Skalski D. (2007) *Podstawy metodyczne edukacji ratowniczej*. Matrix, Olsztyn.
- Wiesner W. (2011) Humanistyczne aspekty ratowania tonących. [W:] M. Napierała, A. Skaliń, W. Żukow (red.), *Stan, perspektywy i rozwój ratownictwa, kultury fizycznej i sportu w XXI wieku*. UE, Bydgoszcz, 188–201.
- Wojtyła K. (2000) *Osoba i czyn oraz inne studia antropologiczne*. Instytut Jana Pawła II, KUL, Lublin.
- Zaruski M. (1937) *Z harcerzami na „Zawiszy Czarnym”*. Książnica Atlas, Lwów–Warszawa.
- Zaruski M. (2013a) *Na bezdrożach tatrzańskich: wycieczki, wrażenia i opisy*. LTW, Łomianki (wydania wcześniejsze 1923, 2007).
- Zaruski M. (2013b) *Śmierć Klimka Bachledy*. *Górska Gazeta Internetowa*, <http://www.gory.info/ksiazki/tresc.php?id=53> (brak daty publikacji) [1.09.2013].

Źródła internetowe:

<http://archive.is/1nch> [31.07.2012].

<http://orlaperc.cba.pl/gadowski.html> [1.09.2013].

[http://pl.wikipedia.org/wiki/Jakub\\_G%C4%85sienica\\_Wawrytko](http://pl.wikipedia.org/wiki/Jakub_G%C4%85sienica_Wawrytko) [1.09.2013].

[http://pl.wikipedia.org/wiki/J%C3%B3zef\\_G%C4%85sienica\\_Wawrytko](http://pl.wikipedia.org/wiki/J%C3%B3zef_G%C4%85sienica_Wawrytko) [1.09.2013].

[http://pl.wikipedia.org/wiki/J%C4%99drzej\\_Marusarz\\_Jarz%C4%85bek](http://pl.wikipedia.org/wiki/J%C4%99drzej_Marusarz_Jarz%C4%85bek) [1.09.2013].

[http://pl.wikipedia.org/wiki/Kategoria:Ratownicy\\_TOPR](http://pl.wikipedia.org/wiki/Kategoria:Ratownicy_TOPR) [15.04.2013].

[http://pl.wikipedia.org/wiki/Klemens\\_Bachleda](http://pl.wikipedia.org/wiki/Klemens_Bachleda) [1.09.2013].

[http://pl.wikipedia.org/wiki/Mariusz\\_Zaruski](http://pl.wikipedia.org/wiki/Mariusz_Zaruski) [1.09.2013].

[http://www.topr.pl/html/pdf/dok\\_topr/statut\\_TOPR\\_29.10.2011.pdf](http://www.topr.pl/html/pdf/dok_topr/statut_TOPR_29.10.2011.pdf) [5.04.2013].

[http://z-ne.pl/t,haslo,1306,gasienica-byrcyn\\_stanislaw.html](http://z-ne.pl/t,haslo,1306,gasienica-byrcyn_stanislaw.html) [1.09.2013].



**GEOGRAFICZNE ASPEKTY  
AKTYWNOŚCI RUCHOWEJ  
NA OBSZARACH GÓRSKICH  
POLSKI I ŚWIATA**

PIOTR MIGOŃ, EDYTA PIJET-MIGOŃ

Wyższa Szkoła Bankowa we Wrocławiu

**SOKOŁOWSKO JAKO POTENCJALNE CENTRUM  
RUCHU TURYSTYCZNEGO W SUDETACH ŚRODKOWYCH –  
SZANSE I BARIERY**

Abstract

Sokołowsko as a potential centre of tourism in the Middle Sudetes –  
opportunities and barriers

Sokołowsko is a medium sized village in the Kamienne Mountains. In the second half of the 19<sup>th</sup> century and at the beginning of the 20<sup>th</sup> century it was one of the most popular health resorts in the Sudetes, but after World War II its tourist significance declined and many elements of tourism infrastructure fell into disuse. Nevertheless, the values of the natural environment and cultural heritage of its surroundings predispose the village to regain its tourism function and to return to the prosperous days of a famous tourism resort. The most promising option for Sokołowsko is its return to a spa resort, but geographical resources would favor its development as a holiday destination, even for extended stays. Lack of potential investors and a limited range of services appear as the main barriers for Sokołowsko to re-establish itself as a widely recognized tourism resort in the Sudetes.

**Key words:** spa tourism, tourism attractiveness, history of tourism, Sudetes

**WPROWADZENIE**

Sudety są jednym z najważniejszych i najczęściej odwiedzanych regionów turystycznych w Polsce, niemniej w ich obrębie jest zauważalna koncentracja przestrzenna ruchu turystycznego. Niektóre obszary, jak Karkonosze z przyległą Kotliną Jeleniogórską lub zachodnia część ziemi kłodzkiej z Górami Stołowymi, są odwiedzane masowo, podczas gdy pozostałe części polskich Sudetów cechują się umiarkowanym, a wręcz niewielkim zainteresowaniem. Różnorodne nasilenie popularności wśród turystów poszczególnych fragmentów Sudetów jest zjawiskiem o złożonych uwarunkowaniach, na które składają się walory przyrodnicze i kulturowe, stopień rozwinięcia infrastruktury turystycznej, dostępność komunikacyjna i intensywność promocji, ale ma ona do pewnego stopnia także korzenie historyczne (Potocki 2004). Miejsca cieszą się największym zainteresowaniem zostały współcześnie „odkryte” dla turystyki już w XIX wieku, gdy region sudecki należał do czołowych obszarów recepcyjnych turystyki w państwie pruskim (później niemieckim). Wówczas ugruntowana została między innymi popularność takich miejscowości turystycznych, jak Karpacz i Szklarska Poręba w Sudetach Zachodnich, czy uzdrowisk ziemi kłodzkiej: Kudowa-Zdrój, Duszniki-Zdrój i Polanica-Zdrój. Funkcję głównych ośrodków ruchu turystycznego pełnią one praktycznie nieprzerwanie do czasów obecnych.

Tak zwane Sudety wałbrzyskie, czyli geograficznie zachodnia część Sudetów Środkowych tworzona przez Góry Kamienne i Wałbrzyskie, należą do mniej popularnych fragmentów Sudetów. W przeciwieństwie do Karkonoszy i Gór Stołowych, są one równocześnie przykładem regresu funkcji turystycznej po 1945 roku, zarówno w ujęciu względnym, jak i bezwzględnym, czego dowodzi m.in. wyraźnie mniejsza liczba miejsc noclegowych w porównaniu z okresem przedwojennym (Potocki 2009). Jedną z możliwych przyczyn niewielkiej popularności i niskiej rozpoznawalności tego regionu może być brak jednej lub kilku wiodących miejscowości o wyraźnie zdefiniowanej funkcji turystycznej, które odgrywałyby rolę podobną jak Karpacz, Szklarska Poręba czy Kudowa-Zdrój. Na pewno funkcji takiej nie pełni największy w regionie Wałbrzych, postrzegany głównie przez pryzmat dziedzictwa przemysłowego i różnorodnych problemów społecznych. W pobliżu tego miasta znajduje się jednak kilka miejscowości, które mogłyby takie funkcje spełniać i de facto pełniły je w okresie przedwojennym. Należały do nich trzy uzdrowiska w sąsiedztwie Wałbrzycha: graniczące z nim Szczawno-Zdrój i Jedlina-Zdrój oraz położone nieco bardziej na południe Sokołowsko. To ostatnie było jedną z większych miejscowości turystycznych w całych niemieckich Sudetach i miało blisko 600 miejsc noclegowych (Potocki 2009), obecnie zaś odgrywa marginalną rolę w ruchu turystycznym regionu. Celem tego artykułu jest analiza potencjału turystycznego Sokołowska i jego najbliższej okolicy, szans rozwojowych oraz barier w rozwoju turystyki, tak aby możliwe było udzielenie odpowiedzi na pytanie, czy Sokołowsko może odgrywać w niedalekiej przyszłości rolę analogiczną do tej odgrywanej przez wspomniane wcześniej miejscowości turystyczne Sudetów Zachodnich i ziemi kłodzkiej, czyli stać się regionalnym centrum ruchu turystycznego.

#### CZYNNIKI DECYDUJĄCE O ATRAKCYJNOŚCI TURYSTYCZNEJ MIEJSCOWOŚCI GÓRSKICH NA PRZYKŁADZIE SUDETÓW

Możliwości rozwoju funkcji turystycznej, a w szczególności turystyki pobytowej w miejscowościach górskich, są pochodną złożonych uwarunkowań przyrodniczych, historycznych, geograficznych i ekonomicznych. Dodatkowo ich waga zmienia się w czasie, wraz z rozwojem (lub regresem) infrastruktury transportowej, bazy noclegowo-gastronomicznej i działalności promocyjnej (Richards 2003). Na atrakcyjność miejscowości jako miejsca dłuższego pobytu wpływają zarówno walory jej samej i terenów w najbliższym sąsiedztwie, jak i walory dalszej okolicy, będącej w zasięgu jednodniowych wycieczek.

W Europie Środkowej korzenie popularności wielu miejscowości turystycznych tkwią w ich funkcji uzdrowiskowej, rozwijanej w niektórych przypadkach już od późnego średniowiecza (np. Łądek-Zdrój, Cieplice). Systematyczna rozbudowa infrastruktury uzdrowiskowej przyczyniła się w nich nie tylko do wzrostu liczby oferowanych miejsc noclegowych, ale spowodowała także wykształcenie interesujących i wizualnie atrakcyjnych zespołów przyrodniczo-krajobrazowych, których trzonem są parki zdrojowe. Ich obecność zaspokaja potrzebę kontaktu z przyrodą osobom, które z przyczyn zdrowotnych nie są w stanie podjąć się

wymagających większego wysiłku wycieczek po okolicy. Od XIX wieku bardziej zaczęto doceniać walory wypoczynkowe, w szczególności piękno górskiego i podgórskiego krajobrazu, a popularność zaczęły zyskiwać miejscowości położone w niższych częściach pasm i masywów górskich, dotąd opierające swoją ekonomiczną egzystencję głównie na rolnictwie, rzemiośle, ewentualnie drobnym przemyśle. Stopniowo coraz większego znaczenia zaczęły nabierać konkretne obiekty, traktowane jako walory krajoznawcze, zarówno samych miejscowości, jak i ich najbliższych okolic. Obiekty takie były celem wycieczek wczasowiczów, a dzięki synergicznym oddziaływaniom zaczynały przy nich powstawać elementy infrastruktury turystycznej (głównie restauracje), co podnosiło ich atrakcyjność. Rangę walorów krajoznawczych zyskiwały zarówno wyróżniające się twory przyrody – skałki, wodospady, przełomy rzeczne, odosobnione wzniesienia, punkty widokowe, jak i obiekty dziedzictwa kulturowego – ruiny średniowiecznych zamków, pałace, zabytkowe kościoły, często owiane legendami i ludowymi podaniami (Mazurski 2012). W oczywisty sposób, wraz z upływem czasu, w miejscowościach turystycznych przybywało walorów kulturowych. Obecnie w wielu miejscowościach turystycznych Sudetów przedmiotem zainteresowania turystów są obiekty wznieszone w XIX wieku, wyróżniające się stylem architektonicznym (domy zdrojowe, sanatoria, kościoły, zajazdy, pawilony wystawowe). Wraz z upowszechnianiem się narciarstwa rozwijała się funkcja turystyczna miejscowości cechujących się korzystnymi warunkami do uprawiania sportów zimowych. W Sudetach takimi miejscowościami są: Zieleniec w Górach Orlickich, Rzczałka w Górach Sowich i Sienna w Masywie Śnieżnika.

Oprócz walorów turystycznych ważną rolę odgrywa dostępność komunikacyjna, choć wraz z rozwojem sieci drogowej i upowszechnianiem transportu prywatnego przestała być ona znaczącym czynnikiem różnicującym. W przeszłości jednak najbardziej dynamiczny rozwój cechował miejscowości położone bezpośrednio przy trasach kolejowych, ewentualnie w ich bliskim sąsiedztwie. Między rozwojem miejscowości a rozwojem sieci kolejowej istniało zresztą ewidentne sprzężenie zwrotne: kolej doprowadzano do miejscowości górskich, które już były popularnymi letniskami lub uzdrowiskami (np. Szklarska Poręba, Karpacz, Świeradów-Zdrój, Łądek-Zdrój, Polanica-Zdrój, Duszniki-Zdrój, Kudowa-Zdrój), co przyczyniało się do wzrostu ruchu turystycznego i było katalizatorem dalszych inwestycji infrastrukturalnych (Potocki 2004). Czynnikiem dostępności komunikacyjnej ma dwojakie znaczenie. Z jednej strony decyduje o łatwości (lub trudności) w dotarciu do miejscowości górskiej (rozumianej głównie w kontekście czasochłonności), ale także fizycznych ograniczeń w poruszaniu się w okresie zimowym. Z drugiej strony umożliwia potraktowanie danej miejscowości jako bazy pobytowej, co pozwala podjąć się wycieczek w okolicę. Tak więc, czynnik ten faworyzuje położone w pobliżu głównych tras komunikacyjnych, raczej w dolinach niż wysoko na grzbietach, o centralnym położeniu w obrębie danego pasma górskiego.

Ostatnią grupą czynników określających szanse rozwojowe miejscowości turystycznych tworzą elementy związane z inwestowaniem w bazę noclegową, gastronomiczną, towarzyszącą, infrastrukturę dla turystyki letniej i zimowej,

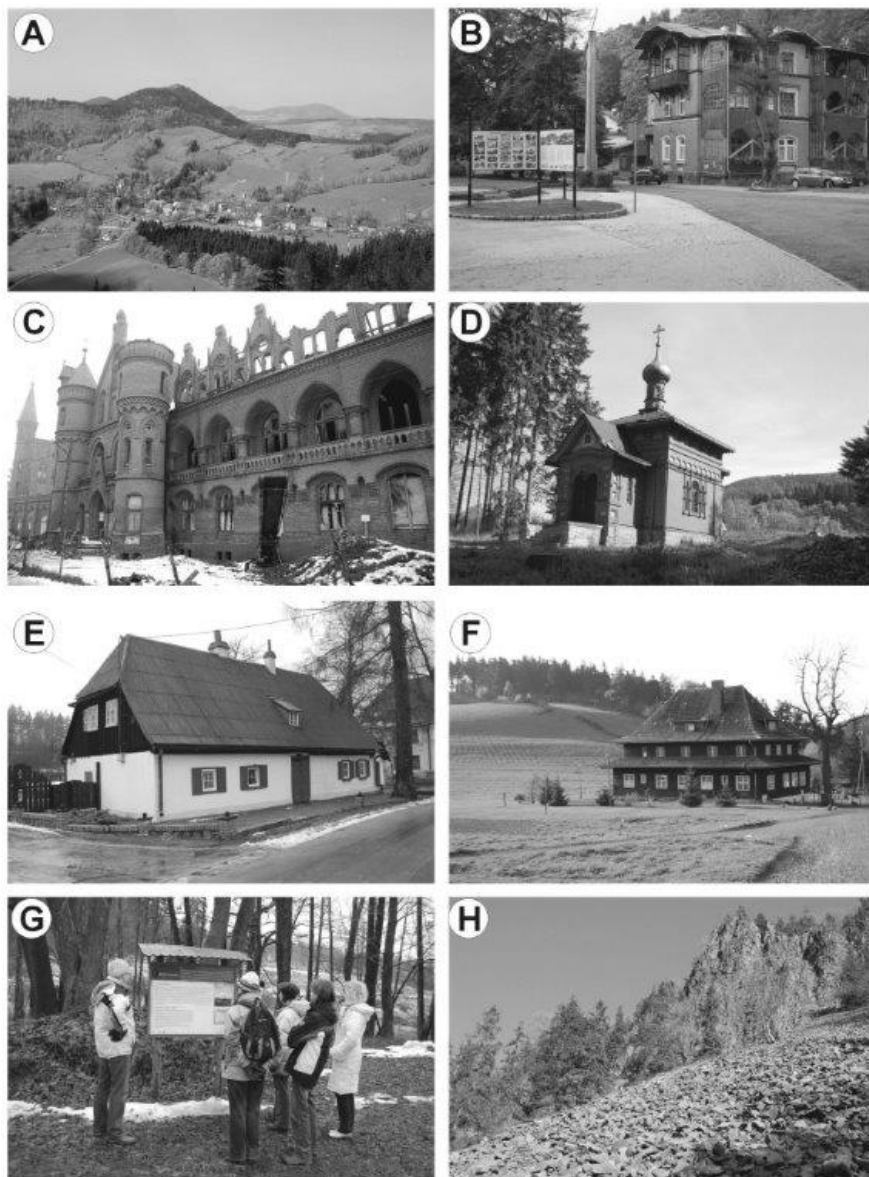
a także z promocją i marketingiem usług turystycznych. Są one najbardziej dynamiczne i mogą w ciągu kilku lat przekształcić miejsce mało znane w lokalne, a następnie regionalne centrum ruchu turystycznego. W Polsce rola tego czynnika jest najbardziej widoczna w pasie pojezierzy i na wybrzeżu Bałtyku, w Sudetach większość nowych inwestycji w bazę turystyczną jest prowadzona w obrębie istniejących i od dawna popularnych miejscowości (Karpacz, Kudowa-Zdrój, Zieloniec).

### SOKOŁOWSKO – CHARAKTERYSTYKA OGÓLNA MIEJSCOWOŚCI

Sokołowsko jest położone we wschodniej, najwyższej części Gór Kamiennych, noszącej nazwę Gór Suchych. Ich najwyższy szczyt – Waligóra (936 m) – znajduje się 3 km na wschód od miejscowości. Zabudowania Sokołowska leżą na wysokości 520–580 m n.p.m., w głębokiej kotlinie nazywanej Kotliną Sokołowską (ryc. 1A), otoczonej stromymi stokami wyrazistych kulminacji Gór Suchych – Włostowej (901 m) od południowego wschodu, Bukowca (898 m) od północnego wschodu, Stożka Małego (750 m) od północnego zachodu i Garbatki (797 m) od południowego zachodu. Miejscowość jest obecnie zamieszkiwana przez około 750 osób, choć w początkach XX wieku liczba mieszkańców dochodziła do 1400 (Staffa i wsp. 1996). Historia Sokołowska sięga XIV wieku, ale o rozwoju miejscowości można mówić dopiero od połowy XVIII wieku. Warunki naturalne nie sprzyjały rolnictwu, a głównym źródłem utrzymania było chałupnicze tkactwo i rzemiosło.

Momentem przełomowym w dziejach miejscowości okazała się wizyta w 1849 roku zafascynowanej lecznictwem uzdrowskim hrabiny Marii von Colomb, która dostrzegła potencjał Sokołowska (wówczas zwanego Görbersdorf). Hrabina wykupiła wieś wraz z otaczającymi ją terenami od rodziny Hochbergów i otworzyła zakład leczenia zimną wodą na wzór metod stosowanych przez Vinzenza Priesnitzę w uzdrowisku Gräfenberg w Sudetach Wschodnich (obecnie Lázně Jeseník) (Spałek i Trzewikowska 2009). Jednak miejscowość zaczęła rozkwitać i przynosić dochody dopiero po jej przejęciu przez szwagra hrabiny – doktora Hermanna Brehmera, który specjalizował się w leczeniu gruźlicy według własnej nowatorskiej metody. W 1855 roku uruchomił on w Sokołowsku pierwsze na świecie specjalistyczne sanatorium leczenia gruźlicy, oparte na metodach leczenia klimatyczno-dietetycznego. Brehmer rozbudował infrastrukturę kurortu – oprócz domu kuracyjnego wybudował pensjonaty oraz założył park leśny o powierzchni 70 ha, a w nim liczne pawilony, fontanny, miejsca odpoczynku i dodatkowe atrakcje zachęcające do spacerów, np. grotę Hermana z bloków włoskiego trawertynu, pawilon Humboldta czy zameczek Friedenstein. Budynki sanatoryjne i pawilony w parku projektował znany architekt Edwin Oppler. W końcu lat 70. XIX wieku wzniesiono nowy, bardzo okazały dom zdrojowy, również według projektu Opplera. Dla gości zakładu dr Brehmera przygotowano łącznie ponad 300 pokoi, nie tylko w zakładzie uzdrowskim, ale również w pobliskich willach i pensjonatach.

Zakład bardzo szybko stał się popularny w całej Europie. W 1872 roku leczyło się w nim 396 osób, w tym 25 z Polski, a w 1873 – 706 osób, w tym 110 z Polski (Spałek i Trzewikowska 2009). W kolejnych latach otwarto następne sanatoria – w 1874 roku ośrodek doktora Theodora Römplera, a w 1894 – sanatorium dr. Weickersa. W obu stosowano metody leczenia dr. Brehmera. Przy sanatorium Römplera



- A – widok ogólny miejscowości spod szczytu Włostowej  
 B – fragment centralnej części miejscowości, ze skwerem im. K. Kieślowskiego  
 C – zrujnowane dawne sanatorium „Grunwald”  
 D – cerkiew w dawnym parku zdrojowym  
 E – tzw. dom pisarza – przykład tradycyjnego budownictwa sudeckiego  
 F – schronisko PTTK „Andrzejówka”  
 G – turyści na ścieżce przyrodniczej wokół Sokołowska  
 H – Czerwone Skalki pod Suchawą (fotografie: P. Migoń)

Rycina 1. Atrakcje turystyczne Sokołowska i najbliższej okolicy

powstał rozległy park, wybudowano ogród zimowy oraz zadaszoną leżakownię. Dla licznie przybywających gości z Rosji została wybudowana mała cerkiew. W 1903 roku uzdrowisko Görbersdorf przyjęło 1125 kuracjuszy.

Na wzór uzdrowiska w Görbersdorf powstawały inne kurorty w Europie, między innymi szwajcarskie Davos czy Zakopane. W latach 1874–1880 mieszkał tu i pracował dr Alfred Sokołowski, na cześć którego nazwano miejscowość po II wojnie światowej. Sokołowski był najpierw asystentem Brehmera, a po dwóch latach został jego zastępcą (Kiekrzek i wsp. 2007).

W Sokołowsku przebywało wielu sławnych ludzi, między innymi Tytus Chałubiński z ciężko chorym na gruźlicę synem Franciszkiem. Na początku XX wieku odpoczywał tu i tworzył noblista Gerhart Hauptmann oraz jeden z najwybitniejszych śląskich malarzy Maksymilian Avenarius.

W latach 30. XX wieku, głównie za sprawą gości ze Skandynawii, popularne stało się narciarstwo. Na zboczach doliny Bittergrund wybudowano nawet niewielką – 60-metrową skocznnię narciarską (Gonda-Soroczyńska i Soroczyńska 2010).

W okresie II wojny światowej zabudowa uzdrowiska praktycznie nie ucierpiała (ryc. 1B). Po zmianie nazwy na Sokołowsko miejscowość pozostała uzdrowiskiem o profilu przeciwgruźliczym (choć oficjalnego statusu uzdrowiska nie posiadała) i rozszerzono jego zakres w kierunku leczenia dróg oddechowych. Główny budynek sanatorium Brehmera nazwano „Grunwald” i wykorzystywano do celów leczniczych do lat 50. XX wieku. Później, w wyniku zaniedbań i braku remontów przestał być wykorzystywany i popadał w ruinę (ryc. 1C). Pod koniec lat 70. XX wieku najstarsza część sanatorium została rozebrana. Dewastacji uległ również park zdrojowy, altany i pawilony. Na potrzeby leczenia nadal wykorzystywano budynek dawnego sanatorium Römplera, którego nazwę zmieniono na „Biały Orzeł”, oraz sanatorium Weickersa, nazwane „Chrobry”.

Po przemianach polityczno-gospodarczych w Polsce po 1989 roku Sokołowsko, podobnie jak pobliski Wałbrzych, znalazło się w trudnej sytuacji ekonomicznej i społecznej. Część obiektów leczniczych i sanatoryjnych została zamknięta. Wielu mieszkańców Sokołowska straciło pracę, zabrakło także odpowiednich funduszy na remonty i renowację zabytkowej architektury.

W 2013 roku na terenie miejscowości funkcjonowały trzy zakłady lecznicze – sanatorium „Biały Orzeł”, należący do spółki Sanatoria Dolnośląskie, Wojewódzki Specjalistyczny Zespół Opieki Zdrowotnej Chorób Płuc (dawnie sanatorium „Odrodzenie”) oraz Niepubliczny Zakład Opiekuńczo-Leczniczy o profilu psychogeriatrycznym „Inter-Med”, wykorzystujący dawne sanatorium „Chrobry”.

## WALORY KRAJOZNAWCZE SOKOŁOWSKA

Na terenie Sokołowska znajduje się około 50 obiektów wpisanych do rejestru zabytków (Gonda-Soroczyńska 2011), jednak wiele z nich jest bardzo zaniedbanych. Najbardziej okazały w przeszłości obiekt – neogotyckie, wybudowane z czerwonej cegły sanatorium Brehmera – to obecnie całkowicie zrujnowany i częściowo już rozebrany budynek grożący zawaleniem. Pozostałe dwa historyczne

obiekty sanatoryjne – sanatoria Römplera i Weickersa – są w dobrym stanie technicznym, jednak poważnej odnowy wymaga ogród zimowy i leżakownia w pierwszym budynku.

Atrakcyjne są również tereny parkowe, które łącznie zajmują około 150 ha, gdzie wśród nasadzonych gatunków egzotycznych rosną: choina kanadyjska, cyprysik groszkowy, dagleźja zielona i jodła kalifornijska (Staffa i wsp. 1996). W różnym stanie zachowały się elementy tzw. małej architektury parkowej. Część z nich, jak na przykład ujęcie wody źródlanej koło sanatorium Römplera (Wald Quelle) i rzeźby parkowe, zostały niedawno odnowione, inne – jak unikatowa grota Hermana – są w stanie daleko posuniętej dewastacji.

Do bardzo interesujących zachowanych obiektów należy dawne obserwatorium astronomiczne w parku przylegającym do sanatorium Brehmera, wybudowane około 1876 roku według projektu Edwina Opplera w stylu neogotyku niemieckiego. Obecnie jest ono wykorzystywane jako budynek mieszkalny.

Dla turystów szczególnie atrakcyjny jest budynek niewielkiej cerkwi prawosławnej pod wezwaniem św. Archanioła Michała, znajdujący się na obrzeżach parku przy dawnym sanatorium Römplera (ryc. 1D). Cerkiew została wybudowana w 1901 roku w stylu starojarosławskim, według projektu Karla Grossera, znanego architekta, który zaprojektował między innymi hotel Monopol we Wrocławiu. Cerkiew służyła wiernym do końca lat 30. XX wieku. Po II wojnie światowej prawosławna świątynia została zdewastowana i pełniła różne funkcje, między innymi kostnicy i domu mieszkalnego. Wróciła w posiadanie parafii prawosławnej w 1996 roku i po odrestaurowaniu wnętrza ponownie pełni funkcje sakralne.

Na uwagę zasługuje również tradycyjna zabudowa wiejska Sokołowska (Suchodolski 2010), a w szczególności tzw. dom pisarza (mieszkał w nim poeta niemiecki Albert Emil Brachvogel) – chata z XIX w. o konstrukcji zrębowej, będąca przykładem sudeckiego budownictwa ludowego (ryc. 1E), oraz budynek szachulcowo-przystupowy, zwany Domem Hauptmanna, ponieważ na początku XX wieku odpoczywał w nim i tworzył niemiecki noblista Gerhart Hauptmann.

Z fascynującą historią Sokołowska i jego najważniejszymi zabytkami turyści mogą się zapoznać wędrując ścieżką historyczną, utworzoną w 2010 roku dzięki staraniom Towarzystwa Rozwoju Sokołowska. Na 30 budynkach oraz elementach architektury parkowej przytwierdzono tablice informacyjne, opisujące dane obiekty i przedstawiające najważniejsze fakty z historii Sokołowska.

Do walorów turystycznych Sokołowska należą miejsca związane z polskim reżyserem Krzysztofem Kieślowskim, który jako dziecko mieszkał tu w latach 50. XX wieku Kieślowski przyjechał do Sokołowska wraz z rodzicami, z powodu chorego na gruźlicę ojca. W Sokołowsku rozpoczęły się filmowe fascynacje późniejszego reżysera. Do dnia dzisiejszego zachował się dom, w którym mieszkała rodzina Kieślowskich, i kino, w którym chętnie spędzał czas Krzysztof Kieślowski. W Sokołowsku powstały jedne z jego wczesnych filmów – „Przeświecenie” i „Szpital”, nawiązujące do jego rodzinnych doświadczeń. W planach Towarzystwa Rozwoju Sokołowska oraz Fundacji Sztuki Współczesnej „In Situ”,



która od 2007 roku jest właścicielem budynku dawnego sanatorium Brehmera, jest utworzenie w Sokołowsku muzeum Krzysztofa Kieślowskiego, które ma być nie tylko placówką muzealną, ale również swoistym laboratorium twórczym, realizującym prace związane ze sztuką filmową.

Największą imprezą cykliczną i równocześnie wydarzeniem o największym rozgłosie medialnym organizowanym w Sokołowsku jest Festiwal Filmowy Hommage à Kieślowski, odbywający się od 2011 roku. Od kilku lat organizowane są również cykliczne imprezy o charakterze rekreacyjnym, takie jak Festiwal Sokołowsko Nordic Walking Ziemi Wałbrzyskiej czy festiwal lepienia bałwanów. Największą rekreacyjną imprezą masową organizowaną w pobliżu Sokołowska jest narciarski Bieg Gwarków, którego tradycje sięgają lat 70. XX wieku. W 2013 roku w biegu tym uczestniczyło około 700 osób.

### WALORY TURYSTYCZNE NAJBLIŻSZYCH OKOLIC SOKOŁOWSKA

W najbliższej okolicy miejscowości, rozumianej jako obszar w promieniu kilku kilometrów i zasięgu kilkugodzinnych wędrówek, znajduje się sporo miejsc będących rzeczywistymi lub potencjalnymi atrakcjami turystycznymi. Są wśród nich obiekty przyrodnicze – skałki, punkty widokowe, przełomy rzeczne – oraz obiekty kulturowe, będące świadectwem działań człowieka w różnych okresach. Większość obszarów leśnych wokół miejscowości znalazła się w granicach Parku Krajobrazowego Sudetów Wałbrzyskich, utworzonego w 1998 roku.

Do szczególnie atrakcyjnych miejsc wokół Sokołowska należą punkty widokowe zlokalizowane na szczytach Gór Suchych lub w ich sąsiedztwie, umożliwiające podziwianie rozległych panoram obejmujących większość polskich Sudetów, od Karkonoszy ze Śnieżką na zachodzie po Góry Sowie, Góry Stołowe, a przy dobrej widoczności także odległy o ponad 50 km Masyw Śnieżnika. Dwa z nich – na granicznym Ruprechtickim Śpićaku oraz na Stożku Wielkim – zostały specjalnie zagospodarowane przez wzniesienie wież i pomostów widokowych (na pierwszym ze szczytów jest w tym celu wykorzystywana wieża telefonii komórkowej). Na Garbatce i pod Włostową rozległe widoki w kierunku zachodnim rozpościerają się ze skałek położonych przy znakowanych szlakach turystycznych.

Form skałkowych, często występujących w Sudetach, jest w Górach Suchych niewiele i z reguły są one ukryte w gęstym lesie, stąd ich atrakcyjność turystyczna jest niższa niż podobnych obiektów w Karkonoszach lub w Górach Stołowych. Na szczególną uwagę zasługują urwiska Czerwonych Skałek pod Suchawą (ryc. 1H), sięgające do 30 m wysokości, do których nie prowadzi żaden znakowany szlak turystyczny. Są one jednak widoczne z wielu miejsc w sąsiedztwie. Czerwone Skałki mają status pomnika przyrody, podobnie jak sąsiednia Małpia Skała pod Kostrzyną, która jest jednak całkowicie schowana w lesie. Skałki Gór Suchych są na ogół elementami większych i nader intrygujących form rzeźby terenu – dawnych osuwisk (Jońca 1987, Migoń 2010). Osuwiska takich rozmiarów, jak występujące w sąsiedztwie Sokołowska, są rzadkością w skali Sudetów i są potencjalną atrakcją geoturystyczną. W ich obrębie znajduje się wiele interesujących mniejszych obiektów, jak nagie stożki usypiskowe (pod Czerwo-

mi Skałkami), gławowiska (pod Garbatką), jeziora osuwiskowe (pod Kostrzyną). Z procesami naturalnego osuwania stoków górskich są też związane Szczeliny Wiatrowe pod kulminacją Lesistej Wielkiej, na zachód od doliny Ścinawki. Nazwa pochodzi od strumienia ciepłego powietrza wydobywającego się ze szczelin porą zimową, a chłodnego w porze letniej. Najgłębsze rozpadliny mają 4 m głębokości. O tej przyrodniczej osobliwości pisano już w czasach niemieckich, później także w polskich wydawnictwach przewodnikowych, a w 2008 roku formalnie nadano im status pomnika przyrody. Brak łatwo dostępnej informacji zmniejsza jednak atrakcyjność tego miejsca, podobnie jak innych form związanych z osuwiskami, stąd rzeźbę osuwiskową Gór Suchych należy traktować raczej jako zasoby turystyczne do wykorzystania niż istniejące walory turystyczne.

Ponadprzeciętnymi walorami krajoznawczo-krajobrazowymi cechują się także niektóre doliny w sąsiedztwie miejscowości, między innymi górna część doliny Sokołowca, którą prowadzi pieszy szlak turystyczny do schroniska PTTK „Andrzejówka” (ryc. 1F), a także głęboki, przełomowy odcinek doliny Ścinawki między Unisławiem Śląskim a Mioszowem. Tym ostatnim nie prowadzi jednak żaden znakowany szlak pieszy. W górnej części doliny Sokołowca i na północnych stokach Suchawy, Kostrzyny i Włostowej wytyczono określoną ścieżkę przyrodniczą, składającą się z 12 przystanków (ryc. 1G). Na tablicach zostały objaśnione niektóre elementy budowy geologicznej i przedstawione typowe dla tego obszaru gatunki roślin i zwierząt.

Wyróżniającym się obiektem historycznym w sąsiedztwie Sokołowca są ruiny zamku Radosno, znajdujące się około 2 km na wschód od centrum miejscowości, na wyniosłym grzbiecie skalnym. Powstał on zapewne w połowie XIII wieku, a jako siedziba rycerzy-rozbójników został zniszczony w końcu XV wieku. Z zabudowań zamkowych przetrwały praktycznie tylko fragmenty wieży obronnej o wysokości 9 m, widoczna jest też wykuta w skale sucha fosa. Do ruin doprowadza znakowany szlak turystyczny.

W zasięgu godzinnej wędrowki malowniczym, otwartym terenem jest miejscowość Unisław Śląski, położona przy szosie z Wałbrzycha do Mioszowa (kursują nią mikrobusey do Sokołowca). Wśród zabytków wsi są: czynny kościół katolicki z początków XVII wieku, pozostający w ruinie dawny kościół ewangelicki z okazałą wieżą oraz budynki mieszkalne o konstrukcji szachulcowej. Interesującym obiektem dziedzictwa kulturowego, równocześnie świadectwem rozwoju funkcji turystycznej w Sudetach jest budynek schroniska PTTK „Andrzejówka” pod najwyższą w Górach Suchych Waligórą, na Przełęczy Trzech Dolin. Zostało ono wzniesione w 1933 roku, ma stylowe wnętrza, a na szczególną uwagę zasługują oryginalne, ozdobne elementy snycerki.

Wszystkie wymienione dotąd obiekty znajdują się na terenie Polski lub na granicy z Czechami (Ruprechtický Špičák). Przystąpienie do układu z Schengen stworzyło nowe możliwości dla turystyki i włączyło w zakres walorów i atrakcji turystycznych najbliższej okolicy także obiekty położone po drugiej stronie granicy. Po południowej stronie Gór Suchych, w odległości około 4 km, znajduje się wieś Vižňov, posiadająca dwa znaczące obiekty krajoznawcze. Pierwszym z nich jest barokowy kościół św. Anny z lat 1724–1728, należący do wyjątkowo cennej

pod względem architektonicznym grupy wiejskich kościołów okolic Broumova, zaprojektowanych przez wybitnych architektów czeskiego baroku – Krzysztofa i Kiliana Ignacego Dientzenhoferów (Dudziak 1997). Jakkolwiek kościół wymaga remontu, to nadal imponuje osobliwą bryłą na planie elipsy o wklęsłych bokach. Drugą, znacznie nowszą atrakcją jest plenerowa ekspozycja geologiczna, ukazująca typowe skały występujące w niecce śródsudeckiej i przedstawiająca na planszach i przekrojach historię rozwoju geologicznego regionu. Z Sokołowska do Vižnova można dojść znakowanym szlakiem turystycznym. Warto odnotować, że pieszą wędrowkę do Vižnova i tamtejszej gospody polecano już w niemieckich przewodnikach po okolicy (Letzner 1890).

### STAN INFRASTRUKTURY TURYSTYCZNEJ I PARATURYSTYCZNEJ SOKOŁOWSKA I OKOLIC

W 2013 r. oprócz bazy noclegowej istniejących sanatoriów „Biały Orzeł” i Zakładu Opiekuńczo-Leczniczego „Inter-Med” (łącznie oferujących 189 miejsc noclegowych), praktycznie niedostępnej dla osób, które nie korzystają z leczenia, w Sokołowsku usługi hotelarskie prowadziły 3 obiekty (hotel „Leśne Źródło” – około 33 miejsca noclegowe, ośrodek wypoczynkowy „Radosno” – 48 miejsc, Ekumeniczny Ośrodek Spotkań Integracyjnych – 36 miejsc) oraz oddalony o 2 km od Sokołowska gościniec „Eden” (40 miejsc noclegowych)<sup>1</sup>. Z noclegów można również skorzystać w oddalonym o 3 km drogi pieszej schronisku „Andrzejówka”. Wszystkie wymienione obiekty w Sokołowsku oferują także usługi gastronomiczne, choć ogólnie dostępna jest jedynie restauracja „Leśne Źródło”. Ponadto, usługi tego typu prowadzi „Kawiarenka smaków”, położona w centrum Sokołowska. W 2014 roku planowane jest otwarcie nowego obiektu hotelarskiego dla kilkudziesięciu osób, z dużą restauracją dla około 150 gości. Na potrzeby organizacji spotkań lub konferencji wykorzystywany jest także budynek miejscowego kina, na co dzień zamkniętego. Zaplecze usługowe miejscowości jest obecnie dość skromne i składa się z kilku sklepów spożywczo-przemysłowych oferujących podstawowy asortyment.

Sokołowsko jest ważnym węzłem szlaków turystycznych, a ich sieć w najbliższej okolicy należy do najgęstszych w Sudetach. Przez miejscowość przebiega czerwony główny szlak sudecki im. Mieczysława Orłowicza, którym można dojść przez masyw Bukowca do schroniska „Andrzejówka” i na Lesistą Wielką, południowym skrajem prowadzi zaś długodystansowy szlak niebieski, łączący miejscowość z Mieroszowem i schroniskiem „Andrzejówka” przez Włostową i Suchawę. Znakowanymi szlakami można także dojść do Unisławia Śląskiego, na szczyt Stożka Wielkiego, przez ruiny zamku Radosno na Waligórze i najkrótszą drogą doliną Sokołowca do „Andrzejówki”. Krótki szlak łącznikowy doprowadza do granicznego szlaku zielonego. Tak gęsta sieć szlaków, w połączeniu z nieznanymi drogami leśnymi, stwarza liczne możliwości kilkugodzinnych lub

<sup>1</sup> <http://sokolowsko.pl/pl/dla-turysty/noclegi-i-gastronomia> [24.09.2013].

całodziennych pieszych wycieczek. Należy jednak zaznaczyć, że niektóre odcinki wiodą bardzo stromymi stokami i dla wielu osób mogą okazać się zbyt trudne, a podczas deszczu lub w warunkach oblodzenia nawet niebezpieczne.

Drogi prowadzące dolinami i trawersujące stoki zostały wykorzystane do utworzenia sieci tras rowerowych, obejmującej całe Góry Suche – od Sokołowska na zachodzie po Głuszycę na wschodzie. Są one także używane do nordic walking. Zimą drogi te są wykorzystywane jako trasy dla narciarstwa śladowego. Warunki do uprawiania narciarstwa zjazdowego są bardziej ograniczone. W Sokołowsku znajduje się tylko jeden krótki (niecałe 400 m) stok narciarski, ale wyciąg od pewnego czasu nie działa. Kilka wyciągów jest zlokalizowanych na łąkach wokół schroniska „Andrzejówka”, natomiast najbliższą większą stacją narciarską jest Rzczałka w Górach Sowich, oddalona o mniej więcej 35 km.

Sokołowsko jest położone 3 km od drogi krajowej nr 35, prowadzącej z Wrocławia przez Świdnicę, Wałbrzych, Mieroszów do przejścia granicznego w Golińsku. Odległość od Wrocławia wynosi 90 km, od centrum Wałbrzycha – 15 km. Do miejscowości prowadzi tylko jedna droga dojazdowa, a poważnym utrudnieniem komunikacyjnym jest niski (3,5 m) wiadukt pod nieużytkowaną w ruchu pasażerskim linią kolejową z Wałbrzycha do Mieroszowa. Plany budowy alternatywnej drogi jezdnej od strony Unisławia Śląskiego nie zostały zrealizowane w związku z wykazaniem silnym negatywnym oddziaływaniem takiej inwestycji na przyrodę. Komunikacja zbiorowa obsługująca Sokołowsko to mikrobusy kursujące na trasie Wałbrzych – Mieroszów, z częstotliwością co około 1,5 godziny.

#### MOŻLIWOŚCI TURYSTYCZNEGO WYKORZYSTANIA CENTRALNEGO POŁOŻENIA SOKOŁOWSKA W SUDETACH ŚRODKOWYCH

Pod względem geograficzno-turystycznym położenie Sokołowska w Sudetach Środkowych należy uznać za bardzo korzystne, gdyż w stosunkowo niewielkiej odległości (do 50 km – około 1 godziny jazdy w terenie podgórskim) jest położonych wiele obiektów i miejsc, będących albo od dawna uznanymi atrakcjami turystycznymi, albo mającymi duży potencjał aby stać się takimi w niedalekiej przyszłości (tab. 1, ryc. 2). Są wśród nich obiekty o randze ponadregionalnej, zarówno w grupie atrakcji przyrodniczych, jak i kulturowych. Do tych pierwszych zaliczają się położone na terytorium Czech piaskowcowe skalne miasta w okolicach miejscowości Teplice nad Metuji i Aadršpach. Już pod koniec XVIII wieku były one „obowiązkowymi” punktami na trasie turystycznych peregrynacji po Sudetach, czemu dają wyraz wspomnienia ówczesnych podróżników, także przybywających z terenu Polski (Jaworski 1988, Imlauf i Bohadlo 1997). Obecnie należą do głównych atrakcji turystycznych północnych Czech. Do najwybitniejszych przykładów barokowej architektury sakralnej środkowej Europy należy Opactwo Cystersów w Krzeszowie, w obecnym kształcie pochodzące z 1. połowy XVIII wieku, z kościołem Wniebowzięcia NMP na czele. Opactwo, wraz z położonymi wokół miejscowości obiektami Kalwarii Krzeszowskiej, zostało wpisane na listę Pomników Historii i znajduje się na liście obiektów zgłoszonych jako potencjalne obiekty Światowego Dziedzictwa UNESCO. Niemniej wysoka jest ranga zamku

Książ – trzeciego pod względem kubatury w Polsce (po zamku w Malborku i Wawelu), z którym sąsiaduje rozległe założenie parkowe. Na liście Światowego Dziedzictwa UNESCO znajduje się od 2001 roku Kościół Pokoju w Świdnicy – unikatowy obiekt sakralny wzniesiony przez protestantów po wojnie trzydziestoletniej, w latach 1652–1654, zachowany w swej pierwotnej postaci do naszych czasów, mimo że został wzniesiony z nietrwałych elementów konstrukcyjnych. Do najczęściej odwiedzanych obiektów turystycznych w Sudetach należą także udostępnione do zwiedzania z przewodnikiem podziemne kompleksy w okolicach Walimia, Rzeczeki i Głuszycy, budowane pod koniec II wojny światowej jako kwatery Hitlera i naczelnego dowództwa wojsk niemieckich (Kowalski i wsp. 2009).



Rycina 2. Położenie Sokołowska względem głównych atrakcji turystycznych Sudetów Środkowych po stronie polskiej i czeskiej (opracowanie własne)

Tabela 1. Odległości drogowe od Sokołowska do wybranych atrakcji turystycznych Sudetów Środkowych

Obiekt	Odległość [km]	Czas przejazdu [min]
POLSKA		
<i>Obiekty przyrodnicze:</i>		
Rezerwat Głazy Krasnoludków	16	22
Przełęcz Sokola koło Rzeczeki (punkt wyjścia na Wielką Sowę)	29	40
<i>Obiekty kulturowe:</i>		
Wałbrzych (Stare Miasto, Stara Kopalnia)	16	18
Szczawno-Zdrój	22	33
Zamek Książ	26	39
Opactwo Cystersów w Krzeszowie	17	21
Chełmsko Śląskie (Domki Tkaczy)	17	22
Kamienna Góra (Stare Miasto, dawna podziemna fabryka Arado)	27	36
Zagórze Śląskie – zamek Grodno i Jezioro Bystrzyckie	23	29
Niedokończona kwatera Hitlera „Riese” koło Walimia (kompleksy Rzeczeki i Włodarz)	28/30	36/40
Niedokończona kwatera Hitlera „Riese” koło Walimia (kompleks Osówka)	22	30
Kopalnia – muzeum węgla kamiennego w Nowej Rudzie	39	54
Świdnica (stare miasto, Kościół Pokoju)	34	42
CZECHY		
Broumov (opactwo benedyktynów, browar Otovice)	20	30
Broumovské stěny (Hvězda)	31	45
Skalne miasto Adršpach	16	27
Skalne miasto Teplice	22	33
Žaclěb (skansen górniczy)	34	48

Źródło: [www.viamichelin.pl](http://www.viamichelin.pl), w niektórych przypadkach zmodyfikowane i uzupełnione przez autorów.

Część miejsc uwzględnionych w tabeli 1 łączy w sobie elementy przyrodnicze i kulturowe. Zamek Książ i niedalekie zabytkowe zabudowania Sudeckiego Stada Ogierów to cenne obiekty, natomiast w ich bezpośrednim sąsiedztwie znajduje się głęboki, skalisty jar rzeki Pełcznicy, udostępniony siecią znakowanych szlaków turystycznych i będący centralnym punktem Książańskiego Parku Krajobrazowego. Podobnie wysoka ranga turystyczna okolic Zagórza Śląskiego wynika nie tylko z obecności udostępnionych do zwiedzania ruin zamku Grodno, ale także sąsiedztwa przełomowego odcinka doliny Bystrzycy, częściowo zalanego wodami sztucznego jeziora spiętrzonego zaporą w 1914 r. (Staffa i wsp. 1995), ze zboczami obfitującymi w skalne ściany i rumowiska.

## PODEJMOWANE DZIAŁANIA I PLANY NA PRZYSZŁOŚĆ

Od kilku lat środowisko lokalne bardzo intensywnie promuje pomysł przywrócenia Sokołowskiemu funkcji uzdrowiskowej. Znalazło to swoje odzwierciedlenie w strategii rozwoju gminy Mieroszów, do której należy Sokołowsko, zarówno na lata 2003–2012 i nowej, na lata 2013–2020, jak i w strategii rozwoju Aglomeracji Wałbrzyskiej na lata 2013–2020. Jest to spójne ze założeniami strategii dla całego województwa dolnośląskiego, w której rozwój turystyki uzdrowiskowej należy do elementów kluczowych. Jednak przywrócenie tej funkcji wiąże się z dużymi inwestycjami infrastrukturalnymi, które przekraczają możliwości finansowe gminy. Dlatego Sokołowsko stara się o środki zewnętrzne, między innymi z Dolnośląskiego Funduszu Pomocy Rozwojowej.

Wśród podjętych działań mających na celu przywrócenie uzdrowiskowej funkcji Sokołowska były badania klimatu przeprowadzone przez Polską Akademię Nauk, które potwierdziły jego właściwości lecznicze oraz wykonanie odwiertu geologicznego w celu przebadania właściwości wód głębinowych. Podjęto również prace remontowe części dawnych budynków sanatoryjnych oraz wstępną rewitalizację terenów parkowych. Wszystko to ma za zadanie stworzenie załączka do odbudowy sanatorium leczenia chorób dróg oddechowych, zarówno dorosłych, jak i dzieci, a w przyszłości możliwości rozwinięcia usług typu spa i wellness, adresowanych także do osób zdrowych. Analizowane są również możliwości uzyskania przez Sokołowsko statusu uzdrowiska<sup>2</sup>.

Oprócz rozwoju turystyki uzdrowiskowej gmina planuje rozwijać turystykę aktywną i krajoznawczą. Do rozwoju turystyki kulturowej powinny przyczynić się działania Fundacji Sztuki Współczesnej „In Situ”, która od 2011 roku co roku organizuje Festiwal Filmowy im. Krzysztofa Kieślowskiego oraz Międzynarodowy Festiwal Sztuki Efemerycznej – Konteksty. W planach Fundacji jest stworzenie Międzynarodowego Laboratorium Kultury wraz z archiwum twórczości Krzysztofa Kieślowskiego. Siedziba Laboratorium miałaby się mieścić w odbudowanym budynku sanatorium „Grunwald”, którego fundacja „In Situ” jest obecnym właścicielem. Oprócz festiwalu fundacja planuje organizację warsztatów filmowych, wystaw, plenerów artystycznych, sympozjów i konferencji związanych z kulturą i edukacją. Przywrócenie zrujnowanego budynku sanatorium „Grunwald” do stanu dawnej świetności jest jednak niepewne, a dotychczasowe doświadczenia nie napawają optymizmem.

Do rozwoju turystyki krajoznawczej oraz budowania tożsamości lokalnej przyczynia się Towarzystwo Rozwoju Sokołowska, które przygotowało między innymi ścieżkę historyczną, folder o Sokołowskiu, prowadzi konkursy dla dzieci i młodzieży oraz okazjonalne imprezy i wydarzenia dla mieszkańców. Do ciekawych inicjatyw, praktycznie niewymagających żadnych nakładów finansowych, należy przygotowanie *questingu* „Wyprawa odkrywców – kuracja sokołowska”, czyli

<sup>2</sup> <http://sokolowsko.pl/pl/aktualnosci/z-sokolowska/338-marszalek-o-przyszlosci-sokolowska> [24.09.2013].

gry terenowej prezentującej w nowatorski sposób historię i przyrodę miejscowości. Gra skierowana jest zarówno do turystów, jak i mieszkańców, w tym rodzin z dziećmi i grup szkolnych.

### PODSUMOWANIE I WNIOSKI

Walory miejscowości i jej położenia w Sudetach Środkowych stwarzają korzystne warunki do dalszego rozwoju funkcji turystycznej i powrotu do czasów świetności, przypadających na 2. połowę XIX i początek XX w. Wprawdzie dzisiejsze Sokołowsko pozostało miejscowością głównie turystyczną, niemniej jest mało znane i niedoinwestowane, podczas gdy możliwości rozwoju są znaczące. Obejmują one zarówno odtworzenie funkcji uzdrowiskowej, ograniczonej po 1989 r., jak i uczynienie z Sokołowska miejsca wybieranego przez turystów spoza regionu na dłuższy pobyt w Sudetach. Liczne interesujące obiekty w miejscowości (jakkolwiek niektóre wymagają pilnej rewitalizacji), gęsta sieć szlaków turystycznych w najbliższej okolicy i mnogość atrakcji krajoznawczych, wreszcie łatwa dostępność do wielu turystycznie atrakcyjnych obiektów oraz miejsc w Polsce i w Czechach, w tym obiektów z Listy Światowego Dziedzictwa Kulturalnego i Przyrodniczego UNESCO, pozwalają stworzyć interesujący program tygodniowego lub dłuższego pobytu.

Funkcja uzdrowiskowa powinna być w przyszłości rozszerzana o coraz bardziej popularną w Polsce turystykę wypoczynkową, połączoną z korzystaniem z zabiegów spa i wellness oraz z różnymi formami rekreacji. Turystyka zdrowotna i uzdrowiskowa mogłaby się stać motorem ponownego rozwoju Sokołowska, a inne formy i rodzaje turystyki (turystyka aktywna, krajoznawcza i kulturowa) byłyby uzupełnieniem oferty miejscowości. Taki rozwój zniwelowałby ponadto zjawisko sezonowości i mógłby być adresowany do różnych odbiorców usług turystycznych.

Bariery rozwoju wiążą się głównie z niedostatkiem infrastruktury turystycznej i ograniczoną podażą usług turystycznych, zmiana zaś obecnego stanu rzeczy wymagałaby znacznych nakładów finansowych. Zwiększeniu powinna ulec liczba miejsc noclegowych w różnych standardach, jak i podaż usług gastronomicznych. Jakkolwiek możliwości spędzania czasu na wolnym powietrzu są różnorodne, to ofert na dni z niesprzyjającą pogodą czy wieczory praktycznie w miejscowości brak i wymagałaby ona stworzenia. Nie ma w miejscowości punktu informacji turystycznej, trudno dostępne są także materiały informacyjne o okolicy. Istotnym problemem jest ograniczona dostępność komunikacyjna, zwłaszcza transportem zbiorowym. Wzorem innych miejscowości turystycznych w Sudetach, także w Sokołowsku powinna w przyszłości pojawić się oferta zorganizowanych wycieczek do wybranych, turystycznie atrakcyjnych miejsc w polskich i czeskich Sudetach. Techniczną barierą, pozostawiającą Sokołowsko głównie turystom indywidualnym, jest niski wiadukt na jedynej drodze dojazdowej do miejscowości, uniemożliwiający korzystanie ze standardowych autokarów turystycznych. W warunkach przynależności do układu z Schengen na większą skalę powinna być prowadzona promocja całościowo postrzeganego



regionu Sudetów Środkowych, zarówno polskiej, jak i czeskiej strony. Tabela 1 pokazuje, że tuż za granicą można obejrzeć kulturowe i przyrodnicze obiekty o cechach wyjątkowości w skali Europy Środkowej, także wycieczki piesze z miejscowości mogą mieć charakter transgraniczny.

Podsumowując, Sokołowsko jest miejscowością o znacznym potencjale rozwojowym, uwarunkowanym historycznie i podkreślonym przyrodniczymi i kulturowymi walorami bliższej i nieco dalszej okolicy. Ma wszelkie warunki, aby stać się jednym z ważniejszych ośrodków ruchu turystycznego w Sudetach, aczkolwiek wymagałoby to znacznego zainwestowania w infrastrukturę turystyczną. Pozostaje jednak pytanie, czy rozwój w tym kierunku nie zniszczy kameralnego charakteru miejscowości i harmonijnego krajobrazu kulturowego jej najbliższych okolic. Przykład Karpacza w szczególności obrazuje negatywne skutki nadmiernego rozwoju funkcji turystycznej, wraz z oszpecceniem krajobrazu wielkimi obiektami kubaturowymi. Wydaje się więc, że głównym wyzwaniem dla rozwoju Sokołowska jako miejscowości turystycznej będzie znalezienie optymalnego modelu, który z jednej strony ożywi nieco zapomnianą miejscowość, z drugiej jednak nie stworzy turystycznego molocha, oderwanego do historycznie ukształtowanych walorów okolicy.

#### BIBLIOGRAFIA

- Dudziak T. (1997) Dientzenhoferowie i dientzenhoferowskie zabytki w rejonie Broumova. [W:] W. Fedyk, Mrugalska B., Mrugalski P., Przylibski (red.), Pielgrzymy. Informator Krajoznawczy. Wrocław, 63–86.
- Gonda-Soroczynska E. (2011) Niewykorzystany potencjał uzdrowiska wiejskiego Sokołowsko. *Acta Scientiarum Polonorum, Architectura*, 10 (2), 25–34.
- Gonda-Soroczynska E., Soroczynska A.M. (2010) Zachowanie wartości środowiskowych, krajobrazowych i kulturowych na przykładzie wsi Sokołowsko. *Infrastruktura i ekologia terenów wiejskich*, 13, 75–88.
- Imlauf L., Bohadlo S. (1997) Adršpach – Teplice. Skalny labyrint. Gate, Náchod.
- Jaworski K. (1988) Turyści polscy w Teplicko-Adršpachskich Skałach w XVIII i XIX wieku. [W:] Poutnici. Informator Krajoznawczy. SKPS, Wrocław, 9–62.
- Jońca E. (1987) Projektowany rezerwat przyrody nieożywionej Jeleniec w Górach Suchych w Sudetach Środkowych. *Chrońmy Przyrodę Ojczystą*, 43 (2), 61–68.
- Kiekrzek A., Pozowski A., Kuciel-Lewandowska J. (2007) Alfred Marcin Sokołowski a Władysław Matlakowski. Przyczynek do historii sanatoryjnego leczenia gruźlicy płuc. *Roczniki Pomorskiej Akademii Medycznej w Szczecinie*, 53 (2), 124–128.
- Kowalski J.M., Kudelski R.J., Rekuć Z. (2009) Tajemnica „Riese” (wydanie uaktualnione). Na tropach największej kwatery Hitlera. Technol, Kraków.
- Letzner D. (1890) Riesengebirge and die Grafschaft Glatz (siebente Auflage). Bibliographisches Institut, Leipzig–Wien.
- Mazurski K.M. (2012) Historia turystyki sudeckiej. Wierchy, Kraków.
- Migoń P. (2010) Nowe dane do poznania rzeźby osuwiskowej Gór Kamiennych. *Przyroda Sudetów*, 13, 215–224.
- Potocki J. (2004) Rozwój zagospodarowania turystycznego Sudetów. Wydawnictwo Turystyczne Plan, Jelenia Góra.
- Potocki J. (2009) Funkcje turystyki w kształtowaniu transgranicznego regionu górskiego Sudetów. WTN, Wrocław.

- Richards B. (2003) Marketing atrakcji turystycznych. POT, Warszawa.
- Spatek K., Trzewikowska I. (2009) Uzdrowisko w Sokołowsku. *Sudety*, 12, 6–7.
- Staffa M., Janczak J., Mazurski K.R., Czerwiński J., Migoń P. (1995) Słownik geografii turystycznej Sudetów, T. 11: Góry Sowie. Wzgórza Włodzickie. I-Bis, Wrocław.
- Staffa M., Janczak J., Mazurski K.R., Czerwiński J., Potocki J. (1996) Słownik geografii turystycznej Sudetów, T. 9: Góry Kamienne. I-Bis, Wrocław.
- Suchodolski J. (2010) Zanikanie zabudowy turystycznej elementem degradacji krajobrazu w Sudetach na przykładzie Gór Suchych. [W:] D. Chylińska, J. Łach (red.), *Studia krajobrazowe a ginące krajobrazy*. UWr, Wrocław, 185–199.

Źródła internetowe:

- <http://sokolowsko.pl/pl/aktualnosci/z-sokolowska/338-marszalek-o-przyszlosci-sokolowska> [24.09.2013].
- <http://sokolowsko.pl/pl/dla-turysty/noclegi-i-gastronomia> [24.09.2013].
- [www.viamichelin.pl](http://www.viamichelin.pl) [15.09.2013].

PIOTR OLEŚNIEWICZ<sup>1</sup>, KRZYSZTOF WIDAWSKI<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Akademia Wychowania Fizycznego we Wrocławiu

<sup>2</sup>Uniwersytet Wrocławski

## **SZLAK ŚLIWKI – NOWE SPOJRZENIE NA ATRAKCYJNOŚĆ TURYSTYCZNĄ POGÓRZA NA PRZYKŁADZIE POGÓRZA WIŚNICKIEGO**

Abstract

The Plum Route – a new approach to the tourist attractiveness  
on the example of the Wiśnicki Plateau

This article is a brief analysis of the opportunities for the tourism development of the Wiśnicki plateau region based on such a tourist value as the product of the local gastronomy linked to the local tradition. The Plum Route is a good example of the new approach to the tourist attractiveness of the Wiśnicki and Rożnowski Plateaus. The theoretical part of the paper focuses on the idea of the regional product and the associated culinary and food tourism. The analysis of the activity of the Local Action Group presents the way such a potential is used for the tourism development. Most of all, there are events related to the plum such as various dishes and their degustation as well as a wide tourism offer which combines active forms of tourism and local gastronomy potential. All actions lead to the creation of a new tourism product based on the existing values placed in a new context where everything is associated with the plum – the main protagonist.

**Key words:** culinary tourism, regional product, Plum Route, active tourism

### **WPROWADZENIE**

Obszary górskie poprzez swoje właściwości w sposób naturalny są predestynowane do turystyki aktywnej, jednak nie wszystkie w tym samym stopniu mogą liczyć na popularność wśród turystów. Bardziej konkurencyjne są obszary o charakterze wysokogórskim, jako walor widokowy, potencjalny obszar praktykowania turystyki aktywnej, czy choćby przygodowej. Wskaźnik atrakcyjności krajobrazowej w turystyce wypoczynkowej, jako ewentualny walor widokowy, odnosi się do różnicowania ukształtowania terenu. Największe walory widokowe przypisane są przewyższeniom powyżej 400 m w polu kwadratowym o powierzchni 36 km<sup>2</sup> (średni stopień zróżnicowania), a co za tym idzie odpowiednio niższa atrakcyjność dotyczy obszarów o przewyższeniu w przedziale 100–400 m w tymże polu, najniższa zaś dotyczy przewyższenia pomiędzy 40 a 100 m (Lijewski i wsp. 2002). Najatrakcyjniejsze zatem są obszary związane z dwoma głównymi pasmami górskimi Polski – Sudetami oraz Karpatami, a w szczególności Karkonoszami, Masywem Śnieżnika, Masywem Babiej Góry, w końcu z najatrakcyjniejszym widokowo pasmem górskim – Tatrami. Średnia atrakcyjność związana jest z obszarami Przedgórze Sudeckiego i Karpackiego, Wyżyną Krakowsko-Częstochowską, Górami Świętokrzyskimi czy niektórymi obszarami Rostocza.

Najmniej atrakcyjne widokowo, przy uwzględnieniu aspektu ukształtowania terenu, są obszary pojezierne oraz część Roztocza. Aspekt ten wydatnie wpływa także na praktykowanie turystyki kwalifikowanej. Nie jest to, oczywiście, zależność prosta – wiele obszarów niezwiązanych z wysokimi górami jest atrakcyjna w wybranych formach aktywnej turystyki – jednak nie sposób zaprzeczyć, że potencjał wysokogórskiego krajobrazu w tego typu turystyce jest większy. Można obserwować to choćby w przypadku tradycyjnej turystyki pieszej czy modnej od niemal trzech dekad turystyce rowerowej na obszarach górskich.

Badany w niniejszym opracowaniu obszar jest przykładem terenu o charakterze górskim, odległym od ekstremów, za jakie można uznać krajobraz o charakterze wysokogórskim. Jest to obszar pogórza położony w Karpatach Zachodnich na styku Beskidu Wyspowego, Pogórza Wiśnickiego i Rożnowskiego. Najwyższe wzniesienia to Jaworz (918 m n.p.m.) oraz Sałasz (909 m n.p.m.). Rzeźba terenu jest urozmaicona, a wzniesienia przeciętne są wązowymi. Nachylenie stoków nie nastęca większych trudności aktywnym turystom pieszym – waha się między 5 a 25 stopniami. Dodatkową atrakcją krajobrazową, a także kwalifikowaną, uwzględniając ten typ turystyki, są doliny przecinające pogórze: Dunajca, Łososiny oraz Uszwicy.

Geograficzny obszar, którego główną część stanowi Pogórze Wiśnickie, jest obszarem, na którym funkcjonuje Lokalna Grupa Działania – Stowarzyszenie „Na Śliwkowym Szlaku”. Badany obszar zajmuje powierzchnię 473 km<sup>2</sup>, dzieloną na siedem gmin: Czchów, Gnojnik, Gródek nad Dunajcem, Iwkowa, Laskowa, Lipnica Murowana oraz Łososina Dolna. Z wyjątkiem Czchowa są to gminy wiejskie.

Według zestawienia zaproponowanego przez trójkę autorów: Lijewskiego, Mikułowskiego i Wyrzykowskiego (2002) obszar ten graniczy z regionem o potencjalnie dużym znaczeniu w przypadku urlopowej turystyki wypoczynkowej. W zaproponowanej przez tychże autorów klasyfikacji ważniejszych miejscowości wypoczynkowych w Polsce znalazły się miejscowości regionu: Bartkowa (gmina Gródek nad Dunajcem), Czchów, Gródek nad Dunajcem, Rożnów (gmina Gródek nad Dunajcem) oraz Tęgorbże (gmina Łososina Dolna). Przypisana ranga walorów to kategoria II (w skali czterostopniowej – od I do IV, przy czym kategoria I jest najwyższą), odpowiadająca miejscowościom położonym w obrębie obszarów o dużym znaczeniu, choć dominującym kompleksem walorów nie są walory górskie, lecz jeziorne. Jedyną więc istotną wartością wypoczynkową jest pobliski Zbiornik Rożnowski, walory zaś ukształtowania terenu mają mniejsze znaczenie. Tymczasem obszary górskie należą do najatrakcyjniejszych w uprawianiu turystyki i rekreacji na świecie. Udział turystyki górskiej w ogólnych dochodach z turystyki wynosi 15–20% (Kurek 2008). Najistotniejszą formą turystyki w górach jest forma kwalifikowana: wędrówki piesze – niekwestionowany lider wśród motywów migracji turystycznych na tego rodzaju obszarach, narciarstwo, turystyka rowerowa, konna, turystyka speleologiczna, a także rzadsze formy, jak myślistwo, paralotniarstwo czy alpinizm. Ważną odmianą turystyki obecną w obszarach górskich jest turystyka poznawcza, kulturowa, rozwijająca się na bazie bogatego dziedzictwa kulturowego o charakterze materialnym i niematerialnym związanego z lokalną społecznością.

Do głównych problemów regionu należy zaliczyć właśnie marginalne traktowanie tamtejszych obszarów górskich. Jedyną wyróżniającą się atrakcją jest Jezioro Rożnowskie – walor, którego wykorzystanie sprowadza się do sezonu letniego. Ruch turystyczny koncentruje się w strefie przybrzeżnej zbiornika. Ponadto odwiedzający teren, około 15 000 turystów (Lokalna Strategia Rozwoju, <http://www.nasliwkowymszlaku.pl/menu/dokumenty/lsr.pdf>), to w większości jednodniowi pasanci lub turyści weekendowi. Celem winno być wydłużenie sezonu turystycznego, czasu pobytu turystów, w końcu odciążenie strefy przybrzeżnej i w miarę równomierne rozproszenie ruchu turystycznego w regionie.

Jednym z pomysłów na poprawę sytuacji w wymienionych kwestiach było oparcie promocji turystycznej regionu na istotnym walorze o charakterze kulturowym. Obok oczywistego, wynikającego z historii, potencjału materialnego, jaki stanowią zabytki regionu, a także znacznego potencjału cennego przyrodniczo, wyróżnikiem spajającym kulturowo region jest produkt regionalny – suszona śliwka.

#### PRODUKT GASTRONOMICZNY I TURYSTYKA KULINARNA

Wykorzystanie produktu lokalnego związanego z gastronomią ma już swoją historię, wpisującą się w szerszy kontekst turystyki kulturowej. Zależnie od koncepcji, turystyka kulturowa definiowana jest w literaturze w ujęciu szerokim lub wąskim, technicznym lub konceptualnym, zorientowana na ofertę, popyt lub walory kulturowe. Podkreśla się w nich wagę motywacji, jako chęci poznania charakterystycznego dla danego regionu waloru kulturowego, zarówno materialnego, jak i duchowego, ponadto istotę popytu, jako zapotrzebowania na poznanie czy doświadczenie dziedzictwa kulturowego, a także sposób wykorzystania waloru jako podstawy produktu turystycznego. Jakkolwiek waga problemu zasługuje na szczegółową analizę, to ze względu na tematykę niniejszego opracowania dyskusja zostanie ograniczona do definicji całościowej, zaproponowanej przez Mikosa von Rohrscheidta (2008, s. 31): „Nazwą turystyki kulturowej możemy określić te wszystkie grupowe lub indywidualne wyprawy o charakterze turystycznym, w których spotkanie uczestników podróży z obiektami, wydarzeniami i innymi walorami kultury wysokiej lub popularnej albo powiększenie ich wiedzy o organizowanym przez człowieka świecie otaczającym jest zasadniczą częścią programu podróży lub stanowi rozstrzygający argument dla indywidualnej decyzji o jej podjęciu lub wzięciu w niej udziału”. W turystyce kulturowej wydzielono trzy podstawowe: turystyka kultury wysokiej, w obrębie której popularnym rodzajem jest turystyka dziedzictwa kulturowego, turystyka edukacyjna z podróżami językowymi oraz powszechna turystyka kulturowa stanowiąca najliczniejszą gałąź, w której wydzielono trzynaście rodzajów. W tej grupie znalazła się turystyka kulinarna. W ramach podziału na sektory turystyki kulturowej, uwzględniającej tematykę podróży, turystyka kulinarna, obok enoturystyki i biroturystyki, jest rodzajem wchodzącym w skład sektora: turystyka dziedzictwa kulturowego i kultury współczesnej (von Rohrscheidt 2008). Nieco inne stanowisko prezentuje zespół krakowski. Mika (2008) w redagowanej przez Kurka *Turystyce* prezentuje

wybrane formy turystyki. W obrębie turystyki poznawczej zaprezentowanych zostało czternaście wybranych form. Obok turystyki festiwalowej, krajoznawczej czy geoturystyki prezentowane są także turystyka kulturowa i kulinarna, traktowane jako formy równorzędne. W obu wypadkach podkreśla się rolę gastronomii w rozwoju współczesnego produktu jakości w turystyce.

Food tourism – turystyka kulinarna – definiowana jest przez dwójkę autorów, Halla i Mitchella (2000), jako wyjazd turystyczny połączony z odwiedzaniem wystaw z jedzeniem, festiwali kulinarnych, restauracji i specyficznych miejsc, w których smakowanie jedzenia oraz doświadczanie wrażeń gastronomicznych są głównym czynnikiem podróży. Hall i Sharples (2003) podają podobne definicje turystyki jedzenia, określając ją mianem kulinarniej, gourmet i turystyki gastronomicznej. Dla nich turystyka żywieniowa to odwiedzanie, jako celu prymarnego lub drugiego, producentów jedzenia, festiwali jedzenia, restauracji i specyficznych miejsc. Jest to chęć doświadczenia szczególnego rodzaju dań, oferowanych w określonych regionach. Mika (2008) nie stawia znaku równości między turystyką kulinarną a prostym odwiedzeniem restauracji. Główny motyw to poznanie lokalnego smaku, regionalnego specyfiku, czy też potraw przyrządzonych przez mistrzów danej dziedziny. W obszarach wiejskich turystyka kulinarna rozwija się w tych regionach, które specjalizują się w wytwarzaniu konkretnych produktów bądź słyną ze swojej tradycji kulinarniej.

Jednym z ważnych elementów kształtujących produkt turystyczny na bazie lokalnej gastronomii są regionalne produkty gastronomiczne. Z każdym rokiem ich rola w kształtowaniu oferty turystycznej wzrasta. Stąd istotne jest przypisanie produktu czy potrawy do określonego regionu, dzięki czemu może stać się walorem turystycznym (Getz 2000, Boyne i wsp. 2003, Sims 2009). Walor turystyczny, żeby stanowić atrakcję i generował ruch turystyczny, winien być przypisany do konkretnej przestrzeni – regionu (Lijewski i wsp. 2002). Dlatego istotne jest, żeby produkty związane z tradycyjną gastronomią czy sposobami upraw były przypisane i kojarzone z określonymi regionami. Produkt gastronomiczny jedynie w powiązaniu z regionem oraz charakterystyczną dlań kulturą wytwarzania może stanowić walor generujący ruch turystyczny.

Sims (2009) podkreśla także wagę takiego produktu dla turysty. Produkt ten jest jednocześnie nośnikiem kultury i historii regionu, który go wytworzył. Jego główną cechą powinna być autentyczność. Równie istotne jest jego otoczenie, które również musi być autentyczne.

Należy podkreślić wzrost popularności tego rodzaju waloru w kształtowaniu oferty turystycznej. Produkt lokalny staje się pierwszą przyczyną i pretekstem do odwiedzenia regionu, który niekoniecznie jest atrakcyjny wypoczynkowo czy krajoznawczo.

Polityka rozwoju turystyki na różnych poziomach dostrzega rolę takiego produktu. Odpowiednie programy popularyzatorskie, czy też różne certyfikaty wpływają na promocję waloru i jednocześnie regionu, do którego jest przypisany.

Przykładem działań na szczeblu krajowym jest, opracowywana przez administrację publiczną, Lista Produktów Tradycyjnych. Wpisane na nią wytwory powinny odznaczać się wyjątkowymi cechami, wynikającymi ze stosowania tra-

dycyjnych metod produkcji, używanych od minimum 25 lat. Głównym celem stworzenia listy jest zwrócenie uwagi na narodowe dziedzictwo kulinarne, a także, pośrednio, przyczynienie się do zwiększenia dochodów wytwórców tradycyjnych potraw i produktów. Obecnie polską listę tworzą 1132 produkty ([www.minrol.gov.pl](http://www.minrol.gov.pl)). Najliczniej reprezentowane jest województwo pomorskie z 138 zarejestrowanymi produktami, najmniej, bo tylko 16 produktów, wprowadziło na listę województwo lubuskie.

Podobne działania zostały podjęte także na poziomie Unii Europejskiej. Przyznawane przez nią certyfikaty przekładają się na istotny wzrost potencjału produktów gastronomicznych dzięki prestiżowi i rozpoznawalności, która z nimi się wiąże. Certyfikat to wzrost rangi samego produktu, a co za tym idzie – szansa na popularyzację o europejskim zasięgu związanego z nim regionu. Unia Europejska przyznaje trzy certyfikaty związane z nazwą, tradycją i regionem. Są to:

- Chroniona Nazwa Pochodzenia – Protected Designation of Origin (PDO) – to nazwa regionu lub miejsca, służąca do oznaczenia pochodzącego z tego obszaru produktu rolnego, którego cecha lub renoma może być przypisana pochodzeniu geograficznemu, i którego produkcja lub przygotowanie odbywa się w określonym regionie.
- Gwarantowana Tradycyjna Specjalność – Traditional Speciality Guaranteed (TSG) – czyli produkt rolny lub środek spożywczy uznany przez UE ze względu na jego specyficzny charakter.
- Chronione Oznaczenie Geograficzne – Protected Geographical Indications (PGI) – odnosi się do produktu pochodzącego z konkretnego regionu, mającego szczególną jakość i cechy przypisywane pochodzeniu geograficznemu. Jego produkcja odbywa się w ściśle określonym środowisku geograficznym, rozumianym jako środowisko naturalne i czynniki ludzkie, czyli m.in. klimat, woda, jakość gleby, lokalne know-how.

Jakkolwiek samo posiadanie certyfikatu nie jest jednoznaczne z sukcesem na polu turystyki, to jednak daje to mocne podstawy do takiego wykorzystania, dzięki któremu sukces, także finansowy, może przynieść.

Produkty związane z dziedzictwem kulinarnym wykorzystywane są w ofercie turystycznej na różne sposoby, jednak do najczęstszych należy:

- propozycja utworzenia szlaku tematycznego związanego z produktem lub daniem,
- utworzenie obiektu o charakterze muzealnym (raczej w ujęciu nowej muzeologii) związanym tematycznie z danym produktem,
- zaaranżowanie wydarzenia o charakterze kulturalnym nawiązującego do produktu, zwykle w kontekście kultury ludowej regionu,
- produkt, czy szerzej tradycyjna kuchnia regionu jako główny bohater w ofercie lokalnej bazy gastronomicznej.

Do najpopularniejszych wytworów regionalnych, które odniosły sukces w turystyce, należy z pewnością wino (doczekało się ono własnej formy turystyki – enoturystyki – turystyki winiarskiej), ale także owoce oraz produkty przetworzone, jak na przykład ser.

## SUSKA SECHLOŃSKA JAKO PODSTAWA OFERTY TURYSTYCZNEJ REGIONU

Bohaterem pomysłu na nową promocję turystyczną regionu, zaproponowaną przez Stowarzyszenie „Na Śliwkowym Szlaku”, jest lokalny produkt – suska sechłońska. Jest on efektem procesu podsuszania i podwędzania śliwki razem z pestkami. Jak przedstawiono w Lokalnej Strategii Rozwoju Lokalnej Grupy Działania: „W smaku «suska» jest lekko słodka z wyczuwalnym posmakiem i aromatem wędzenia. Specyficzna metoda jej produkcji, w połączeniu z umiejętnościami miejscowych rolników, była podstawą do wykształcenia się renomy tego produktu. Nazwa «suska sechłońska» wywodzi się z miejscowej gwary. «suska» oznacza suszkę, czyli podsuszoną i podwędzoną śliwkę, zaś «sechłońska» pochodzi od nazwy miejscowości Sechna w gminie Laskowa. Do wyrobu «suski sechłońskiej» wykorzystuje się wyłącznie owoce odmiany śliwy domowej z pestkami. [...] W celu zagwarantowania jak najwyższej jakości końcowego produktu, owoce przeznaczone do suszenia muszą być zebrane w odpowiednim czasie. [...] Następnie zebrane owoce poddaje się wstępnej, ręcznej, segregacji. Wyselekcjonowane śliwki układa się na specjalnym ruszcie wykonanym z drewnianych lasek. Do opalenia suszarni wykorzystuje się wyłącznie twarde i suche drewno odpowiednich drzew liściastych. Po wypełnieniu rusztu owocami rozpoczyna się pierwszy etap podwędzania i podsuszania śliwek gorącym dymem w temperaturze od 45°C do 70°C. Proces produkcji «suski sechłońskiej» trwa od 4 do 6 dni” (Lokalna Strategia Rozwoju, <http://www.nasliwkowyszlaku.pl/menu/dokumenty/lsr.pdf>).

W związku z wyjątkowością procesu produkcji oraz w uznaniu rangi produktu suska sechłońska w dniu 28 listopada 2006 r. została wpisana na Listę produktów tradycyjnych. Po upływie czterech lat, dzięki staraniom władz i stowarzyszenia, w dniu 8 października 2010 r. suska sechłońska została zarejestrowana w Unii Europejskiej jako Chronione Oznaczenie Geograficzne.

Lokalne władze, dostrzegając potrzebę aktywizacji regionu, także w ujęciu turystycznym, i zdając sobie jednocześnie sprawę z ograniczeń oraz specyfiki funkcjonujących uwarunkowań ruchu turystycznego na obszarze pogórza, zdecydowały o utworzeniu stowarzyszenia, którego celem byłaby aktywizacja społeczna mieszkańców. Zamierzonym efektem byłaby promocja regionu, oparta na funkcjonującym walorze, jakim jest suska sechłońska wraz z całym towarzyszącym jej kontekstem kulturowym. Działanie Lokalnej Grupy Działania (LGD) to partnerstwo trójsektorowe. Skład grupy inicjującej liczy 118 członków, z których 31 reprezentuje sektor publiczny, 62 sektor społeczny oraz 25 sektor gospodarczy. LGD skupia 7 gmin województwa małopolskiego: Czehów, Gnojnik, Gródek nad Dunajcem, Iwkowa, Laskowa, Lipnica Murowana oraz Łososina Dolna. Motywem przewodnim obszaru, jak wskazuje strategia, jest „Śliwkowy Szlak”, którego charakterystycznym łącznikiem jest śliwka. „«Śliwkowy Szlak» wiedzie przez wszystko to, co w naszych gminach ciekawe i warte pokazania. Znajdziemy więc tu nie tylko liczne sady i to co z przetwórstwem owoców jest związane, ale także bogate dziedzictwo duchowe i materialne pokoleń, obiekty sportowe umożliwiające aktywne wypoczynek, a także całą infrastrukturę turystyczną pozwalającą na



spędzenie czasu z dala od miejskiego zgiełku. Przyszłość «Śliwkowego Szlaku» wyznaczają różnorodne działania w oparciu o najważniejszy cel, jakim jest rozwój tego obszaru skoncentrowany na podniesieniu jakości życia mieszkańców z wykorzystaniem i poszanowaniem naszej najmocniejszej strony, czyli wartości dziedzictwa przyrodniczego i kulturowego” (Lokalna Strategia Rozwoju, <http://www.nasliwkowymyslaku.pl/menu/dokumenty/lsr.pdf>).

Stowarzyszenie zostało zarejestrowane 31 lipca 2008 r. przez pięć gmin. W grudniu tego samego roku dołączyły do grupy Gródek nad Dunajcem i Łososina Dolna. Lokalna Strategia Rozwoju została zatwierdzona 29 grudnia 2008 r. Jej realizację oparto na funduszach Programu Rozwoju Obszarów Wiejskich osi 4 Leader. Głównym celem programu jest: „[...] budowanie kapitału społecznego poprzez aktywizację mieszkańców oraz przyczynianie się do powstawania nowych miejsc pracy na obszarach wiejskich, a także polepszenie zarządzania lokalnymi zasobami i ich waloryzacja, wskutek pośredniego włączenia lokalnych grup działania w system zarządzania danym obszarem.” (Lokalna Strategia Rozwoju, <http://www.nasliwkowymyslaku.pl/menu/dokumenty/lsr.pdf>). Przygotowując strategię, stowarzyszenie oparło schemat prac na analizie SWOT (Strengths, Weaknesses, Opportunities, Threats) złożonej z takich analiz dla poszczególnych gmin wchodzących w skład grupy. Wśród mocnych stron wymienia się kategorię tradycja, kultura i dziedzictwo, w której wskazuje się, między innymi, na tradycje suszenia, wędzenia i pędzenia śliwki, a także wiele suszarni, młynów czy kuźni. Walorem wspomagającym jest bogata historia zwyczajów ludowych, gwara, w końcu poszanowanie i kultywowanie tradycji wśród mieszkańców. W sumie na 8 wymienionych mocnych stron w omawianej kategorii, 6 związanych jest z głównym produktem regionu – śliwką. Z pewnością kategorią wspomagającą jest prężna społeczność lokalna, a zwłaszcza koła gospodyń wiejskich aktywnie współpracujące przy tworzeniu produktu turystycznego na bazie zasobów kulinarnych związanych ze śliwką. Wśród słabych stron, w kategorii potencjał gospodarczy i rolniczy, wskazuje się właśnie na brak wyrazistego produktu lokalnego. W kategorii turystyka wskazuje się aż 10 słabych stron, między innymi brak jednolitej informacji turystycznej, słabą promocję obszaru i sieć gastronomiczną, w końcu małą wyrazistość obszaru. Znacznie mniej pozycji zawarto po stronie szans, nie kategoryzując ich. Wśród najważniejszych wskazuje się modę na zdrową żywność oraz lokalne specjalności, co idzie w parze z rozwojem turystyki weekendowej – jednej z najpopularniejszych form w regionie. Wśród zagrożeń największym wydaje się dekonjunktura na rynku. Warto podkreślić, że analiza nie wskazała żadnych istotnych zagrożeń, które mogłyby mieć bezpośredni wpływ na rozwój produktu turystycznego opartego na śliwce.

Za jedno z głównych zadań stowarzyszenie uznało wzmocnienie wizerunku obszaru jako terenu dla nowych inicjatyw opartych na poszanowaniu specyfiki i tradycji lokalnej, związanych zwłaszcza z uprawianiem zanikających zawodów i wytwarzaniem specjalów jako produktów regionalnych.

## NA ŚLIWKOWYM SZLAKU – WYDARZENIA

Stowarzyszenie „Na Śliwkowym Szlaku” proponuje szereg inicjatyw nawiązujących do głównego produktu regionalnego, jakim jest (zdaniem LGD) śliwka. Śliwka, która winna być zwornikiem regionu, dźwignią jego atrakcyjności, bazującą na doskonałych warunkach uprawiania turystyki aktywnej i poznawczej. Śliwka w formie konfitur, deserów, nalewek czy też dań obiadowych może stać się istotnym pretekstem do przyciągnięcia do regionu turystów pieszych i rowerowych, a zimą narciarzy biegowych i zjazdowych. Powinna współtworzyć panoramę dziedzictwa kulturowego, w którego skład wchodzi obiekty materialne – zabytki, i niematerialne – w tym wypadku wydarzenia kulturalne o randze lokalnej, ale też i ponadregionalnej.

Punktami łączącymi nadrzędną ideę są tak zwane „śliwkowe miejsca” ([www.nasliwkowymszlaku.pl](http://www.nasliwkowymszlaku.pl)). Nazwa „Na Śliwkowym Szlaku” sugeruje obecność w przestrzeni szlaku tematycznego, którego motywem przewodnim jest element gastronomii regionu – śliwka. Zdaniem Barrery (2003) szlak tematyczny na bazie gastronomii powinien obejmować: produkt podstawowy, przemysł związany z jego wytwarzaniem lub przetwórstwem oraz sektor gastronomiczny. Szlaki tematyczne Mikos von Rohrscheidt (2008) dzieli na materialne, czyli rzeczywiste, w pełni funkcjonujące w przestrzeni turystycznej, oraz wirtualne. Warunki, które muszą być spełnione, by szlak można było nazwać materialnym, zawarte są w następujących kryteriach:

- kryterium jednolitego oznaczenia *in situ* obiektów tworzących szlak,
- kryterium dostępności – obiekty wchodzące w skład szlaku powinny być dostępne dla turystów w określonym wcześniej czasie,
- kryterium uzasadnionej tematyzacji – szlak ma własną literaturę fachową, która uzasadnia i wyznacza temat szlaku, w połączeniu z aktualną informacją na temat oferty szlaku,
- kryterium koordynacji – szlak pozostaje pod stałą opieką i koordynowany jest przez wyraźnie wskazane władze bądź stowarzyszenie.

Jeżeli szlak nie spełnia powyższych kryteriów, jest uznawany za wirtualny. Uwzględniając powyższy podział, szlak śliwkowy należy uznać za szlak wirtualny. Jest to raczej, jak wskazują na to sami organizatorzy, akcja ograniczona do dwóch miesięcy w roku, podczas których owoc staje się bohaterem wielu wydarzeń. I w zasadzie na tym stowarzyszenie skupia swój wysiłek. Każdorazowo, od roku 2010, wydawane jest kalendarium zatytułowane „Spotkajmy się na Śliwkowym Szlaku”, które stanowi spis wydarzeń. Są one podzielone są na cztery podstawowe grupy:

- wydarzenia śliwkowe producentów rolno-spożywczych,
- wydarzenia śliwkowe w gospodarstwach agroturystycznych,
- wydarzenia śliwkowe w restauracjach,
- śliwkowe imprezy plenerowe.

Uwzględniając rodzaje produktów turystycznych, produkt – wydarzenie charakteryzuje się konkretnym umiejscowieniem w czasie i przestrzeni. Może istnieć samodzielnie lub stanowić składową produktu turystycznego miejsca, szlaku

bądź imprezy. Przykładem wydarzenia w regionie jest ponadregionalny w swoim zasięgu Konkurs Lipnickich Palm i Rękodzieła Artystycznego im. Józefa Piłtrowskiego w Lipnicy Murowanej. W tym kontekście propozycje gastronomiczne oferowane przez restauracje, producentów czy też gospodarstwa agroturystyczne, w których menu są obecne dania ze śliwką, trudno nazwać wydarzeniami, choć przypisane są do konkretnego miejsca. Jedynymi wydarzeniami spełniającymi to kryterium są śliwkowe imprezy plenerowe. Każdego roku, spośród imprez odbywających się w siedmiu gminach stowarzyszenia, wybiera się siedem, które swoim charakterem, scenariuszem nawiązują do tematu śliwkowego.

Do głównych wydarzeń należą: Święto Suszonej Śliwki oraz Festiwal Śliwki, Miodu i Sera. Pierwsze odbywa się od 2001 r. w gminie Iwkowa; początkowo w miejscowości Wojakowa, następnie w Dobrocieszu, a od 2008 roku w Kątach. Głównym punktem programu obchodów jest konkurs na najlepszą potrawę ze śliwką. Biorą w nim udział zarówno osoby indywidualne, jak i podmioty gospodarcze – gospodarstwa agroturystyczne lub restauracje. Tłem są również ważne występy zespołów folklorystycznych oraz zabawy i konkursy dla dzieci. W trakcie trwania imprezy organizowany jest kiermasz produktów regionalnych i rękodzieła artystycznego. Święto odbywa się w połowie września (w roku 2013 będzie to 15 września). Drugim, również popularnym wydarzeniem jest Festiwal Śliwki, Miodu i Sera w Laskowej. Jego główną ideą jest połączenie muzyki ludowej z nowoczesną, a także tradycji regionalnej z teatrem ulicznym. W trakcie trwania festiwalu organizowany jest konkurs kulinarny poświęcony potrawom ze śliwką, miodem lub serem. W konkursie biorą udział podmioty gospodarcze, takie jak firmy gastronomiczne bądź stowarzyszenia, a także koła gospodyń wiejskich. Piątą edycję festiwalu zaplanowano na 4 sierpnia 2013 roku.

Choć słowo „wydarzenie”, użyte przez stowarzyszenie przy określaniu charakteru aktywności na szlaku, nie jest najodpowiedniejsze, z punktu widzenia produktu turystycznego, to trzymając się tej nomenklatury, można je podzielić na trzy zasadnicze grupy. Propozycja jest nawiązaniem do podziału krajobrazu, uwzględniającego jego dynamikę, zaproponowanego przez Kulczyk (2012). Można więc wyróżnić wydarzenia:

- efemeryczne – przypisane do konkretnej daty, będące wydarzeniami *sensu stricto*;
- cykliczne – te, które odbywają się w regularnych odstępach w trakcie sezonu;
- stałe – dostępne przez cały sezon.

Wśród tych ostatnich wyróżnia się przede wszystkim ofertę gastronomiczną poszczególnych restauracji działających na terenie gmin wchodzących w skład stowarzyszenia. Przykładem mogą być stałe pozycje w menu restauracji „Ułan”, proponowane przez cały sierpień i wrzesień. W tym czasie właściciel oferuje wybór dań ze śliwkami wraz ze swoją sztandarową ofertą – kluskami z węgierką w polewie maślanej. Wydarzenia cykliczne mają w zasadzie taki sam charakter jak stałe – sprowadza się to do określonego menu w konkretnych dniach, wybranego okresu lub w krótszych okresach, z reguły tygodniowych, w sezonie śliwkowym – między sierpniem i wrześniem. W roku 2010 dotyczyło to w sumie dzie-

więciu wydarzeń oferowanych przez jednostki gastronomiczne z gmin: Laskowa, Lipnica Murowana, Łososina Dolna, Gródek nad Dunajcem, Czchów oraz Iwkowa. Wydarzenia efemeryczne to wydarzenia kulturalno-rekreacyjne, w których głównym bohaterem jest śliwka, a ich organizacja należy do władz samorządowych, reprezentowanych najczęściej przez gminne ośrodki lub centra kultury, sportu i rekreacji oraz koła gospodyń wiejskich. Podsumowując, wydarzenia takie to domena lokalnych władz lub stowarzyszeń, zaś wydarzenia o charakterze cyklicznym i stałym organizują producenci żywności, restauratorzy lub właściciele gospodarstw agroturystycznych.

### NA ŚLIWKOWYM SZLAKU – INFRASTRUKTURA

Produkt regionalny – w tym wypadku także śliwka, tradycyjne potrawy regionalne, szerszej tradycyjna kuchnia regionu to także przyczynek do rozwoju jednego z elementów infrastruktury turystycznej – bazy gastronomicznej. Restauracje, bazujące na tym walorze można traktować jako atrakcję samą w sobie.

W celu zwiększenia atrakcyjności restauracja, czy też gospoda, wykorzystuje elementy materialne dziedzictwa kulturowego regionu, takie jak: tradycyjne stroje ludowe noszone przez obsługę, wystrój wnętrza nawiązujący do regionalnej tradycji, a często i budynek nawiązujący do tradycyjnej architektury. Właściciele restauracji i gospód starają się także włączyć swoją ofertę w szlak tematyczny, czasami stanowiącą podstawę jego funkcjonowania. W końcu sami proponują imprezę turystyczną opartą na własnych zasobach, która generuje nowy typ klienteli (Widawski 2011). Przykładem takiego połączenia walorów dziedzictwa kulturowego środowiska wiejskiego z elementami infrastruktury jest oferta baczówki „Biały Jeleń” – jednostki znajdującej się w Iwkowej. Jest to równocześnie propozycja bazy noclegowej i gastronomicznej, odwołująca się do dziedzictwa kulturowego w co najmniej trzech elementach: gastronomii, regionalnej architekturze oraz ofercie komplementarnej.

Jednym z istotnych składników określających jakość w produktach baczówki jest kuchnia regionalna. Gestor bazy, na potrzeby promocji, koncentruje się na daniach kojarzonych z regionem, podanych w sposób tradycyjny. Dlatego zamiast dań głównych pojawia się określenie stylizowane swojsko „Coś na ząb”, zamiast zup zaś proponuje się domowe polewki ([www.bacowka.com.pl](http://www.bacowka.com.pl)). Przynależność do „Szłaku Śliwkowego” widoczna jest także w menu – trzecia część dań głównych, które stanowią o kształcie promocji tego miejsca, to dania ze śliwką – śliwka po iwkowskiu w boczku oraz bigos myśliwski ze śliwką.

Gastronomia jest także pretekstem do zaproponowania oferty komplementarnej dla gości korzystających z noclegu w baczówce. Jest to propozycja warsztatów edukacyjnych zatytułowanych „Od ziarenka do bochenka”. Skierowana jest do dzieci w wieku przedszkolnym lub szkolnym, organizowana od poniedziałku do czwartku. W trakcie pokazu uczestnicy mają możliwość zapoznania się z wszystkimi etapami wypieku chleba – od mielenia po pieczenie. Warsztaty realizowane są w karpackiej zagrodzie, w której znajduje się tradycyjny piec, a podczas pieczenia korzysta się z oryginalnych sprzętów wiejskich. Baczówka

„Biały Jeleń” to jeden z siedmiu podmiotów przypisanych do szlaku w kategorii „bary, restauracje, pensjonaty”.

### NA ŚLIWKOWYM SZLAKU – TURYSTYKA AKTYWNA

Oferta turystyki aktywnej na „Śliwkowym Szlaku” w zasadzie jako jedyna nawiązuje swoim charakterem do szlaku, choćby ze względu na wytyczony w terenie przebieg o charakterze linearnym. W sezonie związanym z okresem śliwkowym, a więc między lipcem a wrześniem, niemalże jedynymi propozycjami są ścieżki rowerowe oraz szlaki piesze.

Na obszarze działania LGD wytyczono cztery trasy rowerowe. Podstawowe dane zaprezentowano w tabeli 1.

Szczegółowe prezentacje tras ograniczają się do opisów punktów zwrotnych trasy, przypisanych do konkretnego kilometra. Informacje o charakterze kulturowym są ograniczone do określeń w rodzaju stary, drewniany dom lub zamek Tropsztyn. Jedyną w zasadzie informacją nawiązującą do charakterystycznego produktu regionu jest informacja o obecności na trasie baczówki „Biały Jeleń”, na którą aktywny turysta może trafić na 6,6 km trasy Iwkowa – duża pętla, oraz na 5,89 km trasy Iwkowa – mała pętla. Jednak nie pojawiają się szczegóły dotyczące powiązań między baczówką a śliwką jako produktem lokalnym.

Nieco inaczej przedstawia się sytuacja w przypadku oferty szlaków pieszych. Spośród dwóch propozycji: Do pustelni św. Urbana oraz „Śliwkowy Szlak” zdecydowanie, już na poziomie nazwy, ważniejszy jest ten drugi. Początek i koniec pętli znajduje się w Drużkowie Pustym. Trasę o długości 12,1 km można przebyć w przybliżonym czasie czterech godzin. Wysokość minimalna na tym odcinku to 271 m n.p.m., a maksymalna to 499,1 m n.p.m. Suma wzniesień i spadków to 361,80 m. Opis trasy oprócz standardowej informacji o kluczowych punktach jej przebiegu zawiera także informacje o charakterze kulturowym. Pojawiają się również informacje nawiązujące bezpośrednio do produktu regionalnego, jakim jest śliwka. Co ciekawe, są to obiekty materialne. Jest to dlatego istotne, że stanowią one składnik oferty nieograniczony do krótkiego sezonu sierpień–wrzesień, lecz stały. Może to mieć wpływ na wydłużenie sezonu turystycznego, łączącego charakter aktywnego wypoczynku i turystyki poznawczej. Taką informacją jest zapis

Tabela 1. Ścieżki rowerowe Śliwkowego Szlaku

Nazwa trasy	Długość trasy [km]	Czas podróży [h]	Wys. min. [m n.p.m.]	Wys. max. [m n.p.m.]
Czchów – trasa południowa	20,57	2,50	237,7	438,1
Czchów – trasa północna	14,22	2	222	375,2
Iwkowa – duża pętla	34,13	4	251,05	528,79
Iwkowa – mała pętla	26,67	3	267,36	471,7

Opracowanie własne na podstawie: [www.sliwkowy-szlak.pl](http://www.sliwkowy-szlak.pl)

widniejący przy 1,2 km trasy, gdzie znajduje się suszarnia i sad „u Śliwki”. Podobnie na 3,8 km trasy znajduje się suszarnia i drewniany dom, a na 4,4 km – suszarnie u Felina. Ponadto na suszarnie można trafić na: 6,2 km – stary spichlerz i suszarnia „na Wójtówce”, 7,6 km – suszarnia u Szymczyka, a na 7,9 km można trafić na suszarnię, pasiekę oraz – co szczególnie należy podkreślić – gawędy „u Gwiżdża” w Grabiu. Warto zaznaczyć, że propozycja tego szlaku pieszego jest najbliższa spełnienia wymogów szlaku materialnego w ujęciu Mikosa von Rohrscheidta (2008).

### PODSUMOWANIE

Atrakcyjność turystyczna obszarów pogórza z reguły jest mniejsza niż towarzyszących im obszarów górskich. Jest to tym bardziej widoczne, im wyższe są towarzyszące góry. Charakter alpejski niemal na pewno położy się cieniem na popularności regionu wśród turystów, którzy będą taki region wykorzystywać jedynie jako obszar tranzytowy. To realne zagrożenie, które może wykluczyć z turystyki. Odpływ ruchu turystycznego niesie za sobą znaczące straty natury ekonomicznej, co pociąga za sobą kolejne zmiany: depopulację, zmiany w strukturze wiekowej, starzenie się regionu, dalszy spadek jego popularności. Jednym z pomysłów na wykorzystanie istniejącego potencjału jest próba zmian w rozkładzie akcentów. Wykorzystując wzrastającą popularność określonych walorów i uwzględniając współczesne trendy, warto postawić na te, które wpisują się w obecną modę. W obrębie turystyki poznawczej i kulturowej modna jest turystyka kulinarna, oparta na daniu czy lokalnym produkcie. Nie oznacza to całkowitego odwrócenia się od dotychczas wykorzystywanego potencjału, ale wykorzystanie go w innym kontekście. Pogórze Wiśnickie i Rożnowskie to doskonały obszar do uprawiania turystyki aktywnej, w ujęciu amatorskim, zarówno w sezonie letnim, jak i zimowym. Problemem było jedynie, lub aż, znalezienie tej swoistej cechy diakrytycznej, która odróżniłaby je od innych obszarów o podobnym fizycznym charakterze. Językiem uwagi okazała się śliwka wraz z całą bogatą przypisaną do niej tradycją kulinarną, szerzej – kulturową. Podjęto próbę, z różnym skutkiem, takiego jej zaprezentowania, by stała się pretekstem do odkrycia regionu na nowo lub po raz pierwszy. Turystyka dziedzictwa kulturowego środowiska wiejskiego w obszarze o długiej i wciąż żywej tradycji okazała się doskonałym sposobem na wykorzystanie regionu w kontekście zrównoważonym, zarówno od strony przyrodniczej, jak i społecznej. To właśnie inicjatywa lokalnej społeczności wsparta funduszami europejskimi okazała się interesującym i raczej dobrym sposobem na trwałą rozwój lokalnej ekonomii opierającej się na turystyce o charakterze aktywnym i poznawczym. Nie znaczy to, że projekt ustrzegł się błędów – śliwka jako walor promowana jest w sezonie, który i tak jest wysokim, trudno więc mówić o jego wydłużeniu, co jest pierwszą potrzebą wszystkich regionów. Szlak w zasadzie jest zestawieniem imprez kulturowych oraz infrastruktury opartej na bazie lokalnej gastronomii, w małym zaś stopniu wykorzystuje materialną część dziedzictwa przypisanego do tradycji związanych ze śliwką. Niemniej kierunek został wyznaczony i wydaje się prawidłowy.

## BIBLIOGRAFIA

- Barrera E. (2003) Las Rutas alimentarias Argentinas, un aporte para la construcción de las Rutas Alimentarias Americanas, World Tourism Organization. Seminar on rural tourism and its contribution to job creation and environmental conservation. Asunción, Paraguay.
- Boyne S., Hall D., Williams F. (2003) Policy, support and promotion for food related tourism initiatives: A marketing approach to regional development. *Journal of Travel and Tourism Marketing*, 14 (3/4), 131–154.
- Getz D. (2000) Explore Wine Tourism: Management, Development and Destinations. New York: Cognizant.
- Hall C.M., Mitchell R. (2000) We are what we eat: Food, tourism and globalization. *Tourism Culture and Communication*, 2, 29–37.
- Hall C.M., Sharples E. (2003) The consumption of experiences or the experience of consumption? An Introduction to the tourism of taste. [W:] C.M. Hall, E. Sharples, R. Mitchell, N. Macionis, B. Camboume (red.), *Food Tourism Around the World: Development, Management and Markets*. Butterworth Heinemann, Oxford, 1–24.
- Kurek W. (2008) *Turystyka*. PWN, Warszawa.
- Kulczyk S. (2012) *Krajobraz i turystyka: o wzajemnych relacjach*. WGISR UW, Warszawa.
- Lijewski T., Mikułowski B., Wyrzykowski J. (2002) *Geografia turystyki Polski*. Wyd. IV zm. PWE, Warszawa.
- Mika M. (2008) *Formy turystyki poznawczej*. [W:] W. Kurek (red.), *Turystyka*. PWN, Warszawa, 198–231.
- Rohrscheidt A.M. von (2008) *Turystyka kulturowa: fenomen, potencjał, perspektywy*. Podręcznik akademicki. Gnieźnieńska Wyższa Szkoła Humanistyczno-Menedżerska, Millennium, Gniezno.
- Sims R. (2009) Food, place and authenticity: local food and the sustainable tourism experience. *Journal of Sustainable Tourism*, 17, 3, 321–336.
- Widawski K. (2011) Wybrane elementy dziedzictwa kulturowego środowiska wiejskiego – ich wykorzystanie w turystyce na przykładzie Hiszpanii i Polski. *Rozprawy Naukowe Instytutu Geografii i Rozwoju Regionalnego*, 17.

## Źródła internetowe:

- Lokalna Strategia Rozwoju. <http://www.nasliwkowymyslaku.pl/menu/dokumenty/lsr.pdf>  
[www.bacowka.com.pl](http://www.bacowka.com.pl) [17.06.2013].  
[www.minrol.gov.pl](http://www.minrol.gov.pl) [17.06.2013].  
[www.nasliwkowymyslaku.pl](http://www.nasliwkowymyslaku.pl) [17.06.2013].  
[www.sliwkowy-szlak.pl](http://www.sliwkowy-szlak.pl) [17.06.2013].

ADAM SNOPEK

Uniwersytet Warszawski

**ZWIĄZEK FUNKCJONOWANIA INFRASTRUKTURY  
TURYSTYCZNEJ Z SZATĄ ROŚLINNĄ JEJ OTOCZENIA  
NA PRZYKŁADZIE SCHRONISKA GÓRSKIEGO PTTK  
SZYNDZIELNIA**

Abstract

The relation between functioning of tourism infrastructure  
and surrounding forest vegetation:  
the Szyndzielnia Mountain Hut case study

This paper presents a case study based on the research on the effects of selected mountain huts on the forest ecosystems in the Beskidy Mountains conducted since 2011. The study based on the phytosociological data and soil sampling focuses on the immediate surroundings of the hut. According to the preliminary conclusions, undesirable changes related to the functioning of the hut were found to have a limited range. The occurrence of giant hogweed *Heracleum Mantegazzianum* is considered particularly important.

**Key words:** Szyndzielnia Mountain Hut, tourism pressure, Carpathian beech forests, alien plants

**WPROWADZENIE**

Schronisko górskie PTTK Szyndzielnia, zlokalizowane pod szczytem Szyndzielni na wysokości 1001 m n.p.m., jest najstarszym murowanym schroniskiem w Beskidzie Śląskim (Jakubowski i Szewczyk 2013). Zostało wybudowane przez bielską sekcję niemieckiego towarzystwa turystycznego Beskiden-Verein w latach 1896–1897 z miejscowego kamienia w stylu nawiązującym do architektury schronisk bawarskich (Biesik 1999), obecnie zmienionym w wyniku dwudziestowiecznych modernizacji. Od początku swojego istnienia funkcjonuje jako obiekt całoroczny, dostępny od czasów okupacji hitlerowskiej dzięki drodze dojazdowej z Dębowca (Biesik 1999). Od początku też cieszy się dużą popularnością: już w pierwszych latach XX wieku odwiedzane było rocznie przez około 5500–7000 turystów i narciarzy (Jakubowski i Szewczyk 2013). Do dzisiejszych rozmiarów zostało rozbudowane w latach 1954–1957 w związku z uruchomieniem w roku 1953 kolejki gondolowej na Szyndzielnię. Powstało wówczas duże południowe skrzydło gastronomiczno-gospodarcze z jadalnią na 108 miejsc siedzących, która miała służyć głównie wycieczkowiczom docierającym tu kolejką (Jakubowski i Szewczyk 2013). Początkowo w schronisku były 53 miejsca noclegowe (Hnatyszyn 1997), których liczba wzrosła po modernizacji towarzyszącej rozbudowie do 78, by po kolejnym remoncie po pożarze z roku 1985 zmniejszyć się do 66 (Biesik 1999), a obecnie wynosi tylko 49 (Jakubowski i Szewczyk 2013), co jednak – jeśli wziąć pod uwagę specyfikę ruchu turystycznego kształ-



towaną przez kolejkę – wydaje się liczbą wystarczającą. Od strony północnej ze schroniskiem sąsiaduje alpinarium, które zostało założone w roku 1907 przez bielskiego działacza Beskiden-Verein i pasjonata botaniki Eduarda Schnacka w celu zapoznawania turystów z roślinami beskidzkimi i alpejskimi (Hnatyszyn 1997). W ostatnich latach było pozbawione należytej opieki, zrewaloryzowano je jesienią 2011 roku dzięki współpracy Klubu Gaja, samorządów Bielska-Białej i Wilkowic, Nadleśnictwa Bielsko oraz działaczy bielskiego oddziału PTTK. Obecnie w alpinarium można zobaczyć około 180 gatunków z Europy i Azji (Czyżewski 2011), co stanowi około połowy liczby gatunków z początkowego okresu jego istnienia (Hnatyszyn 1997). W odległości 50 m od schroniska po stronie północnej działa stok narciarski (Schronisko PTTK Szyndzielnia, <http://www.szyndzielnia.com.pl>), a na niewielkiej śródleśnej polanie od strony południowej jest wyznaczone miejsce na ognisko. Do schroniska prowadzą cztery szlaki piesze z Bielska-Białej i jeden z Klimczoka. Teren jest objęty granicami dwóch obszarów chronionych: Parku Krajobrazowego Beskidu Śląskiego oraz obszaru Natura 2000 Beskid Śląski (Geoserwis GDOŚ, <http://geoserwis.gdos.gov.pl/mapy/>).

Otoczenie schroniska, ze względu na wysoki stopień zalesienia i walory przyrodnicze oraz intensywne zagospodarowanie turystyczne o długiej historii (przy braku infrastruktury niezwiązanej z turystyką) i generowany przez nie ruch turystyczny, zostało objęte rozpoczętymi w roku 2011 interdyscyplinarnymi badaniami dotyczącymi wpływu wybranych schronisk turystycznych na ekosystemy leśne Beskidów.

## CEL BADAŃ

Badania wybranych geokomponentów mające umożliwić scharakteryzowanie przekształceń związanych z działalnością schroniska rozpoczęto od obserwacji szaty roślinnej w 2011 roku. Wykonano wówczas 5 zdjęć fitosocjologicznych o powierzchni  $10 \times 20$  m w runie leśnym na transekcie wytyczonym od schroniska w dół stoku, kolejno w odległości 100, 200, 300, 400 i 500 m od schroniska. Zgromadzony materiał został przeanalizowany z zastosowaniem ekologicznych liczb wskaźnikowych i zestawiony z materiałem z innych pasm górskich (Snopek 2011, 2012). Wyniki wskazywały na obecność spodziewanych przekształceń, jednak były niejednoznaczne i ujawniły potrzebę zastosowania w dalszych badaniach dokładniejszych metod. Celem etapu badań, którego wyniki prezentowane są w niniejszej pracy, było scharakteryzowanie stanu szaty roślinnej w najbliższym (do około 100 m) sąsiedztwie schroniska na podstawie większej liczby mniejszych zdjęć oraz uzupełnienie i weryfikacja prowizorycznych wniosków dotyczących bezpośredniego (obecność gatunków obcych) i pośredniego (zmiany warunków siedliskowych) wpływu funkcjonowania schroniska na szatę roślinną.

## MATERIAŁ I METODY BADAŃ

W lipcu 2011 roku wykonano 9 zdjęć fitosocjologicznych w runie w odległości do 100 m od schroniska. Klasyfikację zdjęć na podstawie ilościowości gatun-

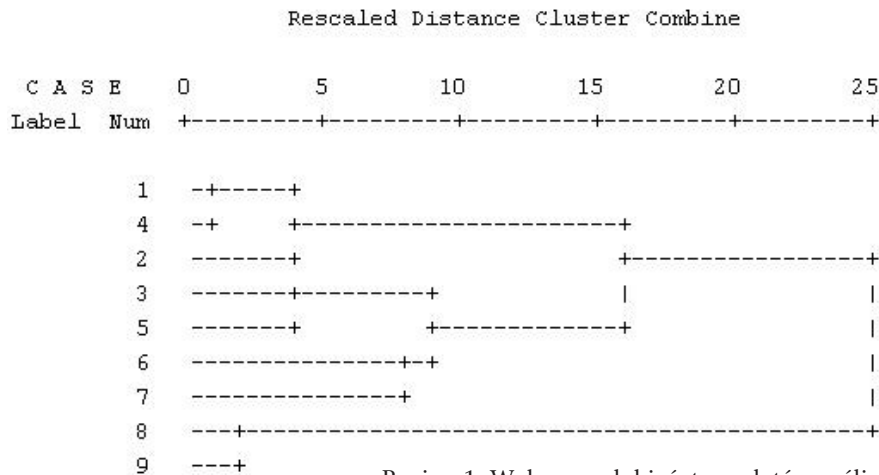
ków przeprowadzono za pomocą hierarchicznej analizy skupień metodą Warda (Dzwonko 2007) z zastosowaniem programu SPSS 17.0, po przetransformowaniu kodów alfanumerycznych skali Braun-Blanqueta metodą Avena i wsp. (za Wysockim i Sikorskim 2009).

W maju 2012 roku na 25., 50., 100., 200. i 300. m wspomnianego transektu od schroniska pobrano za pomocą świdra okienkowego uśrednione próbki gleby z głębokości do około 50 cm. Pobrano również próbkę w sąsiedztwie zbiornika nieczystości. W próbkach tych oznaczono pH metodą potencjometryczną w H<sub>2</sub>O i w KCl oraz zawartość węgla organicznego metodą Tiurina.

WYNIKI

Na badanych powierzchniach stwierdzono ogółem 30 gatunków roślin naczyniowych, od 6 do 16 na zdjęciu (średnio 10). Największe bogactwo gatunków odnotowano w przerezedzonym na skutek wycinki drzewostanie znajdującym się stosunkowo najdalej od infrastruktury turystycznej, a najmniejsze – najbliższej schroniska, w pasie roślinności okrajkowej zdominowanym przez pokrzywę zwyczajną (*Urtica dioica*) i starca gajowego (*Senecio nemorensis* s.l.) [bez wyróżnienia stwierdzonego w tych samych płatach roślinności, często traktowanego jako podgatunek starca gajowego, starca Fuchsa (*Senecio fuchsii*), który wydaje się tam częstszy]]. Te dwa gatunki osiągnęły największą stałość (V), przy czym starzec gajowy wystąpił na każdym zdjęciu, natomiast stałość IV osiągnął niecierpek pospolity (*Impatiens noli-tangere*) oraz występujący głównie poza strefą roślinności okrajkowej szczawik zajęczy (*Oxalis acetosella*) i tojeść gajowa (*Lysimachia nemorum*). Dendrogram uzyskany metodą Warda (ryc. 1) ukazuje podobieństwo badanych płatów roślinności.

Wartości pH oznaczonego w H<sub>2</sub>O i w KCl oraz zawartość próchnicy (po przeliczeniu z zawartości węgla organicznego) przedstawiono na rycinach 2–4. W każdym przypadku numer 1 oznacza próbkę gleby pobraną w sąsiedztwie zbiornika

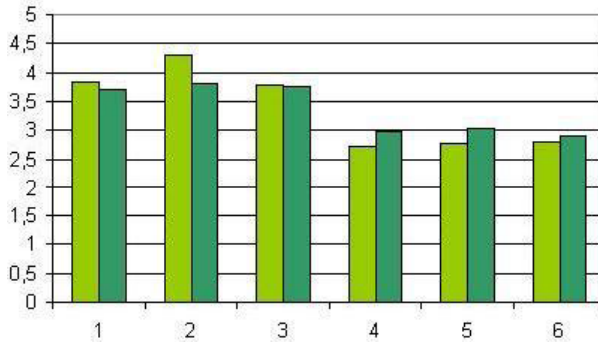


Rycina 1. Wykres podobieństwa płatów roślinności

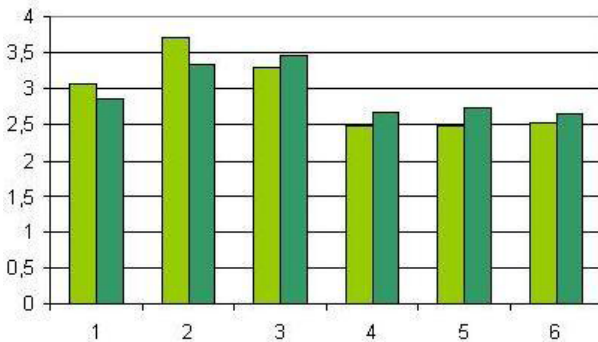
nieczystości, a numery od 2 do 6 oznaczają kolejno próbki pobrane na 25., 50., 100., 200. i 300. m transektu od schroniska w dół stoku.

### DYSKUSJA

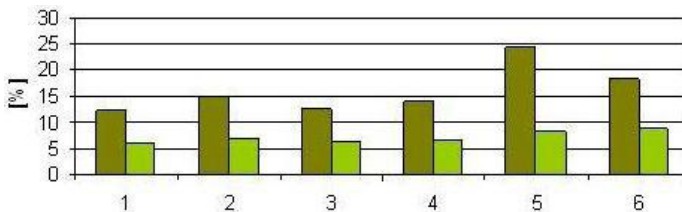
Ze względu na brak możliwości wytyczenia transektu kontrolnego w odległości pozwalającej wykluczyć oddziaływanie schroniska spowodowane przez kształcenia pokrycia terenu, które wiążą się z gospodarką leśną, postanowiono otrzymane wyniki porównać z danymi pochodzącymi z badań autora prowadzonych w otoczeniu innych schronisk w Beskidach. Rezultaty badań z Magury



Rycina 2. Wartości pH oznaczonego w H<sub>2</sub>O w uśrednionych próbkach (poziom próchniczny i poziomy niższy)



Rycina 3. Wartości pH oznaczonego w KCl w uśrednionych próbkach (poziom próchniczny i poziomy niższy)



Rycina 4. Zawartość próchnicy w uśrednionych próbkach (poziom próchniczny i poziomy niższy)

Małastowskiej w Beskidzie Niskim wykazały nienaturalny wzrost pH gleby w odległości od około 100 m od schroniska, który powiązano z pochodzącymi z niego zanieczyszczeniami. Wpływ ten malał wraz ze wzrostem odległości i już w połowie dystansu był jedynie nieznaczny. Podobieństwo tego rozkładu wartości pH do transektu z Szyndzielni, w połączeniu z podwyższoną wartością w punkcie sąsiadującym ze zbiornikiem nieczystości i z zauważalnymi różnicami w składzie zbiorowisk roślinnych, a przede wszystkim z lokalizacją dawnego wysypiska popiołów węglowych, wskazuje również na wpływ zanieczyszczeń pochodzących ze schroniska, który uznano za bardzo ograniczony.

Dendrogram (ryc. 1) ukazuje wyraźne zróżnicowanie badanych zbiorowisk roślinnych, przy czym najbardziej odróżnia się roślinność przeredzonego drzewostanu znajdującego się najdalej od schroniska (zdjęcia 8 i 9). Zwraca też uwagę wzajemne podobieństwo zdjęć 1 i 4, które zostały wykonane w ubogich gatunkowo zbiorowiskach okrajowych.

Odnotowano więcej gatunków niż na podstawie zdjęć o większej powierzchni w dalszej odległości od schroniska (Snopek 2011). Są to głównie gatunki pospolicie występujące w buczynach karpackich. Wysoka stałość niecierpka pospolitego wydaje się związana z dużą zawartością próchnicy glebowej (ryc. 4), natomiast wysoka stałość tojeści gajowej – z alkalizacją siedliska.

Stwierdzono występowanie dwóch gatunków inwazyjnych: niecierpka drobnokwiatowego (*Impatiens parviflora*) i barszczu Mantegazziego (*Heracleum mantegazzianum*). Pierwszy, zaliczany do gatunków charakterystycznych dla nitrofilnych, cienioznośnych zbiorowisk okrajkowych ze związku *Alliarion* (Matuszkiewicz 2008), odnaleziono na różnych stanowiskach. W związku ze stosunkowo niewielką odległością od szlaku pieszego można przypuszczać, że jego nasiona zostały tu zawleczone przez turystów. Wydaje się jednak, że w odróżnieniu od lasów liściastych na niżu tutejsze buczyny nie są zagrożone jego ekspansją, ponieważ nie zaobserwowano go w większej odległości od szlaku (Snopek 2011). Barszcz Mantegazziego, występujący również w sąsiedztwie innych schronisk w Beskidach (Snopek 2011), został tu niegdyś wprowadzony jako roślina ozdobna. Jak widać na dawnych fotografiach, był obecny w zieleni urządzonej wokół schroniska co najmniej od lat 60. XX wieku (Biesik 2007). Należy to uznać za duży błąd, ponieważ roślina ta nie tylko jest wyjątkowo ekspansywna i trudna do zwalczania, ale też niebezpieczna dla zdrowia ludzi. Substancje zawarte w jej soku powodują fotodermatozę (nadwrażliwość na promieniowanie ultrafioletowe) objawiającą się poważnymi oparzeniami. Barszcz Mantegazziego nie wnika tu do zbiorowisk leśnych, choć daje się zauważyć jego rozprzestrzenianie się na okrajkach i stanowiskach ruderalnych wzdłuż szlaków turystycznych wokół schroniska (ryc. 5), miejscami w formie zwartych pasów (największy okaz zaobserwowano jednak w roku 2011 na skraju polany z miejscem na ognisko, gdzie rósł pojedynczo), a także na trawnikach. Brak zabezpieczeń (oprócz łatwych do przekroczenia niskich płotków) i informacji stwarza zagrożenie szczególnie dla dzieci. Roślina jest zwalczana przez personel schroniska, jednak długie zaleganie pokrywy śnieżnej utrudnia skuteczne stosowanie środków chemicznych, w związku z czym jest to proces długotrwały (Szeja J., informacja ustna), choć przynosi zauważalne efekty w postaci



Rycina 5. Barszcz Mantegazziego przy szlaku prowadzącym do schroniska (fot. A. Snopek)

spadku liczby stanowisk i ubytku liczebności na stanowiskach. Ponadto warunki, w jakich wprowadzono ten gatunek, wydają się szczególnie dogodnie dla jego rozwoju jako bliskie naturalnym na północno-zachodnim Kaukazie, gdzie również bywa on składnikiem ziołorośli na okrajkach górskich lasów mieszanych z dużym udziałem buka (Otte i wsp. 2007).

#### PODSUMOWANIE

Wpływ działalności schroniska PTTK Szyndzielnia na otaczającą je roślinność leśną, który oceniono za pomocą wybranych wskaźników fizycznogeograficznych, jest mniejszy od spodziewanego, ogranicza się bowiem do jego najbliższego (w promieniu kilkudziesięciu metrów) sąsiedztwa. Na tym niewielkim odcinku zauważalne są jednak negatywne zmiany wywołane przez funkcjonowanie infrastruktury turystycznej i niekorzystne dla niej samej.

#### BIBLIOGRAFIA

- Biesik T. (1999) Schroniska górskie dawniej i dziś. Beskid Mały, Śląski i Żywiecki. Logos, Bielsko-Biała.
- Biesik T. (2007) 110 lat schroniska na Szyndzielni 1897–2007. Logos, Bielsko-Biała.
- Czyżewski M. (2011) Alpinarium wróciło do dawnej świetności. [http://katowice.gazeta.pl/katowice/1,35019,10468909,Alpinarium\\_wrocilo\\_do\\_dawnej\\_swietnosci.html](http://katowice.gazeta.pl/katowice/1,35019,10468909,Alpinarium_wrocilo_do_dawnej_swietnosci.html) [15.06.2013].

- Dzwonko Z. (2007) Przewodnik do badań fitosocjologicznych. Sorus, Poznań–Kraków. Geoserwis GDOŚ. <http://geoserwis.gdos.gov.pl/mapy/> [15.06.2013].
- Hnatyszyn P. (1997) 100 lat Schroniska na Szyndzielni 1897–1997. Muzeum Miejskie, Zabrze.
- Jakubowski R., Szewczyk R. (2013) Schroniska górskie w Polsce. Muza, Warszawa.
- Matuszkiewicz W. (2008) Przewodnik do oznaczania zbiorowisk roślinnych Polski. Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa.
- Otte A., Eckstein R.L., Thiele J. (2007) *Heracleum mantegazzianum* in its primary distribution range of the Western Greater Caucasus. [W:] P. Pysek, M.J.W. Cock, W. Nentwig, H.P. Ravn (red.), Ecology and Management of Giant Hogweed (*Heracleum mantegazzianum*). CAB International, Wallingford, 20-41.
- Schronisko PTTK Szyndzielnia. <http://www.szyndzielnia.com.pl> [15.06.2013]
- Snopek A. (2011) Analiza wpływu funkcjonowania schronisk turystycznych na ekosystemy leśne Beskidów z zastosowaniem metod fitosocjologicznych. *Studia i Materiały CEPL*, 3, 169–174.
- Snopek A. (2012) Wstępna analiza wpływu schronisk turystycznych na roślinność leśną Beskidów. [W:] K. Fortuniak, J. Jędruszkiewicz, M. Zieliński (red.), Przestrzeń w badaniach geograficznych. UŁ, Łódź, 53–58.
- Wysocki C., Sikorski P. (2009) Fitosocjologia stosowana w ochronie i kształtowaniu krajobrazu. SGGW, Warszawa.

JAROSŁAW CHOLEWA<sup>1</sup>, RAFAŁ KUDRYS<sup>2</sup>, BOŻENA WOŁKOWYCKA<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Akademia Wychowania Fizycznego im. J. Kukuczki w Katowicach

<sup>2</sup>Zespół Szkół w Międzybrodzu Bialskim

## HYDROLOGICZNE UWARUNKOWANIA KAJAKARSTWA GÓRSKIEGO W POLSCE

Abstract

Hydrological conditions for whitewater kayaking in Poland

Kayak tourism in Poland has a long tradition. The first officially recorded appearance of a kayak in Poland is the press information regarding the Vistula River in 1882. Since then kayaking has been developing dynamically. One of the elements affecting its development is the river network. Poland, due to its geographical location, is one of the richest countries in Europe as far as the number of kayak routes is concerned. The aim of this study was to present the hydrological conditions of whitewater kayaking in Poland. Based on the analysis of the source material, the most important characteristics of whitewater kayaking routes in Poland were identified and discussed. The paper presented the classification and possible use of such routes for organizing whitewater kayaking events. It was found that in Poland there are around 1288 km of kayak mountain routes, which is about 12% of all the kayak routes in Poland.

**Key words:** hydrological condition, kayaking, whitewater

### WPROWADZENIE

Turystyka kajakowa na ziemiach polskich ma swoją wieloletnią tradycję. Podwaliny pod jej rozwój położył Zygmunt Gloger, który poczynając od 1872 roku odbywał wycieczki łodzią po Niemnie, Wiśle, Bugu i Biebrzy. Były to wyprawy, które stały się początkiem turystyki wodnej. Pierwszą oficjalną udokumentowaną informacją było pojawienie się kajaka na wycieczce Wisłą w okolicach Warszawy, 28 sierpnia 1882 roku (Chruścicki 2008). Od tego czasu obserwowano dynamiczny rozwój kajakarstwa. Wśród prekursorów znaleźli się Arkady Filer, Wacław Korabiewicz i Melchior Wańkowicz. Lata 1930–1939 nazywane są złotym okresem polskiego kajakarstwa.. Polski Związek Kajakowców, który powstał w 1930 roku, zrzeszał siedem okręgowych związków kajakowych: krakowski, śląski, poznański, lwowski, pomorski, warszawski i wileński. Organizowano ogólnopolskie spływy na Dunajcu i Brdzie. Tuż przed wybuchem II wojny światowej należało do związku 18 140 osób, które uprawiały turystykę kajakową. Wielkim osiągnięciem było przyznanie Polsce przez Międzynarodową Organizację Kajakową w 1938 r. pierwszego miejsca za najlepszą działalność turystyczną (Chruścicki 2008, Klim 1998).

Najlepszy okres kajakarstwa w Polsce, w odniesieniu do kajakarstwa światowego, przerwała II wojna światowa. W jej czasie zginęło wiele osób zajmujących się tą dziedziną, zburzone zostały niemal wszystkie przystanie, zniszczeniu uległ

sprzęt. Większość turystycznych imprez zniknęła na zawsze z kalendarza kajakowego. Na polskich obszarach górskich jeszcze przed zakończeniem wojny, lub bezpośrednio po niej, reaktywowały się i powstawały kluby kajakowe. 21 marca 1945 roku założono w Nowym Sączu klub „Świt”, w październiku reaktywował się klub Pieniny” w Szczawnicy, później powstały kluby: „Start” (Nowy Sącz, kwiecień 1953 r.) i „Sokolica” (Krościenko, 1964 r.). W maju 1946 roku reaktywowano Polski Związek Kajakowy, który zrzeszał 49 klubów, zarówno o profilu turystycznym, jak i sportowym (Chruścicki 2008). Wraz z rozwojem poziomu sportu wyczynowego następowało wyraźne rozdzielenie kajakarstwa sportowego od turystycznego. Obecnie turystyką kajakową, w tym górską, zajmują się Komisja Turystyki i Rekreacji – działająca przy Polskim Związku Kajakowym oraz Komisja Turystyki Kajakowej – działająca przy Zarządzie Głównym Polskiego Towarzystwa Turystyczno-Krajoznawczego.

Jednym z elementów wpływających na rozwój kajakarstwa jest sieć rzeczna. Położenie fizyczno-geograficzne w Europie sprawia, że pod względem liczby szlaków kajakowych Polska należy do najbogatszych krajów Europy. Na terenie naszego kraju płynie około 11 tys. km rzek stwarzających możliwości pływania kajakiem oraz znajduje się 9300 jezior o powierzchni powyżej 1 ha. Dane te pokazują, że turystyka kajakowa w Polsce ma wyjątkowo dogodne warunki rozwoju. Na terenie kraju występują szlaki wodne o różnym stopniu trudności – od najłatwiejszych dla początkujących, np. Brda, Krutynia, Pilica, do najtrudniejszych dla zaawansowanych, np. Poprad, Dunajec, San (Mazur 1997, Ożyński 1982). Pomimo dominacji szlaków nizinnych, jest również możliwość uprawiania kajakarstwa górskiego, czyli pływania po „białej wodzie”, która przyciąga coraz większą liczbę sportowców i miłośników kajakarstwa. Jest to jeden z najbardziej emocjonujących i najbliższych przyrodzie sportów (Schuett 1994, Galloway 2012).

## CEL BADAŃ

Celem pracy jest przedstawienie hydrologicznych uwarunkowań kajakarstwa górskiego w Polsce w kontekście przydatności do organizacji spływów kajakowych. Na podstawie analizy materiału źródłowego oraz metody dedukcyjno-indukcyjnej dokonano charakterystyki najważniejszych szlaków kajakarstwa górskiego na terenie Polski, przedstawiono ich klasyfikację oraz określono ich znaczenie w turystyce kajakowej.

## CHARAKTERYSTYKA RZEK GÓRSKICH NA TERENIE POLSKI

Turystyczne szlaki kajakowe dzieli się głównie na nizinne i górskie. Kryterium różnicującym jest prędkość wody, a nie teren, przez jaki przepływają. Rzeki nizinne charakteryzuje spadek poniżej 0,5‰ i prędkości do 6 km/godz. Rzeki górskie natomiast cechują się dużym spadkiem, powyżej 1,0‰ i szybkim nurtem, powyżej 6 km/godz. Prędkości przepływu wód są w nich burzliwe, a stany wód gwałtownie się zmieniają. Przeważa proces erozji wgłębnej i akumulacji. Transportowane jest rumowisko piaszczyste, żwirowe i żwirowo-kamieniste. Wyróżnia



się też rzeki pośrednie o spadku pomiędzy 0,5‰ a 1,0‰ (Ożyński 1982, Weckwerth 2006).

Parametry szlaku kajakowego mogą być nieco mylące, ponieważ inaczej zachowuje się woda płynąca jednostajnie, niczym po równi pochyłej, a inaczej, gdy podłoże jest skaliste, tworzące uskoki i naturalne progi. Nawet na rzekach nizinnych mogą formować się przełomy – odcinki, na których woda przedziera się przez wzgórze (zwykle polodowcowa morena czołowa), wtedy koryto się zwęża, teren znacznie obniża a prąd przyśpiesza. Właśnie na odcinkach przełomowych rzeki nizinne przybierają formę górskich potoków. Przepływające przez lasy mogą być groźniejsze od typowych rzek górskich, ze względu na większe niż na południu Polski prawdopodobieństwo zalegania w korycie zwalonych drzew (Weckwerth 2006).

Uwzględniając charakterystykę rzek obejmującą prędkość nurtu, charakter koryta, istnienie bystrzyc, wirów, szypotów, głazów, progów, jazów oraz innych przeszkód, opracowano międzynarodową skalę trudności rzek, którą przedstawiono w tabeli 1.

Tabela 1. Skala trudności rzek górskich (Starzyński 1997, Cholewa 2004)

Stopień	Charakterystyka rzeki	Przykładowe rzeki w Polsce
WW I	znaczny prąd rzeki, rzadko występują kamienie, niewielkie zafalowania, częste przemiały	Dunajec, Poprad, górskie odcinki Łupawy i Łeby
WW II	silny prąd rzeki, czasami występują kamienie, rzadziej przemiały, pojawiają się odwoje	Białka, Dzika Orlica, Biała Łądecka (do Radochowa), Dunajec, Poprad (przy zwiększonym stanie wody).
WW III	silny nurt z dużymi falami, małe, regularne odwoje, rzadko rozrzucone duże kamienie, małe progi; możliwość płynięcia z marszu bez wcześniejszego oglądania trasy, z asekuracją tylko z wody	Białka Tatrzańska powyżej Jurgowa, Bóbr (przed j. Modrym), Sękówka
WW IV	bardzo silny nurt, duże, często nieregularne fale, liczne nieregularne i skośne odwoje, szachownice z dużych kamieni przesłaniających dalszą trasę; możliwość płynięcia z marszu wyłącznie dla doświadczonych kajakarzy	Kamienna poniżej Szklarskiej Poręby przy niskim stanie wody, Jizera od ujścia Mumlavy do Souteski (wąwóz)
WW V	bardzo silny nurt, duże nieregularne odwoje, wysokie nieregularne fale, bardzo duże spadki i trudności z zatrzymaniem się; spływalne tylko dla kajakarzy mających bardzo dobre umiejętności techniczne, po obejrzeniu rzeki i asekuracji z brzegu	Jizerska Souteska, Mumlava, Kamienna bezpośrednio powyżej Szklarskiej Poręby
WW VI	charakterystyka podobna jak WW V; przepłynięcie na granicy ludzkich możliwości; w zasadzie niespływalne	

Przy stopniach trudności stosuje się również symbole „+” oraz „-” podnoszące lub obniżające stopień trudności o około 1/3.

Tabela 2. Rzeki górskie lub o charakterze górkim na terenie Polski  
(<http://ktkaj.pttk.pl/>)

Nazwa rzeki	Odcinek rzeki	Kilometrą [km]
Biała Dunajcowa	Grybów – Tuchów	45
Biała Głuchołaska	Nowy Świewtów – Biała Nyska	10
Biała Łądecka	Stronie Śląskie – Krosnowice	31
Białka Tatrzańska	Szałas – Frydman	23
Bóbr	Kamienna Góra – Żagań	177
Czarny Dunajec	Dolina Chochołowska - Nowy Targ	37
Drawa	Drawno – Stare Osieczno	45
Dunajec	Nowy Targ – Nowy Sącz	90
Dzika Orlica	Mostowice – Lesica	20
Kwisa	Leśna – Kliczków	48
Łeba	Miłoszewo – Boże Pole Małe	24
Łupawa	Kozin – Damno	42
Nysa Kłodzka	Długopole-Zdrój – Bardo	43
Oślawa	Smolnik – Czaszyn	38
Poprad	Muszyna – Stary Sącz (ujście)	55
Raba	Rabka – Myślenice	38
Radunia	Somonino – Żukowo	20
Rawka	Nowy Dwór – Kęszyce	45
Ropa	Uście Gorlickie – Biecz	40
San	Procisne – Rajske, Zwierzyń – Sanok	30 33
Skawa	Osielec – Zembrzyce	19
Skrwa	Żurawieniec – Murzynowo (ujście)	65
Słupia	Sulęczyno – Gałąźnia Mała	38
Solinka	Cisna – Bukowiec (drugi most)	21
Soła	Rajcza – Żywiec	25
Studnica	Kawcze – Ciecholub (ujście)	15
Tanew	Narol – Osuchy	39
Wel	Tuczki – Lidzbark Welski	30
Wetlina	Wetlina – Polanki nad Solinką	24
Wiśtok	Besko – Krosno	27
Wiśłoka	Krempna – Jasło	38
Wołosaty	Ustrzyki Górne – Procisne	13

Podsumowując liczbę kilometrów rzek określonych jako górskie lub o charakterze górkim, sklasyfikowane przez PZK i PTTK, otrzymujemy 1288 km, co stanowi około 12% wszystkich szlaków kajakowych na obszarze Polski. Stopień trudności oraz spływalność większości z tych rzek, szczególnie na terenie Sudetów i Karpat, uzależniona jest od poziomu wody. Na terenie Polski dominują rzeki górskie o niższych stopniach trudności (WW I – WW IV). Trudno jednoznacznie określić proporcje rzek o danym stopniu trudności, ze względu na znaczne wahania stanu wód. Rzeki o najwyższym stopniu trudności (WWVI) na terenie kraju nie występują.

Polskie rzeki górskie to głównie rzeki sudeckie i karpackie. Istnieją również rzeki płynące przez pojezierza klasyfikowane przez PZK i PTTK na niektórych odcinkach jako górskie. W rzeczywistości są to rzeki nizinne, ale o charakterze górskim. W tabeli 2 przedstawiono wykaz rzek górskich lub o takim charakterze, podając również ich kilometraż.

### WYBRANE GÓRSKIE SZLAKI KAJAKOWE W POLSCE

Dunajec to jeden z najpiękniejszych szlaków wodnych w Polsce a jednocześnie największa rzeka Podhala i Pienin. Pierwszy Międzynarodowy Spływ Kajakowy na Dunajcu im. Tadeusza Piłarskiego odbył się w 1934 r. Piękny krajobraz oraz różnorodność szlaku wodnego przyciąga rzesze turystów oraz osoby uprawiające kajakarstwo górskie. Dunajec powstaje pod Nowym Targiem z połączenia Czarnego Dunajca, wypływającego z Tatr Zachodnich, i Białego Dunajca płynącego z Tatr Wysokich. Wraz z Czarnym Dunajcem, uznawanym za ciek główny, ma 247 km długości. Zasilany jest wodami wielu rzek, m.in. Białki, Ochotnicy, Popradu, Kamienicy, Łososiny i Białej. Szlak wodny liczy 238 km, z czego 130 km ma charakter górski (wliczając Czarny Dunajec). Na swej drodze rzeka napotyka pasmo Pienin, zbudowanych z twardych wapieni jurajskich. Przedzierając się przez nie, tworzy na odcinku 8 km malowniczy przełom rzeczny, najpiękniejszy w Polsce i jeden z najwspanialszych w Europie. Od Nowego Sącza rzeka na charakter nizinny, a na odcinku od Jeziora Czorsztyńskiego bywa zmienna. Poziom wody podnosi się gwałtownie w okresie topnienia śniegów w Tatrach. W przypadku Czarnego Dunajca jest to zazwyczaj koniec kwietnia i maj. Między Nowym Targiem a Dębniem wysoki stan wody utrzymuje się nieco dłużej (w zależności od ilości opadów – zazwyczaj od lipca), ponieważ rzekę zasilają już wody Białego Dunajca. Odcinek poniżej Jeziora Czorsztyńskiego ma stabilny poziom wody, regulowany przez zaporę. Za średni stan uznaje się tu sytuację, gdy przepływ wynosi około 25 m<sup>3</sup>/s, o niskim stanie natomiast mówi się, gdy spada do 15 m<sup>3</sup>/s. Tym fragmentem Dunajca można pływać od marca do października (Jastrzębski 1969, Lityński 2002, Weckwerth 2006).

Białka jest jedyną w Polsce rzeką typu alpejskiego, dlatego ma wielu sympatyków wśród osób uprawiających kajakarstwo górskie. W górnym biegu nazywana Białą Wodą wypływa z Tatr Wysokich. Od źródeł do ujścia ma 41 km długości. Jest to jedna z najpiękniejszych i najczystszych górskich rzek w Polsce, a jej krystaliczna woda w sposób szczególny zachęca kajakarzy. Białka to rzeka trudna technicznie – jest płytka, szybko płynąca, o stosunkowo dużym spadku, z licznie wystającymi tuż pod powierzchnią wody kamieniami. Spływy kajakowe Białką polecane są kajakarzom z doświadczeniem w pływaniu po rzekach górskich. Zaleca się, aby w takiej wyprawie uczestniczyła osoba, która doskonale zna tę rzekę. Nurty Białki są bardzo kapryśne i przynajmniej raz w roku podczas wysokiego poziomu wody przeobrażają swoje koryto. Zmienia się wówczas położenie licznych odnóg i kamienistych przemiałów (płycizn), w wyniku czego rzeka przybiera inny kształt. Zdarzają się lata, gdy Białka co kilka tygodni wygląda inaczej. „Czytanie wody” i duża ostrożność są niezbędne, ponieważ naj-

bardziej szczegółowy opis w przewodniku może okazać się nieaktualny. Górny odcinek rzeki to miejsca znane jako Jurgów Szałas, znajdujące się na terenie Tatrzańskiego Parku Narodowego, a odcinek od połączenia Białej Wody i Rybiego Potoku do ujścia Jaworzynki tworzy granicę między Polską i Słowacją. Niestety to usytuowanie sprawia, że nawet jeśli stan wody pozwala na przepłynięcie tego fragmentu, potrzebna jest jeszcze zgoda władz parku oraz polskiej i słowackiej Straży Granicznej. Uzyskanie zgody nie jest proste i dlatego na wodach Górnej Białki rzadko widuje się kajakarzy. Górny odcinek rzeki jest niezwykle malowniczy, ale bardzo trudny (WW IV – IV+). Największą popularnością cieszy się odcinek od ujścia Jaworzynki do Czarnej Góry, urozmaicony, również malowniczy i dość trudny (WW III), z licznymi falami i odwojami. Przed wyruszeniem na spływ na tym odcinku należy to zgłosić w strażnicy Straży Granicznej. Od Czarnej Góry stopień trudności rzeki obniża się, a woda rozlewa się na wiele odnóg, by w końcu znów połączyć się w jedno koryto i utworzyć piękny odcinek zwany przełomem Białki. Większość kajakarzy kończy spływ przy moście koło wsi Frydman. Poniżej rzeka szerokim i płynnym rozlewiskiem uchodzi do Dunajca. Odcinek Łysa Polana – Jurgów Szałas można przemierzyć tylko przy wysokim stanie wody, czyli albo w okresie topnienia śniegu w Tatrach (najczęściej jest to połowa maja), albo po obfitych opadach deszczu, które w górach zdarzają się dość często. Najdłużej, bo do połowy lipca, można pływać odcinkiem Jurgów Szałas – Bukowina Dolna. Dalszy fragment rzeki jest dostępny dla kajakarzy przy średnim poziomie wody, a taki utrzymuje się tu do początku czerwca i po obfitych opadach deszczu. Brak wodowskazów na rzece utrudnia obiektywne ustalenie poziomu wody (Lityński 2002, Weckwerth 2006).

Oprócz wymienionych powyżej szlaków należy odnotować rzekę Kamienna, na której co roku odbywają się Mistrzostwa w Kajakarstwie Górskim „AMP” Kamienna. Jest to impreza organizowana przez turystycznych kajakarzy górskich i polega na przepłynięciu na czas określonego odcinka rzeki. Ze względu na turystyczny charakter organizowanych mistrzostw, odznaczenia i medale przyznawane zwycięzcom nie mają rangi Mistrzostw Polskiego Związku Kajakowego. Do startu nie są również wymagane licencje PZKaj. Rzekę Kamienna jest spływalna wyłącznie na wiosnę, podczas roztopów śniegu w Karkonoszach, dlatego też zawody odbywają się w przedostatni weekend kwietnia. Trasa zależy od stanu wody w rzece. Odcinek, na którym odbywa się I etap, jest praktycznie zawsze spływalny (w latach, w których na tym odcinku było zbyt mało wody, mistrzostwa były odwoływane) – od ujścia Szklarki do Kamiennej, do naturalnego progu przy Hotelu „Las”. W sytuacji niskiego stanu wody na rzece, finał jest rozgrywany na tym samym odcinku. W przypadku odpowiednio wysokiego stanu wody, na odcinku wyższym, dużo trudniejszym (większy spadek na rzece, szachownice z kamieni, wysokie, naturalne progi) – od przystanku PKS w Szklarskiej Porębie do Muzeum Energetyki (Weckwerth 2006).

W Polsce znajduje się również kilka sztucznych torów kajakowych: w Krakowie, Drzewicy i w Zabrzeży koło Łącka. Istnieje także naturalny tor do slalomu na Kwisie w Leśnej koło Lubania (Dolny Śląsk).

## WYBRANE ZASADY UPRAWIANIA KAJAKARSTWA GÓRSKIEGO

W pływaniu po górskich rzekach obowiązuje reguła niepływania pojedynczo. Dwa kajaki na rzece gwarantują minimum bezpieczeństwa, najlepiej, gdy płynię od 3 do 5 osób. Pływanie górskim potokiem lub rzeką wymaga sporych umiejętności i zmusza do ciągłej obserwacji drogi przed sobą. Należy planować manewry i wykonywać je dokładnie tam, gdzie zaplanowano, uwzględniając siłę rzeki. Niezbędnym elementem jest przewidywanie i wykorzystywanie mocy rzeki, aby bezpiecznie przepłynąć przez wodospady, fale i labirynty z kamieni (Kuentzel i McDonald 1992, Schuett 1994).

Konieczne jest rozpoczęcie nauki od wody stojącej, by następnie przejść etap treningów w rzece, na początku o niewielkiej trudności, by ćwiczyć elementy techniczne. Każde ćwiczenie podnosi umiejętności kajakarza, co pozwala na przemierzanie coraz trudniejszych odcinków. Wraz z nabieraniem umiejętności technicznych i doświadczenia przechodzi się do pływania na rzekach coraz trudniejszych. Wybierane odcinki nie mogą być zbyt długie, ponieważ pływanie po rzekach górskich jest bardziej męczące niż po nizinnych. Pokonywany dystans płynię się z przystankami, niezbędnymi dla odpoczynku. W przypadku trudnych odcinków, przerwy potrzebne są w celu obejrzenia niebezpiecznego miejsca, założenia asekuracji lub przenoski (Bricker i Kerstetter 2000, Weckwerth 2006).

Kajakarstwo górskie wymaga wielu umiejętności, których znacznie łatwiej nauczyć się od doświadczonej osoby. W Polsce działają liczne kluby oraz stowarzyszenia organizujące spływy kajakowe rzekami górskimi. Do najbardziej znanych, mających długą tradycję, dysponujących odpowiednim sprzętem i posiadających wykwalifikowaną kadrę, należą między innymi: „Bystrze” w Krakowie, „Habazie” w Warszawie, Klub Wodny „Żabi Kruk” w Gdańsku, „Kontra” w Lublinie, „Morzkulc” w Gdańsku, Szkoła Kajakarstwa Górskiego i Raftingu Retendo.

## WNIOSKI

Uwzględniając skalę trudności, na terenie Polski występują rzeki górskie dostępne zarówno dla początkujących, jak i zaawansowanych kajakarzy. Do łatwiejszych zaliczamy (WW I, WW II): Dunajec, Poprad (rzeki górskie) oraz Łupawę i Łebę (rzeki o charakterze górskim). Dla kajakarzy o większych umiejętnościach technicznych dostępne są rzeki o wyższym stopniu trudności (WW III do WW V), do najpopularniejszych z nich należą: Kamienna, Biała Łądecka, Białka Tatrzańska. Ich spływalność uzależniona jest w znacznym stopniu od warunków atmosferycznych (stanu wody). Sumaryczna długość odcinków trudniejszych jest stosunkowo niewielka w odniesieniu do rzek o niższym stopniu trudności. Próba określenia proporcji długości tych rzek obarczona może być dużym błędem, ze względu na zmianę trudności szlaku w zależności od poziomu wody.

Uprawianie turystyki kajakowej jest możliwe poprzez uczestnictwo w organizowanych cyklicznie spływach kajakowych rzekami górskimi, m.in. na Dunajcu (Międzynarodowy Spływ Kajakowy im. Tadeusza Pilarzkiego), Popradem (Międzynarodowy Spływ Kajakowy Popradem) i Nysą Kłodzką (Ogólnopolski Spływ Ka-

jakowy „Nysa Kłodzka”). Udział w nich nie wymaga znacznych umiejętności technicznych. Osoby o większym doświadczeniu i odpowiednim przygotowaniu, mają możliwość uczestnictwa w spływach organizowanych na szlakach o dużym stopniu trudności, m.in. Ogólnopolskim Tygodniu Białych Wód – Biała Łądecka, Nysa Kłodzka (Informator Kajakarza 2013).

Podsumowując, można stwierdzić, że sieć hydrologiczna rzek górskich i nizinnych o charakterze górskim na terenie Polski daje możliwość organizacji spływów kajakowych, ale wybór szlaku wodnego powinien być dostosowany do umiejętności osób biorących w nim udział oraz uwzględniać dynamicznie zmieniający się poziom wód.

#### BIBLIOGRAFIA

- Bricker K.S., Kerstetter D.L. (2000) Level of specialization and place attachment: an exploratory study of whitewater recreationists. *Leisure Sciences*, 22 (4), 233–257.
- Cholewa J. (2004) Wybrane elementy turystyki kajakowej. AWF, Katowice.
- Chruścicki B. (2008) 80 lat w kajaku. Fundacja Dobrej Książki, Warszawa.
- Galloway S. (2012) Recreation specialization among New Zealand river recreation users: A multiactivity study of motivation and site preference. *Leisure Science*, 34 (3), 256–272.
- Informator kajakarza (2013) Komisja Turystyki i Rekreacji PZKaj, Komisja Turystyki Kajakowej ZG PTTK, Stowarzyszenie Instruktorów i Trenerów Kajakarstwa, Warszawa.
- Jastrzębski B. (1969) Turystyczne szlaki wodne Polski. SiT, Warszawa.
- Klim R. (1998) Dzieje kajakarstwa. *Wodniactwo*, 2/3.
- Kuentzel W.F., McDonald C.D. (1992) Differential effects of past experience, commitment, and lifestyle dimensions on river use specialization. *Journal of Leisure Research*, 24 (3), 269–287.
- Lityński M. (2002) Dunajec z Białką Tatrzańską i Popradem. Przewodnik kajakowy. Rewasz, Warszawa.
- Mazur L. (1997) Locja kajakowa. PZK, Warszawa.
- Ożyński R. (1982) Locja kajakowa. Polski Związek Kajakowy Komisja Turystyki, Warszawa.
- Regulamin Górskiej Odznaki Kajakowej PTTK, <http://ktkaj.pttk.pl/> [12.07.2013]
- Schuett M.A. (1994) Environmental preference and risk recreation: The case of White Water Kayakers. *Journal of Environmental Education*, 25 (2), 9–15.
- Starzyński J. (1997) Tao kajaka. PZKaj, Warszawa.
- Toczek-Werner S. (2002) Podstawy rekreacji i turystyki. AWF, Wrocław.
- Weckwerth M. (2006) Kajakarstwo. Pascal, Bielsko-Biała.

**BIOLOGICZNE ASPEKTY  
AKTYWNOŚCI RUCHOWEJ  
NA OBSZARACH GÓRSKICH  
POLSKI I ŚWIATA**

HANA VÁLKOVÁ

Univerzita Palackého v Olomouci, Česká Republika

## **HORY, DOLY A POHYBOVÉ AKTIVITY OSOB POSTIŽENÍM (PŘEHLEDOVÁ STUDIE)**

Abstract

Mountains and valley vs. physical activities of persons  
with disabilities (survey)

The survey about possibilities and limits in accessibility of mountain regions to persons with disabilities is the main aim of this paper. The structure of the paper contents is as follows:

- European legislation related to active leisure time and tourism,
- Categorical aspect of accessibility of mountain regions,
- The domains of physical activities: tourism for everybody, walking and climbing in high mountains, competitive mountaineering, “adventure activity”,
- Physical activity according to seasonality,
- Field-practice examples.

### ÚVOD

Využití horských oblastí pro aplikaci pohybových aktivit je téma záslužné, i když ne úplně nové. Má aspekty:

- a) biologický – zvládnání horských terénů je spojeno s chůzí, lezením, šplháním, v zimě pak s pohybem s užitím různých prostředků, působí na fyziologické funkce člověka a somatické parametry;
- b) historický – pobyt v přírodě doporučovali už renesanční myslitelé: F. Rabelaise (1483–1553), T. Campanella (1568–1639), J.A. Komenský (1592–1670), J. Lock (1632–1704), J.J. Rousseau (1712–1778). Proklamovali návrat k přírodě a pozitivní účinky přírodního prostředí na lidský organizmus, ale také význam cestování. Odtud se traduje tvrzení, že příroda je nejlepší tělocvična. Podtrhneme-li i historii polsko-českých vztahů, pak objevování horských terénů a jejich zpřístupňování, především v příhraničních oblastech Tater, Beskyd, Jeseníků a Krkonoš se odehrávalo ve vzájemné kooperaci;
- c) psycho-sociální – vstup do hor a cestování se uskutečňuje většinou minimálně ve dvojici či skupinkách, zážitky a zkušenosti ze společné akce se zase do společnosti předávají. Rozvíjí se poznatková báze z mnoha oblastí, uvědomování si vlastních schopností a limitů, umění vést i být veden (Demetrovič a kol., 1988, 262).

*Co je nového*, to je akcent na zpřístupňování horských oblastí díky propagaci zdravého životního stylu, s čímž pak souvisí zkvalitňování služeb (a minimalizace pohybu), komercializace a opačně akcent na ochranu přírody. Dostáváme se zase na začátek spirály.



Kde jsou hory, jsou i doliny, řeky, lesy, louky, prostě příroda. Je to prostor, kde (mimo městskou zástavbu) žijeme, co nás obklopuje, čeho jsme součástí. Je pro nás samozřejmostí žít v přírodě nebo trávit volný čas a sportovat v přírodě. Je možnost pobytu v přírodě samozřejmostí pro každého? Je vstup do přírodních oblastí samozřejmostí pro každého? Jaká je možnost pohybových aktivit a turistiky v horském prostředí nejen pro osoby s pohybovým postižením, ale pro každého z jakékoliv minoritní skupiny. Dle terminologie aplikovaných pohybových aktivit (APA) tedy osob „s jinakostí“. Akcent na zpřístupňování přírody pro všechny je také novým fenoménem, a to od 80. let dvacátého století. Na bázi zkušeností z oblasti APA a poznatků situace v prostředí Čech, Moravy a Slezska podáváme přehled příkladů o možnostech a limitech pohybových aktivit osob „s jinakostí“.

### EVROPSKÁ LEGISLATIVA

Podmínky politiky „vyrovnání příležitostí“ všech oblastí života pro všechny jsou vymezeny už Chartou spojených národů. Významným mezníkem pak byla Dekáda zdravotně postižených (1981–1991) vyhlášená OSN a rok invalidů (1981) podtržený organizací UNESCO. Návazně pak Valné shromáždění OSN dne 28.10.1993 schválilo Standardní pravidla pro vyrovnání příležitostí pro osoby se zdravotním postižením. Nemají platnost mezinárodního práva, jedná se o doporučení, ovšem představují velmi důležitý dokument, který mohou organizace zdravotně postižených osob využít při kampaních za rovnoprávnost. Vyrovnání příležitostí se týká dostupnosti lékařských a sociálních služeb, přístupu k informacím a umožnění komunikace, vzdělávání, zaměstnání, rodinného života, kultury, rekreace a sportu. Standardní pravidla uvádějí i doporučení pro realizaci včetně kontrolních mechanismů dodržování standardů. Samostatnou kapitolou pak jsou doporučení pro mezinárodní spolupráci při předávání zkušeností, v posilování kontaktů mezi adekvátními organizacemi, institucemi či agenturami.

Novějším dokumentem je Úmluva o právech osob se zdravotním postižením (OSN 2009), kterou ČR společně s ostatními evropskými zeměmi ratifikovala v roce 2009. Jsou formulovány principy pro vyrovnání příležitostí, zajištění rovných práv a odstranění diskriminace. („Státy učiní opatření zajišťující, aby osoby se zdravotním postižením měly rovnoprávné příležitosti pro rekreaci a sportovní činnost“.) Odhaduje se, že Úmluva by měla poskytnout legislativní ochranu cca 6,5 milionům osob na světě.

Specifickým dokumentem je Charta sportu pro všechny: zdravotně postižené osoby. Vznikla z iniciativy CDDS (1987), v ČR byla uvedena v roce 1996. V části C na str. 49 a dále je deklarováno, že je nutné „...pro pobyt v přírodě a rekreaci vytvořit takové úpravy, aby je mohly využít i osoby se zdravotním postižením. ...“ ([www.apa.upol.cz](http://www.apa.upol.cz)). Jednotlivé pasáže se týkají úpravy stezek a pěšin včetně cyklostezek, turistických značení a informačních tabulí se znaky ICTA, veřejných tábořišť a turistických kempů, zpřístupnění vodních ploch pro vodácké pohybové aktivity, ale také např. pro rybaření a další. Doporučení se dále týkají zpřístupnění zimních terénů (místa k uložení vozíků – protéz, odpočinkové lavičky na delších svazích, přístupnost lanovek s návazností na parkoviště či ubytovací capacity).

Jednotlivá ministerstva se stále více legislativou zabývají a do povědomí realizátorů vstupují normy podporující politiku vytváření podmínek pro sociální začlenění. Vyjímáme dva příklady: bezbariérové užívání staveb (Zdařilová 2011) si všimá i staveb pro sportoviště, bazény, školní tělocvičny. Příručka k fyzické a smyslové dostupnosti muzeí doporučují nejen normy pro pohyb osob s problémy v mobilitě, ale speciálně si všimají možností uchopení informací osobám s percepčními problémy prostřednictvím haptiky i zvětšovacích technologií, doplňujících vizualizace, zapojení sluchových smyček, ale i přístupnosti informací pro malé děti či osoby s mentálním postižením prostřednictvím her i podněcujících pohybových činností (Bernard, Fabre 2003).

České dráhy pravidelně na svých webových stránkách a v informačních bulletiních doplňují informace o bezbariérových spojích, železničních zastávkách (vybavení výtahy, plošinami, informační systémy, přeprava asistenčních psů) a o dalších doprovodných službách. I když reálná situace stále není ideální, tyto služby a jejich rozmístění se rozšiřují a v informačních materiálech se průběžně doplňují.

Je patrné, že legislativa se vyvíjí tak, jak se rozvíjejí humanitární a socializační snahy, ale také nové informační technologie. Tyto záměry mají nejen aspekt humanitární, ale i ekonomický: aktivní osoba je samostatnější a spokojenější, může být ekonomicky činná, stává se platicím zákazníkem. Vyvíjí se i oblast požadavků odpovídajících rostoucímu zájmu o pohybové aktivity a sportu, ale i cestovní ruch. Upřesňuje se, vstupuje do různých vyhlášek a proklamací. Na druhé straně je patrné, že realizace v praxi se opožďuje, pokud se iniciativy nechopí odpovědné osoby v regionální a komunální politice, nevládní organizace, ale také samotné osoby s postižením (Válková 2012).

## ZDROJE INFORMACÍ

Pohybové aktivity v přírodě a turismus jsou typickým historickým fenoménem v zemích střední Evropy. Můžeme je považovat za „národní“ pohybové aktivity v České republice i v Polsku. Přesto, že nás toto téma v životě doprovází velmi často, přesto, že i v literatuře je to téma frekventované, je publikováno minimum výsledků seriózních výzkumů o možnostech a přínosech tohoto typu činností pro osoby „s jinakostí“. Česká literatura je v tomto ohledu velmi, velmi chudá. Hodaň a Dohnal (2005) v kapitole „Komunální rekreace a urbanistika“ (Hodaň, Dohnal 2005, 128–159) popisují parametry pro veřejnou, sportovní a rekreační zástavbu měst, avšak zmínka o možnostech využití osobami „s jinakostí“ chybí. Téma „přírodní plochy – hory – vodní toky“, které mají také svou „urbanistiku“, chybí úplně. Další renomovaný český autor tématu „pobyt v přírodě“, Neumann, ve svých publikacích se o pobytu v přírodě, turismu či cestování také nezmiňuje. Zajímavé je však jeho členění pohybových aktivit v přírodě z hlediska wellness, které je možné využít při koncipování programů a jejich realizaci pro osoby s postižením (Neumann 2010, 26).

V polštině Oleśniewicz předkládá analýzu vzdělávání studentů pro získání profesních kompetencí pro vedení outdoorových aktivit a turistických akcí a jejich

názory na typy tohoto vzdělávání. Ani zde nenalzáme informace o vzdělávání ve smyslu přípravy pro vedení skupin či osob s postižením nebo ve smyslu integrace v turismu (Oleśniewicz 2012). Ucelený přehled publikací a výzkumů s tématem „turistika a osoby s postižením“ podává Kaganek (2009). Uvádí na 30 titulů zahraničních autorů, nejčastěji v anglickém jazyce (Kaganek 2009, 27–66). Z domácích zdrojů v polštině pak prezentuje téměř 100 zdrojů, ovšem mezi nimi jsou i turistické bulletiny, informační brožury o přístupnosti vybraných lokalit a podobně (Kaganek 2009, 67–80). Stejný autor pak prezentuje vlastní výzkum edukačních aspektů v turistice osob s tělesným postižením v Polsku. Zjistil, že účast osob s tělesným postižením na pohybových aktivitách souvisí s přísunem informací, s reálnou dostupností terénů a s vlastní vnitřní motivací. Vyhledávaným typem turistiky je autoturistika pro přiblížení dané lokality v kombinaci s dalšími přepravními prostředky pro usnadnění mobility. Významné jsou diference vzhledem k individuální diagnóze. Podstatnými motivy pro zapojení je setkávání s novými osobami a tudíž možnost strávit čas cca 1 týden až 10 dní 2–3x za rok mimo stabilní domov. Publikace je zpracovaná ve slovenštině (Kaganek 2010).

Snadno dostupné a rychlé zdroje informací v češtině o přístupnosti tras či akcí v České republice, nikoliv však výzkumné publikace, jsou v časopisech a na relevantních webových stránkách:

- časopis *Vozíčkář*: v každém čísle uvádí tipy na výlet v různých lokalitách v ČR, ale i v zahraničí. Upozorňuje i na problémy, s nimiž se může vozíčkář při turistice setkat. Najdeme zde i informace o zpřístupňování cest v chráněných krajinných oblastech či v přírodních rezervacích (<http://mobilita.cz>, [www.ligavozic.cz](http://www.ligavozic.cz)).
- časopis *Vozka*: orientuje se především, ale nejen na informace ze Severomoravské a Slezské oblasti. Také má pravidelnou rubriku „Cestování – po byty“ a dle sezóny připojuje i informace „Na dovolenou s Vozkou“. Poskytuje cenné a aktuální informace o přístupných turistických lokalitách s kulturními i přírodními památkami v ČR a od roku 2004 také „Cestování Evropou bez bariér“, např. po Francii a pro Čechy po oblíbeném Chorvatsku ([www.bezbarier.cz](http://www.bezbarier.cz)).
- Časopis *Abilympijský zpravodaj* a jeho odnož *Můžeš*: časopisy s celostátní působností. Původně se věnovaly pouze problematice „abilympijské“, legislativě, možnostem rekvalifikací a zaměstnání. Nyní se kromě tradičních sloupků věnují rozmanitým informacím z oblastí sociální práce, zajímavostem z regionů. Pravidelnou rubrikou jsou informace o bezbariérových místech, o možnostech sportu, turistiky a cestování. Zařazovány jsou rozhovory se zajímavými osobnostmi včetně osob sportujících, turistů a cestovatelů.
- [www.zijushandicapem.cz](http://www.zijushandicapem.cz): podává informace nejen o sportovních a turistických akcích, ale také o akcích kulturních, vzdělávacích, a to pro klientelu ve veškerém věkovém rozpětí.
- [www.kudyznudy.cz](http://www.kudyznudy.cz): je projektem České centrály cestovního ruchu (Czech-Tourism), jehož cílem je podpora domácího cestovního ruchu. Kudy z nudy nabízí komplexní nabídku pro každého cestovatele. Lidé se tu mohou in-

spirovat tipy na výlety po celé České republice. Cílem jsou akce kulturní, festivaly hudební i kulinářské, nabídky folklorních krajových akcí. Nabídky jsou opravdu pro všechny napříč věkovým spektrem, včetně rodin s dětmi, seniorů, osob s jinakostí: nenáročné rekreační turisty i sportovní fajnšmekry. Zároveň je to jeden z hlavních nástrojů, kterým agentura Czech-Tourism zdarma pomáhá podnikatelům v propagaci jejich nabídek. V sezóně stránky využije 700 tisíc návštěvníků měsíčně.

### KATEGORIÁLNÍ ASPEKT ZPŘÍSTUPŇOVÁNÍ HORSKÝCH OBLASTÍ OSOBÁM „S JINAKOSTÍ“

Hory – údolí jsou základním prostředím pro turistiku. „Turistika, to jest souhrn činností spojených s aktivním pohybem a pobytem v přírodě. Využívá se při nich odborně technických znalostí a dovedností se zaměřením na poznávání přírodních a společenských poměrů ve zvolené oblasti. Turistika je jednou ze základních složek tělesné kultury a jako složitý sociální jev má vazby na cestovní ruch, rekreaci a sféru kultury“ (Demetrovič a kol. 1988, 262). Tradiční dělení turistiky dle typu organizačního zabezpečení (organizovaná, částečně organizovaná, neorganizovaná), dle výkonnostních nároků (rodinná, rekreační, základní, výkonnostní) dle druhů přepravního prostředku a charakteru přírodního prostředí (pěší, cyklo, vodní, lyžařská, moto-auto, vysokohorská), dle doby trvání, dle klimatu ročního období (sezónní), dle počtu účastníků, atd. uvádí Demetrovič a kol. (1988, 263). Detailní klasifikaci pohybových aktivit v přírodě ve vztahu k tzv. wellness uvádí Neumann (2010, 19–27). V současné moderní době se připojují další typy, jako turistika sportovní, poznávací, kongresová, nákupová, pijácká, erotická, fanouškovská, apod. (Sekot 2006).

Možnosti zapojení do turistické činnosti jsou u osob s postižením významně ovlivněny i tzv. kategorií postižení: percepční (smyslové), intelektové (mentální), pohybové (omezení mobility uživatelů kompenzačních pomůcek včetně vozíku), tělesné (omezení z důvodu dýchacích, kardiovaskulárních či jiných vnitřních problémů apod.). Z kategoriálního hlediska pak přístup do přírodního prostředí ovlivňují další parametry: povrch terénu, druh přesunu, délka přesunu, převýšení, sjízdnost – splavnost. Kategoriální parametry se kombinují a vymezují nutné adaptace pro zpřístupnění terénu, cest a obecně přírodního prostředí pro daného jednotlivce (přístup environmentální). Adaptace se pak týkají:

- *samotného jednotlivce s „jinakostí“*: sám si musí přiznat limity, být aktivní ve vyhledávání vhodné pohybové aktivity vzhledem k možnostem a zájmu, doplnit vhodné osobní vybavení či kompenzační pomůcky a svým chováním signalizovat zájem o sociální začlenění a také respektovat pravidla adekvátního chování;
- *komunikace a přenosu informací*: informační materiály, bulletiny, značení tras a informace o trasách, informace o dalším servisu jako jsou parkoviště, možnosti dopravy, pamětihodnosti, ubytovací a stravovací zařízení, o servisu pro hygienu a odpočinek a pravidla o dodržování pravidel bezpečnosti a ochrany přírody;

- *kompensačních pomůcek*: možné užití vozíků, handbiků, tandemů, mono-lyží, ale i např. doprovázející osoby či asistenčního psa, přepravy na koních či uzpůsobených plavidlech, doprovodných vozidel. Současný rozvoj technologií poskytuje daleko větší prostor pro užití pobytu v přírodě než dříve;
- *prostředí*: úprava terénů, zajištění servisu pro zpřístupnění cestování dle informací o dané lokalitě. Podmínky pro zpřístupnění jsou dány legislativou a národními či mezinárodními doporučeními. Jejich realizaci by pak měla kontrolovat a iniciovat občanská sdružení, vládní i nevládní instituce a samotné osoby vstupující do přírody.

## KRAJNÍ PÓLY SPEKTRA POHYBOVÝCH AKTIVIT V PŘÍRODĚ

### Historický kontext

Turistika, chůze do přírody a cestování jsou na území současné České republiky tradiční.

Cestovatelské aktivity Čechů spadají hluboko do historie. Písemný dokument „Deník o jízdě a putování pana Lva z Rožmitálu a Blatné z Čech až na konec světa“ zachoval šlechtic Václav Šašek z Bírškova. Popisuje cestu poslu krále Jiřího z Poděbrad západní Evropou (1465–1467) s cílem dosáhnout náboženskou toleranci a mír v zemích tehdejší Evropy. Deník inspiroval spisovatele Aloise Jiráska k tvorbě historické novely *Z Čech až na konec světa*. Dalším neopomenutelným cestovatelem byl Kryštof Harant z Polžic a Bezdružic (1564–1621). První cestovatelské aktivity byly spojeny s diplomatickými misemi, cestami do Svaté země, s osvětovými a náboženskými misemi či obchodem. Zachované popisy cest uvádějí zajímavá data o životě a kultuře v jiných zemích, architektuře, fauně a floře. Na cestách byly objeveny četné dosud neobjevené unikáty: prameniště řek, pohoří, zapomenutá sídla, nové botanické druhy aj. Tvořily se geografické popisy cest a vznikaly mapy. Wikipedie pod heslem „cestovatelé Čech“ uvádí téměř stovku biografii českých cestovatelů a objevitelů od 13. století do současnosti.

Turistika a výlety do přírody jsou úzce spojeny s českým národním obrozením a vymaněním se z germanizace v druhé polovině 19. století. S určitou nadsázkou se tvrdí, že největším českým turistou byl básník romantismu Karel Hynek Mácha (1810–1836). Na lokální turistické spolky vznikající především v příhraničních horských oblastech s Německem a Polskem navázal v roce 1888 klub českých turistů založený cestovatelem a etnografem Vojtou Náprstkem (1826–1894). Cestovatelství (horami a údolím) a objevitelství je u nás spojeno s dalšími jmény: Miroslav Tyrš, zakladatel Sokola (1832–1884), Jan Eskymo Welzel (1848–1948), Emil Holub (1847–1902), Jiří Hanzelka (1920–2003) a Miroslav Zikmund (1919). Mimořádně – musea věnovaná expozicím těchto cestovatelských velikanů jsou zpřístupněna imobilním občanům.

Po vzniku Československa (1918) se chopil iniciativy Klub československých turistů (Demetrovič a kol. 1988, 262). Již z této doby pochází unikátní značení turistických tras, kdy barva značení trasy v terénu odpovídá barvě značení trasy

na mapě. Později pak pokračuje značení naučných stezek, cyklotras. V současnosti se vyznačené trasy, cyklostezky či nově zmapované terény uzpůsobují pohybu na tandemech, tri-cyklu, vozíku či handbiku. Přibývá tabulí reliéfních naučných stezek, které umožňují taktilní informace.

### Turistika pro všechny

Současné cestovní kanceláře či další sdružení se zabývají vytvářením podmínek pro cestování či pobyt v přírodě osob „s jinakostí“. Buď se na tento typ programů přímo specializují, nebo je nabízejí paralelně s jinými typy programů. Specializovanou cestovní kanceláří je např. „Bezbatour“ ([www.bezbatour.cz](http://www.bezbatour.cz)), která se intenzivněji zajímá o umožnění turistiky osobám s tělesným postižením od roku 2011. Mimo jiné zajišťuje bezbariérovou dopravu a poznávací či relaxační zájezdy jak v ČR (především na Šumavě, ale i v dalších pohořích), taktéž v zahraničí (pobyty u moře či v atraktivní horské přírodě). Doplnuje zmapování bezbariérových míst a zaměstnává osoby s postižením [Abilympijský zpravodaj 2013 (2)].

Cestovní kancelář Adriatic se specializuje na poznávací turistiku, relaxační i léčebně ozdravné pobyty v oblasti Jaderského moře. Obdobnou iniciativu prezentují informační letáky o bezbariérovosti lázní a o nabídkách pohybových aktivit.

Podnik automobilové značky Škoda prostřednictvím projektu Car Club rozvíjí aktivity, orientované na samostatný a kvalitní život imobilních osob: vytváří pracovní místa v chráněných dílnách, úpravy HANDY vozů (na typ řízení dle osobních podmínek), školení řidičů „s jinakostí“, vzdělávání zaměstnanců v komunikaci s osobami s postižením, volný čas a cestování bez bariér, individualizované typy handbiků a dalších pomůcek pro cestovní mobilitu (firemní propagační leták).

Četná občanská sdružení se taktéž podílejí na mapování přístupnosti turistických oblastí, vytvářejí webové informační stránky a také četné programy zajišťují. Vyjímáme některé příklady občanských sdružení:

- „Vozejkov“: zajišťuje poradenství o možnostech pohybových aktivit obecně, doplňuje mapu bezbariérových míst v ČR, ať už ve městech či v turistických oblastech (v současné době je zmapováno 3.346 bezbariérových míst). Pořádá (v kooperaci s dalšími subjekty) soutěže vrcholového sportovního charakteru pro ty, kteří se chtějí dostat až na dno svých sil, stejně jako pro rodiny s dětmi, seniory, osoby „s jinakostí“. Většina těchto akcí je integrovaného charakteru, a to v letní i v zimní přírodě.
- „Kolo pro život“: nabízí seriál cyklo-soutěží na horských kolech na 15 místech v terénu ČR. Tradice byla založena už v roce 1999. Má dimenzi soutěžní, ale v upravených trasách je možné účastnit se jak soutěží tak pouze neso-utěžních vyjížděk pro všechny, pro děti, pro cyklisty „s jinakostí“, např. pro osoby s amputacemi na běžných kolech, nově na handbiku. Programy se stále vyvíjejí a obohacují, přístupné jsou i dalším osobám (nevidomí

s vodičem, apod.). Seriál turistických akcí je pro někoho více orientován na přesuny, pro někoho na pobytovou turistiku na základně s více soutěžními úkoly, s variabilní škálou her v přírodě ([www.kolopro.cz](http://www.kolopro.cz)).

- „Stopa pro život“ navázala na předchozí koncept, ovšem uskutečňuje se v zimní přírodě na běžkách či s modifikovanými zimními přepravními prostředky. Opět je umožněno vyžití závodníků a soutěžních typů osobností i rodičů s dětmi a „s jinakostí“ ([www.stopaprozivot.cz](http://www.stopaprozivot.cz)).
- „Veselá kola“ se zaměřují na putování na všem, co má kola. Akce mají charakter „pojezdů“ (putování z místa na místo po určité trase) nebo hvězdicových výletů (z jedné stálé základny do různých míst). Programy jsou doprovázeny známými osobnostmi ze sportu či kultury, což zvyšuje motivaci „být aktivní v přírodě“ pro všechny.

Mimo typické turistické akce s pomocí různých přepravních prostředků, s různou délkou trvání (jednodenní akce, akce etapové typu „pojezdy“ či hvězdicové) jsou populární víkendové nebo několikadenní rekondiční pobyty v přírodě orientované na dospělé či děti. Hry v přírodě a výlety jsou kombinovány se vzdělávacími či rekvalifikačními doplňkovými programy. Rekondiční pobyty rodičů s dětmi, dnes už většinou integrovaného charakteru, umožňují prožití volných dní společně celé rodiny, přičemž rodiče mají možnost jak „oddychu“ tak náročnějšího programu speciálně uzpůsobeného pro dospělé a děti se paralelně účastní jejich programu s vrstevníky.

Zvláštní pozornost si zaslouží dětské tábory, opět zimní (spojené s klouzáním, bobováním či variantami modifikovaného lyžování) nebo letní. Ústředním heslem těchto táborů je *POHYB JE ŽIVOT*. Tak např. sdružení rodičů a přátel dětí s mozkovou obrnou (CP – cerebral palsy) organizuje cesty na raftech, a to nejen na řekách v ČR, ale i v Rakousku, ve Francii či v Norsku. Podstatné je, že tyto tábory musejí mít kvalitně proškolené vedoucí.

V současnosti se tábory organizují převážně jako integrované. Specializované tábory se uskutečňují tehdy, když jejich obsahem je především léčebný program. „Mořský koník“ je iniciativa Všeobecné zdravotní pojišťovny pro děti s astmatem či atopickým exémem či lupénkou, kdy dle lékařského doporučení se účastní léčebných procedur a adekvátních pohybových aktivit u moře. Další populární program je „Kouzelná pišťalka“. Léčí děti s dýchacími obtížemi. Využívá se dýchacích cvičení, hry na pišťalky-flétničky v jeskyních, upravených cvičení v jeskyních a samozřejmě v horské přírodě, a to v době, kdy oblast není ohrožena pyly a alergeny. Aktivita rodičů a lékařů je neomezená, samozřejmě v rámci ekonomických možností. Můžeme vyjmenovat i programy další (Krtek – pro děti v léčbě onkologických onemocnění, JURA – pro děti s juvenilní revmatickou artrózou, s diabetem, pro děti s obezitou apod.). Výběr terénu, objem a obsah pohybových programů se pak řídí účelem programu.

Činnosti v přírodě nelze chápat jen jako přesuny přes hory a údolí či sjíždění řek nebo vycházky po památkách. Pobytové akce, hlavně pro osoby s vážnějšími pohybovými limity, mohou nabízet vyjížďky na koních, vyjížďky s psím spřežením (v zimě i v létě), ale i procházky se psem, sokolnictví, rybaření, houbaření či sbírání bylinek a plodin. Volba činností musí odpovídat zájmu a spokojenosti dané osoby či skupiny.

## Soutěžní sporty v přírodě

Opačným pólem rekreačních forem pobytu v přírodě jsou soutěžní formy. Jestliže podporujeme využití přírody dle zájmu, pak i tito jedinci „s jinakostí“ by měli mít možnost si vybrat, podílet se na vývoji a tvorbě podmínek a na systematickém tréninku. Zmíníme se opět jen o třech nejznámějších z kontextu ČR:

- Iron-man, pořádaný na Havai, pro kategorii vozíčkářů sestává ze 3,8 km plavání, 180 km jízdy na kole či handbiku a 42,2 km na vozíku typu „formulka“. Z českých závodníků se podařilo závod dokončit Zbyňku Švehlovi a Michalu Šiškovvi ([www.handisport.cz](http://www.handisport.cz)).
- Ultramaraton na handbiku měří 444 km. Čtyři handbikeři musí tuto trasu zvládnout štafetově za 24 hodin ([www.handisport.cz](http://www.handisport.cz)).
- Open Handy Cyklo Maraton sestává ze štafety zdravých a handicapovaných cyklistů a handbikerů. Jede se napříč Česko-Slovenskem, tj. od hranic s Německem u Aše jižní větví až do Košic a na hranice s Ukrajinou a zpět severní větví přes Beskydy, Olomouc a Pardubice do Prahy. Členové štafety se střídají podle určitých pravidel a musí trasu 2.000 km zvládnout za 111 hodin ([www.zijushandicapem.cz](http://www.zijushandicapem.cz)).

Do úplnosti tématu „hory a sport“ by patřily i informace o olympijských sportech zařazených do oficiálních soutěží (orientační sporty, sporty s využitím plavidel) nebo zimní sporty v rámci systému IPC (paralympijských her), federací pro sport osob s intelektovým postižením (Inas-FID nebo Speciálních olympiád), sportu osob se sluchovým postižením (Deaflympiád). Upřednostňujeme zde téma pohybových aktivit rekreačního charakteru oproti olympijským sportům a oproti pobytu v přírodě v rámci kurikul školní tělesné výchovy. Uvedené dvě oblasti musejí dostat prostor na jiném místě mimo rámec tohoto sdělení.

## PŘÍKLADY Z PRAXE

Náhodně vybrané příklady jsou čerpány z prostředí České republiky z posledních let, i když vznikaly už v 80. letech minulého století. Zdrojem jsou výše zmíněné časopisy nebo webové stránky. Internetové informace bývají někdy nejen v češtině, ale i v angličtině a pro některé oblasti i v němčině. Iniciátory jsou občanská sdružení, neziskové organizace, ale i samy osoby „s jinakostí“. Silný potenciál tvoří i studenti vysokých škol. Příklady mohou být inspirací pro následovníky nebo je možné si je porovnat s existujícími iniciativami v jiných místech. A také – je možné je využít pro vlastní cestování.

### Příklady zpřístupňování turistických tras

- Zpřístupnění jeskyní na Špičáku (Jesenicko) bylo vybudováno už na konci 90. let minulého století. Byly to vůbec první bezbariérové jeskyně v České republice. V současné době jsou to už další, které mají zpřístupněné alespoň určité trasy s doplněním video-prezentacemi ([www.nature.cz](http://www.nature.cz)).
- Bezbariérové trasy se od roku 2007 nabízejí v podhůří Vysokých Tater. V současné době je zpřístupněno 8 tras v délce od cca 3 km do 8 km. Infor-



mace o kvalitě povrchu, převýšení, možnostech služeb jsou na [www.lesy-tanap.sk](http://www.lesy-tanap.sk), sekce Tatry bez bariér [Abilympijský zpravodaj 2009(1)].

- Jedeme taky – iniciativa pro podporu mapování bezbariérových turisticky přístupných oblastí v letech 2010–2011. Na tuto iniciativu navázaly projekty typu Krkonoše bez bariér, Orlické hory bez bariér, Beskydy bez bariér. Přístupné jsou i některé příhraniční hory s přesahem do Polska: pomezí Čech a Moravy, Kladsko. Pro sjezdové lyžování jsou připraveni na třístopé sjezdové lyžování a lyžování na mono-ski v oblastech Jánských Lázních v Krkonoších, v Jeseníkách v oblasti Koutů nad Desnou a Červenohorského sedla, v oblasti Lipna – v létě pak na vodní lyžování a další varianty pohybu na modifikovaných plavidlech [Abilympijský zpravodaj 2010 (2), Vozka 2011 (1), [www.krnapp.cz/krkonose-bez-barier](http://www.krnapp.cz/krkonose-bez-barier), [www.krkonose.eu](http://www.krkonose.eu)].
- Oficiální stránky turistického ruchu v sekci „dovolená bez bariér“ uvádí katalog ubytovacích a stravovacích zařízení, výletních tras, památek, které jsou dostupné či částečně dostupné pro vozíčkáře v hlavních turistických oblastech Libereckého kraje [Abilympijský zpravodaj 2010(5), [www.liberecky-kraj.cz](http://www.liberecky-kraj.cz)].
- Pět turistických tras v oblasti Broumovska bylo popsáno díky bakalářské práci univerzitních studentů [Abilympijský zpravodaj 2012 (1)].
- Osm turistických tras kolem Brna bylo zmapováno a zpřístupněno iniciativou postiženého sportovce Radima Lišky a jeho přátel. Kromě informačních materiálů jsou stezky vyznačeny specifickou turistickou značkou [Abilympijský zpravodaj 2012 (5)].
- Třináct turistických tras v Beskydech prověřila Korhelíková ve své bakalářské práci. Pro hodnocení obtížnosti tras použila metodiku Klubu českých turistů a zpracovala informační manuál k užití těchto tras (Korhelíková, Kudláček 2012).
- Záměrem projektu „Národní strategie rozvoje cyklistické dopravy“ (byl schválen vládou již v roce 2004) je podpora tvorby cyklostezek pro podporu aktivního životního stylu obyvatel v ČR. Všechny cyklostezky musí současně vyhovovat užívání on-line bruslařů, občanů na vozíku či uživatelům handbiků, obecně všem s omezenou mobilitou. Projekt iniciuje lokální samosprávy a odpovědné osoby v komunální politice a v neziskových organizacích k promyšlené iniciativě tak, aby se tvořil systém cyklostezek v kontextu lokálního dopravního systému [Abilympijský zpravodaj 2012 (5)].
- Klub českých turistů vydává každoročně Kalendář turistických akcí (2013) pro všechny. U jednotlivých akcí je uvedena přístupnost, vhodnost terénů, turistické srazy, orientované do horských a podhorských oblastí [Abilympijský zpravodaj 2013 (1), [www.kct.cz](http://www.kct.cz) (v ČJ)].
- VozejkMap je projekt, který vznikl na popud České asociace paraplegiků (CZEPA). Doplnuje internetovou databázi bezbariérových míst v ČR. Informuje o dostupnosti míst i budov, a to dle zájmu: kultura, zdravotnictví, doprava, veřejná WC, sport, přístupnost terénů [Abilympijský zpravodaj 2013 (2), [www.vozejkMap.cz](http://www.vozejkMap.cz)].

### Příklady turistických akcí

Proto, že při turistických akcích je možné upravit si délku trasy, náročnost fyzickou i dovednostní, tempo, tradiční turistické akce a srazy se již v konci osmdesátých let minulého století zpřístupňovaly osobám „s jinakostí“. Velký boom integrovaných akcí pak nastal v konci 90. let ve spojení s rozvojem cyklistických stezek a kvalitnějších přepravních prostředků. Velmi populární jsou „novoroční výstupy“ na vrcholy hor v daných lokalitách. Studenti FTK UP až do roku 2011 pořádali májovou integrovanou akci Společně na Praděd.

- Tradičním pochodem pro veřejnost je pochod Praha-Prčice. Organizuje se od roku 1965 (kopíruje české lidové úsloví: kam jdeš? – Do Prčic...). Tento pochod, konaný vždy v polovině května, má od roku 2004 také nabídku tras pro imobilní osoby a uživatele vozíku. Na organizaci se podílí pražská organizace vozíčkářů, která také inovuje mapy o bezbariérové Praze a jejím okolí [Abilympijský zpravodaj 2008 (2), <http://ppp.nipax.cz>, [www.pov.cz](http://www.pov.cz)].
- Ratibořický pojezd je tradiční turistická akce, iniciovaná aktivními osobami na vozíku. První ročník se konal v roce 1979, trvá tedy již 34. let. Pojezd znamená třídní etapovou jízdu cestou krajem „babičky“ Boženy Němcové, v lokalitě bývalého Kladska, a to vždy o víkend v polovině června. Účastníci pojezdu jsou zabezpečeni doprovodným vozidlem. Jízdy jsou doplňovány dalšími sportovními a kulturními akcemi, při nichž se zabaví nejen vozíčkáři, ale i jejich rodinní příslušníci a známí [Abilympijský zpravodaj 2009 (2)].
- Dálkový pochod „Lanškrounská kopa“ v oblasti východních Čech je tradičně upravený tak, aby byl přístupný pro všechny. Účastní se ho na 5 km trati i turisté se zdravotním postižením včetně vozíčkářů dospělých i dětí [Abilympijský zpravodaj 2010 (5)].
- Program Putování s Festina Lente (spěchej pomalu) si pro sebe organizuje každým rokem skupina kamarádů, nejde o institucionálně podporovanou akci. Každoročně se při tomto putování na vozících i na kolech (vozíčkáři a kamarádi „tlačiči“) navštěvují vždy nové oblasti a nová zajímavá místa [Vozka 2011 (4), [www.festina-lente.cz](http://www.festina-lente.cz)].
- Putování po horách i po řekách – v Tatrách a na Dunajci. Jde o kombinování pobytu na horách a u vody v kombinaci s mototuristikou [Vozka 2011 (4)].

### OSOBNÍ VÝZVY

U mnohých osob se život s postižením stal osobní výzvou a plní si tak své cestovatelské sny: navštívit vzdálené země, zvládnout určitou trasu, dosáhnout vrcholky hor a dokázat, především sobě, že to jde. Že nelze jen dožadovat se služeb, ale dokázat i své schopnosti. Nalezli bychom hodně příkladů v zahraničí (výstupy na Mont Blanc, dálkové jízdy kolem kontinentů či kolem světa, plavecké výkony překonávání úžin, expedice norských „jednorukých“ na jižní pól apod.). Zůstaneme však opět jen u několika příkladů domácích.

- Tomáš Kvoch v roce 1999 (11 let po amputaci obou nohou) vystoupil na Sněžku (nejvyšší hora České republiky 1602 m), a to několikrát: po rukou i na mechanickém vozíku a získal tak zápis do Guinnessovy knihy rekordů. Je aktivním sportovcem, hráčem sledge hokeje a říká, že to byl právě úraz, který ho posunul dál a naučil ho být zodpovědným (Česká televize, 13. komnata).
- Zdeněk Titzl – absolvent studia ATV na FTK UP v roce 2010 absolvoval naprosto sám jízdu na běžném kole z Olomouce do poutního místa Santiago de Compostella, a to přesto, že má podkolenní protézu a imobilní ruku ([www.apa.upol.cz](http://www.apa.upol.cz)).
- Jan Říha, nevidomý sportovec a horolezec zdolal v roce 2009 Kilimandžáro. Jeho výzvou je vylézt na 7 nejvyšších vrcholů sedmi kontinentů tzv. Seven Summits a tím dokázat, že i nevidomí mohou dělat věci jako lidé se zrakem ([www.honza-riha.info](http://www.honza-riha.info)).
- Heřman Volf se rozhodl projet na handbiku křížem krážem Evropou. Po úraze na lyžích v roce 2006 podnikl nejdříve cesty do Banské Bystrice, pak do Paříže a Říma. Zatím poslední cestu podnikl z Prahy do Osla (2076 km). Výtěžek cesty věnuje dětem s postižením a pomáhá jim tak naplňovat jejich drobné cestovatelské sny. Projekt Cesta za snem má ukázat veřejnosti, že i osoba s tělesným postižením může prožívat aktivní život, věnovat se sportu a plnit si své cestovatelské sny [Abilympijský zpravodaj 2012 (2)].
- Jiří Mára, vozíčkář a dnes již známý cestovatel, podnikl v roce 2008 cestu po Jižní Americe (s doprovodem svých rodičů). Z cest vznikla kniha „Na vozíku na rovníku“. Iniciují projekt „Cestování s hendikepem“ pod heslem „věříme, že každý cíl je dosažitelný“. Z cest do cizích zemí a kontinentů (Austrálie, Nový Zéland, Japonsko, aj.) zpracovávají knihy, dokumenty, mnohé odvysíláné i Českou televizí, o možnostech dosáhnout těchto cílů i na vozíku a dodávají tak odvalu dalším spoluobčanům [Abilympijský zpravodaj 2009 (2), [www.jirkamara.cz](http://www.jirkamara.cz)].
- Motorkář Radek Kriegel vytvořil projekt, který umožnil cestu na motorkách (sajdkárech) vozíčkářům. Cestovatelský projekt umožnil v pětiletém cyklu (2008–2013 i s přípravou) prožít 6 vozíčkářům pocity turistů-motorkáře. Absolvovali 25.000 km v 16 zemích na 4 kontinentech a navštívili především turistické unikáty, jako jezero Titicaca, Machu Picchu. Každá výprava trvala 18–30 dní a přinesla inspiraci dalším vozíčkářům ([www.outdoorsagency.cz](http://www.outdoorsagency.cz)).

## ZÁVĚR

I když nejsou podmínky pro participaci osob „s jinakostí“ na pohybových aktivitách v přírodě a na různých formách turistiky ideální, možnosti jsou a postupně se zlepšují. Základní podmínky vymezuje evropská a národní legislativa. Zpřístupnění pobytu na horách je limitováno nebo naopak posíleno komplexem fungujících faktorů: podmínky komunikace, tvorby a přenosu informací; kvalita compensačních pomůcek a schopnost je ovládat; úprava terénního prostředí a služeb cestovního ruchu; vlastní vnitřní motivace. Úlohu zde musí sehrát nejen

státní politika, ale komunální politika, občanská sdružení a neziskové organizace. Významným prvkem by měly být i univerzity a jejich profesori a studenti adekvátních studijních oborů. Potenciál vyškolených studentů by měl být využit v mnoha pozicích: moderátoři zpřístupňování tras, tvůrci informačních materiálů, organizátoři specifických či integrovaných akcí i jako doprovod. Důležitým prostředkem zlepšení situace by pak měl být systematický výzkum.

Zásadním faktorem je však vlastní vnitřní motivace dané osoby, snaha účastnit se společenského života, vzít odpovědnost sám za sebe. Mnozí jsou pak schopni prohlásit: žiji i jako osoba s postižením opravdu aktivní život.

#### REFERENČNÍ SEZNAM

- Bernard P., Fabre P. (2003) *Musea pro všechny: příručka k fyzické a smyslové dostupnosti muzeí*. Překlad do češtiny: P. Seitlová a M. Mádl. Český výbor ICOM a Asociace muzeí a galerií ČR, Europrint, Praha.
- CDDS (1987) *European Charter of Sport for All*. CDDS, Strassbourg.
- Demetrovič E. et al. (1988) *Encyklopedie tělesné kultury*. 2 díl P – Ž. Olympia, Praha.
- Hodaň B., Dohnal T. (2005) *Rekreologie*. Hanex, Olomouc.
- Journal of outdoor activities*. Universita Jana Evangelista Purkyně, Ústí nad Labem.
- Kaganek K. (2009) *Turystyka osob niepełnosprawnych w aspekcie wybranych uwarunkowań*. EAS, AMS Grafix, Kraków.
- Kaganek K. (2010) *Edukačné aspekty v turistike telesne posihnutých osob*. EAS, AMS Grafix, Krakow–Bratislava.
- Korhelíková M., Kudláček M. (2012) *Možnosti turistiky vozíčkářů v Beskydech*. *Aplikované pohybové aktivity v teorii a praxi*, 3 (2), 33–37.
- MŠMT ČR (1996) *Evropská charta sportu pro všechny*. Strassbourg: CDDS (1987) Překlad do češtiny H. Válková, V. Dostál.
- Neumann J. (2010) *Wellness a aktivity v přírodě*. In V. Hošek, P. Tillinger (eds.) *Wellness jako odbornost*. Palestra, Praha.
- Oleśniewicz P. (2012) *School tourism as a form of participation in Physical education*. Edukacja, Wrocław
- OSN (2009) *Úmluva o právech osob se zdravotním postižením ze dne 30.3.2007*. OSN, New York.
- Sekot A. (2006) *Sociologie sportu*. Masarykova univerzita et Paido, Brno.
- Válková H. (2012) *Jak APA přišly do České republiky*. [In:] H. Válková, *Teorie aplikovaných pohybových aktivit pro užití v praxi 1*. Univerzita Palackého, Olomouc.
- Zdařilová R. (2011) *Bezbariérové užívání staveb*. Ministerstvo pro místní rozvoj ČR, Praha.

<http://mobilita.cz>

<http://ppp.nipax.cz>

[www.apa.upol.cz](http://www.apa.upol.cz) [29.01.2013]

[www.bezbarier.cz](http://www.bezbarier.cz)

[www.bezbatour.cz](http://www.bezbatour.cz)

[www.handisport.cz](http://www.handisport.cz)

[www.honza-riha.info](http://www.honza-riha.info)

[www.jirkamara.cz](http://www.jirkamara.cz)

[www.kct.cz](http://www.kct.cz)

[www.koloproz.cz](http://www.koloproz.cz)

[www.krkonose.eu](http://www.krkonose.eu)

[www.krnap.cz](http://www.krnap.cz)/krkonose-bez-barier

[www.kudyznudy.cz](http://www.kudyznudy.cz)

[www.lesytanap.sk](http://www.lesytanap.sk)

[www.liberecky-kraj.cz](http://www.liberecky-kraj.cz)

[www.ligavozic.cz](http://www.ligavozic.cz)

[www.outdoorsagency.cz](http://www.outdoorsagency.cz)

[www.nature.cz](http://www.nature.cz)

[www.stopaprozivot.cz](http://www.stopaprozivot.cz)

[www.vozejkMap.cz](http://www.vozejkMap.cz)

[www.zijushandicapem.cz](http://www.zijushandicapem.cz)

JACEK GRACZ

Akademia Wychowania Fizycznego w Poznaniu

## NARCIARSTWO JAKO REKREACYJNY SPORT GÓRSKI WZMACNIAJĄCY ZDROWIE PSYCHICZNE

Abstract

Skiing as recreational mountain activity supporting  
mental health enhancement

Human adaptation to the surrounding world causes more and more difficulties not only for feeble-minded individuals, but also for individuals with an average mental resistance and those mentally healthy. It was assumed that human mental efficiency can increase or decrease, e.g. according to somatic health. It was attempted to find a possible way of shaping mental health through universal motor activity, in this case recreational skiing. Positive emotional experiences resulting from feeling of speed and sliding on the snow, as well as satisfaction stemmed from overcoming technical skiing difficulties, frequent unevenness of the ground surface or weather changes, all of them deserve special attention among psychological factors shaping mental health and mental resistance. This beneficial effect is increased by the contact of a skier with the natural environment and by social interactions occurring while skiing in a group.  
**Key words:** psychology, skiing, mental health

*Narciarstwo jest środkiem dającym dostęp do źródła siły, orzeźwiający, oczyszczający duszę z osadu, jaki się w niej tworzy wskutek niezdrowych warunków współczesnego życia. Narciarstwo to sport, ale sport otwierający nam na ścieżkę zamkniętą na siedem zamków lodowych wrota do gór, do hal pogrzebanych pod śniegiem, do stawów zamarzłych, do turni siwobrodych, do majestatu zimowej tatrańskiej pustyni. Oto ona tam blisko – rozrzuciła swe skarby hojną ręką, lśni w słońcu brylantami gwiazdek lodowych, przemawia głębokimi jak śmierć słowami milczenia i ciszy bezbrzeżnej, gra hymny potężne na klawiszach turni, a nie ma widzów, nie ma słuchaczy, którzy by chłonęli te czary!*

*Na nartach, tylko na nartach można ją podejść, podstuchać, podpatrzeć. Oto takie znaczenie ma dla nas narciarstwo.*

*Poza tym daje zdrowie, kształci charakter, ucząc odwagi i szybkiego decydowania się, podnosi zmysł piękna.*

Mariusz Zaruski

### WPROWADZENIE

Normy kulturowe, wartości i praktyki społeczno-środowiskowe mogą silnie oddziaływać na zdrowie psychiczne człowieka. Współcześnie w naszym *milieu* znajduje się wiele czynników negatywnie wpływających na obecne i przyszłe pokolenia (Jarosińska 1998). Przystosowanie człowieka do otaczającego świata

sprawa więc coraz więcej trudności nie tylko jednostkom słabym, mniej zrównoważonym i odpornym psychicznie, lecz także jednostkom o przeciętnej odporności i zdrowym psychicznie (Heizman 2010, za: Guskowską 2013). Zadaniem najwyższej wagi staje się zatem dążenie do ochrony i wzmocnienia zdrowia psychicznego.

Człowiekowi zdrowemu psychicznie najogólniej przypisuje się następujące cechy (Reber 2000):

- stosowną do wieku dojrzałość psychiczną i prawidłowy rozwój psychiczny,
- poprawną percepcję rzeczywistości,
- odporność na konflikty, napięcia i niepokoje,
- przystosowanie i współpracę ze środowiskiem społecznym,
- zdolność odczuwania osobistego zadowolenia i poczucia szczęścia (Łosiak 1998, Siuta 2005, Kulmatycki 2008).

Mając na uwadze znaczenie narciarstwa jako górskiego sportu rekreacyjnego dla wzmocnienia tak pojmowanego zdrowia psychicznego, przyjęto tezę, że sprawność psychiczna człowieka może się obniżyć lub podwyższyć w zależności między innymi od stanu zdrowia somatycznego. Istnieją już bowiem liczne dowody naukowe na to, że obserwując ruchową aktywność jednostki, można wnioskować o sprawności jej funkcji psychicznych oraz że adaptacja człowieka do warunków dynamicznie zmieniającego się środowiska jest znacznie zdeterminowana przez wszechstronność tej aktywności (Woynarowska 2008, Guskowska 2013). Do podstawowych korzystnych zmian adaptacyjnych, które są następstwem wszechstronnej aktywności ruchowej, można zaliczyć między innymi:

- wytrwałość w samorealizowaniu się i związaną z nim radość bycia aktywnym,
- naukę komunikowania ocen oraz uczuć wobec siebie i innych,
- ułatwienie dążenia do osiągnięcia wartości osobistych, społecznych i estetycznych,
- stymulowanie rozwoju zdolności motorycznych i podnoszenie sprawności fizycznej,
- przeciwdziałanie jednostronności oraz monotonii na rzecz wszechstronności i alternatywnych form działania,
- kształtowanie spontanicznej odpowiedzialności za siebie i innych,
- ułatwienie podejmowania decyzji i dokonywania wyborów moralnych oraz zmianę osobistych wartości związanych z dbałością o szeroko pojęte zdrowie (Żukowska 2005).

Uprawianie narciarstwa rekreacyjnego to właśnie podejmowanie wszechstronnej aktywności ruchowej. Ze względu na złożoność i zakres nawyków ruchowych narciarza oraz stosunkowo dużą ich intensywność, a także specyficzne warunki wewnętrzne (spontaniczna motywacja) i zewnętrzne (najczęściej górskie środowisko naturalne), w jakich nawyki te są realizowane, narciarstwo można uznać za jeden z najskuteczniejszych środków rozładowywania szkodliwych napięć psychicznych i wzmocnienia zdrowia psychicznego.

W niniejszej pracy przedstawiono psychologiczną charakterystykę narciarstwa rekreacyjnego, podkreślając jego wyraźną odrębność od narciarskiej aktywności

wyczynowej (profesjonalnej), zarówno w zakresie psychologicznych mechanizmów regulacji, między innymi w sferze potrzeb i motywacji, jak i psychospołecznych efektów uprawiania obu tych form narciarstwa, tym bardziej że stale pogłębia się niestety rozdział między wyczynową a rekreacyjną aktywnością sportową. Wydaje się, i odnosi się to także do omawianego narciarstwa, że sport wyczynowy (profesjonalny) zamiast zachęcać do aktywności ruchowej, zbyt często przed nią powstrzymuje nie tylko ze względu na wygórowane wyniki, lecz także niezrządkiem wiążącą się z nim agresywność, fanatyzm lub niedozwolony doping. Jednocześnie, ze zrozumiałych względów, nie omówiono szczegółowo różnorodnych rodzajów narciarstwa rekreacyjnego, takich jak: narciarstwo zjazdowe trasowe (na trasach przygotowanych), narciarstwo zjazdowe terenowe (np. wysokogórskie, typu or pist oraz ski randone) (Jouber i Vuarnet 1974), narciarstwo biegowe lub turowe i innych (Zielenkiewicz 2001). Niniejsze rozważania dotyczące narciarstwa rekreacyjnego w kontekście zdrowia psychicznego odnoszą się jednak do wszystkich jego odmian, a zwłaszcza uprawianych w środowisku górskim.

#### WZMOCNIENIE ZDROWIA PSYCHICZNEGO POPRZEZ RUCH

Na skutek podejmowania określonych czynności ruchowych w korze mózgowej człowieka następuje pobudzenie ośrodków ruchowych, a w przypadku narciarstwa szczególnie także tych wszystkich, których aktywność wiąże się ze specyfiką jazdy na nartach: wrażeń równowagi, dotykowych i organicznych oraz mięśniowo-ruchowych. Nie przedstawiając szczegółowej analizy każdego z wymienionych doznań zmysłowych, należy stwierdzić, że następstwem ich powstawania jest proces hamowania w układzie nerwowym narciarza aktywacji pozostałych ośrodków mózgowych, w tym także tych, które są czynne podczas codziennej pracy zawodowej (Gracz i Sankowski 2001, 2007). Daje to efekt szybkiej i pełnej regeneracji sił psychicznych. Osoba zaangażowana w doskonalenie specyficznych dla jazdy na nartach nawyków ruchowych nie tylko wszechstronnie wzmacnia bezwzględny poziom swej wydolności fizycznej, ale także ma okazję oderwać się mentalnie od trapiących ją problemów. Równocześnie podczas wysiłku fizycznego musi nastąpić dostarczenie do pracujących tkanek tlenu, co zwłaszcza w środowisku górskim przyspiesza dodatkowo pracę układu krwionośnego i oddechowego, a tym samym zapobiega ich przedwczesnemu starzeniu się i zwiększa możliwości ukrwienia centralnego układu nerwowego (Houston 1992, Jaskulski 2002, Woynarowska 2008).

Ćwicząc swą sprawność motoryczną, narciarz zdobywa równocześnie nowe umiejętności oraz kształtuje nawyki dające mu satysfakcję z poprawnego ich wykonania i dużą przyjemność. Właśnie ten ostatni aspekt uprawiania narciarstwa rekreacyjnego, związany z wydzielaniem się betaendorfin, a wyrażający się w subiektywnych pozytywnych przeżyciach emocjonalnych, które wynikają między innymi z poczucia pędu, poślizgu na śniegu, pokonywania progu trudności technicznych jazdy na nartach, a częstokroć także górskich trudności terenowych i atmosferycznych, zasługuje na szczególne podkreślenie (Gracz i Sankowski 2007). Wśród psychologicznych czynników wzmacniających zdrowie psychiczne jednym

z istotniejszych jest także uczenie się solidarnego współdziałania w grupie, nacechowanego odpowiedzialnością za siebie i innych, a także wspólne przeżywanie radości z udanego podejścia albo zjazdu lub wspieranie się w chwilach niepowodzeń. Wszystkie te sytuacje są z pewnością stymulatorem prawidłowego rozwoju osobowości i kontaktów społecznych narciarza.

Mówiąc o narciarstwie jako antidotum na różnorodne obciążenia psychiczne, należy wspomnieć także, że omawiany efekt zostaje zwielokrotniony dzięki przebywaniu w środowisku naturalnym. Kontakt z przyrodą to bowiem nie tylko czyste, bogate w tlen powietrze, ale również tak potrzebny spokój, ucieczka od telefonów i nieustannie trapiących problemów. To kontakt z żywą, bliską człowiekowi naturą, dającą możliwość przeżycia chwili ciszy i refleksji estetycznej, która wiąże się z obserwacją barwnego urozmaiconego krajobrazu. Stwierdzono, że w stanach wzmożonej pobudliwości, napięć agresji i niepokojów barwy, woń i uroki natury są znacznie bardziej skutecznym środkiem leczniczym niż farmakologia. Jeśli do wymienionych czynników dołączyć ruch wykonywany w takich warunkach, to oddziaływanie relaksacyjne narciarstwa rekreacyjnego staje się w pełni oczywiste i wyróżnia się wśród innych czynników kształtowania zdrowia psychicznego nie tylko ze względu na swoją atrakcyjność, lecz także dzięki skuteczności oddziaływania (Gracz 1992).

#### ROZWIJANIE ODPORNOŚCI PSYCHICZNEJ A UPRAWIANIE NARCIARSTWA

Jak wspomniano, jednym z psychologicznych aspektów uprawiania narciarstwa rekreacyjnego jest rozwijanie odporności psychicznej. Odporność można rozumieć jako zespół specyficznych właściwości systemu funkcjonowania osobowości w sytuacjach trudnych, wyrażający się w tolerancji na zagrożenia, frustrację oraz doznawane silne emocje negatywne. Ponieważ odporność nie jest czymś stałym, lecz dynamicznym, istnieje możliwość rozwijania jej w pożądanym kierunku. Rozwój ten przejawia się między innymi w kształtowaniu u narciarza nawyków właściwego reagowania na zwiększone wymagania sytuacyjne. Koncentrowanie się na poprawnym wykonaniu skomplikowanych zadań ruchowych aktywizuje równocześnie u narciarza zdolność racjonalnego odrywania się od sygnałów zagrożenia, które tkwią w ogólnej sytuacji podczas działania w terenie górskim. Dzięki tej koncentracji nabywa on także umiejętność obserwacji i poznania reakcji własnego organizmu, co umożliwia utrzymanie tych reakcji na optymalnym poziomie i stanowi podstawę rozwijania samokontroli emocjonalnej.

Podczas jazdy na nartach „świadomy” nawyk samoobserwacji i samokontroli jest zjawiskiem powszechnie występującym i prowadzi nie tylko do poprawy precyzji wykonywania ewolucji, lecz także do autoregulacji napięcia psychicznego. Często obserwuje się także narciarzy, którzy podczas jazdy na nartach wyrażają swój stan wewnętrzny werbalnie. Reakcje takie mogą być nie tylko przejawem ich swoistej euforii i zadowolenia, lecz przede wszystkim czynnikiem wspomnianej autoregulacji, polegającym na podawaniu sobie określonych instrukcji do-



tyczących przebiegu jazdy i podejmowanych decyzji. Jest to jeden z przejawów tzw. mowy wewnętrznej, pomagającej przewycięzać napotymane trudności i wzmacniać nawyki odporności psychicznej.

Kolejnym przykładem wzmacniania odporności psychicznej dzięki uprawianiu narciarstwa jako rekreacyjnego sportu górskiego jest możliwość przekształcania astenicznej emocji lęku w tzw. złość sportową, która działa mobilizująco na aktywność organizmu narciarza. Okazją do takiej przebudowy procesów emocjonalnych może być na przykład niegroźny upadek i analiza jego przyczyn lub nie w pełni udany zjazd ze względu na występujący w czasie jego trwania lęk wywołujący wywołuje w następstwie niezadowolenie, gniew i chęć niezwłocznego powtórzenia przejazdu, lecz tym razem z pełnym wykorzystaniem swoich możliwości, już bez lęku. Regulację taką można by określić jako „zezłosczenie się” na własny lęk i osiągnięcie pożądanej równowagi psychicznej.

Wydaje się, że przedstawione przykłady wskazują na istotne interakcje psychospołeczne, jakie występują podczas uprawiania narciarstwa rekreacyjnego w kontekście wzmacniania odporności i zdrowia psychicznego człowieka. Można je także uznać za typowe dla samouzdrawiającej osobowości (Friedman 2003), a więc takiej, dla której charakterystyczne są zarówno mechanizmy regulujące wysokość progę podniecenia, jak i progę zaburzenia czynności (Gracz i Sankowski 2007). Do interakcji tych w odniesieniu do narciarstwa rekreacyjnego zalicza się:

- stymulowanie rozwoju specyficznej wrażliwości neuropsychicznej związanej z odczuwaniem przez narciarza chwiejnej równowagi, wynikającej z poczucia pędu i poślizgu oraz głębokich czuć dotykowo-organicznych i ich podmiotowej percepcji o charakterze katartycznym typu *illinx* (Gracz i wsp. 2004);
- kształtowanie systemu samoorientacji, samokontroli i realnej samooceny, szczególnie według własnych możliwości, oraz czerpanie satysfakcji ze zbliżania się do ich granic lub sytuacyjnego ich przekraczania, co daje poczucie wzrostu kompetencji;
- kształtowanie odpowiedzialności za siebie i innych narciarzy oraz zdolności współpracy i tworzenia dobrych relacji społecznych, a równocześnie zachowanie niezbędnej niezależności oraz umiejętności zapobiegania wypadkom i chęci pomagania innym w górach.

## PODSUMOWANIE

Na podstawie przedstawionych rozważań na temat narciarstwa jako czynnika wspierającego zdrowie psychiczne sformułowano następujące refleksje końcowe:

1. Narciarstwo rekreacyjne można uznać za jeden z najskuteczniejszych środków rozładowywania napięcia psychicznego ze względu na spontaniczną motywację i oddziaływanie naturalnego środowiska, w jakim się je uprawia.
2. Odczuwanie pozytywnych emocji związanych z poczuciem pędu i poślizgu na śniegu oraz satysfakcji związanej z pokonywaniem technicznych trudności jazdy na nartach oraz wynikających z terenu i pogody to źródło wzmocnienia mechanizmów odpornościowych jednostki.

3. Związana z jazdą na nartach zwiększona koncentracja uwagi może służyć poznawaniu reakcji własnego organizmu (samorientacji) oraz sprzyjać rozwijaniu umiejętności mowy wewnętrznej (samokontroli) i utrwalaniu nawyków konstruktywnego działania w sytuacjach trudnych.
4. Wspólne przebywanie na nartach z innymi osobami rozwija kontakty społeczne i kształtuje spontaniczną, a zarazem rozważną odpowiedzialność za siebie i innych.

## BIBLIOGRAFIA

- Friedman H.S. (2003) *Uzdrowiająca osobowość*. GWP, Gdańsk.
- Gracz J. (1992) *Sci e salute mentale*. *Sciare*, 438/439, 126.
- Gracz J., Bronikowski M., Walczak M. (2004) Rekreacja – kreacja – ekscytacja, czyli w poszukiwaniu psychospołecznego sensu aktywności rekreacyjnej. *Kultura Fizyczna*, 3–4, 16–19.
- Gracz J., Sankowski T. (2001) *Psychologia w rekreacji i turystyce*. AWF, Poznań.
- Gracz J., Sankowski T. (2007) *Psychologia w aktywności sportowej*. AWF, Poznań.
- Guszkowska M. (2013) *Aktywność fizyczna i psychika. Korzyści i zagrożenia*. A. Marszałek, Toruń.
- Houston Ch.S. (1992) Choroba wysokogórska. *Świat Nauki*, grudzień, 40–46.
- Jarosińska D. (1998) *Medycyna środowiskowa – integracja nauk medycznych na rzecz zdrowia środowiskowego*. *Medycyna Środowiskowa*, 1, 5–9.
- Jaskulski A. (2002) *Podstawy fizjologii wysiłku fizycznego z zarysem fizjologii człowieka*. AWF, Wrocław.
- Jouber G., Vuarnet J. (1974) *Jak doskonalić się w narciarstwie*. SiT, Warszawa.
- Kulmatycki L. (2008) *Emocje i stres*. [W:] B. Woynarowska, *Edukacja zdrowotna*. Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa, 403–429.
- Łosiak W. (1998) *Zdrowie psychiczne*. [W:] W. Szewczuk (red.), *Encyklopedia psychologii*. Fundacja Innowacja, Warszawa, 1112.
- Reber A.S. (2000) *Słownik psychologii*. Scholar, Warszawa.
- Siuta J. (red.) (2005) *Słownik psychologiczny*. Zielona Sowa, Kraków.
- Woynarowska B. (2008) *Edukacja zdrowotna*. Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa.
- Zaruski M. (1908) *Z Tatr. Zakopane*, 1.
- Zielenkiewicz W. (2001) *Encyklopedia sportów zimowych*. Wydawnictwo Naukowe PAN, Warszawa.
- Żukowska Z. (2005) *Jak sport może wpływać na poprawę jakości życia*. *Kultura Fizyczna*, 11–12.

ALEKSANDER RONIQUIER, KRZYSZTOF CELUCH

Szkoła Główna Turystyki i Rekreacji w Warszawie

**TURYSTYKA I AKTYWNOŚĆ RUCHOWA  
NA OBSZARACH GÓRSKICH  
W LECZENIU UZDROWISKOWYM**

Abstract

Tourism and physical activities in the mountain areas  
as part of health resort treatment

The health condition of the Polish society is very bad. Due to inappropriate personal behaviour patterns accumulated for many years, poverty of the society, low level of health care Poland has one of the highest mortality rates in the world caused by the cardiovascular diseases. In Poland there are a lot of very places with climate that has some beneficial health effects which should be included more effectively in a broad health care program. This is the role which should be played by health resort tourism and recreation in the mountain areas. Nowadays, the concept of leisure is changing, it is not only passive but increasingly active, which influences the mental and physical condition of the relaxing person. This recommendation can be fulfilled by active, medical and health resort tourism. Healthy lifestyle can be extremely effectively implemented during the stay at mountain health resorts.

**Key words:** health resort tourism, physical activity, mountain areas, balneology

**WPROWADZENIE**

Zdrowie osobnicze jest bez wątpienia najwyższą wartością, o którą powinien dbać człowiek w każdym okresie swojego życia. Stanowi ono w skali narodowej wymierny wskaźnik postępu cywilizacyjnego danego społeczeństwa i wielokrotnie analizowane jest w różnych aspektach oddziaływań zdrowotnych nie tylko czynników biologicznych, lecz także społecznych i politycznych.

Z badań prowadzonych przez CBOS przed kilkoma laty wynika, że większość Polaków deklaruje troskę o zdrowie jako najważniejszy cel swojego życia, lecz w świadomości rodaków pojęcie zdrowia kojarzone jest przede wszystkim ze skutecznością leczenia i zwalczania choroby oraz stanem służby zdrowia, w mniejszym natomiast wymiarze z zachowaniami zapobiegającymi chorobie – prowadzeniem zdrowego trybu życia i przestrzeganiem zaleceń profilaktyki zdrowia.

Główne problemy zdrowotne byłyby łatwiejsze do kontrolowania i rozwiązywania, gdyby w społeczeństwie polskim istniała świadomość konieczności stosowania się do zasad prozdrowotnego trybu życia, które można w skrócie zebrać i popularyzować w następujących najważniejszych grupach zagadnień:

- upowszechnienie wiedzy o głównych problemach zdrowotnych różnych populacji Polaków;
- poznanie dokładniej zasady profilaktyki występowania wybranych schorzeń;

- poznanie epidemiologii schorzeń, przyczyn ich powstawania i sposobów zapobiegania;
- poznanie problemów zdrowotnych, które najczęściej występują u dzieci, osób dorosłych i ludzi starszych, czyli specyfiki schorzeń populacyjnych;
- scharakteryzowanie zdrowia jako kluczowego pojęcia w edukacji zdrowotnej;
- upowszechnienie metody promocji zdrowia na różnych poziomach edukacji;
- zalecanie szerszej znajomości takich problemów, jak: higiena osobista, bezpieczeństwo osobiste i zbiorowe, zdrowe żywienie, aktywność fizyczna, dbanie o zdrowie psychiczne, oddziaływania na organizm substancji psychoaktywnych, seksualność, stosunki interpersonalne, wpływ na zdrowie warunków życia w domu i pracy;
- popularyzowanie biomedycznych, psychologicznych i pedagogicznych aspektów profilaktyki zdrowia;
- uczenie zdolności dokonywania samooceny stanu zdrowia;
- kształtowanie prozdrowotnych zachowań w swoim otoczeniu;
- uświadamianie istnienia czynników genetycznych i środowiskowych w kształtowaniu zdrowia osobniczego;
- organizowanie programów edukacyjnych o warunkach pracy służby zdrowia;
- wpływanie na zmiany świadomości społecznej w zakresie zachowań prozdrowotnych (Goryński i wsp. 2004).

Każde z wymienionych zagadnień stanowi odrębny problem edukacji zdrowotnej i komplementarnie musi być analizowane w szerokim modelu kształtowania prozdrowotnych zachowań ludzkich.

Wiadomo od wielu lat, na podstawie obserwacji Światowej Organizacji Zdrowia (WHO), że zespół czynników wpływających na zdrowie można przedstawić według następującego schematu:

- 40% – zachowania prozdrowotne, w tym aktywność rekreacyjna i turystyczna,
- 20% – warunki środowiskowe, w których turystyka zdrowotna, uzdrowiskowa ma z pewnością ważny udział,
- 25% – uwarunkowania genetyczne,
- 15% – stan służby zdrowia i medycyna naprawcza (Holden 2008).

Z powyższego zestawienia wynika, że nie liczba szpitali, przychodni specjalistycznych lub lekarzy determinuje w głównej mierze stan zdrowia społeczeństwa polskiego, lecz w dużym stopniu na zdrowie wpływają zachowania osobnicze oraz środowisko, w którym człowiek przebywa przez określony czas swojego życia. Bez wątpienia aktywność turystyczno-rekreacyjna może być w pełni zaliczona do dwóch pierwszych uwarunkowań zdrowia. Należy także pamiętać, że stres i choroby zawodowe pociągają za sobą określone koszty, na przykład w USA szacuje się je na 300 miliardów dolarów rocznie. Podobnie wysokie koszty określono w przypadku 127 zbadanych krajów świata (Pollock i Williams 2000).

Zgodnie z wynikami licznych badań epidemiologicznych i profilaktycznych zakres schorzeń najczęściej trapiących polskie społeczeństwo przedstawia się następująco:

- choroby serca i układu krążenia (nadciśnienie, choroba niedokrwienna serca, wady serca i naczyń obwodowych) – 50% ogółu chorób;
- choroby układu ruchowego i nerwowego, choroby psychiczne (depresję, anoreksję, rozchwianie emocjonalne, zaburzenia osobowości, trudności w relacjach interpersonalnych, urazy kręgosłupa, epilepsja, SM, choroba Parkinsona, Alzheimerera, udary mózgowie) – 33%;
- choroby układu pokarmowego i zaburzenia metaboliczne (w tym głównie cukrzyca) – 8%;
- choroby układu oddechowego (astma, mukowiscydoza, POChP) – 5%;
- pozostałe dolegliwości (choroby nerek, wzroku, wątroby i inne) – 4% (Goryński i wsp. 2004).

W wielu tych schorzeniach podejmowane wielokrotnie intensywne leczenie farmakologiczne (np. w regulacji nadciśnienia), z koniecznością przyjmowania leków przez bardzo długi czas, często z działaniami ubocznymi, może być skutecznie zastąpione leczeniem balneologicznym, fizjoterapią i aktywnością fizyczną.

#### CEL PRACY

Celem opracowania jest przedstawienie stanu zdrowia społeczeństwa polskiego oraz roli, jaką w profilaktyce zdrowia powinny odgrywać aktywna turystyka i rekreacja, w tym te odbywane na obszarach górskich.

#### STAN ZDROWIA SPOŁECZEŃSTWA POLSKIEGO

Stan zdrowia społeczeństwa polskiego, jak wynika z powyższego zestawienia, jest bardzo zły. Nawarstwiane od lat niewłaściwe wzorce zachowań osobowych (alkoholizm, niktynizm, narkotyki, nadużywanie leków), a także ubóstwo społeczeństwa i niski poziom opieki medycznej spowodowały, że w Polsce odnotowuje się jeden z najwyższych na świecie wskaźników umieralności z powodu chorób układu krążenia (ok. 50% całkowitej liczby zgonów), bardzo niską wykrywalność wczesnych objawów chorób nowotworowych (co przyczynia się do małej skuteczności leczenia tych schorzeń), niewłaściwe zwyczaje żywieniowe oraz niski poziom higieny osobistej w wielu grupach społecznych kraju. Znacznie wyższa w porównaniu z Europą jest także wypadkowość komunikacyjna, będąca przyczyną wielu przedwczesnych zgonów, a także kosztownego, długiego leczenia i rehabilitacji (w tym rehabilitacji środowiskowej) oraz bardzo często chronicznej niepełnosprawności.

Ze względu na ten patologiczny obraz stanu zdrowia społeczeństwo polskie sytuuje się na dalekim miejscu wśród narodów Europy. Gdyby umieralność z wymienionych powodów była w Polsce na poziomie występującym w innych krajach Unii Europejskiej, to co roku byłoby o 96 tysięcy zgonów mniej (Goryński i wsp. 2004).

Wysoce niezadowolający jest też w Polsce stan opieki geriatrycznej (schorzenia inwolucyjne). Tymczasem na skutek poprawy wydolności i sprawności fizycznej ludzi w podeszłym wieku, dzięki zwiększeniu ich aktywności fizycznej, znacznie zmniejszyły się koszty opieki zdrowotnej nad tą populacją.

W przypadku wszystkich wymienionych schorzeń udowodniono, że aktywność fizyczna w formie zajęć rekreacyjnych stanowi niezwykle ważny czynnik leczniczy i zapobiegawczy zarówno profilaktyki wtórnej, jak i pierwotnej. Aktywność ta w dużym stopniu może być realizowana właśnie podczas pobytu chorych w uzdrowisku, po pokonaniu wstępnej klinicznej fazy choroby.

Aby poprawić tę bardzo złą sytuację zdrowotną Polaków, w Ministerstwie Zdrowia opracowano programy leczenia i profilaktyki wymienionych schorzeń, określając je jako grupy o wysokim stopniu ryzyka utraty zdrowia – tzw. grupy zaniedbane. W leczeniu i rehabilitacji tych schorzeń turystyka prozdrowotna oraz aktywność fizyczna mogą mieć swoje istotne miejsce (Ostrowska 1994).

W ramach leczenia uzdrowiskowego można wprowadzić elementy rekreacji fizycznej i turystyki zdrowotnej oraz zachęcać pensjonariuszy do uczestniczenia w tzw. zdrowych spotkaniach (vital meeting), których tematem będzie zdrowa żywność i homeopatia, a które zostaną zorganizowane w środowisku i warunkach dobrostanu (wellbeing), tak ważnego dla utrzymania zdrowia. Tym celom służyć może przygotowanie programów zdrowotnych, animacji zdrowego wypoczynku, gier i zabaw ruchowych, programów fitness oraz odpowiedniego sprzętu do uprawiania turystyki aktywnej prozdrowotnej (rowerów górskich, urządzeń sportowych oraz sprzętu zapewniającego bezpieczeństwo podczas aktywności rekreacyjnej).

Kluczowe w tym przypadku może okazać się zachęcenie do uprawiania aktywnej turystyki górskiej. Naturalnie stopień trudności danej trasy lub umiejętność poruszania się po górach to tylko przykładowe elementy, które odgrywają fundamentalną rolę w przygotowywaniu takiego produktu turystycznego.

#### TURYSTYKA I REKREACJA UZDROWISKOWA W PROGRAMIE OCHRONY ZDROWIA

Mając na uwadze negatywny obraz stanu zdrowia Polaków, warto szukać wszelkich metod i sposobów, aby poprawić tę sytuację. Istnieje w Polsce wiele bardzo korzystnych klimatycznie i uzdrowiskowo miejsc, które należałoby znacznie efektywniej włączyć do szerokiego programu ochrony zdrowia. Taką rolę powinna odgrywać właśnie turystyka i rekreacja uzdrowiskowa na obszarach górskich.

Pierwsze wzmianki o turystyce zdrowotnej pochodzą sprzed 2000 lat, kiedy Grecy podróżowali w obrębie basenu Morza Śródziemnego do miejsc o walorach zdrowotnych, kąpielisk lub źródeł wód mineralnych. Pierwsza organizacja państwowa związana z turystyką powstała w Nowej Zelandii w 1901 roku. W Europie początki turystyki zdrowotnej obserwuje się w XVIII-wiecznej Anglii. Wraz z rozwojem przemysłu od XIX wieku nastąpił rozwój turystyki i dynamiczny rozwój europejskich uzdrowisk.

W Polsce pierwsze datowane informacje o leczniczym oddziaływaniu wód pochodzą z XIII wieku i dotyczą Łądko-Zdroju. Początki tworzenia się turystyki można łączyć właśnie z turystyką zdrowotną, kiedy modne było „podróżowanie do wód” w celu poprawy stanu zdrowia. W tym okresie nie prowadzono przecież leczenia farmakologicznego, medycyna była oparta głównie na natu-

ralnych metodach leczenia i zapobiegania chorobom (Kowalczyk 2002, Pollock i Williams 2000).

Od początku lat 50. uznano turystykę za ważną dziedzinę aktywności ludzkiej w danym środowisku oraz za istotny czynnik kształtujący zdrowie człowieka. Pojawiły się w tym czasie określenia: „podróże zdrowotne” (medical travel), „turystyka zdrowotna” (health tourism), „środowiskowa opieka zdrowotna” (global health care). I właśnie w tej koncepcji szeroko pojętej opieki zdrowotnej w latach 80. XX wieku dostrzeżono możliwość uatrakcyjnienia tradycyjnej turystyki dzięki proponowaniu podczas pobytu w uzdrowisku o walorach klimatycznych także zabiegów SPA, fizjoterapii, programów żywieniowych i relaksacyjnych, a przede wszystkim aktywności fizycznej i rekreacyjnej. W tym miejscu pojawiają się również elementy związane z turystyką górską. Kuracjusze korzystający z pobytów w uzdrowiskach wielokrotnie w ramach swojego programu zdrowotnego mają zalecane piesze wycieczki góorskimi szlakami lub po prostu przebywanie w odpowiednim mikroklimacie.

Pilzer (2002) przewidywał, że od 2010 roku znacznie rozszerzone zostaną usługi typu wellness, oraz że w niedługim czasie powstanie swoisty przemysł zdrowia jako uzupełnienie wpływu na zdrowie medycyny konwencjonalnej. Poszerza się pojęcie dobrostanu nie tylko jako zdrowotnego oddziaływania aktywnego wypoczynku i stosowania zabiegów relaksacyjno-żywieniowych, lecz także dbania o odpowiednią wydolność i sprawność fizyczną, które są najważniejszymi gwarantami zachowania zdrowia osobniczego.

Turystyka uzdrowiskowa utożsamiana jest coraz częściej z turystyką leczniczą. We współczesnym świecie zmienia się pojęcie wypoczynku zarówno biernego, jak i aktywnego, który wpływa na stan psychiczny i fizyczny odpoczywającego. Funkcje takie spełniać właśnie może turystyka aktywna, lecznicza, uzdrowiskowa.

Turystykę zdrowotną powinny cechować:

- motywacje do wyjazdu nie zawsze związane z planem odbycia określonej kuracji;
- korzystanie, jeśli to możliwe, z niektórych urządzeń leczniczych i terapii jako dodatkowego uatrakcyjnienia pobytu w uzdrowisku;
- korzystanie z atrakcji aktywnego wypoczynku i konsultacji lekarskich wskazujących na możliwości najbardziej efektywnego wypoczynku zdrowotnego (Goodrich 1994, Hadzik 2009).

Jednak wiele form turystyki kwalifikowanej (górska, poznawcza, przyrodnicza, ekoturystyka, pielgrzymkowa, sportowa i inne) ma także walor zdrowotny, zarówno w zakresie odnowy psychicznej, jak i fizycznej.

Oczywiście oddziaływanie lecznicze pobytu w uzdrowisku jest najskuteczniejsze w kurortach o znanych od wielu lat warunkach klimatycznych i balneologicznych. W takich miejscach oddziaływanie zdrowego mikroklimatu może znacznie wzmocnić program aktywnego wypoczynku.

Leczenie uzdrowiskowe, aby spełnić ważną rolę w całym systemie ochrony zdrowia w Polsce, musi być kompleksowe i zapewniać bardzo szeroki zakres usług służących zachowaniu zdrowia. Zaletą opieki uzdrowiskowej jest bez wątpienia to, że można oddziaływać na pacjenta, wykorzystując niezwykle szeroki zestaw

bodźców zdrowotnych. Zaliczyć do nich można, oprócz zabiegów przyrodolecniczych, fizjoterapeutycznych, zmienionego sposobu odżywiania i wspomagania farmakologicznego, różne formy rekreacji fizycznej i turystyki aktywnej, w tym turystyki górskiej.

### TURYSTYKA ZDROWOTNA – TERMINOLOGIA

Według definicji Gaworeckiego (2008) turystyka zdrowotna to świadome i dobrowolne udanie się na pewien okres poza miejsce swojego zamieszkania w czasie wolnym od pracy w celu regeneracji sił ustroju dzięki aktywnemu wypoczynkowi fizycznemu i psychicznemu. Celem turystyki zdrowotnej jest zatem:

- odnowa biologiczna dzięki realizacji odpowiedniego trybu życia podczas uprawiania turystyki; można do tego celu zaliczyć różne formy aktywności fizycznej podczas pobytu turystycznego, które mają udokumentowany naukowo korzystny wpływ na zdrowie osobnicze;
- stosowanie podczas pobytu turystycznego odpowiedniego żywienia zgodnie z medycznymi zaleceniami zdrowego odżywiania;
- wykorzystywanie podczas pobytu turystycznego różnych technik relaksacyjnych, które można stosować w codziennym życiu;
- nabywanie i praktykowanie umiejętności aktywnego wypoczynku zgodnie z zaleceniami lekarskimi i wykorzystywanie do tego celu leczenia klimatycznego;
- włączanie do programu pobytu turystycznego turystki aktywnej rozumianej jako aktywność motoryczna, która w bardzo szerokim zakresie korzystnie wpływa na organizm ludzki;
- w przypadku dolegliwości organicznych o charakterze chronicznym, lecz umożliwiającym egzystencję poza placówkami służby zdrowia, można korzystać z walorów turystyki uzdrowiskowej bez aktywnego leczenia sanatoryjnego, lecz z programem fitness, profilaktyki otyłości, profilaktyki cukrzycy lub schorzeń krążeniowych.

Jakie zatem aspekty można włączyć do pojęcia turystyki zdrowotnej? W tej dziedzinie wyróżnia się cztery podstawowe walory turystyki kwalifikowanej, która ma odniesienie do zdrowotnych atrybutów turystyki. Można mówić o zdrowotnym wpływie turystyki na stan fizyczny człowieka (poprawa wydolności i sprawności fizycznej turysty dzięki zaangażowaniu w określone formy zajęć motorycznych), eliminacji stresów i zmęczenia psychicznego w ramach szeroko pojętej psychoprofilaktyki, oddziaływane bierne środowiska przyrodniczego danego uzdrowiska oraz różne formy turystyki krajoznawczej, która także przyczynić się może do poprawy zdrowia (Holden 2008, Mazurkiewicz 2006).

Według strategii rozwoju turystyki w Polsce opracowanej przez Polską Organizację Turystyczną zaledwie przez 25% biur podróży oferowana jest turystyka aktywna z możliwością korzystania z urządzeń SPA oraz programów wellness i fitness (Malviya 2005). W niemieckiej i austriackiej ofercie turystycznej i uzdrowiskowej na przykład, oprócz walorów, takich jak naturalne warunki geograficzne i piękno Alp, a także bardzo wysokiego standardu usług turystycznych, można



zauważyć ogromne nasycenie propozycjami turystyki zdrowotnej. Podczas pobytu w uzdrowisku realizowane są takie programy, jak: aktywność zdrowotna, zdrowe wakacje (vital farm), zdrowa żywność – homeopatia, zdrowe środowisko, osiąganie dobrostanu (wellness) czy aktywne zwiedzanie obszarów górskich i animacja zdrowego odpoczynku. Służy temu wyposażenie obiektów turystycznych w urządzenia zdrowotne, rekreacyjne, takie jak np.: obiekty sportowe, ścieżki zdrowia, ściany wspinaczkowe, programy żywieniowe, metody relaksacji, survival, programy zdrowotne dla poszczególnych grup schorzeń. Tak szeroka oferta programów zdrowotnych zachęca między innymi do uczestniczenia w turystyce górskiej.

Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) w trosce o poprawę stanu zdrowia na świecie upowszechnia określenie „styl życia” i opierając się na licznych badaniach naukowych, wskazuje, że maleje udział medycyny w zachowaniu zdrowia i przedłużaniu życia na rzecz zdrowotnych oddziaływań na organizm człowieka środowiska przyrodniczego. Wyniki współczesnych badań socjomedycznych wskazują, że przenosi się ciężar gatunkowy walki o zdrowie z instytucji medycznych na organizacje życia społecznego i indywidualne zachowania jednostek. Rośnie znaczenie ekologicznych zachowań ludzkich i uczestnictwa w aktywności turystycznej (Goodrich 1994, Holden 2008, Steptoe 2002).

Podkreśla się zwiększoną rolę dążeń człowieka do sprawności i wydolności fizycznej (tężyzny fizycznej) oraz poprawy zdrowia psychicznego, a nie dominację walorów poznawczych i estetycznych podczas uczestnictwa w aktywnej turystyce (Jędrzejczak 2010).

Jeśli aktywność turystyczna ma charakter pasywny, nie odtwórczy, nie motoryczny i występuje sporadycznie, jej wpływ na zdrowie osobnicze jest bardzo mały. Podczas badań prowadzonych przez Kuńskiego (2000) (728 osób w 4 kategoriach wiekowych od 15 do ponad 65 lat) sondowano, które z poniższych 4 walorów turystyki są według respondentów najkorzystniejsze dla zdrowia:

- zapewnienie biologicznej sprawności i poprawa zdrowia;
- uwalnianie od codziennej monotonii;
- angażowanie poznawcze i rozwijanie zainteresowań;
- uwalnianie od zmęczenia fizycznego i psychicznego.

Respondenci uznali pierwsze uwarunkowanie za najistotniejszą korzyść z uczestnictwa w turystyce.

Zgodnie z przewidywaniami Światowej Organizacji Turystyki (WTO) w najbliższych latach w turystyce, w tym również turystyce górskiej, oprócz celów społecznych, kształceniowych, estetycznych i poznawczych ważne miejsce zajmą cele zdrowotne, ponieważ:

- wzrasta świadomość społeczna o zdrowotnym wpływie aktywnej turystyki,
- powszechniejsza jest wiedza, że aktywna turystyka zapewnić może sprawność fizyczną i zdrowie, a także uwolnić od codziennej monotonii;
- turystyka aktywna angażuje poznawczo i rozwija zainteresowania, co służy relaksacji psychicznej;
- uwalnia ona i osłabia zasięg zmęczenia fizycznego i psychicznego.

Profesor Irena Ponikowska, krajowy konsultant ds. balneologii i medycyny fizycznej, określiła cele turystyki zdrowotnej, które powinny być realizowane podczas pobytu pacjenta w uzdrowisku. Zaliczyć do nich można:

- prowadzenie odpowiedniego trybu życia podczas uprawiania turystyki;
- zdrowe ekologicznie żywienie;
- stosowanie technik relaksacyjnych;
- turystykę aktywną (aktywność motoryczna w formie fizycznych zajęć rekreacyjnych);
- realizację wypoczynku turystycznego zgodnie z zaleceniami lekarskimi (w połączeniu z leczeniem klimatycznym, sanatoryjnym);
- turystykę uzdrowską (bez leczenia) z programami fitness, profilaktyki otyłości, cukrzycy, chorób układu krążenia, oddychania, aparatu ruchu (w tym głównie bólów kręgosłupa).

Nie wszyscy jednak mają świadomość zdrowotnego oddziaływania aktywności rekreacyjnej. Wyniki badań opinii studentów na temat stylu życia, które prowadzono w 13 krajach UE (w tym w Polsce) na przestrzeni lat 1990–2000, wykazały, że w tej populacji zmalało przekonanie o korzystnym wpływie stylu życia na zdrowie osobnicze (Pollock i Williams 2000).

### UZDROWISKA GÓRSKIE JAKO PRODUKT TURYSTYCZNY

W marketingowej koncepcji promocji turystyki jej forma uzdrowska (lecnicza) ma bardzo znaczący walor tzw. produktu właściwego najbardziej atrakcyjnego w ofercie turystycznej (atrakcyjność turystyczna miejsca, wpływ klimatu, plan leczenia). Oferta ta może w turystyce uzdrowskiej zostać poszerzona o bardzo bogaty „produkt poszerzony” (obiekty sportowo-rekreacyjne, programy fitness i wellness, zabiegi pielęgnacyjne, nauczanie zachowań prozdrowotnych, wycieczki i warsztaty), co czyni pobyt w uzdrowsku bardziej atrakcyjnym i skutecznym w poprawie zdrowia człowieka (Liszewski 2005, Wolski 1986).

Rozwojowi turystyki uzdrowskiej sprzyjają następujące czynniki:

- profilaktyka zdrowotna i leczenie chorób przewlekłych mogą być wspomagane przez leczenie uzdrowskie;
- polskie uzdrowska są położone na terenach o wyjątkowo korzystnych warunkach bioklimatycznych sprzyjających leczeniu balneologicznemu;
- polskie uzdrowska są położone w atrakcyjnych miejscach turystycznych, co podnosi ich walor leczniczy, poznawczy i kulturowy, a także ma wpływ na zdrowie człowieka;
- polskie uzdrowska, zgodnie z nowoczesną koncepcją profilaktyki zdrowia, powinny przekształcać się w centra sportu, rekreacji i zdrowia (Gucma 2006).

Jakie są natomiast bariery i zaniedbania, które utrudniają rozwój turystyki zdrowotnej w Polsce? Główne z nich można przedstawić następująco:

- rozbudowana baza uzdrowsko-sanatoryjna nie jest w pełni wykorzystywana na potrzeby turystyki zdrowotnej (opuszczone sanatoria);
- brak bazy sportowo-rekreacyjnej w dawnych sanatoriach i domach wczasowych;
- brak w szkoleniu specjalistów turystyki zagadnień takich jak terapia rekreacyjna i adaptowana aktywność fizyczna, które niezbędne są do realizacji programów zdrowotnych w uzdrowskach;

- Polacy uprawiają na ogół turystykę bierną (21% uczestniczy w zajęciach sportowo-rekreacyjnych, spadek o 3% od roku 2008, 9% uprawia turystykę kwalifikowaną, w tym górską);
- w świadomości społecznej Polaków zauważyć można brak wiedzy o korzyściach zdrowotnych wynikających z aktywnego wypoczynku;
- brak prawno-ekonomicznego umiejscowienia leczenia uzdrowiskowego w systemie ochrony zdrowia;
- regres w zakresie finansowania leczenia uzdrowiskowego (NFZ nie jest zobowiązany do zakupu usług uzdrowiskowych).

### WNIOSKI

W podsumowaniu należy podkreślić, że stan zdrowia społeczeństwa polskiego jest bardzo niezadowolający, co powoduje ogromne koszty opieki zdrowotnej, pogarsza nastroje społeczne i kształtuje niekorzystny obraz stylu życia Polaków. Konieczne jest zatem podjęcie bardzo pilnie wielu działań zmierzających do zmiany tego stanu rzeczy. Do najważniejszych należy szersze uświadomienie społeczeństwu zasad zdrowego trybu życia, konieczności uczestnictwa w aktywności prozdrowotnej, w której turystyka i rekreacja są niezwykle istotne.

Społeczeństwo musi mieć świadomość, że o zdrowiu osobniczym decydują trzy podstawowe czynniki: uwarunkowania genetyczne, warunki środowiskowe oraz styl życia. Na dwa pierwsze człowiek ma niewielki wpływ, natomiast styl życia zależy wyłącznie od niego, dlatego profilaktyka zdrowia oraz leczenie wielu schorzeń dzięki turystyce zdrowotnej, w tym uprawianej na obszarach górskich, powinny odgrywać ważną rolę.

### BIBLIOGRAFIA

- Gaworecki W. (2008) Turystyka i sport dla wszystkich w promocji zdrowego trybu życia. WSZTiH, Gdańsk.
- Goodrich J.N. (1994) Health tourism. A new positioning for tourism destinations. Horthworth Press, Great Britain.
- Goryński P., Wojtyński B., Kuszewski K. (2004) Monitoring oczekiwanych efektów realizacji Narodowego Programu Zdrowia. PZH, Warszawa.
- Gucma W. (2006) Turystyka w uzdrowiskach a zdrowie publiczne. *Rocznik WSTiR*, 4, 15–17.
- Hadzik A. (2009) Turystyka zdrowotna uzdrowisk. AWF, Katowice.
- Holden A. (2008) Environment and tourism. Routledge, New York.
- Jędrzejczak I. (2010) Kondycja krajowego sektora turystycznego u progu prezydentury Polski w Radzie UE. SGGW, Warszawa.
- James B., Wize L. (2010) Theory of human flourishing for therapeutic recreation. *AJRT*, 42–44.
- Kowalczyk A. (2002) Geografia turystyki. Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa.
- Kuński Z. (2000) Medycyna aktywności ruchowej dla pedagogów. Uniwersytet Łódzki, Łódź.
- Lewandowska A. (2007) Turystyka uzdrowiskowa. Uniwersytet Szczeciński, Szczecin.
- Malviya S. (2005) Tourism, leisure and recreation. Gyan Books N.D., Bombay.

- Mazurkiewicz L. (2006) Promocja turystyki zdrowotnej. *Rocznik WSTiR*, 4, 23–26.
- Ostrowska A. (1994) Stan rehabilitacji i potrzeb rehabilitacyjnych osób o poszczególnych rodzajach niepełnosprawności. ZFS-PAN, Warszawa.
- Pilzer P. (2002) *The wellnes revolution*. J. Wiley & Sons, New York.
- Pollock A., Williams P. (2000) *Health tourism trends: closing the gap between health care and tourism*. CABI Publishing, London.
- Stephoe J. (2002) Gender differences in food choice: the contribution of health beliefs and dieting. *Preventive Medicine*, 35.
- Wolski J. (1986) Funkcje wypoczynkowo-turystyczne uzdrowisk polskich. *Problemy Uzdrowiskowe*, 7/9, 46–47.

ZBIGNIEW BOREK

Uniwersytet Ekonomiczny w Krakowie

**ZAŁOŻENIA TRENINGOWE W BEZPOŚREDNIM  
PRZYGOTOWANIU KONDYCYJNYM ARTURA MAŁKA  
I ADAMA BIELECKIEGO DO WYPRAWY ZIMOWEJ  
NA BROAD PEAK – STUDIUM PRZYPADKU**

Abstract

Training premises of Artur Małek's and Adam Bielecki's pre-expedition physical preparation for the winter ascent of Broad Peak – case study

The paper presents the training premises of pre-expedition mesocycle of Artur Małek and Adam Bielecki, the Himalayan mountaineers who summited Broad Peak on 5 March, 2013. Their expedition was part of the Polish Winter Himalaism programme (PHZ). In the first part of the paper, the premises of the Polish Winter Himalaism programme are presented, the second part describes selected aspects of the Broad Peak expedition, and the third part includes selected elements of physical preparation and the training control.

**Key words:** winter himalaism, Broad Peak, training programme, training control

**POLSKI HIMALAIZM ZIMOWY**

Trzynastego listopada 2009 roku do Zarządu i do Komisji Wspinaczki Wysockogórskiej Polskiego Związku Alpinizmu Artur Hajzer zgłosił program sportowy „Polski himalaizm zimowy 2010–2015” (Hajzer 2009).

Jak na razie Polska ma pozycję światowego lidera w dziedzinie himalaizmu zimowego. Jednak na przestrzeni ostatnich lat wyprawy zimowe zorganizowali Rosjanie, Włosi, Austriacy, Kazachowie, Kanadyjczycy i Hiszpanie. Dlatego Polacy – by nie stracić prymatu – musieli zacząć działać.

Zdaniem Hajzera trudności związane z ewentualnym zdobyciem kolejnego ośmiotysięcznika zimą wymagają budowy wieloletniego programu sportowego, dzięki któremu wyłoniono by i przygotowano zawodników mogących osiągnąć taki cel.

Program zakłada:

- przeznaczenie na projekt dodatkowych środków publicznych,
- selekcję szerokiego składu i wieloletnią pracę z wyłonionymi zawodnikami,
- budowę wieloletnich, zindywidualizowanych programów treningowych (stała opieka trenerska),
- regularne unifikacje w Tatrach,
- regularne unifikacje na siedmiotysięcznikach i ośmiotysięcznikach latem,
- organizację jednej zimowej wyprawy rocznie.

Opiekę trenerską nad wszystkimi himalaistami, którzy chcieliby się przygotować do którejś z wypraw, powierzono autorowi prezentowanego doniesienia.

Artur Hajzer, pomysłodawca i twórca programu „Polski himalaizm zimowy 2010–2015”, tak się o nim wypowiedział: „Celem projektu Polski Himalaizm Zimowy jest zunifikowanie, standaryzowanie, wymiana doświadczeń, ale też po prostu przetestowywanie potencjalnych utalentowanych wspinaczy. Do tej pory przeszło przez niego około 35 uczestników i ciągle jest tak, że na K2 zimą nie mamy składu – nawet gdyby do Adama Bieleckiego i Artura Małka dołączył Janusz Gołąb, to wciąż mało. Potrzebujemy od 6 do 8 wspinaczy tej klasy. Letnie wyprawy unifikacyjne stwarzają więc szanse młodym wspinaczom, których nie byłoby stać na wyjazd w góry wysokie. Zaledwie dwóch nowych uczestników programu na wyprawie na Dhaulagiri to niewiele, ale od początku zdawaliśmy sobie sprawę, że – przepraszam za słowo – zasoby ludzkie są najbardziej miękkim punktem tego programu. Gdy program powstawał, wszyscy pukali się w czoło, kim te ośmiotysięczniki zimą mają być zdobyte. Wiadomo było, że jest luka pokoleniowa i nie ma zawodników. Zarówno sam program, jak i letnie wyprawy unifikacyjne są po to, żeby tę lukę stopniowo zapełniać.

Zrobienie takiej listy bardzo otwiera oczy i pokazuje, że co jak co, ale potęgą himalaizmu to my aktualnie nie jesteśmy. Proszę mi powiedzieć, kto oprócz Adama Bieleckiego, Janusza Gołębia czy ewentualnie Artura Małka może pojechać na 8000 m nową drogą? Moim zdaniem prawie nikt. Na podnoszenie współczynnika sportowości przyjdzie czas, na tym etapie i z tymi ludźmi, których w ramach PHZ możemy zabrać w góry najwyższe, najważniejsza jest unifikacja. I będę to podkreślał: albo wyprawa unifikacyjna, albo sportowa. Niech się najpierw wykażą na normalnej drodze na ośmiotysięczniku, dopiero później przyjdzie czas na następny krok. A w międzyczasie – będziemy obserwować każdy ich ruch. Po trzech latach działania programu mogę powiedzieć, że wejście na ośmiotysięcznik bez tlenu nie jest czymś umniejszającym, jest trudnym zadaniem. Żyjemy w innych czasach. W ogóle wspinaczy porywających się na nowe drogi i cele sportowe w skali świata jest około dziesięciu, maksymalnie kilkunastu. Niezwykle istotnymi są szkolenia z zakresu medycyny wysokogórskiej, zagadnienia łączności i sprzętowe, przygotowanie sportowe, programy treningowe itd. Program PHZ wypracował swój kodeks zasad, które podczas wypraw unifikacyjnych zdają egzamin” (Hajzer 2013a).

W ramach PZH do tej pory odbyły się następujące wyprawy (wszystkie bez użycia butli tlenowych) (Hajzer 2013b):

1. Wyprawa na Nanga Parbat (8126 m n.p.m.) latem 2010 roku. Na szczycie stanęli najpierw Artur Hajzer i Robert Szymczak, a potem w samotnym ataku Marcin Kaczkan. Niedaleko spod szczytu zawrócili Aleksandra Dzik i Jarosław Gawrysiak. W wyprawie uczestniczyło 12 osób.
2. Zawody międzynarodowe The Elbrus Race w 2010 roku. W zawodach polegających na szybkościowym wejściu na Elbrus (5642 m n.p.m.) brało udział 12 osób. Na trasie o 3500 m przewyższenia – kategoria Extreme – zwyciężyli Andrzej Bargiel i Aleksandra Dzik. Andrzej Bargiel ustanowił nowy rekord trasy: 3 godziny 33 minuty.
3. Wyprawa na Broad Peak (8047 m n.p.m.) zimą 2010/2011 roku. Uczestniczyło w niej 9 osób. Osiągnięto wysokość 7800 m.

4. Jesienna wyprawa na Makalu (8463 m n.p.m.) jesienią 2011 roku. Szczyt zdobyli Artur Hajzer, Adam Bielecki i Tomasz Wolfart. W wyprawie brało udział 8 osób. Podczas zejścia Maciej Stańczak i Tomasz Wolfart odmrozili palce, w wyniku czego doznali trwałego uszczerbku na zdrowiu.
  5. Wyprawa na Gasherbrum I (8068 m n.p.m.) zimą 2011/2012 roku. Uczestniczyły w niej 4 osoby. Dokonano pierwszego w historii zimowego wejścia na Gasherbrum I. Na szczycie 9 marca 2012 roku stanęli Adam Bielecki i Janusz Gołąb. Kierownikiem wyprawy był Artur Hajzer, a kierownikiem bazy – Agnieszka Bielecka.
  6. Wyprawa na Manaslu (8156 m n.p.m.) wiosną 2012 roku. Brało w niej udział 7 osób. Osiągnięto wysokość 7800 m.
  7. Letnia wyprawa na K2 (8611 m n.p.m.) w 2012 roku. Uczestniczyli w niej Adam Bielecki i Marcin Kaczkan. Adam Bielecki zdobył szczyt K2 w bardzo dobrym stylu – w śmiałym ataku z pominięciem obozu IV.
  8. Jesienna wyprawa na Lhotse (8516 m n.p.m.) w 2012 roku. Brało w niej udział 7 osób. Osiągnięto wysokość 8250 m.
  9. Wyprawa na Broad Peak (8047 m n.p.m.) zimą 2012/2013 roku. Uczestniczyło w niej 5 osób. Dokonano pierwszego w historii zimowego wejścia na Broad Peak. Na szczycie 5 marca 2013 roku stanęli: Maciej Berbeka, Adam Bielecki, Artur Małek i Tomasz Kowalski. Kierownikiem wyprawy był Krzysztof Wielicki. Ten wyczyn i dokonanie przyćmiła tragedia. W zejściu ze szczytu zginęli Maciej Berbeka i Tomasz Kowalski.
  10. Wiosenna wyprawa na Dhaulagiri (8167 m n.p.m.) w 2013 roku. Kierownikiem wyprawy był Jerzy Natkański. Uczestniczyło w niej 8 osób. Agnieszka Bielecka osiągnęła wysokość 8100 m.
- Obecnie do zdobycia zimą pozostaje K2 (8611 m n.p.m.) oraz Nanga Parbat (8126 m n.p.m.).

#### WYPRAWA ZIMOWA NA BROAD PEAK

Celem ekspedycji było pierwsze zimowe wejście na ośmiotysięcznik w Karakorum w Pakistanie – 12. szczyt świata – Broad Peak o wysokości 8047 m n.p.m. Wyprawa działała od grudnia 2012 roku do marca 2013 roku i wspinała się drogą pierwszych zdobywców od zachodu, z lodowca Godwin Austen w rejonie Baltoro. Była to 4. zimowa polska wyprawa w ten rejon i 7. zimowa w historii. Wcześniej działały tu: polsko-kanadyjska wyprawa Andrzeja Zawady (1987/1988), wyprawa Artura Hajzera (2008/2009), 2 wyprawy włoskie Simone Mora (2007 i 2008), wyprawa hiszpańska Juanita Oiarzabala (2003) i wyprawa Polskiego Związku Alpinistycznego (PZA), organizowana już w ramach programu „Polski himalaizm zimowy 2010–2015” pod kierownictwem Artura Hajzera zimą 2010/2011 roku. Podczas wyprawy Andrzeja Zawady w 1988 roku Maciej Berbeka w ataku na Broad Peak ustanowił zimowy rekord wysokości w Karakorum – dotarł do przedwierzchołka na 8027 m – rekord ten został pobity dopiero po 23 latach w 2011 na Gasherbrumie II przez zespół międzynarodowy w składzie: Moro, Urubko, Richards. W wyprawie PZA w ramach programu sportowego „Polski hi-

malajzm zimowy 2010–2015” na Broad Peak uczestniczyło 5 osób, a kierownikiem był Krzysztof Wielicki. Ekspedycja była możliwa dzięki wsparciu Ministerstwa Sportu i Turystyki, Polskiego Związku Alpinizmu, Portalu Górskiego i Fundacji Wspierania Alpinizmu Polskiego im. Jerzego Kukuczki. Sponsorem Generalnym był PKN Orlen SA, a patronat honorowy objął Bronisław Komorowski, Prezydent Rzeczypospolitej Polskiej.

Wyprawa w akcji górskiej była wspierana przez dwóch wynajętych wspinaczy pakistańskich.

Droga klasyczna na szczyt Broad Peak zaczyna się na wysokości 5000 m od zachodu, która wyprowadza na zwieńczenie dolnej ostrogi (5400 m) do tzw. dolnego obozu I. Stąd prowadzi polami – zimą lodowymi – do obozu I na wysokości 5600 m. Dalej teren jest zróżnicowany: śnieżny, skalny i mikstowy, miejscami II stopnia trudności (skala tatrzańska). Obóz II stawia się na wysokości 6200 m pod osłoną wyraźnej turni, skąd prowadzą strome pola lodowe do obozu III na wysokości 7150 m, Oo której zaczyna się główna trudność taktyczna; droga bowiem dalej wiedzie długimi trawersami śnieżnymi, pomiędzy serakami i szczelinami, aż do przełęczy na wysokości 7950 m. Po drodze wydaje się niezbędne założenie obozu IV na wysokości 7600 m, czego z reguły podczas wypraw letnich się nie robi. Z przełęczy prowadzi eksponowana grań, która ze względu na niebezpieczeństwo odpadnięcia będzie wymagała podczas ataku zastosowania lin poręczowych lub asekuracji lotnej. Od przedwierzchołka na wysokości 8027 m dalsza część grani jest technicznie łatwiejsza i ma charakter niestromej zbrocza na stronę pakistańską, ale i urwiska z nawisami na stronę chińską. Latem odcinek od przedwierzchołka do szczytu głównego pokonuje się średnio w ciągu kilkunastu minut. Broad Peak w dolnej części – w przeciwieństwie do Gasherbruma I (zdobytego przez Polaków w marcu 2012 roku) – jest dość przyjazny wspinaczom: szybko zdobywa się wysokość, szybko można wycofać się do bazy. Zbrocza są jednak eksponowane, co grozi upadkiem. Dlatego rozwiesza się stałe liny na odcinkach do 7000 m. Na Broad Peak kopuła szczytowa to główny problem dla wspinaczy – wszystko powyżej 7200 m jest o jedną klasę trudniejszym celem niż Gasherbrum I ([www.polskihimalaizmzimowy.pl](http://www.polskihimalaizmzimowy.pl)). Charakter drogi dobrze oddaje artykuł Aleksandra Lwowa z 1988 roku (Lwow 2013).

Taktyka wyprawy, podczas której dokonano pierwszego w historii zimowego wejścia na szczyt Broad Peak (8047 m n.p.m.) w Karakorum w Pakistanie, była klasyczna (5 marca na wierzchołku góry stanęli kolejno: 29-letni Adam Bielecki (KW Kraków), 33-letni Artur Małek (KW w Katowicach), 58-letni Maciej Berbeka (KW Zakopane) i 27-letni Tomasz Kowalski (KW Warszawa). W bazie (4900 m) został kierownik ekspedycji 62-letni Krzysztof Wielicki (KW w Katowicach). Na Broad Peak pozostali na zawsze Berbeka i Kowalski. Rozwieszono 2500 m lin poręczowych i założono 4 obozy. Wyprawa nie korzystała z aparatury tlenowej. Do ataku na szczyt zespół himalaistów w składzie: Maciej Berbeka, Adam Bielecki, Tomasz Kowalski i Artur Małek wyruszył z obozu IV na wysokości 7400 m o świcie 5 marca (o godz. 5.15). Na decyzję o godzinie wyjścia wpływ miały bardzo dobre warunki pogodowe i równie dobra prognoza pogody na najbliższe doby oraz klasyczna zasada mówiąca o tym, że zimą do ataku w nocy się nie



wychodzi. Istotne było również to, że poprzedniego dnia himalaiści dotarli do obozu IV późno (wprost z obozu II) i potrzebowali odpowiedniej ilości godzin na odpoczynek. W drodze na szczyt pokonano trzy szczeliny, z których najtrudniejszą ubezpieczono liną poręczową. Do przełęczy drogę prowadzili na zmianę Adam Bielecki i Maciej Berbeka. Na przełęcz i grań, na wysokości około 7900 m, himalaiści weszli o godzinie 12.30 w kolejności: Bielecki, Berbeka, a potem razem Małek i Kowalski. Chociaż himalaistów było czterech, to z założenia wspinali się oni w dwóch zespołach: Bielecki – Małek, Berbeka – Kowalski. Od przełęczy w górę, z powodu trudności, do przedwierzchołka Rocky Summit (8028 m) szli związani liną w dwóch osobnych zespołach. Pierwszy wspinał się zespół Bielecki – Małek. Od przełęczy osiągniętej o godzinie 12.30 do zdobycia szczytu przez pierwszego alpinistę minęło więcej czasu niż zakładał pierwotny plan ataku szczytowego. Było to spowodowane nieprzewidywanymi trudnościami technicznymi przed przedwierzchołkiem Rocky Summit, które – jak się okazało – latem nie występują. Na przedwierzchołku Rocky Summit (8028 m n.p.m.) wspinacze byli około godziny 16.00. Stąd zarówno Adam Bielecki, jak i Maciej Berbeka po połączeniu się z kierownikiem Krzysztofem Wielickim w bazie podjęli decyzję o kontynuowaniu ataku szczytowego. Czwórka himalaistów już w drodze na szczyt rozłączyła się i między pierwszym a ostatnim zdobywcą było 40 minut różnicy. Himalaiści schodzili ze szczytu kolejno, zaraz po jego zdobyciu, bez oczekiwania na pozostałych. Oczekiwanie w warunkach zimowych na tej wysokości nie jest możliwe – grozi wychłodzeniem, hipotermią i innymi następstwami zdrowotnymi. Zwiększałoby niebezpieczeństwo całego zespołu. W drodze na szczyt żaden ze wspinaczy nie zgłaszał oznak słabości. Również cofnięcie się pod górę, po wolniejszych towarzyszy w warunkach zimy na wysokości, po kilkunastogodzinnym ataku szczytowym jest bardzo trudne i niezwykle ryzykowne. Adam Bielecki na szczycie stanął o godzinie 17.20, Artur Małek – o 17.50, a Maciej Berbeka i Tomasz Kowalski – o 18.00. Mimo, wydawałoby się, późnej pory i wejścia na szczyt przez pierwszego zdobywcę (cel wyprawy osiągnięty – szczyt zdobyty) atak kontynuowano, choć w imię zasady „trzymania się razem” mógłby zostać on przerwany. Himalaiści mieli prawo do takiej decyzji – obiektywnie warunki i prognoza były bowiem wyjątkowo sprzyjające. Temperatura wynosiła od  $-29^{\circ}\text{C}$  do  $-35^{\circ}\text{C}$  (w nocy), było prawie bezwietrznie, całkowicie bezchmurnie, przy pełnej, niezakłóconej widoczności. W tak – jak na zimę – doskonałych warunkach do wspinaczki szanse powodzenia były ogromne. Niestety, po zdobyciu szczytu u Tomasza Kowalskiego nastąpiło najprawdopodobniej gwałtowne, nieoprzędkowane żadnymi objawami wyczerpanie energetyczne i szybkie zmiany patologiczne związane z wysokością oraz niską temperaturą. Nie był w stanie schodzić. Normalnie godzinny odcinek drogi do przełęczy zajął mu 12 godzin, gdzie przypuszczalnie pozostał. Z Tomkiem parokrotnie została nawiązana łączność radiowa. Z Maciejem Berbeką od momentu zdobycia szczytu nie było żadnej łączności. Maciej i Tomasz nie schodzili razem. Nie jest też jasne, czy choć przez moment przebywali obok siebie. Maciej schodził pierwszy, na odległość wzroku od Tomasza, parę razy był przez niego widziany. Również w przypadku Macieja Berbeki można przypuszczać, że doszło do skrajnego wyczerpania energetycznego,

w wyniku którego mógł on przy tak dużych trudnościach technicznych wpaść do szczeliny lub spaść w przepaść (w dniu 6 marca w godzinach porannych po ekstremalnie trudnej nocy spędzonej bez jakiegokolwiek sprzętu biwakowego na wysokości około 7700 m, gdzie był widziany ostatni raz). Adam Bielecki powrócił ze szczytu do obozu IV o godzinie 22.10 (czas zweryfikowany, wcześniej podawano inną porę), a Artur Małek o godzinie 2.00 nad ranem. Obydwaj w czasie zejścia nie łączyli się radiotelefonicznie z powodów technicznych. Po odpoczynku, jeszcze tej samej nocy, Adam Bielecki wyszedł z namiotu w górę naprzeciw Arturowi Małkowi i pozostałym schodzącym. Zdołał wspiąć się w górę zaledwie kilkadziesiąt metrów i musiał zawrócić z powodu wyczerpania fizycznego po zdobyciu szczytu. Rano Artur Małek po odpoczynku także podjął próbę wyjścia na poszukiwania pozostałej dwójki. Wyposażony w termos z płynami itp. wyszedł w górę, w stronę przełęczy. Zdołał wspiąć się zaledwie kilkadziesiąt metrów i, podobnie jak Adam Bielecki, z powodu ogólnej słabości zszedł do obozu IV. Szóstego marca wspinacz pakistański Karim Hayat wyszedł z obozu II w celu zlustrowania stoków pod przełęczą i kontynuacji poszukiwań. Doszedł aż do szczeliny na wysokości około 7700 m. Mimo bardzo dobrej widoczności nie dostrzegł żadnych śladów Macieja Berbeki i Tomasza Kowalskiego. Następnego dnia kierownik wyprawy Krzysztof Wielicki uznał szanse na przeżycie dwójki zaginionych po spędzeniu dwóch nocy bez sprzętu biwakowego w ekstremalnie trudnych warunkach za zerowe. Wyprawę zakończono 8 marca po południu. Po symbolicznym pożegnaniu i modlitwie za zmarłych rozpoczęto zejście w doliny. Kwestie medyczne zostały przedstawione osobno w formie pisemnej opinii dr. n. med. Roberta Szymczaka – specjalisty medycyny ratunkowej i wysokogórskiej, członka komisji medycznej PZA i wybitnego himalaisty. Szanse użycia helikopterów lub innych środków wspomagających poszukiwania (satelitarnego lokalizatora GPS) opisano w osobnym materiale dostępnym na stronie programu „Polski himalaizm zimowy 2010–2015”. Powyższy materiał ma charakter informacyjny, a szczegółowymi analizami i ostateczną oceną całej wyprawy zajmie się specjalna komisja Polskiego Związku Alpinizmu ([www.polskihimalaizmzimowy.pl](http://www.polskihimalaizmzimowy.pl)).

A oto krótka charakterystyka uczestników opisanej wyprawy na Broad Peak:

- Krzysztof Wielicki – kierownik wyprawy – Klub Wysokogórski w Katowicach; nestor polskiego himalaizmu, zdobywca Korony Himalajów, autor trzech pierwszych zimowych wejść na ośmiotysięczniki. Jako pierwszy człowiek w historii zdobył ośmiotysięcznik – Broad Peak (8047 m) – w ciągu jednego dnia, w czasie 16 godzin. Na 3 ośmiotysięczniki wszedł samotnie, wytyczył 3 nowe drogi. Zimą 2003 roku prowadził wyprawę na K2, a zimą 2007 roku – na Nanga Parbat.
- Maciej Berbek – Klub Wysokogórski Zakopane; nestor polskiego himalaizmu. Dokonał dwóch pierwszych zimowych wejść na ośmiotysięczniki, wytyczył 3 nowe drogi. Zdobył w sumie 5 szczytów ośmiotysięcznych. W 1988 roku był bliski zimowego zdobycia szczytu Broad Peak, zatrzymał się na przedwierzchołku o wysokości 8027 m – do niego przez 23 lata należał zimowy rekord wysokości w Karakorum. Był przewodnikiem wysokogórskim i mieszkał w Zakopanem.

- Adam Bielecki – Klub Wysokogórski Kraków. Ma 29 lat i wspina się w górach od lat 13. Lider kilkudziesięciu wypraw w różne góry na 5 kontynentach. Zdobywca wyróżnienia w konkursie Kolosy 2000 za dokonanie w wieku siedemnastu lat samotnego wejścia w stylu alpejskim na Khan Tengri (7010 m, bez pokrywy śnieżnej i lodowej 6995 m). Jesienią 2011 roku zdobył piąty szczyt świata Makalu (8463 m) bez użycia tlenu. Dziewiątego marca 2012 roku wraz z Januszem Gołębiem dokonał pierwszego zimowego wejścia na Gasherbrum I (8068 m). W lipcu 2012 roku wszedł na K2 (8611 m). Pochodzi z Tychów, mieszka w Krakowie.
- Tomasz Kowalski – Klub Wysokogórski Warszawa, 27 lat; organizator i uczestnik kilkunastu wypraw górskich, między innymi w Alpach, Andach, na Alasce oraz w Pamirze i Tien-Shanie. W 2010 roku przeszedł stukilometrowy trawers masywu Mount McKinley. W 2011 roku w ciągu jednego sezonu zdobył 4 siedmiotysięczniki leżące na terytorium byłego Związku Radzieckiego, za co otrzymał wyróżnienie w konkursie Kolosy. Pochodził z Dąbrowy Górniczej, mieszkał w Poznaniu.
- Artur Małek – Klub Wysokogórski Katowice, 33 lata; doświadczony taternik. Ma na swoim koncie zimowe wspinaczki zarówno na Kazalnicy Mięgoszowieckiej, jak i na Alpamayo (5947 m). Jesienią 2012 roku podczas wyprawy PZA na Lhotse osiągnął wysokość 8000 m. Mieszka w Tychach.

#### WYBRANE ASPEKTY TRENINGU ARTURA MAŁKA I ADAMA BIELECKIEGO

Zarówno na rynku wydawnictw książkowych, jak na wielu stronach internetowych z łatwością można znaleźć liczne opracowania dotyczące treningu wspinacza sportowego (Godard i Neuman 2000, Grant i wsp. 1996, Guidi 1994, 2002, Guidi i wsp. 2003, Hofman 1999, Hörst 1997, 2003, Mermier i wsp. 2000, Ruchlewicz i wsp. 1997, Sheel 2004, Sheel i wsp. 2003, Sonelski i Sas-Nowosielski 2002, Vigouroux i Quaine 2006, Watts 2004, Watts i wsp. 1993).

Trudno dotrzeć jednak do publikacji skierowanych do ludzi pragnących realizować trening ukierunkowany na alpinizm, rozumiany jako działalność wspinaczkowa na co najmniej całodniowych drogach w górach średnich i wysokich, najczęściej w terenie zawierającym partie mikstowe, lub na himalaizm (Woźniak 2010). Dlatego wielu alpinistów i himalaistów zmuszonych jest tworzyć własne modele treningu, oparte w dużej mierze na wzorcach treningu wspinaczy sportowych, albo uprawiać jedną lub kilka dyscyplin sportowych, np. biegi długodystansowe, kolarstwo, pływanie lub gry zespołowe.

A są i tacy, którzy do wyprawy w góry wysokie niemal w ogóle się nie przygotowują, licząc na adaptację do wysiłku dzięki działaniu już na miejscu, a nie przed wyprawą.

Realizacja treningu wspinacza sportowego lub opartego na intuicji treningu wybranej dyscypliny (lub dyscyplin) sportowej jest daleko niewystarczająca, chociaż lepsze jest takie przygotowanie niż żadne. Współpracę z himalaistami zacząłem w 2007 roku. Moje dotychczasowe doświadczenia wskazują na to, że

dobrze przygotowanie się do wyprawy w góry wysokie wymaga odpowiednio zindywidualizowanego i kompleksowego treningu kondycyjnego. Chciałbym zaznaczyć, że na początku każdej współpracy przeprowadzam z himalaistą dosyć szczegółowy wywiad, pytając o wybrane dane antropometryczne i osobowe, dotychczasową historię treningową, termin wyprawy, częstość skurczów serca (HR) w spoczynku i maksymalną (jeśli były rejestrowane), rodzaj diety (jeśli jest stosowana) i odnowę biologiczną (jeśli jest stosowana), rodzaj wykonywanego zawodu i status rodzinny, ilość rzeczywistego czasu, jaką w tygodniu może poświęcić na trening, preferowane (i nie lubiane) formy aktywności fizycznej, używanie pulsozmiernika, rodzaj stosowanego obuwia i ubioru itp. Na życzenie zainteresowanego pomagam ułożyć odpowiednią dietę, suplementację i ewentualnie podstawowe wspomaganie farmakologiczne, a także proponuję rodzaj i zakres stosowania podstawowej odnowy biologicznej.

Każdy z wymienionych elementów jest ważny i ma swoje znaczenie w procesie treningowym.

Struktura treningu to układ oraz rozmieszczenie elementów składowych procesu, sposoby ich wzajemnego podporządkowania i relacje między nimi (Sozański 1999). Trening jest zatem procesem ujętym w ramy określonej struktury porządku, składającego się ze struktury czasowej i rzeczowej.

Struktura czasowa treningu Artura Małki i Adama Bieleckiego obejmowała dwa miesięczne mezocykle treningowe bezpośredniego przygotowania do wyprawy na Broad Peak, poprzedzone wielomiesięcznym treningiem o charakterze wszechstronnym. W każdym mezocyklu realizowali oni tygodniowe mikrocykle treningowe, które składały się z 4–6 jednostek treningowych. Te dwa miesięczne mezocykle można nazwać okresem bezpośredniego przygotowania do wyprawy wysokogórskiej. Tuż przed przystąpieniem do realizacji tego okresu Artur Małek poddał się kontroli fizjologicznej i biochemicznej (próba wysiłkowa). Oceniono analizę składu ciała, określono pułap tlenowy ( $VO_2max$ ) na podstawie próby wysiłkowej na bieżni ruchomej w teście „do odmowy”, wyznaczono także progi przemian tlenowych i beztlenowych.

Pod pojęciem „pułap tlenowy” rozumie się maksymalną ilość tlenu, jaką ustrój może pochłoniąć w jednostce czasu. Określa się go w  $ml \cdot min^{-1}$  lub  $ml \cdot min^{-1} \cdot kg^{-1}$ . Jest to jeden z najpopularniejszych wskaźników wydolności fizycznej, szczególnie wydolności tlenowej. Wykazano, że  $VO_2max$  odgrywa decydującą rolę w zdolności wykonywania większości wysiłków fizycznych. Liczne wyniki badań wskazują na zależność między wielkością  $VO_2max$  a zdolnością wykonywania długotrwałej intensywnej pracy, bez większych zaburzeń równowagi czynnościowej ustroju. U osób o niskim pułapie tlenowym szybciej i przy znacznie mniejszym obciążeniu będą włączały się beztlenowe procesy metaboliczne w wytwarzaniu energii do pracy. W związku z tym w mięśniach i we krwi będzie występowało większe stężenie mleczanów oraz szybciej wystąpi uczucie zmęczenia i ograniczenie zdolności wykonywania wysiłków, szczególnie na bardzo dużych wysokościach nad poziomem morza. Najwyższej klasy sportowcy w dyscyplinach wytrzymałościowych, takich jak kolarstwo szosowe, triathlon, maraton lub długodystansowe biegi narciarskie, uzyskują najwyższe wartości  $VO_2max$ , wynoszące w czasie maksymalnego wysiłku ponad 70 ml tlenu na kilogram masy ciała

przy pojemności życiowej płuc od 6 do 7 l. Duża wartość  $VO_2\max$  (czyli duży pułap tlenowy) pozwala realizować odpowiednio długo wysiłki o znacznej (ale nie maksymalnej) intensywności bez zaciągania „długu” tlenowego, a więc bez „zakwaszenia” mięśni. Pułap tlenowy jest parametrem, który można częściowo kształtować dzięki wieloletniemu treningowi, ale zdolność jego zwiększania zależy od uwarunkowań genetycznych, a na to wpływu nie mamy. Na dwa miesiące przed wyprawą w próbie wysiłkowej Artur Małek osiągnął 50 ml  $VO_2\max$ , a po zrealizowaniu założonego treningu w dniu 12.01.2013 roku (na dzień przed wylotem) – 55 ml  $VO_2\max$ . Tak duży przyrost możliwości maksymalnego pochłaniania tlenu w tak krótkim czasie nie tylko świadczy o dobrze dobranych obciążeniach treningowych, ale także o wrodzonych predyspozycjach adaptacyjnych organizmu Artura do wysiłków. Wyznaczono podczas tej próby także progi przemian tlenowych i beztlenowych. Wyniki tych badań były bardzo pomocne podczas planowania treningu – można było ułożyć obciążenia treningowe o odpowiednich zakresach intensywności w czasie realizacji każdej jednostki treningowej. Wysiłki fizyczne (ćwiczenia) wykorzystują i jednocześnie oddziałują na różne źródła energetyczne. Składowe obciążenia treningowego ze względu na strefy (źródła) zabezpieczenia energetycznego przy odpowiedniej częstotliwości skurczów serca na minutę (HR) nazywamy (w dużym uproszczeniu) zakresami intensywności. Te, które wyznaczyłem dla Artura na podstawie wyników podczas pierwszych badań, były następujące:

- wysiłek określany jako trucht: HR do 140 uderzeń serca na minutę (u.s./min),
- wysiłek określany jako bieg ciągły pierwszego zakresu (bc1):  
HR – 141–155 u.s./min,
- wysiłek określany jako bieg ciągły drugiego zakresu (bc2):  
HR – 156–170 u.s./min,
- wysiłek określany jako bieg ciągły trzeciego zakresu (bc3):  
HR – 171–185 u.s./min,
- wysiłek określany jako moc tlenowa: HR powyżej 185 u.s./min.

Artur podczas każdego treningu rejestrował za pomocą pulsometru częstość skurczów serca. Taka bieżąca kontrola pozwalała realizować obciążenia zgodnie z założeniem (na podstawie wyników badań), a nie intuicyjnie.

Adam Bielecki takiej kontroli w postaci badań laboratoryjnych nie przeszedł, zakresy intensywności ustaliłem metodą pośrednią i w trakcie realizacji wcześniejszych planów treningowych na bieżąco je korygowałem. Oto one:

- wysiłek określany jako trucht: HR do 135 u.s./min,
- wysiłek określany jako bieg ciągły pierwszego zakresu (bc1):  
HR – 136–150 u.s./min,
- wysiłek określany jako bieg ciągły drugiego zakresu (bc2):  
HR – 151–165 u.s./min,
- wysiłek określany jako bieg ciągły trzeciego zakresu (bc3):  
HR – 166–180 u.s./min,
- wysiłek określany jako moc tlenowa: HR powyżej 180 u.s./min.

Moim zdaniem Adam ma bardzo duży talent sprawności ruchowej, a szczególnie daje się zauważyć u niego wybitne wrodzone możliwości adaptacyjne do wykonywania wysiłków o przedłużonym czasie trwania przy mocno obniżo-

nym poziomie lęku. Jeśli Adam niemal już w pełni wykorzystuje w górach wysokich swoje potencjalne możliwości psychofizyczne, to Artur, mając podobne potencjalne możliwości, nie do końca – ma jeszcze sporo „zapasu”. Moja opinia dotycząca Adama ma charakter subiektywny i oparta jest na obserwacji podczas treningów i własnej intuicji, a nie na obiektywnych wynikach badań.

Struktura rzeczowa treningu obejmuje między innymi przygotowanie wytrzymałościowe, siłowe, koordynacyjne oraz gibkościowo-skocznościowe. W omawianym okresie (dwa miesięczne mezocykle treningowe bezpośredniego przygotowania do wyprawy na Broad Peak) Artur Małek i Adam Bielecki realizowali trening o charakterze wytrzymałości ogólnej (wysiłki tlenowe), wytrzymałości specjalnej (wysiłki tlenowo-beztlenowe i beztlenowe kwasomlekowe), wytrzymałości siłowej (siła biegowa) oraz siły ogólnej (na siłowni). Zastosowano metody odpowiadające charakterowi wysiłków w wysokich górach: metody ciągłe (biegi długie o intensywności małej i średniej), metody przerywane interwałowe i powtarzane (biegi o intensywności wysokiej i bardzo wysokiej), siła biegowa (podbiegi, skipy, wieloskoki), na siłowni ćwiczenia na górne partie mięśniowe o przedłużonym czasie pracy. W strukturze rzeczowej zastosowano odpowiednie proporcje obciążeń co do czasu trwania wysiłku i co do intensywności wysiłku, posilając się wyznaczonymi zakresami intensywności. Każdy kolejny trening w opisywanym okresie musiał zakładać bodźcowanie, a więc odpowiedni stały wzrost objętości i intensywności. Artur w każdym mikrocyklu tygodniowym realizował 6 jednostek treningowych, a Adam 4–5. Obaj prawie w 100% zrealizowali zaplanowany trening.

Artur w trakcie omawianego podokresu zrealizował 2 tygodniowe mikrocykle wprowadzające, a następnie 7 tygodniowych mikrocykli właściwych. Mikrocykle wprowadzające miały na celu przystosowanie aparatu ruchu do tego rodzaju wysiłków, „przetestowanie” zakresów intensywności, ale przede wszystkim umożliwiły mi nauczenie Artura prawidłowego (technicznie) wykonywania wszystkich ćwiczeń, a także obserwację i „nauczenie” zawodnika. Mikrocykle właściwe miały następujące akcenty treningowe: poniedziałek – siła ogólna na górne partie ciała na siłowni, wtorek – bc1 (w każdym następnym mikrocyklu dłuższy) plus rytmy biegowe (każde następne krótsze i intensywniejsze), środa – bc2 (później w kolejnych mikrocyklach przechodzący w bc3) w interwałach, czwartek – trucht plus siła biegowa (skipy i wieloskoki) po płaskim terenie (w każdym kolejnym mikrocyklu więcej serii lub dłuższe odcinki, albo jedno i drugie), piątek – trucht w terenie lub pływanie, sobota – trucht plus siła biegowa (również podbiegi) pod górę (w każdym kolejnym mikrocyklu więcej serii lub dłuższe odcinki, albo jedno i drugie), niedziela – czas wolny.

Ponieważ z Adamem współpracuję znacznie dłużej, nie było potrzeby zastosowania mikrocykli wprowadzających. W omawianym okresie zastosowałem trening intensyfikujący o znacznej przewadze interwałów w bc3 oraz siły biegowej, a także trucht o bardzo długim czasie trwania (zwiększa możliwości restytucji powysiłkowej). Adam nie realizował w tym czasie treningów siły (chodził na ściankę) i nie pływał.

Z różnych powodów pozwalam sobie nie podać szczegółowych ilościowych i jakościowych danych obciążeń treningowych, za co przepraszam.

Na podstawie moich dotychczasowych doświadczeń związanych z przygotowaniem himalaistów do wyprawy w góry wysokie wysunąłem następujące wnioski:

- nie można poprzestać tylko na wytrzymałości tlenowej (treningi typu maratońskiego),
- podczas przygotowań nie może być przypadkowości na zasadzie „robię to, na co mam ochotę i kiedy mam ochotę”,
- obciążenia muszą być dobrane do możliwości himalaisty z uwzględnieniem indywidualnych zakresów intensywności,
- przystępując do intensywnego treningu w okresie bezpośredniego przygotowania do wyprawy, himalaista musi być do niego motorycznie przygotowany,
- w okresach przejściowych warto stosować urozmaicony (różne dyscypliny sportu) i niezbyt intensywny trening podtrzymujący,
- trening powinien być zaplanowany na podstawie prawidłowej diagnozy (badania laboratoryjne jak u Małka lub proste testy i sprawdziany w terenie jak u Bieleckiego),
- charakter treningu musi w przybliżeniu odzwierciedlać typ wysiłku w górach (interwałowość i zmienność obciążeń wysiłkowych),
- trening powinien zakładać jego periodyzację (powtarzalność) oraz bodźcowanie (stała adaptacja organizmu do wysiłków),
- treningi powinny się realizować głównie w urozmaiconym terenie (w klubach fitness sporadycznie), i to niezależnie od pory roku,
- zbyt intensywne oraz często dość przypadkowe treningi na długo (powyżej 3 miesięcy) przed wyjazdem na wyprawę mogą powodować znużenie i przemęczenie, mikrourazy i kontuzje oraz nadmierną eksploatację aparatu ruchu – jeśli himalaista ma zamiar wspinać się do „późnej starości”, to powinien trenować dokładnie tyle, ile trzeba, a nie „dużo”,
- dbałość o prawidłowe odżywianie się, podstawową odnowę biologiczną i higieniczny tryb życia pozwoli skuteczniej zrealizować niemal każdy plan treningowy,
- przechodzenie okresowych badań lekarskich wydaje się sprawą oczywistą.

Zdaję sobie sprawę, że przygotowanie sprawnościowe (motoryczne, kondycyjne, wydolnościowe itd.) może nie jest najważniejszym elementem w zdobywaniu najwyższych gór świata, ale wyobraźmy sobie człowieka, który ma nieograniczony dostęp do najlepszego aktualnie sprzętu, bardzo zasobny portfel, doskonałą logistykę, zmysł organizacyjny, dużo chęci, odpowiednią psychikę i motywację, dowolną liczbę Szerpów do pomocy itp. i planuje wejść na ośmiotysięcznik, ale podczas wchodzenia na czwarte piętro dostaje zadyszki. Organizmu w ekstremalnych wysokogórskich warunkach nie da się „oszukać”, dobre przygotowanie kondycyjne może pomóc w adaptacji do wysokości i w skuteczniejszym działaniu. Co prawda, nie gwarantuje to sukcesu wejścia na szczyt, ale jestem przekonany, że im więcej potu na treningach przed wyprawą, tym przy odrobinie szczęścia większe szanse na bezpieczny powrót do domu, czego wszystkim (przygotowanym i nieprzygotowanym) himalaistom życzę.

## BIBLIOGRAFIA

- Goddard D., Neumann U. (2000) Wspinaczka. Trening i praktyka. Read Me, Warszawa.
- Grant S., Hynes V., Whittaker A., Aitchison T. (1996) Anthropometric, strength, endurance and flexibility characteristics of elite and recreational climbers. *J Sports Sci*, 14, 301–309.
- Guidi O. (1994) Etud de la fatigue musculaire locale en escalade sportive dans de test en laboratoire et sur structure artificielle d'escalade approche electromyographique. Universite'd aix-Marseille.
- Guidi O. (2002) L'entraîneur, architecte de la preparation sportive. [www.ffme.fr](http://www.ffme.fr) [12.06.2013].
- Guidi O., Peche A., Le Goff C., You D., Boudier L., Janel N. (2003) Les cahier techniques de l'entrainement. T. 1. FFME.
- Hajzer A. (2009) <http://www.pza.org.pl/download/317276.pdf> [12.06.2013].
- Hajzer A. (2013a) <http://goryksiazek.pl/2013/05/artur-hajzer-program-polski-himalaizm-zimowy> [12.06.2013].
- Hajzer A. (2013b) <http://polskihimalaizmzimowy.pl/pages/prezentacja/informacja-prasowa-marzec-2013.php> [12.06.2013].
- Hofman M. (1999) Power oder was? *Rotpunkt*, 3, 58–61.
- Hörst E. (1997) How to Climb 5.12. Chockstone Press, Evergreen.
- Hörst E. (2003) Training for Climbing. The Glob Peguot Press, Guilford.
- Lwow A. (2013) <http://wspinanie.pl/serwis/201104/07-zwyciezyc-znaczy-przezyc-alek-sander-lwow.php> [12.06.2013].
- Mermier Ch., Janot J., Parker D., Swan J. (2000) Physiological and anthropometric determinants of sport climbing performance. *Br J Sports Med*, 34, 359–366.
- Ruchlewicz T., Chwała W., Staszkiwicz R. (1997) Parametry charakteryzujące siłę wybranych grup mięśni u wspinaczy sportowych. *Antropomotoryka*, 16, 79–88.
- Sheel A.W., Seddon N., Knight A. (2003) Physiological responses to indoor rock-climbing and their relationship to maximal cycle ergometry. *Med Sci Sports Exerc*, 35, 1225–1231.
- Sheel A.W. (2004) Physiology of sport rock climbing. *Br J Sports Med*, 38, 355–259.
- Sonelski W., Sas-Nowosielski K. (2002) Wspinaczka sportowa. Zagadnienia wybrane. AWF, Katowice.
- Sozański H. (red.) (1999) Podstawy teorii treningu sportowego. COS, Warszawa.
- Szopa J., Mleczko E., Żak S. (1996) Podstawy antropomotoryki. Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa–Kraków.
- Vigouroux L., Quaine F. (2006) Fingertip force and electromyography of finger flexor muscles during a prolonged intermittent exercise in elite climbers and sedentary individuals. *J Sports Sci*, 24 (2), 181–186.
- Watts P.B. (2004) Physiology of difficult rock climbing. *Eur J Appl Physiol*, 91, 361–372.
- Watts P.B., Martin D.T., Durtschi S. (1993) Anthropometric profiles of elite male and female competitive rock climbers. *J Sports Sci*, 11, 113–117.
- Woźniak M. (2010) Trening alpinisty. [http://polskihimalaizmzimowy.pl/pages/trening\\_wrapper.php](http://polskihimalaizmzimowy.pl/pages/trening_wrapper.php) [12.06.2013].



PIOTR ZARZYCKI, PATRYK CZERMAK  
Akademia Wychowania Fizycznego we Wrocławiu

**WPŁYW WYSIŁKU FIZYCZNEGO PODCZAS  
PIESZEJ TURYSTYKI GÓRSKIEJ  
NA KONCENTRACJĘ UWAGI**

Abstract

Effects of mountain hiking on concentration of attention  
during physical effort in the mountain environment

The aim of the study was to establish the level of changes in attention and concentration during physical activity in the mountain environment – 6-day mountain hiking. The experiment was conducted on two groups of subjects and it consisted of two attention and concentration tests: “Square” and D2 (Brickenkamp), carried out immediately after the mountain excursion and a few days after it. Prior to the field experiment the whole sample (19 students of the University School of Physical Education) underwent a test whose aim was to determine the temperament of each subject. The results of the conducted tests showed that in both tests the number of errors was lower after the physical exercise than before it, and consequently the number of correct ticks was higher after physical exercise. Analysis of the data suggests that mountain hiking increases the capacity of cognitive processes, favors attention and concentration and increases the precision of tasks’ execution.

**Key words:** attention concentration, mountain hiking, physical effort, mountain environment

**WPROWADZENIE**

Niemal każda czynność wykonywana w codziennym życiu wymaga od nas umiejętności korzystania ze swoistej zdolności do skupiania uwagi. Jej stopień udziału, który uzależniony jest od czynników fizycznych, psychicznych oraz środowiskowych, warunkowany jest także stopniem trudności zadania do wykonania. W kulturze społeczeństwa istnieje głęboko zakorzeniony pogląd, iż aktywność umysłowa przebiega w oderwaniu od ciała, dlatego dość często pomniejsza się wpływ pewnych elementów psychicznych na aktywność fizyczną (Ułaszewska-Żuk 2003).

Koncentracja uwagi jest jednym z podstawowych elementów, jakie powinny być brane pod uwagę w procesie uczenia się (Sękowska 2001), doskonalenia i utrzymywania zdobytych już umiejętności. Jej poziom może być zmieniany świadomie, może też zmieniać się samoistnie w zależności od czynności lub sytuacji, w której człowiek się znajduje. Zdolność do koncentracji uwagi przejawia się jej utrzymywaniem na określonym poziomie, pomimo zakłócających ją bodźców. W czasach, w których zdolność koncentracji uwagi, poprzez duży zalew informacyjny, medialny i technologiczny, jest często zaburzana, szuka się coraz to nowych sposobów i ćwiczeń wspomagających (Weyhreter 2004).

We współczesnym sporcie, kiedy o sukcesie decydują najdrobniejsze szczegóły, wydaje się, że nie można lekceważyć pracy nad kształtowaniem określonych dyspozycji psychicznych. W celu polepszenia wyników wprowadza się do programów treningowych ćwiczenia zwiększające koncentrację uwagi (Bręczewski i Gronek 2009, Gronek i wsp. 2010). Jej znaczenie podkreślane jest nie tylko w przypadku dyscyplin indywidualnych, ale i zespołowych, w których występuje zależność od innego człowieka (Basiaga-Pasternak 2003, Duda 2006, Bręczewski i Gronek 2009).

Publikacje o związkach koncentracji uwagi z rekreacyjnymi formami aktywności fizycznej wskazują na jej charakter oraz na czynniki, które działają na nią aktywizująco (Gronek i wsp. 2011).

Koncentracja uwagi odgrywa duże znaczenie nie tylko w sporcie. Można o niej rozważać chociażby w kontekście bezpieczeństwa podczas podejmowania różnych form górskiej aktywności turystycznej, które mogą powodować utratę zdrowia, a nawet życia osób je uprawiających. Szczególnego wymiaru, jak się wydaje, nabiera ona chociażby podczas wędrówek wysokogórskich, podczas których w czasie eksploracji terenu o dużej ekspozycji i pokonywania trudnych technicznie fragmentów szlaków wymagana jest w stopniu najwyższym. Trudność ową w znacznym stopniu potęguje wysiłek fizyczny, który kumulowany jest podczas wyprawy.

### CEL BADAŃ

Badania koncentracji uwagi w odniesieniu do aktywności fizycznej człowieka były prowadzone przez wielu autorów (m.in. Basiaga-Pasternak 2003, Bręczewski i Gronek 2009, Gorący i wsp. 2010, Gronek i wsp. 2010). Ich analizy ukierunkowane jednak były na takie formy aktywności, jak szermierka, nordic walking, biegi na orientację czy piłka nożna. Przeszukując literaturę przedmiotu, autorzy nie natrafili jednak na badania przeprowadzone w środowisku górskim, co stało się inspiracją do podjęcia pilotażowych doświadczeń na tym polu, a w konsekwencji – niniejszego doniesienia.

Celem badań było zatem określenie poziomu zmian koncentracji uwagi pod wpływem wysiłku fizycznego podejmowanego w trakcie sześciodniowej górskiej wędrówki.

### METODY I PODMIOT BADAŃ

W przeprowadzonych badaniach wykorzystano podstawowe metody badawcze stosowane w psychologii: testy inteligencji i zdolności oraz techniki kwestionariuszowe (Shaughnessy i wsp. 2007). Do pierwszej z nich wykorzystano test „Kwadrat” oraz test „D2”. Ten pierwszy jest rodzajem dwuminutowego testu uwagi selektywnej. Badane osoby mają za zadanie odszukać w ciągu dwóch minut jak najwięcej znaków wskazanych przez prowadzącego test. W efekcie otrzymuje się takie dane, jak błędy pominięcia prawidłowego znaku (BP), błędne skreślenia (BS) i pozytywne skreślenia (PS). Test „D2” Brickenkampa jest kolejnym przeprowadzonym badaniem uwagi. Jest to sprawdzone narzędzie diagnostyczne,

stosowane przez naukowców zajmujących się psychologią eksperymentalną, kliniczną oraz psychologią pracy i sportu. Polega ono na zaznaczeniu na arkuszu testu, przez respondentów, jak największej liczby określonych znaków. Arkusz testu składa się z 14 wierszy, po 47 znaków w każdym. Czas przeznaczony na opracowanie każdego z nich wynosi 20 sekund (Brickenkamp 2003).

„Formalna Charakterystyka Zachowania – Kwestionariusz Temperamentu” (FCZ – KT) jest narzędziem przeznaczonym do diagnozy podstawowych wymiarów osobowości, określanych mianem temperamentu. Mierzone za jego pomocą cechy stanowią formalny charakter zachowania. Kwestionariusz przeznaczony jest do badania osób w wieku 15–80 lat, obojga płci (Strelau i Zawadzki 1997). Badania przeprowadzono przed rozpoczęciem zajęć terenowych.

Badania zostały zrealizowane w letnim sezonie turystycznym roku 2010. Miejscem ich realizacji były Tatry Wysokie oraz Karkonosze. Grupę badaną stanowiło 19 studentów w wieku 20–29 lat ( $M = 22$ ) kierunku turystyka i rekreacja oraz wychowanie fizyczne na Akademii Wychowania Fizycznego we Wrocławiu. Studenci byli w czasie trwania sześciodniowego obozu wędrownego, podczas którego przeprowadzono powyższe testy. Ich dobór został dodatkowo skonsultowany ze specjalistą psychologii, pracownikiem Instytutu Psychologii Uniwersytetu Wrocławskiego.

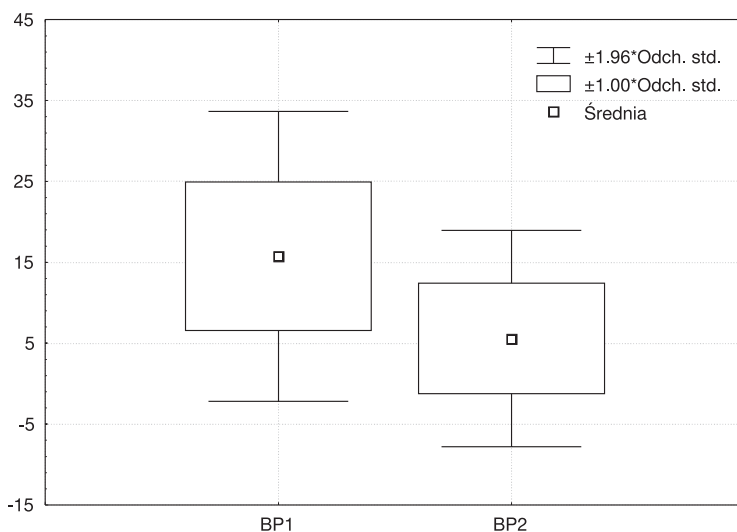
Testy uwagi przeprowadzono w dwóch etapach. Pierwszy zrealizowano w ostatnim dniu wędrowki (szósty dzień), przyjmując założenie, że wysiłek fizyczny ulegać będzie kumulacji. Wykorzystując charakter przedłużonego wysiłku, wzmocniono go bodźcem o jeszcze większym natężeniu. Uzyskano to poprzez pokonanie jednostajnym tempem wyznaczonego odcinka o deniwelacji stu metrów w jak najkrótszym czasie, o czym świadczą submaksymalne wartości tętna badanych ( $M = 167$ ), mierzone za pomocą pulsometrów. Bezpośrednio po zakończeniu podejścia, studenci przystępowali do wypełniania testów uwagi. Drugi etap to przeprowadzenie doświadczenia po kilku dniach od zakończenia wędrowki.

## WYNIKI

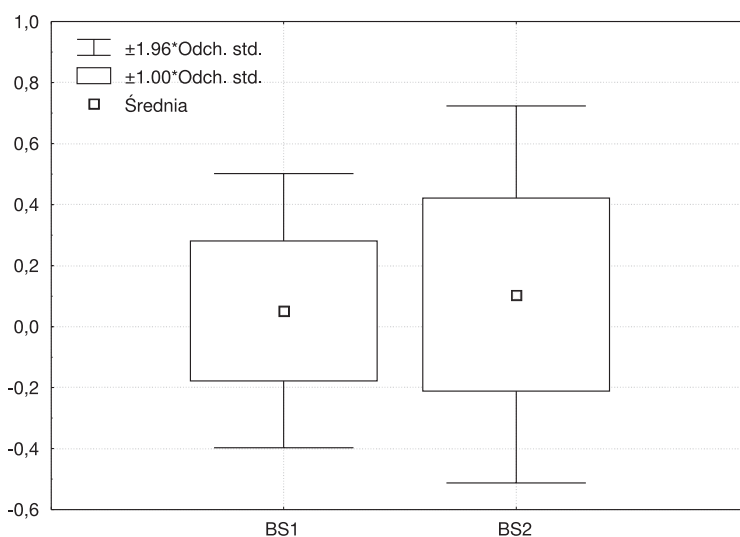
Analizując materiał uzyskany za pomocą testu „Kwadrat”, dostrzec należy tendencję spadkową liczby błędów pominięcia przed wysiłkiem w stosunku do błędów po wysiłku fizycznym spowodowanym wędrowką górską (ryc. 1). Średnia suma błędów pominięcia przed wysiłkiem (BP1) wyniosła  $M = 15,73$ ,  $SD = 9,14$ , podczas gdy po wysiłku (BP2) uzyskano wynik na poziomie  $M = 5,57$ ,  $SD = 6,81$ .

Pewną formę spłaszczenia uzyskanych wyników odnotowano natomiast w przypadku znaków błędnie skreślonych (ryc. 2). Przed rozpoczęciem sześciodniowej wędrowki górskiej ich średnia (BS1) wśród badanych wyniosła  $M = 0,05$ ,  $SD = 0,22$ . Podjęty wysiłek fizyczny skutkowało nieznacznym zwiększeniem liczby tych błędów (BS2), która wzrosła  $M = 0,10$ ,  $SD = 0,31$ .

Analiza trzeciego wskaźnika testu, tj. poprawnie skreślonych znaków, wskazuje na jego przyrost, pomimo wysiłku fizycznego (ryc. 3). Średnia suma poprawnie skreślonych znaków przed wysiłkiem (PS1) wyniosła  $M = 55,26$ ,  $SD = 9,14$ , podczas gdy po wysiłku (PS2) było to już  $M = 62,63$ ,  $SD = 6,46$ .

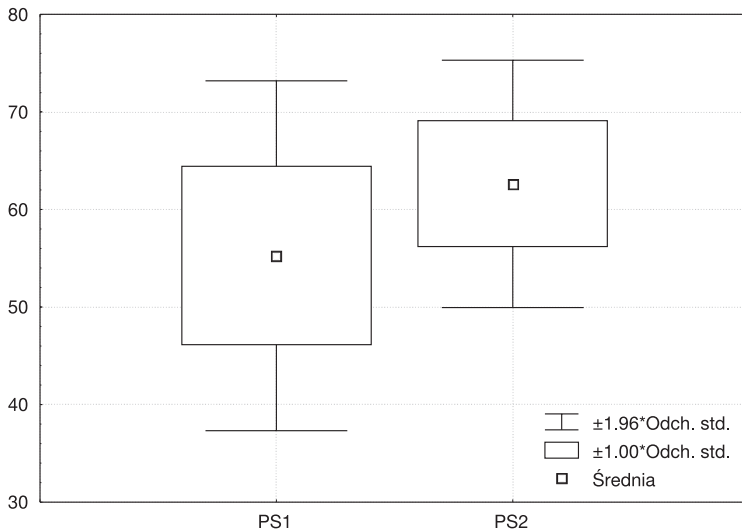


Rycina 1. Test „Kwadrat” – błędy pominięcia przed wysiłkiem fizycznym i po nim

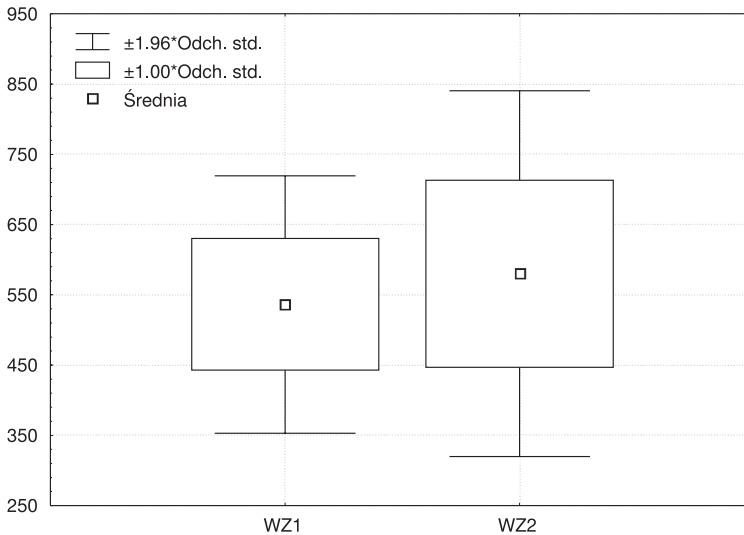


Rycina 2. Test „Kwadrat” – błędne skreślenia przed wysiłkiem fizycznym i po nim

W przeprowadzonych badaniach, w celu większej ich obiektywizacji posłużono się także testem „D2” Brickenkampa. Analizując otrzymany materiał uzyskany na podstawie tego testu, również można zauważyć tendencję do zwiększania się poziomu koncentracji uwagi na skutek wysiłku fizycznego. Świadczą o tym wskaźniki dotyczące liczby opracowanych w czasie testu znaków, które przed wysiłkiem (WZ1) znajdowały się na poziomie  $M = 536,15$ ,  $SD = 93,43$ , natomiast po wysiłku fizycznym (WZ2) wyniosły  $M = 580,21$ ,  $SD = 98,53$  (ryc. 4).



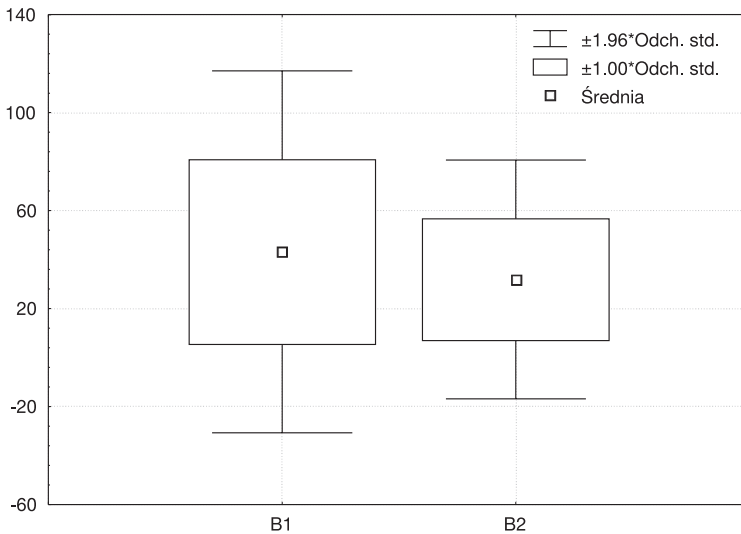
Rycina 3. Test „Kwadrat” – poprawne skreślenia przed wysiłkiem fizycznym i po nim



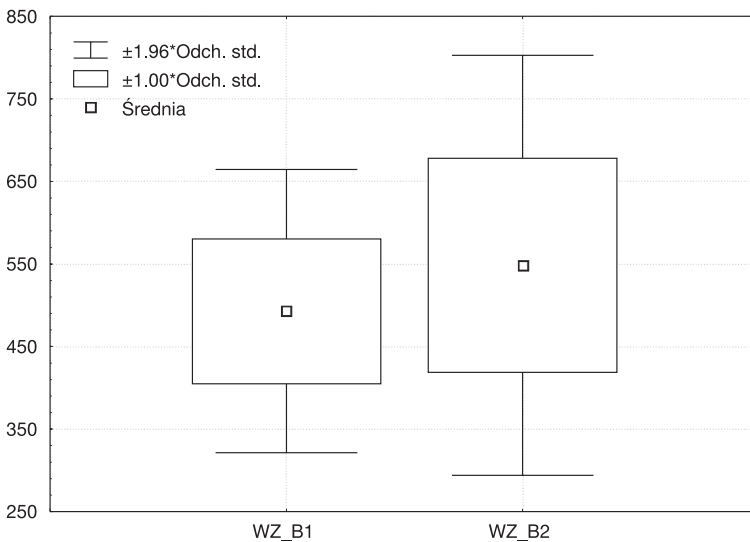
Rycina 4. Test „D2” – współczynnik WZ przed wysiłkiem fizycznym i po nim

Ta sama zależność dotyczy wskaźników, jakimi były suma błędów pominięcia i błędnych skreśleń przed wysiłkiem fizycznym (B1), które zostały zaobserwowane na poziomie  $M = 43,15$ ,  $SD = 37,69$ , oraz po wysiłku fizycznym (B2), zaobserwowana na poziomie  $M = 31,89$ ,  $SD = 24,85$  (ryc. 5). Ich analiza pozwala przypuszczać, że w wyniku mniejszej liczby błędów popełnionych po wysiłku fizycznym, poziom koncentracji uwagi również uległ zmianie i się zwiększył.

Kolejnym wskaźnikiem była liczba poprawnie opracowanych znaków. Analogicznie do poprzedniego wskaźnika, który oznaczał sumę błędów pominięcia



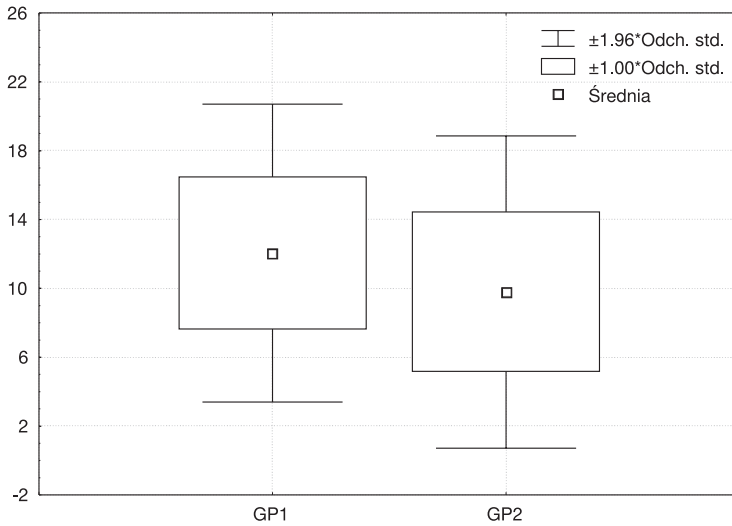
Rycina 5. Suma błędów pominięcia oraz błędnych skreśleń przed wysiłkiem fizycznym i po nim



Rycina 6. Poprawnie opracowane znaki dla testu „D2”, przed wysiłkiem fizycznym i po nim

i błędnych skreśleń, analiza ta wykazała, iż przed wysiłkiem fizycznym liczba poprawnie opracowanych znaków (B1) była mniejsza i wyniosła  $M = 439,00$ ,  $SD = 87,52$ , niż liczba poprawnie opracowanych znaków po wysiłku fizycznym (B2), która wyniosła  $M = 548,42$ ,  $SD = 129,80$  (ryc. 6).

Ostatnim analizowanym wskaźnikiem była granica przedziału opracowywanych znaków, przy założeniu, że im większa jest granica przedziału, tym gorsza



Rycina 7. Granice przedziału dla testu „D2”, przed wysiłkiem fizycznym i po nim

jakość danego testu. Podczas analizy powyższego wskaźnika przed wysiłkiem fizycznym (GP1) oraz po wysiłku fizycznym (GP2), można zauważyć mniejszą wartość średniej wskaźnika GP2, która wyniosła 9,78, SD = 4,62, niż wartość wskaźnika GP1, którą zaobserwowano na poziomie  $M = 12,05$ , SD = 4,41 (ryc. 7).

Przyjmując zatem powyższe wyniki za obiektywny wyznacznik poziomu koncentracji uwagi, można pokusić się o przypuszczenie, że podjęty wysiłek fizyczny w postaci wędrówki górskiej nie obniżył poziomu koncentracji uwagi, a wręcz przeciwnie – badani wykazali się jego wyższym poziomem.

Źródła i wcześniejsze badania w tym zakresie, wyjaśniają istnienie związku pomiędzy temperamentem i aktywnością fizyczną (Gracz 2008), dlatego dodatkowo zanalizowano grupy pod względem temperamentu.

W badanej grupie przeważał typ temperamentu zharmonizowany (sangwinik i melancholik – 13 osób), wskazujący na duże możliwości przetwarzania stymulacji, czyli tzw. typ sangwiczny lub z przewagą sangwinika (8 osób), wskazujący na małe możliwości przetwarzania stymulacji, czyli tzw. melancholik (5 osób).

Typ niezharmonizowany, wskazujący na małe możliwości przetwarzania stymulacji, czyli tzw. choleryk, to 6 osób. Warto podkreślić, że w badanej grupie nie wystąpił typ niezharmonizowany, wskazujący na duże możliwości przetwarzania stymulacji, czyli tzw. flegmatyk, a więc typ charakteryzujący się bardzo niskim poziomem aktywności. Spowodowane jest to prawdopodobnie specyfiką danej grupy (studenci AWF), w której aktywność wydaje się najbardziej pożądaną cechą (tab. 1). Według źródeł, które w dużej mierze odnoszą się do aktywności sportowej, wskazuje się, że typ sangwiczny jest najbardziej pożądanym do tego rodzaju aktywności (Gracz i Sankowski 2007).

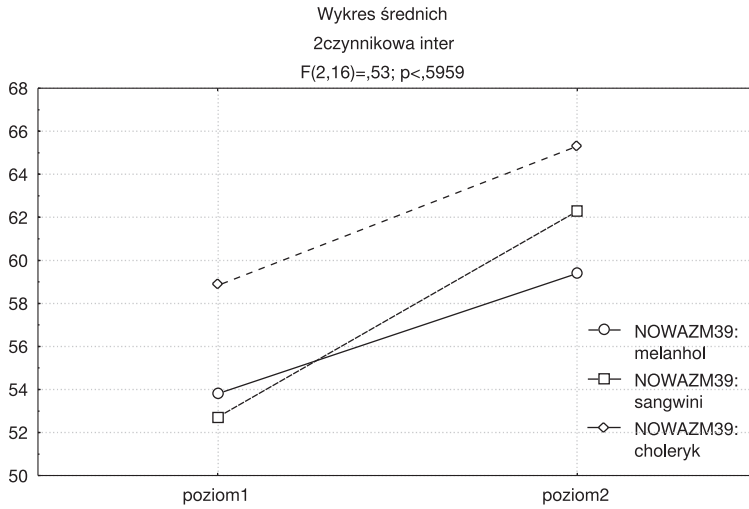
Tabela 1. Charakterystyka grup pod względem temperamentu

Badana grupa	Żwawość	Perseweratywność	Wrażliwość sensoryczna	Reaktywność	Wytrzymałość	Aktywność	Typ temperamentu
1.	11	19	13	12	8	11	melancholik
2.	19	12	20	3	7	15	sangwinik
3.	17	10	16	2	12	15	sangwinik
4.	7	20	10	16	2	11	melancholik
5.	16	19	18	19	5	14	choleryk
6.	17	16	13	15	8	12	choleryk
7.	15	16	13	15	3	16	choleryk
8.	19	13	20	6	17	20	sangwinik
9.	11	15	17	15	7	14	sangwinik-choleryk
10.	14	10	16	16	3	11	choleryk
11.	17	12	17	10	5	15	choleryk
12.	20	11	18	12	11	10	choleryk-sangwinik
13.	11	15	10	10	4	14	melancholik
14.	16	16	16	9	11	8	melancholik
15.	14	19	11	17	7	13	melancholik
16.	17	18	17	10	10	17	choleryk
17.	17	13	14	9	9	15	sangwinik
18.	17	15	18	5	9	18	sangwinik
19.	18	10	16	7	9	9	sangwinik-choleryk

Ogólny poziom koncentracji uwagi po wysiłku był wyższy ( $F = 18,41, p = 0,000561$ ) bez względu na typ temperamentu. Co oznacza, iż większa koncentracja uwagi była zależna tylko od wysiłku fizycznego, nie zaś od usposobienia (ryc. 8).

Żwawość koreluje ujemnie ze współczynnikiem popełnionych błędów po wysiłku fizycznym ( $0,57, p = 0,011$ ). Należy więc przyjąć, że im większy temperament, tym mniejsza liczba popełnionych błędów po wysiłku. Koreluje to również z liczbą prawidłowych skreśleń po wysiłku ( $0,61, p = 0,005$ ), co oznacza, że im większa żwawość, tym większa koncentracja uwagi i większa precyzja (większa liczba poprawnych skreśleń) po wysiłku.





Rycina 8. Poziom koncentracji uwagi przed wysiłkiem fizycznym i po nim

Tabela 2. Związki cech temperamentu z wynikami w testach uwagi

Zmienna	Żwawość	Persewera- tywność	Wrażliwość sensoryczna	Reaktywność	Wytrzymałość	Aktywność
BP1	-0,31	-0,13	-0,23	-0,01	0,16	-0,09
BP2	-0,57*	0,05	-0,39	-0,02	-0,22	-0,05
BS1	0,11	0,02	0,20	-0,29	0,08	0,34
BS2	0,22	-0,13	0,01	0,18	-0,07	-0,07
PS1	0,31	0,13	0,23	0,01	-0,16	0,09
PS2	0,61*	-0,10	0,42	-0,05	0,27	0,06
WZ1	0,03	0,05	0,10	0,02	-0,12	0,46
WZ2	0,13	0,01	0,17	-0,30	0,12	0,55*
B1	0,17	-0,37	0,14	-0,23	-0,10	0,27
B2	0,07	-0,24	0,21	-0,13	-0,08	0,30
%B1	0,13	-0,41	0,12	-0,20	-0,15	0,21
%B2	0,06	-0,25	0,18	-0,07	-0,12	0,24
GP1	0,14	-0,45	-0,24	0,00	-0,07	-0,12
GP2	-0,08	-0,21	0,26	-0,02	-0,17	-0,11
WZ-B1	-0,04	0,22	0,04	0,12	-0,09	0,38
WZ-B2	0,12	0,05	0,13	-0,28	0,14	0,51*
ZK1	-0,09	0,43	0,01	0,15	0,01	0,29
ZK2	0,10	0,10	-0,07	-0,11	0,21	0,35

\* statystycznie istotne dla  $p = 0,01$

Dodatnia korelacja występuje także pomiędzy aktywnością a współczynnikiem WZ1 (0,46,  $p = 0,044$ ) oraz WZ2 (0,55,  $p = 0,014$ ), co oznacza, że wraz z większą intensywnością wysiłku fizycznego u osób aktywnych zwiększa się liczba opracowanych znaków.

Aktywność koreluje również dodatnio z liczbą poprawnie opracowanych znaków po wysiłku fizycznym (0,51,  $p = 0,026$ ), co oznacza, że osoby po wysiłku fizycznym zakreślają więcej poprawnych odpowiedzi

Podczas analizy pozostałych cech temperamentu nie stwierdzono korelacji statystycznie istotnych z wynikami testów uwagi (tab. 2).

## DYSKUSJA

Baumeister i wsp. (1998) twierdzą, że zasoby człowieka mogą być wyczerpywane poprzez wcześniejszą, kosztowną energetycznie aktywność, co w konsekwencji prowadzi do spadku wydolności poznawczej. Tego efektu nie potwierdziło badanie przeprowadzone przez Śpiewaka i wsp. (2003). Ujawniło ono natomiast przeciwny efekt, czyli lepsze wykonywanie zadań poznawczych w sytuacji silnego obciążenia uwagi. Innymi słowy, wcześniejszy wysiłek poznawczy ułatwiał wykonanie zadania w sposób kontrolowany (Śpiewak i wsp. 2003).

Ponadto Śpiewak (2006) wskazuje, że dotychczasowe badania naukowe opierały się na obserwacji zmian sprawności poznawczej jako rezultatu zadań wykonywanych w tym samym czasie. Na podstawie stwierdzenia, iż rezerwuar energetyczny, jakim dysponuje system, jest ograniczony, można przewidzieć, że wysiłek poznawczy prowadzi do jego stopniowego wyczerpania. Oczywiście wysiłek poznawczy nie ma tego samego charakteru, co wysiłek fizyczny, jednak obserwując tendencję pojawiającą się w doświadczeniach dotyczących wysiłku poznawczego, można przypuszczać, że podobne zależności pojawią się podczas badań, które będą dotyczyć wysiłku fizycznego.

Badania dotyczące koncentracji uwagi w sporcie wykazują, że jej spadek jest przyczyną gorszych wyników sportowych (Basiaga-Pasternak 2003). Podczas treningów w różnych dyscyplinach, chociażby na przykład szermierce (Gronek i wsp. 2010), piłce nożnej (Duda 2006) czy biegach na orientację (Gorący i wsp. 2010), wprowadza się zatem ćwiczenia ukierunkowane na poprawienie koncentracji uwagi. Te same ćwiczenia wprowadza się również podczas treningów w formach rekreacyjnych, np. nordic walking. W przypadku tej aktywności, autorzy wskazują na wahania poziomu koncentracji uwagi i jej przenoszeniu na obiekty zewnętrzne (Gronek i wsp. 2011).

Badania na grupie piłkarzy nożnych przeprowadzili Chmura i wsp. (2007), których wyniki pozwoliły postawić między innymi tezę, że zauważalne jest pogorszenie się zdolności mobilizacji i koncentracji uwagi na skutek przekroczenia tzw. progu psychomotorycznego zmęczenia.

Analiza badań z zakresu koncentracji uwagi w biegach na orientację wskazuje również na możliwości wahań jej poziomu w zależności od aktualnego zadania podczas takiego biegu (Gorący i wsp. 2010). W opisanych analizach porównano zawodników osiągających lepsze wyniki w biegach na orientację oraz zawodni-

ków z gorszymi wynikami. Wnioski wskazywały na zależność wyniku w danej dyscyplinie od poziomu koncentracji uwagi, a nie tak jak założono przy powstawaniu niniejszej pracy, że poziom koncentracji uwagi może być zależny od samego wysiłku fizycznego.

### WNIOSKI

Analiza wyników badań pozwala przypuszczać, iż wysiłek fizyczny w postaci pieszej turystyki górskiej zwiększa wydolność procesów poznawczych, tzn. sprzyja koncentracji uwagi oraz zwiększa precyzyjność wykonywanych zadań. Świadczą o tym: mniejsza liczba błędów pominięcia po wysiłku fizycznym w testach uwagi oraz liczba poprawnie opracowanych znaków. Po wysiłku fizycznym popełniano mniej błędów, co wiąże się ze zwiększeniem skuteczności wykonywania testu.

Ponadto, otrzymane rezultaty wskazują na to, że wysiłek fizyczny sprzyja koncentracji uwagi oraz skuteczności wykonywanych zadań umysłowych u osób z wysoką aktywnością i żywawością. Wyniki wskazują, że wraz z dużym wysiłkiem fizycznym u osób o dużej aktywności, zwiększa się spostrzegawczość, a więc ogólna wydolność procesów umysłowych. Osoby, które mają tendencję do szybkiego reagowania, do utrzymywania wysokiego tempa aktywności i do łatwej zmiany danego zachowania (reakcji) na inne, a także do podejmowania zachowań o dużej wartości stymulacyjnej lub do zachowań dostarczających stymulacji zewnętrznej, po wysiłku fizycznym lepiej się zatem koncentrują i stają się bardziej spostrzegawcze. Można więc przypuszczać, że u osób aktywnych wysiłek fizyczny zwiększa koncentrację uwagi i precyzję wykonania zadania.

Wydolność umysłowa, uwarunkowana temperamentalnie, może się zwiększać wraz z intensywnością wysiłku fizycznego. Wynik ten jest szczególnie interesujący w stosunku do cholerycznego typu temperamentu, ponieważ pozwala postawić tezę, że oto osoby nadaktywne, miewające problemy z koncentracją uwagi na co dzień, łatwiej koncentrują się po wysiłku fizycznym.

Można więc przypuszczać, że podobny efekt zachodzi również pod wpływem wysiłku fizycznego podczas wędrówek górskich, co wpływa na lepsze wykonanie zadania poznawczego. Przykładem może być turysta w górach, który pod wpływem wysiłku fizycznego zaczyna się mocniej koncentrować na wykonaniu kolejnego kroku, tak aby był on ergonomiczny i bezpieczny, szczególnie w miejscach wysoce eksponowanych. Wybiera zatem miejsce na postawienie kolejnego kroku w sposób przemyślany.

### BIBLIOGRAFIA

- Basiaga-Pasternak J. (2003) Uwaga a efektywność zawodnika piłki nożnej. *Trener*, 2, 14–16.
- Baumeister R.F., Bratslavsky E., Muraven M., Tice D.M. (1998) Ego depletion: Is the active self a limited resource? *Journal of Personality and Social Psychology*, 74, 1252–1265.
- Bręczewski G., Groniek P. (2009) Trening koncentrowania uwagi w przygotowaniu psychicznym sportowca: System AMBER. *Sport Wyczynowy*, 4, 135–143.
- Brickenkamp R. (2003) Test badania uwagi d2. Erda, Warszawa.

- Chmura J., Nazar K., Kaciuba-Uściłko H. (2007) Próg psychomotoryczny zmęczenia. *Sport Wyczynowy*, 4–6, 27–34
- Duda H. (2006) Kształtowanie zdolności uwagi w treningu piłkarza. *Trener*, 2, 28–32.
- Gorący A., Mikicin M., Wardecka D. (2010) Proces uwagi zawodników uprawiających biegi na orientację na różnych poziomach zaawansowania sportowego. *Zeszyty Naukowe WSKFiT*, 11, 55–70.
- Gracz J. (2008) Znaczenie temperamentu i motywacji osiągnięć w narciarskiej sytuacji sportowej. AWF, Poznań.
- Gracz J., Sankowski T. (2007) Psychologia aktywności sportowej. AWF, Poznań.
- Gronek P., Schefke T., Woźniewicz-Dobrzyńska M., Młynarczyk C. (2011) Praca z koncentracją uwagi w turystyce i rekreacji na przykładzie nordic walking – uwagi ogólne i praktyczne. *Zeszyty Naukowe WSHiG w Poznaniu*, 8, 191–200.
- Gronek P., Tomczak M., Daniłowski B. (2010) Koncentracja uwagi u szermierzy – projektowanie ćwiczeń. *Sport Wyczynowy*, 1, 55–63.
- Sękowska Z. (2001) Wprowadzenie do pedagogiki specjalnej. WSPS, Warszawa.
- Shaughnessy J.J., Zachmeister E.B., Zachmeister J.S. (2007) Metody badawcze w psychologii. GWP, Gdańsk.
- Śpiewak S. (2006) Rozgrzewanie uwagi: wpływ przeciążenia poznawczego na proste i złożone zadania poznawcze. *Przegląd Psychologiczny*, 49 (1), 63–83.
- Śpiewak S., Ziaja J., Doliński D. (2003) Wpływ przeciążenia poznawczego na dostępność zasobów: efekt rozgrzania poznawczego. *Przegląd Psychologiczny*, 46, 291–306.
- Strelau J., Zawadzki B. (1997) Formalna Charakterystyka Zachowania – Kwestionariusz Temperamentu (FCZ–KT). Pracownia Testów Psychologicznych PTP, Warszawa.
- Ułaszewska-Żuk M. (2003) Wybrane metody kinezylogii edukacyjnej i ich zastosowanie do podnoszenia sprawności umysłowej oraz jakości życia osób w podeszłym wieku. Praca doktorska, Wydział Nauk Historycznych i Pedagogicznych, UW, Wrocław.
- Weyhreter H. (2004) Trudności z koncentracją uwagi. WL PZWL, Warszawa.

PIOTR KUNYSZ

Akademia Wychowania Fizycznego we Wrocławiu

## **STABILNOŚĆ POSTAWY CIAŁA STUDENTÓW SPECJALIZACJI INSTRUKTORSKIEJ ZE SNOWBOARDU**

Abstract

Postural stability of students attending snowboarding instructor courses  
at AWF Wrocław

In the last 20 years snowboarding has become a very popular form of recreation. No one could have expected that simple sliding on a board over snow would become not only a sport but a form of recreation and a powerful branch of the sports industry. The aim of this study was to investigate whether a person practicing recreational snowboarding has a higher level of postural stability than one who do not go snowboarding. The study showed a difference between the two groups, both in general and in the stability tests specific to the movements made while riding a snowboard, which means that people who engage in recreational snowboarding have higher levels of postural stability than those who do not take up any form of winter recreation.

**Key words:** postural stability, snowboard, instructors

### **WPROWADZENIE**

Snowboard jest zarówno jedną z zimowych form rekreacji, jak i zimową dyscypliną sportu, polegającą głównie na jeździe na specjalnej desce po śniegu. Obecnie snowboard to sport olimpijski, w którym rywalizacja odbywa się w następujących konkurencjach: slalom gigant równoległy, snowboard cross oraz halfpipe.

Naukę jazdy na snowboardzie można rozpocząć w każdym wieku, jednak w przypadku dzieci trudno określić wiek, w którym najlepiej zaczynać przygodę z deską. Uważa się – pod warunkiem że rozwój sprawności i koordynacji ruchowej dziecka jest prawidłowy – że najbardziej odpowiedni wiek to 5–6 lat (Marciniak 2007). W przypadku dorosłych nie podaje się górnej granicy rozpoczęcia nauki jazdy na snowboardzie. Jedyne kryterium stanowi pełna sprawność fizyczna i odporność psychiczna.

Istotną kwestią na początku nauki jest ustalenie, która noga będzie znajdowała się z przodu deski. Można przyjąć pozycję goofy (prawa noga z przodu) lub pozycję regular (lewa noga z przodu).

Podczas jazdy na desce snowboardowej należy ustawić się bokiem do kierunku jazdy, co wymaga nauki zachowania równowagi. Mimo że snowboard to dyscyplina asymetryczna, należy zwrócić uwagę, żeby ustawienie na desce było jak najbardziej symetryczne. Zapewnia to jednakowe obciążenie mięśni i bezpośrednio z nim związany równomierny rozwój organizmu.

Istotny wpływ na dążenie do osiągnięcia symetrii ma ustawienie wiązań pod odpowiednim kątem. Kąt ustawienia zależy od warunków śniegowych oraz stylu

jazdy. Wiązania snowboardowe należy ustawić tak, aby pozycja, w której snowboardzista jeździ, była naturalna i nie krępowała jego ruchów. Jeśli wiązania będą zbyt oddalone od siebie, to nie zapanuje on całkowicie nad deską, a jeśli znajdą się zbyt blisko siebie, będzie tracił równowagę.

Najważniejszą rzeczą na wstępnym etapie nauki na desce snowboardowej jest opanowanie prawidłowej pozycji podstawowej. Jak wynika z praktyki, nie jest to zadanie łatwe. Mimo że istnieją konkretne zasady mówiące o tym, jak nabyć tę umiejętność, większość profesjonalnych snowboardzistów poprawnie staje na desce dopiero po kilku latach.

Pozycja podstawowa zależy od prawidłowej postawy oraz odpowiednio dobranego i ustawionego sprzętu, ale jej istotą jest:

- równomierne rozłożenie ciężaru ciała na obie nogi,
- ugięcie nóg w stawie biodrowym, kolanowym i skokowym tak, aby wymusić dociśnięcie deski,
- trzymanie dłoni na wysokości bioder oraz odwiedzenie rąk w bok, nieco szerzej od barków,
- trzymanie głowy oraz skrócenie biodra i tułowia w kierunku jazdy (Kunysz 2008).

Pozycja ta stanowi podstawę jazdy oraz stabilności i elastyczności w trakcie wykonywania większości ewolucji i trików na desce. Wyłącznie prawidłowo ustawione ciało umożliwi swobodny przejazd i skoncentrowanie się na pozostałych elementach technicznych.

Pozycja stojąca jest najbardziej charakterystycznym ułożeniem ciała, jakie przyjmuje człowiek. Postawa pionowa kształtowała się w procesie ewolucji – kończyny dolne przystosowały się do roli podporowej i nośnej. Stała się ona postawą naturalną dzięki zmianom, jakie zaszły w budowie człowieka i statyce ciała. To pionowe ułożenie ciała w polu grawitacyjnym powoduje, że ludzie są narażeni na ciągłą utratę równowagi, a jeszcze większe zachwianie równowagi występuje podczas wykonywania ruchów lokomocyjnych (Wolański 1986).

W celu zachowania prawidłowej, wyprostowanej i stabilnej postawy, która umożliwia wykonywanie wszelkich czynności ruchowych i czuciowych, wytworzył się u człowieka pewien system kontroli postawy ciała – zmysł równowagi.

Utrzymanie równowagi w pozycji stojącej jest procesem wielowarstwowym, ponieważ bierze w nim udział zarówno układ kostno-mięśniowy, jak i układ nerwowy. Układ nerwowy zapewnia równowagę dzięki receptorom kontrolującym stałe położenie ciała w stosunku do pozycji równowagi i wytwarza bodźce nerwowe, które pobudzają do pracy odpowiednie grupy mięśniowe, zwane mięśniami posturalnymi lub antygravitacyjnymi. Mięśnie te odpowiedzialne są za przywracanie położenia równowagi ciała człowieka oraz prawidłową postawę (Golema i Jaśkiewicz 1980). Należą do nich mięśnie podpotyliczne, mięśnie pochyłe szyi, mięsień prostownik grzbietu, mięsień lędźwiowy większy, mięśnie skośne i prosty brzucha, mięsień pośladkowy wielki, mięsień czworogłowy uda, mięsień trójgłowy łydki i mięsień piszczelowy przedni.

U człowieka znajdującego się w pozycji pionowej poszczególne segmenty ciała połączone są ze sobą stawami i ułożone pionowo jeden na drugim. Wszystkie seg-

menty oprócz stóp znajdują się w równowadze chwiejnej jeden względem drugiego, jak i względem podłoża. Położeniem każdego z tych segmentów steruje praca mięśni. W czasie utrzymywania równowagi w pozycji pionowej człowiek stabilizuje ruchy we wszystkich stawach oprócz stawów skokowo-goleniowych (Golema 1987).

Stabilność jest pojęciem nieco szerszym niż pojęcie równowagi i „oznacza zdolność do odzyskiwania stanu równowagi. W przypadku postawy człowieka stabilnością nazywamy zdolność do aktywnego przywracania typowej pozycji ciała w przestrzeni, utraconej w wyniku działania czynników destabilizujących” (Błaszczuk 2004, s. 196). Do takich czynników destabilizujących można zaliczyć własną aktywności ruchową lub siły pojawiające się z otoczenia zewnętrznego.

Dwunożna postawa człowieka wiąże się z istotnym utrudnieniem utrzymania równowagi w pozycji stojącej. Podparcie ciała w dwóch punktach powoduje problem utrzymania pionowej pozycji na stosunkowo niewielkiej powierzchni podstawy. Człowiek podczas stania swobodnego kontroluje pozycję pionową dzięki nieznacznemu przemieszczeniu ciała w płaszczyźnie przednio-tylnej i bocznej, często przechodząc przez punkt równowagi, w jednym momencie traci, a zarazem odzyskuje równowagę. W takiej sytuacji, aby nie upaść, napiera stopami na podłoże, wstrzymując ruch w danym kierunku i nadając mu kierunek przeciwny, w ten sposób odzyskuje utraconą równowagę (Błaszczuk 1993).

Podczas nauki jazdy na snowboardzie to właśnie utrzymanie równowagi sprawia największą trudność początkującym. Jest to jednak jeden z podstawowych elementów w jeździe na snowboardzie, który koniecznie należy opanować. Każda osoba zaczynająca swoją przygodę ze snowboardem wkłada mnóstwo pracy i energii, żeby utrzymać równowagę, znajdując się na krawędzi deski. Istnieje kilka ćwiczeń, które na pewno zaowocują w dalszej nauce:

- przenoszenie ciężaru ciała na krawędzie deski,
- przenoszenie ciężaru ciała w przód i tył.

## CEL BADAŃ

Celem pracy była ocena postawy ciała snowboardzistów (studentów specjalizacji instruktorskiej AWF we Wrocławiu) uprawiających rekreacyjną jazdę na snowboardzie na tle postawy ciała osób nieuprawiających sportów zimowych.

Aby zrealizować powyższy cel, postawione zostały następujące pytania badawcze:

1. Jaki jest poziom stabilności postawy ciała snowboardzistów uprawiających rekreacyjną jazdę na desce snowboardowej na przykładzie studentów specjalizacji instruktorskiej AWF we Wrocławiu?
2. Czy istnieje różnica między poziomem stabilności postawy ciała snowboardzistów uprawiających rekreacyjną jazdę na desce a poziomem stabilności postawy ciała osób nieuprawiających sportów zimowych?

## MATERIAŁ I METODY BADAŃ

Badania zostały przeprowadzone w Akademii Wychowania Fizycznego we Wrocławiu. Wzięło w nich udział 56 studentów uczących się na kierunku wychowanie fizyczne oraz turystyka i rekreacja. Wszyscy badani zostali podzieleni na dwie grupy. Do grupy I (jeżdżącej – średnio zaawansowanej), liczącej 36 osób, zostali włączeni studenci, którzy uprawiają rekreacyjną jazdę na snowboardzie na poziomie II stopnia według systematyki SITS, a do grupy II (niejeżdżącej – początkującej), liczącej 20 osób – studenci, którzy nigdy nie jeździli na snowboardzie ani na nartach. Wybierając grupę I, wzięto pod uwagę dotychczasowe osiągnięcia w snowboardzie oraz oceny uzyskane podczas obozu instruktorskiego zorganizowanego przez Akademię Wychowania Fizycznego we Wrocławiu. Grupa II została wyodrębniona na podstawie wywiadu dotyczącego uprawiania sportów zimowych.

Badania stabilności postawy przeprowadzono na platformie sensometrycznej GymTop USB. Jest to urządzenie elektroniczne stosowane w celu poprawy koordynacji i reakcji równoważnych oraz polepszenia reakcji nerwowo-mięśniowych. Urządzenie to, ze względu na nietypową budowę (półkolistą podstawą), wywołuje u badanego dodatkowe reakcje układu ruchu. Sterowanie niestabilną podstawą wymaga stałej pracy mięśni i kontroli balansu ciała.

Sprzęt ten można stosować zarówno u osób starszych, jak i tych z zaburzeniami równowagi. Jest on pomocny w kształtowaniu i ocenie poziomu zdolności koordynacyjnych oraz równoważnych. Wyniki przeprowadzonego badania otrzymuje się podczas odpowiedniego rodzaju treningu lub zaraz po jego zakończeniu. Są one zapisane w bazie danych, co ułatwia ich kontrolę, a także pomaga w wyznaczeniu długoterminowych badań. Zasada działania urządzenia polega na celowej zmianie pozycji ciała i świadomym sterowaniu platformą lub na reagowaniu na zaistniałe nowe bodźce.

Spośród 13 proponowanych przez program ćwiczeń celowo wybrano 3, na których podstawie przeprowadzono badanie studentów. Wyniki pierwszego ćwiczenia pozwalały na określenie ogólnej stabilności postawy. Badani, dzięki balansowi ciała, refleksowi i swojej sprawności fizycznej, starali się utrzymać równowagę na platformie. Kolejne dwa ćwiczenia były doskonałymi symulatorami ruchów charakterystycznych dla snowboardu. Ruchy prawo-lewo są bardzo ważne, ponieważ umożliwiają opanowanie umiejętności niezbędnych podczas skrętów płynnych oraz zmiany kierunku jazdy. Stosowane w snowboardzie ruchy przód-tył symulują krawędziowanie przednie oraz tylne, które wykorzystuje się w czasie skrętów ciętych. Wszystkie te ćwiczenia wymagają stałej kontroli i napięcia mięśni w celu utrzymania równowagi.

Badana osoba miała do wykonania 3 ćwiczenia. Poziom trudności każdego z nich oceniono na 5 punktów (w skali 1–10). Zadaniem badanego było utrzymanie poruszającej się piłki w obrębie wyrysowanych na ekranie kształtów przez minutę: test 1 polegał na utrzymaniu piłki w centrum kwadratu, test 2 – na balansowaniu piłeczką w prawą i w lewą stronę, a test 3 – na balansowaniu piłeczką w przód i w tył. Każde dotknięcie piłką o ścianę wyznaczonego na ekranie

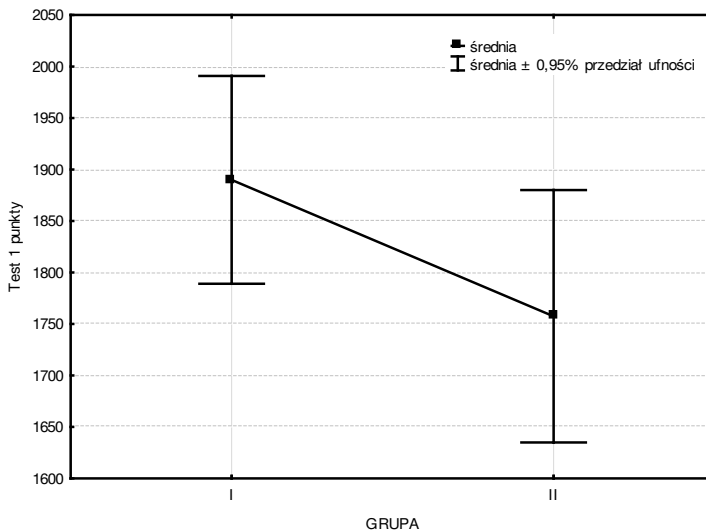


nie pola powodowało jej zwolnienie oraz stratę punktów. W lewym górnym rogu znajdował się czas pozostały do wykonania ćwiczenia, a w górnym prawym rogu – zdobyte punkty. Piłka przedstawiona na ekranie wskazywała bezpośrednio nachylenie platformy, a wykres graficzny obrazował, gdzie następował bezpośredni nacisk na platformę. Po wykonaniu ćwiczenia na monitorze pojawiała się analiza przebiegu badania. Zawarte w niej były wszystkie informacje na temat wykonanego ćwiczenia, między innymi jego rodzaj, poziom trudności, zdobyte punkty, czas trwania, a także wykres graficzny toru prowadzenia piłki. Ponadto w trybie diagnozy wyświetlał się schemat liniowy pokazujący wszelkie odchylenia platformy od poziomu (od centrum).

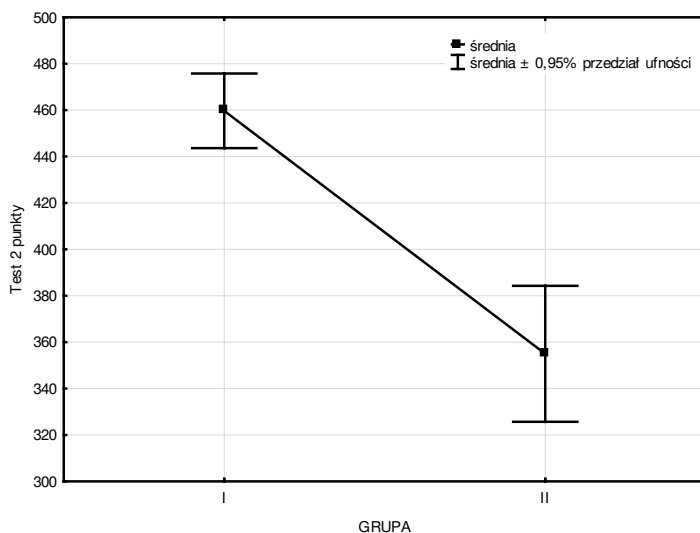
## WYNIKI

Na rycinach 1–3 przedstawiono wartości średniej oraz odchylenia standardowego, które obie badane grupy uzyskały we wszystkich 3 testach. W teście 1 grupa osób jeżdżących na snowboardzie otrzymała średnio 1889,94 punktu przy odchyleniu standardowym wynoszącym 298,08 punktu, a grupa osób niejeżdżących (2) – 1757,45 punktu przy odchyleniu standardowym wynoszącym 261,83 punktu. W teście 2 grupa I uzyskała 459,72 punktu przy odchyleniu standardowym wynoszącym 47,53 punktu, a grupa II – 355 punktów przy odchyleniu standardowym wynoszącym 62,61. W teście 3 grupa I otrzymała 468,05 punktu przy odchyleniu standardowym wynoszącym 49,5 punktu, a grupa II – 400 punktów przy odchyleniu standardowym wynoszącym 51,29 punktu.

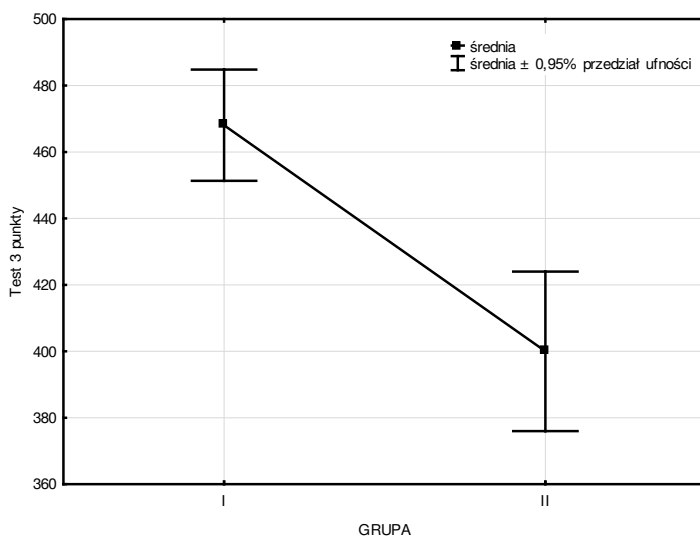
Porównano wartości średnie, wykorzystując test t-Studenta, i wskazano statystycznie istotne różnice między grupami w wynikach testu 2 oraz 3 (tab. 1). Jak można zauważyć, istotność statystyczna różnic kształtowała się na bardzo wysokim poziomie.



Rycina 1. Wartości średniej i odchylenia standardowego wyników testu 1 w grupie I i II



Rycina 2. Wartości średniej i odchylenia standardowego wyników testu 2 w grupie I i II



Rycina 3. Wartości średniej i odchylenia standardowego wyników testu 3 w grupie I i II

Istotność różnic wykazanych na podstawie testu t-Studenta potwierdzono, przeprowadzając test U Manna-Whitneya (tab. 2).

Różnica sumy rang między grupą I i II w teście 1 jest nieznaczna. W grupie I suma rang wynosi 1126, a w grupie drugiej – 470. Wartość testu statystycznego (U) dla danej grupy wynosi 260. W tym przypadku wyniki (Z) i (p) nie przyniosły statystycznie istotnych zmian. Wynoszą one odpowiednio 1,7 i 0,0888. Wyniki testu (Z popraw.) i (p) również nie są statystycznie istotne i nie wprowa-

Tabela 1. Wartości średnie wyników testu t-Studenta

Zmienna (punkty)	Test t-Studenta, grupująca: grupa I – jeżdżący; grupa II – niejeżdżący										
	średnia I	średnia II	t	df	p	N I	N II	odch. stand. I	odch. stand. II	iloraz F	p
Test 1	1889,94	1757,45	1,66	54	0,1023	36	20	298,08	261,83	1,29	0,55
Test 2	459,72*	355*	7,04*	54*	0*	36*	20*	47,53*	62,61*	1,73*	0,15*
Test 3	468,05*	400*	4,86*	54*	0*	36*	20*	49,5*	51,29*	1,07*	0,82*

\* wyniki istotne z  $p < ,05000$ 

Tabela 2. Wartości średnie wyników testu U Manna-Whitneya

Zmienna (punkty)	Test U Manna-Whitneya, względem zmiennej: grupa; grupa I – jeżdżący, grupa II – niejeżdżący									
	suma rang I	suma rang II	U	Z	p	Z popraw.	p	N I	N II	2*1str. dokł. p
Test 1	1126	470	260	1,7	0,0888	1,07	0,0888	36	20	0,0889
Test 2	1317,5	278,5	68,5	4,97*	0*	5,09*	0*	36	20	0*
Test 3	1265	331	121	4,07*	0*	4,23*	0*	36	20	0*

\* wyniki istotne z  $p < ,05000$

dzają zmiany w stosunku do wyników (Z) i (p), ponieważ są identyczne. Liczba badanych osób, które wzięły udział w teście, czyli 36 i 20, była różna, ale nie miało to znaczącego wpływu na otrzymane wyniki.

W przypadku testu 2 różnica sumy rang między grupą I i II jest duża. W grupie I suma rang wynosi 1317,5 a w grupie II – 278,5.

Wartość testu statystycznego (U) danej grupy wynosi 68,5. Wynik testu (Z) ukazuje zmiany statystycznie istotne między obydwoma rangami i wynosi 4,97. Podobnie jest z wynikiem (p), który wynosi 0,000001 i również jest statystycznie istotny. Wyniki testu (Z popraw.) i (p) są statystycznie istotne i wprowadzają nieznaczne zmiany w stosunku do wyników (Z) i (p). Wynoszą odpowiednio 5,09 i 0,000000.

Różnica sumy rang między grupą I i II w teście 3 jest największa. W grupie I suma rang wynosi 1265, a w grupie II – 331. Wartość testu statystycznego (U) danej grupy wynosi 121. Wynik testu (Z) ukazuje zmiany statystycznie istotne między obydwoma rangami i wynosi 4,07. Podobnie jest z wynikiem (p), który wynosi 0,000045 i również jest statystycznie istotny. Wyniki testu (Z popraw.) i (p) są statystycznie istotne i wprowadzają nieznaczne zmiany w stosunku do wyników (Z) i (p). Wynoszą odpowiednio 4,23 i 0,000023. Liczba badanych osób w poszczególnych grupach, które wzięły udział w teście 2 i 3, czyli 36 w grupie I i 20 w grupie II, podobnie jak w teście 1, była różna, ale nie miało to znaczącego wpływu na otrzymane wyniki.

Tabela 3. Korelacje bez podziału na grupy

Zmienna	Korelacja porządku rang Spearmana bez podziału na grupy		
	Test 1	Test 2	Test 3
Test 1	1,00000	0,41727*	0,26373*
Test 2	0,41727*	1,00000	0,69839*
Test 3	0,26373*	0,69839*	1,00000

\* współczynniki korelacji istotne z  $p < ,05000$

Tabela 4. Korelacje z podziałem na grupy

Zmienna	Grupa	Korelacja porządku rang Spearmana z podziałem na grupy		
		Test 1	Test 2	Test 3
Test 1	I	1,00000	0,45324*	0,12447
Test 2	I	0,45324*	1,00000	0,50798*
Test 3	I	0,12447	0,50798*	1,00000
Test 1	II	1,00000	0,16041	0,27492
Test 2	II	0,16041	1,00000	0,65988*
Test 3	II	0,27492	0,65988*	1,00000

\* współczynniki korelacji istotne z  $p < ,05000$

W celu sprawdzenia, czy istnieją zależności między wynikami uzyskanymi w teście 1, 2 i 3, przeprowadzono test Spearmana. Otrzymane na podstawie analizy wyniki wykazały istnienie dodatniej korelacji statystycznie istotnej między wynikami testu 1, 2 i 3. Oznacza to, że w przypadku całej badanej grupy (jeżdżących i niejeżdżących) dobry wynik testu 1 wiązał się z dobrymi wynikami testów 2 i 3 – jeśli badana osoba osiągnęła dobry wynik w teście 1, to w teście 2 i 3 także uzyskiwała dobre wyniki.

Wykorzystując test Spearmana, sprawdzono również, czy istnieją zależności między wynikami otrzymanymi w teście 1, 2 i 3 w każdej z wyodrębnionych grup (średnio zaawansowanej i początkującej). Uzyskane wyniki wskazały na istnienie korelacji w grupie I między wynikami testu 1 i 2 oraz między wynikami testu 2 i 3. W przypadku grupy II jedyna wykazana korelacja zaistniała między wynikami testu 2 i 3. Wszystkie opisane wskaźniki korelacji były dodatnie.

## DYSKUSJA

Wśród istot żywych człowiek jest jedynym przedstawicielem charakteryzującym się postawą pionową. Zdolność do utrzymania tej pozycji ciała to czynność nawykowa, która kształtowana jest indywidualnie na przestrzeni całego życia. Proces utrzymywania pionowej postawy ciała to ciągła utrata i odzyskiwanie równowagi. Człowiek przez większość swojego życia automatycznie, bez udziału świadomości, potrafi utrzymywać pozycję pionową ciała i wykonywać jednocześnie inne bardzo zróżnicowane pod względem intensywności oraz trudności czynności motoryczne. Zakłócenia kontroli stabilnej pozycji ciała mogą być uwarunkowane różnymi czynnikami, jak na przykład nauka jazdy na snowboardzie.

Za utrzymanie równowagi uważa się zachowanie prawidłowej postawy w pozycji stojącej i w ruchu. Wyprostowana postawa człowieka uzależniona jest od narządu przedsionkowego zlokalizowanego w uchu wewnętrznym, narządu wzroku, w którym znajdują się wyspecjalizowane zespoły neuronów wrażliwych na pionową i poziomą orientację bodźców, decydujących o prawidłowej orientacji ciała, oraz zmysłu czucia głębokiego, którego receptory wrażliwe na ucisk, rozciąganie i napięcie znajdują się w mięśniach, ścięgnach, torebkach stawowych, naczyniach, a także w narządach wewnętrznych.

Łatwość i samodzielność, z jaką człowiek utrzymuje równowagę w postawie stojącej, sprawia, że stabilność uważana jest za coś naturalnego i całkowicie zrozumiałego, coś, co nie wymaga żadnego wysiłku ani zaangażowania. Utrzymywanie równowagi jest jedną z ważniejszych życiowo funkcji człowieka. Równowaga, jak pisze Starosta „umożliwia [...] zachowanie stabilnego położenia ciała (równowagi statycznej), jak też zachowanie lub odzyskanie tego stanu (równowagi dynamicznej) w czasie czynności albo po jej wykonaniu” (Starosta 2003, s. 39).

„Równowaga – jak twierdzi jednak Błaszczuk – to pewien określony stan układu posturalnego. Stan ten charakteryzuje pionowa orientacja ciała osiągnięta dzięki zrównoważeniu działających na ciało sił oraz ich momentów. Równowagę zapewnia układ nerwowy przez odruchowe napięcie odpowiednich grup mięśni nazywanych posturalnymi lub antygravitacyjnymi” (Błaszczuk 2004, s. 195). Przytoczona definicja wskazuje na stan narządu ruchu w warunkach statycz-

nych, natomiast w warunkach dynamicznych „[...] w trakcie lokomocji przez fazową aktywność mięśniową utrzymywana jest typowa dla postawy człowieka pionowa orientacja głowy i tułowia” (Błaszczuk 2004, s. 195–196).

Celem pracy była ocena stabilności postawy ciała snowboardzistów uprawiających rekreacyjną jazdę na snowboardzie. Podczas przeprowadzania badania, ćwiczenia zostały dobrane tak, aby odzwierciedlały charakterystyczne ruchy wykonywane przez snowboardzistów w czasie jazdy. Najbardziej typowymi ćwiczeniami były testy 2 i 3, czyli balansowanie piłeczką w prawo i w lewo oraz w przód i w tył.

Na podstawie uzyskanych wyników oraz ich analizy można stwierdzić, że osoby uprawiające rekreacyjną jazdę na snowboardzie mają lepszą stabilność postawy ciała niż te, które nigdy nie uprawiały sportów zimowych (narciarstwa i snowboardu). Snowboard jako forma rekreacji, nawet jeśli uprawiana nieregularnie, niezwykle pozytywnie wpływa na ludzki organizm. Zmiany dotyczą zarówno aparatu ruchu, jak i układu krążeniowego i oddechowego. Ponadto jazda na snowboardzie, a także bezpośrednie obcowanie z przyrodą poprawiają nastrój i sprzyjają powstawaniu endorfin – hormonów szczęścia.

Pomiary przeprowadzone wśród studentów uprawiających rekreacyjną jazdę na snowboardzie dowodzą, że staż i zdobyte doświadczenie na stoku koreluje z wyższą tolerancją ciała na zakłócenia równowagi oraz z mniejszymi różnicami zdolności do utrzymania równowagi. Jazda na snowboardzie, w której występują elementy zakłócające równowagę (nierówności terenu, poślizg, wychylenie ciała w jeździe na krawędzi, ruchy rotacyjne...), pozwala zmniejszyć wrażliwość układu równowagi na niekorzystne bodźce sprzyjające jej kształtowaniu.

Nikt wyjeżdżający w góry na snowboard lub jadący wyciągiem na szczyt nie traktuje jazdy na snowboardzie jako obowiązku albo męczącego treningu, mimo że utrzymanie prawidłowej pozycji ciała wymaga intensywnej pracy mięśni nóg i tułowia. Snowboard, jak wynika z przytoczonych informacji, stanowi doskonały i – co najważniejsze – przyjemny rodzaj treningu rekreacyjnego, skutecznie poprawiającego funkcjonowanie organizmu. Warto więc dla własnego zdrowia wybrać się w góry i poszusać po ośnieżonych stokach.

## WNIOSKI

Na podstawie przeprowadzonych badań na platformie sensometrycznej Gym-Top USB, którym poddano 56 studentów Akademii Wychowania Fizycznego we Wrocławiu, wykazano znaczną różnicę między badanymi grupami, biorąc pod uwagę zarówno wyniki ogólnego testu stabilności, jak i wyniki testów specyficznych dla ruchów wykonywanych podczas jazdy na snowboardzie. Oznacza to, że osoby uprawiające rekreacyjną jazdę na snowboardzie mają wyższy poziom stabilności postawy ciała niż osoby nieuprawiające żadnej z form rekreacji zimowej. Świadczy to o pozytywnym oddziaływaniu uprawiania rekreacyjnej jazdy na snowboardzie na organizm człowieka, co powinni podkreślać instruktorzy, pomagając osobom niejeżdżącym na snowboardzie podejmować decyzję o rozpoczęciu przygody z deską.

## BIBLIOGRAFIA

- Błaszczuk J. (1993) Kontrola stabilności postawy ciała. *Kosmos*, 2, 473–486.
- Błaszczuk J. (2004) Biomechanika kliniczna. PZWL, Warszawa
- Golema M. (1987) Stabilność pozycji stojącej. *Studia i Monografie AWF we Wrocławiu*, 17.
- Golema M., Jaśkiewicz G. (1980). Matematyczna interpretacja procesu utrzymania równowagi w pozycji stojącej. *Wychowanie Fizyczne i Sport*, 3, 9–22
- Kunysz P. (2008) Snowboard – śladami instruktora, Alma-Press, Warszawa.
- Marciniak M. (2007) Snowboard. Pascal, Bielsko-Biała.
- Starosta W. (2003) Motoryczne zdolności koordynacyjne. Międzynarodowe Stowarzyszenie Motoryki Sportowej, Warszawa.
- Wolański N. (1986) Rozwój biologiczny człowieka. PWN, Warszawa.

**ORGANIZACYJNE ASPEKTY  
AKTYWNOŚCI RUCHOWEJ  
NA OBSZARACH GÓRSKICH  
POLSKI I ŚWIATA**



PIOTR ZARZYCKI

Akademia Wychowania Fizycznego we Wrocławiu

**STAN WIEDZY TURYSTÓW SŁOWACKICH  
NA TEMAT BEZPIECZEŃSTWA PODEJMOWANIA  
WĘDRÓWEK GÓRSKICH W TATRACH WYSOKICH**

Abstract

Slovak tourists' knowledge about their safety in the High Tatras

**Background.** The accident rate in the mountains is very high. The lack of appropriate knowledge is one of the major causes. That is why the level of tourists' knowledge about how to hike safely in the mountains was investigated. **Material and methods.** The author's original questionnaire had been standardized before being employed to question a sample of 191 mountain hikers both those following tourist trails and those resting in mountain huts in the Slovak High Tatras. **Results.** Analysis of the collected data show that respondents knew very little about how to call for help (use of optical and acoustic signals) in case of emergency in the mountains as well as how to behave when got lost or if affected by altitude sickness. Three fourth of them did not know the rule to inform somebody about the destination of their mountain trip. Nearly half did not know what to do when they witness an accident in the mountains. **Conclusions.** It seems that providing mountain security education should be obligatory. State institutions, social organizations and private initiatives should be involved in organizing appropriate training courses or workshops.

**Key words:** tourism, mountain hiking, security in the mountains

**WPROWADZENIE**

Góry, dzięki swojemu bogactwu, różnorodności i specyfice krajobrazu, są środowiskiem przyciągającym rzesze turystów niezależnie od pory roku. Znaczenie ich środowiska naturalnego wyraźnie podkreślali Riedl (1983) i Łobożewicz (1993), pisząc o górach jako miejscu nad wyraz pożądanym w realizacji pełnego wypoczynku. Wyjątkowość wędrówek górskich jest oczywistością potwierdzoną przez ich zwolenników od wielu lat. Przymioty gór to temat często podejmowany w literaturze popularyzatorskiej, beletrystycznej, jak i badawczej, co stanowi potwierdzenie tezy o istotnej ich roli w życiu człowieka (Zarzycki 2010b). Ze względu na coraz większą społeczną świadomość korzyści płynących z obcowania z górami w każdym kolejnym roku pojawiają się w nich miliony turystów, by uprawiać piesze wędrówki górskie.

Niestety góry bywają też groźne i niebezpieczne, szczególnie dla tych, którzy ich nie znają. Ze względu na swoją specyfikę są w dalszym ciągu nieprzewidywalne i trudno oczekiwać, że będą rządzić się pewnymi prawidłowościami. Zbierane przez lata doświadczenia podczas wędrówek górskich wykorzystywane są jedynie do tego, by zmniejszyć ryzyko niebezpieczeństwa, a w konsekwencji stworzyć

turyście szansę przeżycia i ciągłego do nich powracania. Znajomość reguł, ocenianie, przewidywanie, zabezpieczenie i właściwe przygotowanie do wędrówek to prawidłowe działanie człowieka w kontakcie z górami.

Każdego roku w górach dochodzi do dużej liczby wypadków (Marasek 2007, Zarzycki i Kwiatkowski 2012) – od bardzo błahych bez wyraźnych konsekwencji do bardzo ciężkich, a nawet śmiertelnych. Ratownicy górscy twierdzą otwarcie, że w górach nie są one niezawinione przez człowieka. Do najczęściej wymienianych przez nich przyczyn wypadków należą: brak wyobraźni, lekkomyślność i brawura, nieodpowiednie przygotowanie oraz brak znajomości gór (Jonak 2004). Wielu z nich z pewnością dałoby się uniknąć, gdyby człowiek choć w stopniu minimalnym przestrzegał obowiązujących zasad. Systematyczne i szczegółowe zbieranie doświadczenia w górach staje się zatem warunkiem bezpiecznego w nich działania. Dlatego każdy, kto idzie w góry, musi zdawać sobie sprawę, że tylko on ponosi konsekwencje swoich poczynań.

Wędrówki po tatrzańskich szlakach turystycznych zawsze wiązały się z podwyższonym ryzykiem, głównie ze względu na ich alpejski charakter. Z analizy statystyk dotyczących liczebności turystów, jak i podejmowanych akcji ratowniczych wyraźnie wynika, że istnieją pod tym względem różnice między słowacką i polską stroną Tatr Wysokich. Dostępność polskiego Tatrzańskiego Parku Narodowego jest zdecydowanie większa, o czym świadczy liczba odwiedzających go rocznie osób, która wynosi około 2–3 milionów już od wielu lat, natomiast po słowackiej stronie notuje się ich zaledwie kilkanaście tysięcy (Łojek, Parzych 2007, Śturcel 2007, Ciapała i wsp. 2010, Skawiński 2010). Zdecydowanie mniejsza liczba turystów po słowackiej stronie przekłada się także na liczbę interwencji ratowniczych. Według statystyk, jakie podaje Horská záchranná služba (HZS), liczba ta w ostatnich dwudziestu latach systematycznie spadała do poziomu około 200<sup>1</sup> (Horská záchranná služba 2013). W polskiej części Tatr liczba ta waha się w okolicy 140 i utrzymuje na stałym poziomie (Zarzycki i Kwiatkowski 2010).

Literatura przedmiotu zawiera podział zagrożeń na obiektywne, związane głównie z warunkami zewnętrznymi, oraz subiektywne, które wynikają przede wszystkim z działań, czynności, umiejętności i wiedzy turystów wybierających się na wędrówki górskie (Tertelis 1999, Graydon i Hanson 2002). Zagrożenia subiektywne stały się przedmiotem badań, których częściowe wyniki zostaną przedstawione w niniejszym opracowaniu.

## CEL BADAŃ

Brak kwalifikacji stanowi niewątpliwie jedną z głównych przyczyn wypadków w górach. Pod pojęciem kwalifikacji należy rozumieć całokształt wiedzy niezbędnej do podejmowania bezpiecznych wędrówek górskich. Jest to zarówno wiedza

<sup>1</sup> Jest to średnia liczba wszystkich interwencji ratowniczych w roku. Wskazanych interwencji nie podzielono według form turystyki aktywnej.

z meteorologii, topografii, niebezpieczeństw górskich, jak i dotycząca sprzętu. Umożliwia ona dostosowanie wyposażenia do panujących warunków pogodowych, sprawną orientację w terenie, przewidywanie zmian w pogodzie, udzielanie pomocy osobom w niebezpieczeństwie oraz reagowanie w sytuacjach zagrożenia. Brak dostatecznej wiedzy może być powodem kontuzji, wypadku lub tragedii. Nieodpowiedni ubiór, ekwipunek i sprzęt powodują zagrożenie wychłodzeniem, zamarznięciem, niezamierzonym poślizgiem lub utratą równowagi. Orientacja w terenie stanowi element redukujący ryzyko zabłądzenia, a znajomość zasad meteorologii umożliwia uniknięcie lub zminimalizowanie skutków nagłych zmian pogody. Umiejętność reagowania w sytuacjach zagrożenia i udzielania pierwszej pomocy decyduje o uratowaniu życia lub zdrowia własnego oraz innych osób (Tertelis 1999, Lenkiewicz i Marasek 2008).

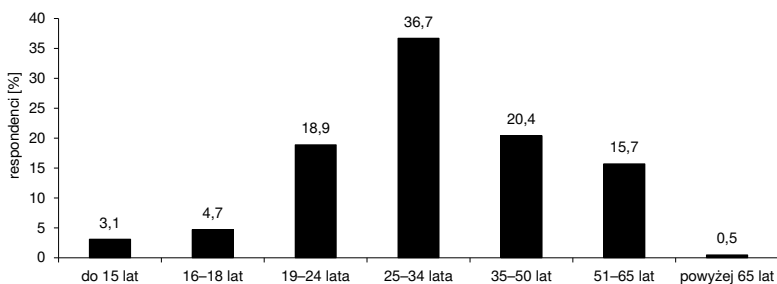
W kontekście powyższego celem badań było poznanie stanu wiedzy turystów słowackich na temat bezpieczeństwa podejmowania wędrówek górskich w Tatrach Wysokich.

### MATERIAŁ I METODY BADAŃ

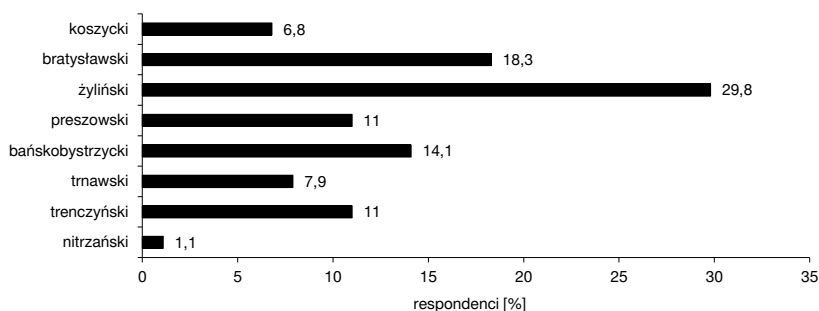
Prezentowany materiał jest integralną częścią projektu badawczego pt. „Współczesna piesza turystyka górską w Polsce – stan i uwarunkowania”, realizowanego w Katedrze Rekreacji Akademii Wychowania Fizycznego we Wrocławiu. W niniejszym opracowaniu przedstawiono fragment badań dotyczący stanu wiedzy pieszych turystów na temat podejmowania bezpiecznych wędrówek górskich oraz ekwipunku turysty górskiego. Uzyskane wyniki stanowią źródło odniesienia do wyników otrzymanych po stronie polskiej. Obszarem badań ankietowych były słowackie Tatry. Materiał badawczy gromadzono w letnim sezonie turystycznym w dniach 14–27 sierpnia 2010 roku. Grupę badaną tworzyło 195 losowo wybranych turystów słowackich, korzystających z górskich szlaków oraz noclegu w następujących schroniskach: Žiarska Chata, Chata pod Soliskom, Chata pri Popradskom plese, Zbojnická Chata, Zamkovskeho Chata, Teryho Chata, Chata pri Zelenom plese (zastosowano generator liczb pseudolosowych). Podczas badań wykorzystano powszechnie uznany w literaturze metodologicznej sondaż diagnostyczny (Apanowicz 2002, Siwiński i Tauber 2006). W przyjętej metodzie zastosowano technikę ankietową oraz narzędzie badawcze, jakim był skategoryzowany kwestionariusz ankiety własnego autorstwa, oznaczony symbolem KWE-PZ. Zebrany materiał empiryczny poddany został analizie statystycznej przy użyciu programu Statistica wersja 10.

Do grupy badanej należały głównie osoby dorosłe w wieku 19–65 lat (91,7% ogółu badanych). Najwięcej było turystów w wieku 25–34 lat (36,7%). Wśród ankietowanych znalazło się niespełna 8% dzieci oraz młodzieży w wieku poniżej 18 lat. Znikomy odsetek respondentów odnotowano wśród osób starszych, tj. w wieku powyżej 65 lat (0,5%) (ryc. 1).

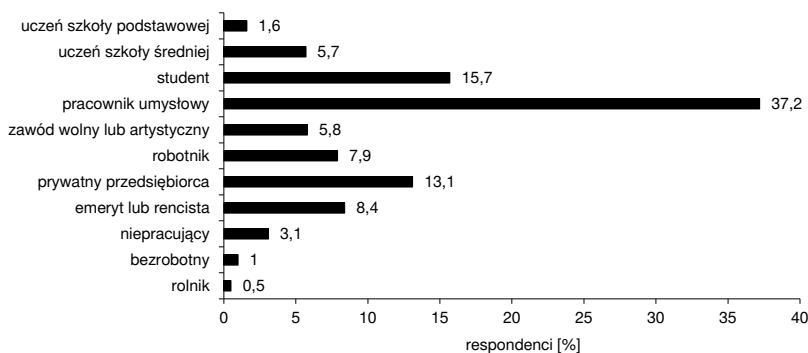
Badaną grupę respondentów tworzyli w większości mężczyźni (61,8%), osoby stanu wolnego (60,2%) oraz osoby pochodzące z miast (70,2%). Analizując zbiór badanych, należy zwrócić uwagę na to, że ponad 40% ankietowanych stanowili



Rycina 1. Respondenci według wieku [N = 195]



Rycina 2. Respondenci według zamieszkiwanego województwa [N = 195]



Rycina 3. Respondenci według wykształcenia [N = 195]

turyści zamieszkujący kraje<sup>2</sup> żyliński oraz preszowski, a zatem obszary, na których terenie znajdują się Tatry (ryc. 2).

Ponad 90% badanych osób miało wykształcenie minimum średnie pomaturalne, z czego 57,1% posiadało wykształcenie wyższe, co potwierdza pogląd, że turyści górscy to najczęściej osoby lepiej wykształcone. Spośród ankietowanych około 2/3 były aktywne zawodowo (64,4%), a największą grupę tworzyli

<sup>2</sup> Kraje to odpowiednik polskich województw. Zgodnie z podziałem administracyjnym Słowacji jest ich osiem. Kraje dzielą się na 79 powiatów (tzw. okres), a te – na 2883 gminy (obec) i 138 gmin miejskich (Zarzycki 2010b).

pracownicy umysłowi (37,2%). Do drugiej grupy pod względem liczebności należeli studenci (blisko 16%) (ryc. 3).

W badaniach przyjęto założenie, że kwestionariusz sprawdzający stan wiedzy na temat podejmowania bezpiecznych wędrówek górskich trafi do turystów kwalifikowanych, czyli osób z doświadczeniem turystycznym. Ich organizacja spełniła to założenie w około 98% (cztery osoby znalazły się w górach po raz pierwszy). Dlatego do dalszych badań włączono 191 respondentów.

O doświadczeniu turystycznym świadczy pośrednio częstotliwość podejmowanych przez nich wypraw górskich. Ponad 3/4 badanych (75,9%) to osoby, które wykazują się dużą systematycznością w realizowaniu górskich wędrówek, ponieważ wybierają się na nie przynajmniej kilka razy w roku. Raz do roku przemierza górskie szlaki turystyczne około 13% respondentów, a pozostała część pojawia się tam raz w ciągu kilku lat.

Wybór tatrzańskich szlaków jako miejsca do aktywnego wypoczynku wymusza zazwyczaj na turystach zaangażowania przynajmniej kilku dni, co jest podyktowane charakterem terenu. Nie inaczej było w badanej grupie respondentów. Blisko 3/4 turystów poświęciło minimum dwa dni – niezależnie od tego, czy był to środek tygodnia, czy weekend – na realizację swoich górskich celów. Najczęściej eskapady planowano na kilka dni wraz z weekendem (20,9%) oraz tydzień (16,6%). Co istotne, słowaccy turyści nie preferują dłuższych wędrówek, o czym świadczy niski odsetek deklaracji (2,6%). Pozostała część badanych wybrała formę jednodniowej wędrówki. Należy jednak uściślić, że grupa ta korzystała z noclegów w miejscowościach podgórskich.

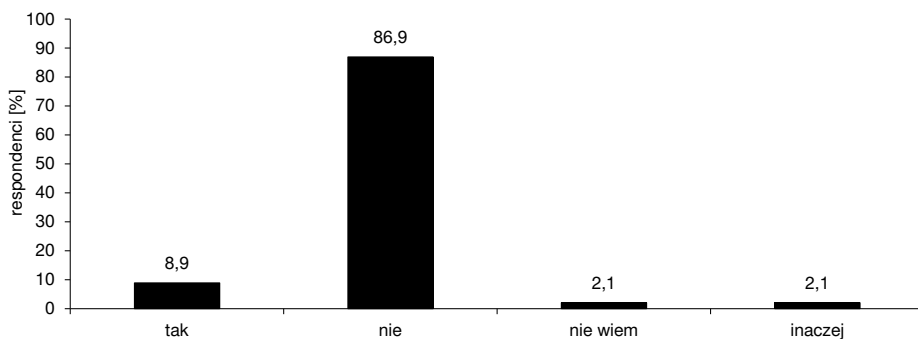
Przedstawiana w literaturze teza, że piesza turystyka górska nie należy do form aktywności ruchowej podejmowanej samotniczo, znalazła potwierdzenie w prezentowanych badaniach. Ankietowani deklarowali głównie wyjazdy w towarzystwie znajomych i kolegów (53,9%), członków rodziny (31,4%) oraz w zorganizowanej grupie, najczęściej wyjazdy na obóz wędrowny o charakterze wspinaczkowym (12,6%).

Preferowaną przez badanych porą roku do podejmowania wędrówek górskich było lato (45%) oraz jesień (23,6%). Na wynik ten znaczny wpływ mógł mieć termin realizacji badań terenowych. Niemniej jednak pewnym zaskoczeniem jest duży odsetek osób, które wybrały sezon zimowy (17,3%). Należy bowiem pamiętać, że zgodnie z przepisami słowackiego Tatrzańskiego Parku Narodowego szlaki znakowane powyżej otwartych zimą schronisk pozostają zamknięte od 1 listopada do 15 czerwca, z pewnymi wyjątkami.

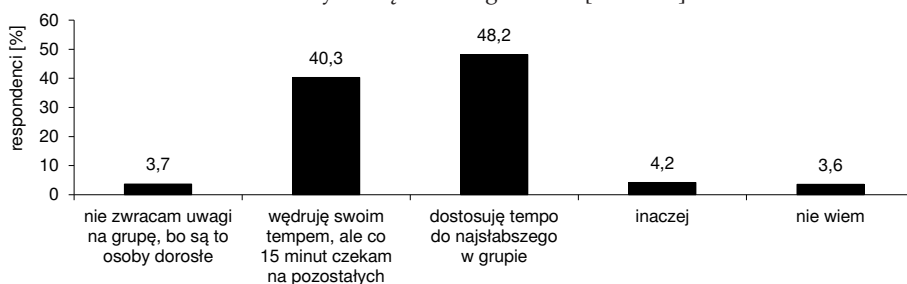
## WYNIKI

Analizie poddano wybrane zagadnienia z szeroko rozumianych zasad bezpieczeństwa i uprawiania wędrówek górskich oraz postępowania w sytuacjach zagrożenia. W niniejszej pracy przedstawiono jedynie część materiału zebranego w letnim sezonie turystycznym.

Podejmowanie przez turystów samotnych wędrówek górskich pozostaje w sprzeczności z jedną z podstawowych zasad bezpiecznej wspinaczki. Wydaje się,



Rycina 4. Respondenci według ich stosunku do podejmowania samotnych wędrówek górskich [N = 195]

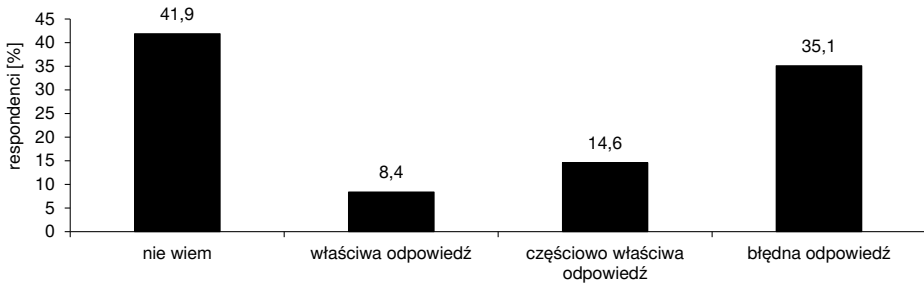


Rycina 5. Respondenci według ich stosunku do zasady podejmowania wędrówki górskiej w grupie [N = 195]

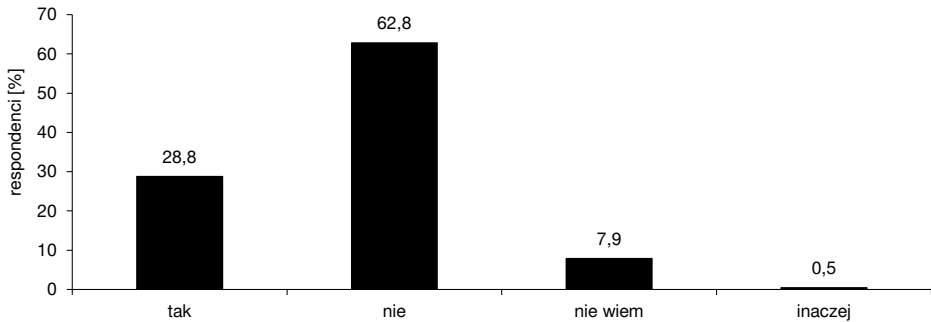
że wśród respondentów świadomość tego jest duża, o czym świadczy wysoki odsetek poprawnych odpowiedzi (86,9%). Niestety blisko co dziesiąty badany uznaje wspomnianą zasadę za mało istotną lub jej nie zna. Wśród ankietowanych pojawiła się także niewielka grupa turystów uważających, że jest to zależne od występujących okoliczności (ryc. 4).

Przyjmując, że badani respondenci podejmują grupowe wędrówki górskie, dokonano także weryfikacji jednej z zasad związanej z pokonywaniem trasy. Wyniki analizy uzyskanych od respondentów odpowiedzi potwierdzają jedynie zróżnicowanie opinii na ten temat wśród ogółu turystów górskich. Uznając za właściwą odpowiedź, że tempo grupy należy dostosować do najstarszego uczestnika wędrówki, odnotowano, że blisko połowa respondentów respektuje tę zasadę w pełni (48,2%). Niewielu mniej ankietowanych (40,3%) stwierdziło, że preferuje wędrówkę własnym tempem, jednak co 15 minut czeka na współtowarzyszy. Tylko 3,7% badanych uważa, że nie warto zwracać uwagi na resztę grupy, ponieważ każdy powinien odpowiadać za siebie. Prawie tyle samo respondentów (3,6%) nie potrafiło udzielić żadnej odpowiedzi. Spośród innych odpowiedzi (4,2%) ankietowani wymieniali czekanie co 30 minut w ustalonych lub trudnych technicznie miejscach oraz przejęcie opieki nad najstarszą osobą przez szefa lub opiekuna grupy (ryc. 5).

Wyniki weryfikacji zasady mówiącej o pozostawieniu wiadomości obsłudze schroniska, członkom rodziny, lub znajomym o celu wędrówki wskazuje na niski



Rycina 6. Wiedza respondentów w zakresie czynności, które należy wykonać przed wyjściem ze schroniska na szlak turystyczny [N = 191]



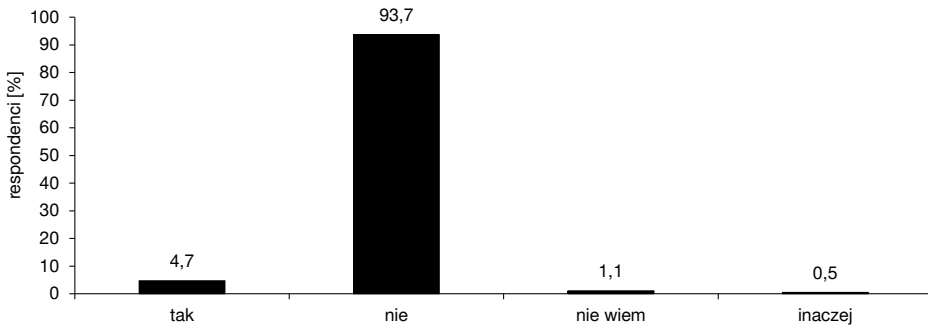
Rycina 7. Wiedza respondentów w zakresie związku między stopniem trudności szlaku turystycznego a jego oznaczeniem kolorystycznym [N = 191]

stopień wiedzy w tym temacie (ryc. 6). Ponad 3/4 respondentów albo nie wiedziało o tej zasadzie (41,9%), albo udzieliło błędnej odpowiedzi (35,1%). Poprawne zachowanie znało jedynie 8,4% badanych, a 14,6% podało odpowiedź niepełną lub z niewielkimi błędami.

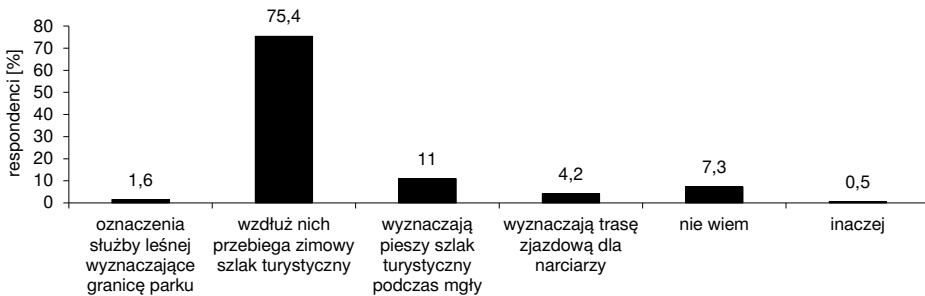
Dość powszechny wśród turystów pogląd o stopniu trudności szlaku w zależności od jego koloru jest często powodem popełnianych błędów podczas planowania trasy wędrówki. Wśród ankietowanych niestety ponad 1/3 pozostaje w przekonaniu o słuszności tego twierdzenia lub nie ma odpowiedniej wiedzy (ryc. 7). Pozostała część grupy udzieliła poprawnej odpowiedzi.

Niezbędne podczas orientacji w górskim terenie są znakowane szlaki turystyczne, które pozwalają na bezpieczne osiągnięcie założonego celu wędrówki. Próby jej skracania, szczególnie porą zimową, mogą doprowadzić do sytuacji niebezpiecznej dla piechura, a w konsekwencji nawet do zagrożenia życia. Wśród badanych turystów zdecydowana większość (93,7%) wykazuje się poprawną wiedzą na ten temat. Nieznaczna grupa respondentów (4,7%) uważa, że można schodzić ze znakowanych szlaków w celu skrócenia sobie czasu drogi, a jedynie 1,1% przyznaje, że nie zna odpowiedzi na to pytanie. Niewielu spośród badanych (0,5%) wybrało inną odpowiedź, twierdząc, że można schodzić ze szlaku jedynie z uprawnioną do tego osobą (ryc. 8).

Zagadnienie szlaków turystycznych zostało zawarte także w pytaniu dotyczącym drewnianych tyłek ustawionych w terenie. Ponad 3/4 ankietowanych



Rycina 8. Wiedza respondentów na temat możliwości schodzenia ze szlaków turystycznych [N = 191]



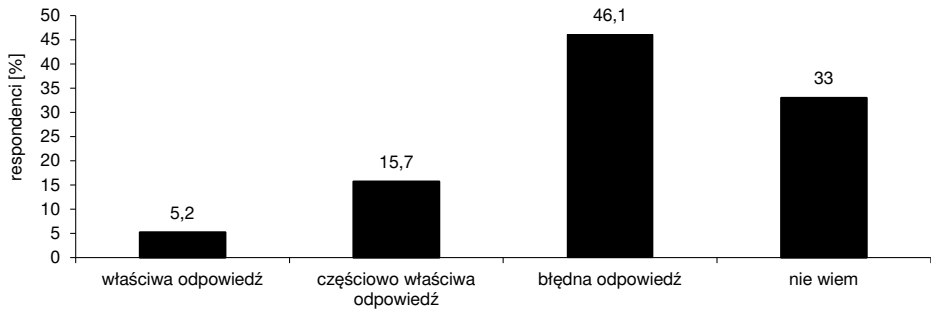
Rycina 9. Wiedza respondentów na temat znaczenia drewnianych tyczek na szlakach turystycznych [N = 191]

(75,4%) wykazało się znajomością ich przeznaczenia, tj. oznaczenia szlaku zimowego. Prawie 11% respondentów uważało, że tyczki wyznaczają szlak turystyczny podczas mgły, 4,2% – że wytyczają one narciarską trasę zjazdową, a 1,6% stwierdziło, że służba leśna wyznacza za ich pomocą granicę parku narodowego. Brak wiedzy dotyczył 7,3% badanych, a 0,5% zaznaczyło odpowiedź „inaczej”, sugerując, że tyczki umieszczone są w miejscach, gdzie nie można w inny sposób zaznaczyć szlaku turystycznego (ryc. 9).

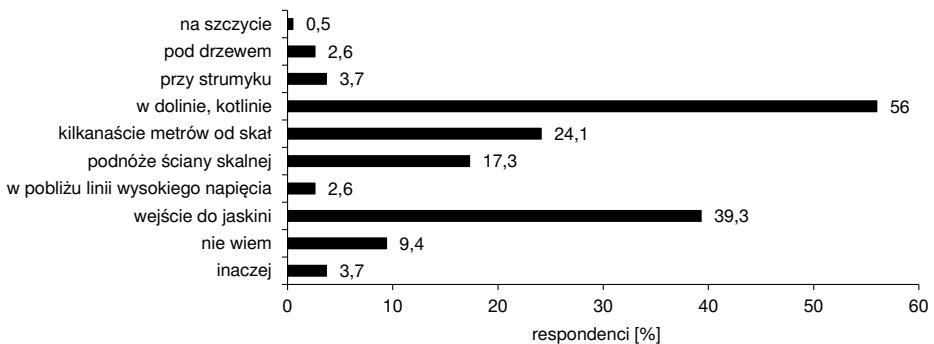
Zastosowanie w terenie górzystym, i nie tylko, prostych środków ułatwiających wędrowkę (znaki na szlakach, drogowaskazy, tyczki) wydaje się wystarczające, aby turysta nie zabłądził w górach. Niestety rokrocznie odnotowuje się liczne akcje ratownicze, których celem jest pomoc górskim turystom w odnalezieniu drogi i zejściu w bezpieczne miejsce. Na podstawie analizy odpowiedzi respondentów na temat postępowania w przypadku zabłądzenia w górach można stwierdzić, że jedynie ponad co piąty (20,9%) udzielił właściwej lub częściowej odpowiedzi (ryc. 10). Zdecydowana większość badanych stwierdziła, że albo nie wie, jak postępować (33%), albo podała niewłaściwy schemat postępowania (46,1%).

W literaturze turystycznej odnaleźć można schematy zachowania również w innych sytuacjach zagrożenia zdrowia oraz życia. Jednym z często pojawiających się niebezpieczeństw w górach są burze z wyładowaniami atmosferycznymi. W pytaniu wielokrotnego wyboru dotyczącym miejsc, w których należy





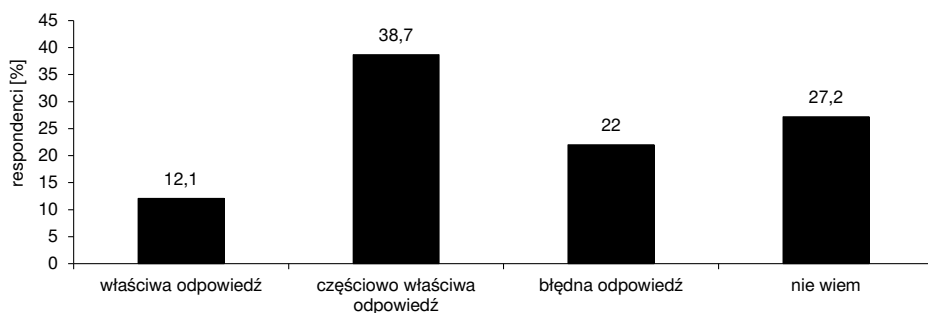
Rycina 10. Wiedza respondentów na temat postępowania w przypadku zabłądzenia w górach [N = 191]



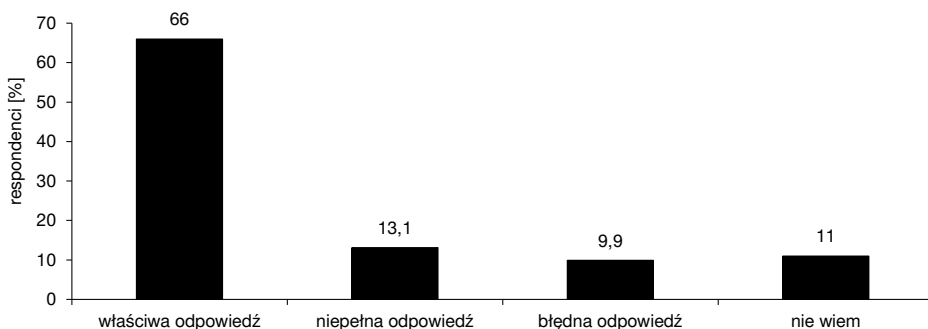
Rycina 11. Wiedza respondentów na temat miejsc bezpiecznych podczas burzy z wyładowaniami atmosferycznymi [N = 191]

się schronić w takiej sytuacji, większość ankietowanych (56%) zaznaczyła doliny i kotliny, 39,3% odpowiedziało, że jest to wejście do jaskini, a nieco ponad 24% podało, że najlepiej przebywać kilkanaście metrów od skał. Te trzy najpopularniejsze wśród respondentów odpowiedzi są jednocześnie prawidłowymi zachowaniami w tego typu sytuacjach. Niestety część odpowiedzi wskazuje na brak wiedzy w tym zakresie – 17,3% badanych stwierdziło, że przed burzą należy schronić się u podnóża ściany skalnej, a część osób odpowiedziało, że najbezpieczniej podczas burzy jest przy strumyku (3,7%), pod drzewem (2,6%), w pobliżu linii wysokiego napięcia (2,6%) lub na szczycie (0,5%). Spośród innych odpowiedzi (3,7%) pojawiały się następujące: w schronisku, trzysta metrów pod szczytem, w dole i w zagłębieniu. Spośród ankietowanych 9,4% przyznało, że nie umie odpowiedzieć na to pytanie (ryc. 11). Chcąc dokonać oceny tych odpowiedzi, należałoby stwierdzić, że jedynie 3,1% respondentów udzieliło dobrej odpowiedzi (trzy na trzy poprawne odpowiedzi). Niepełną wiedzę wykazała się największa grupa, bo sięgająca blisko 90% respondentów. Pozostałe odpowiedzi były złe lub badani nie potrafili udzielić odpowiedzi.

Wypadki w górach nie należą do rzadkości. Edukacja społeczeństwa w temacie bezpieczeństwa w górach wydaje się działaniem powszechnie pożądanym. Jednym z jej elementów, który powinien być przyswojony przez turystów



Rycina 12. Wiedza respondentów na temat sposobu postępowania podczas wypadku w górach [N = 191]

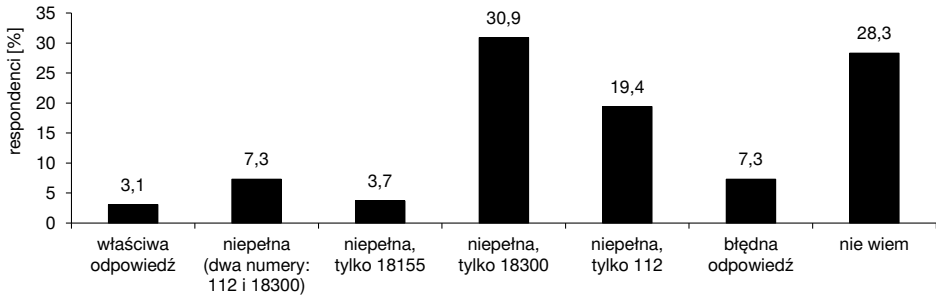


Rycina 13. Wiedza respondentów na temat prawidłowej nazwy organizacji niosącej pomoc w górach [N = 191]

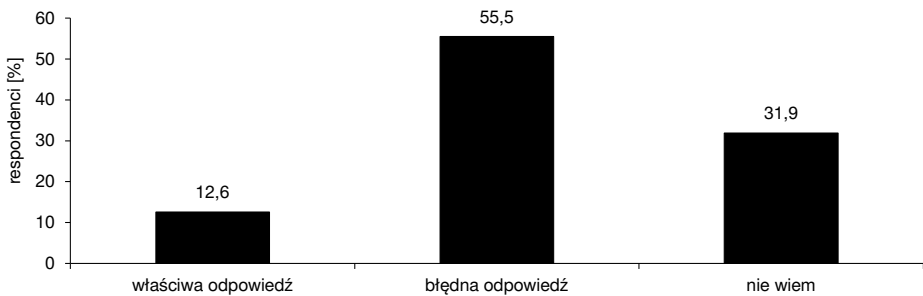
przynajmniej w stopniu podstawowym, jest umiejętnie postępowanie podczas zaistniałego wypadku. Niestety blisko połowa badanych albo nie wiedziała, jak postąpić (27,2%), albo udzieliła złej odpowiedzi (22%). Jedynie 12,1% badanych przedstawiło prawidłową procedurę postępowania, a ponad co trzeci respondent (38,7%) wykazał się niepełną wiedzą (ryc. 12).

Kluczową informacją dla każdego turysty przed wyjściem w góry jest nazwa organizacji niosącej pomoc w górach oraz numery telefonów alarmowych. Spośród ankietowanych 2/3 miało niepełną wiedzę dotyczącą nazwy organizacji. Część respondentów, tj. 13,1%, znała odpowiedź, jednak w kwestionariuszu wpisała jedynie skrót tej organizacji, czyli HZS lub HS. Niemal 11% spośród badanych przyznało, że nie potrafi udzielić odpowiedzi na to pytanie, a 9,9% ankietowanych podało nazwę nieprawidłową (ryc. 13).

Zdecydowanie mniejszą wiedzę wykazali się respondenci w przypadku znajomości numerów telefonów alarmowych w górach. Aż 28,3% z nich przyznało, że nie wie, jakie to numery. Ta grupa osób razem z ankietowanymi, którzy podali złą odpowiedź (7,3%), stanowi ponad 1/3 wszystkich badanych. Należy także nadmienić, że blisko co piąty badany (19,4%) znał tylko ogólnoeuropejski numer 112, co nie zawsze musi oznaczać, że jest to wiedza „przygotowana” na wyjazd w góry. Znajomością prawidłowych dwóch numerów wykazało się 7,3% respondentów,



Rycina 14. Wiedza respondentów na temat znajomości numerów telefonów alarmowych w górach [N = 191]



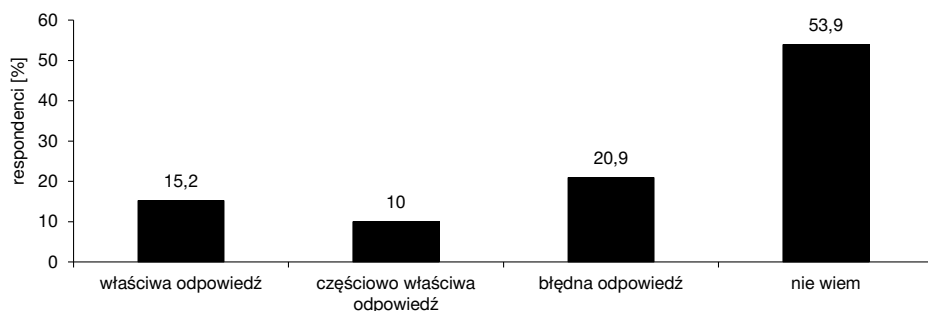
Rycina 15. Wiedza respondentów na temat sposobów wzywania pomocy w górach [N = 191]

a pełna odpowiedź (wszystkie trzy numery) została podana jedynie przez 3,1% badanych (ryc. 14).

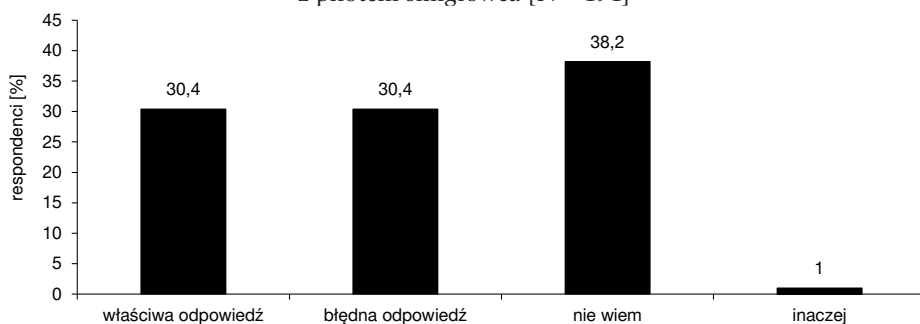
Badanych zapytano także o sposoby wzywania pomocy w górach (optyczne, akustyczne). Niestety ponad połowa z nich (55,5%) udzieliła błędnej odpowiedzi, a blisko 32% przyznało się do braku wiedzy na ten temat. Spośród wszystkich ankietowanych jedynie 12,6% podało odpowiedź właściwą (ryc. 15).

Podobny stan wiedzy wykazują respondenci w przypadku komunikacji z pilotem śmigłowca. Prawie 54% ankietowanych nie udzieliło odpowiedzi, ponieważ jej nie znało, a 20,9% podało odpowiedź błędną. Tylko 15,2% badanych wiedziało, w jaki sposób zakomunikować pilotowi śmigłowca oczekiwanie na pomoc, a blisko co dziesiąty ankietowany znał go tylko częściowo (ryc. 16).

Analizie poddano także problem postępowania w przypadku wystąpienia u współtowarzyszy objawów choroby wysokościowej. Większość badanych (38,2%) przyznała się do braku wiedzy na ten temat. Poprawną procedurę znało 30,4% ankietowanych, a pozostała część podawała odpowiedzi na pozór prawidłowe (udzielenie jakiegokolwiek pomocy), lecz w konsekwencji pogłębiające stan chorobowy (ułożenie w pozycji bezpiecznej i wezwanie pomocy oraz zabezpieczenie przed wychłodzeniem i wezwanie pomocy) (ryc. 17).



Rycina 16. Wiedza respondentów na temat sposobu komunikacji z pilotem śmigłowca [N = 191]



Rycina 17. Wiedza respondentów na temat postępowania w przypadku wystąpienia objawów choroby wysokościowej [N = 191]

## DYSKUSJA

Na podstawie uzyskanych wyników badań można stwierdzić, że wiedza turystów słowackich wędrujących po Tatrach Wysokich w przypadku podejmowania bezpiecznych wypraw jest wybiórcza i nie w pełni usystematyzowana. Wydaje się, że jest to teza zbliżona do wniosków wynikających z poprzednich badań autora, które obejmowały polskie środowisko górskie.

Rezultaty badań przeprowadzonych w Sudetach Środkowych i Wschodnich wskazują, że polscy turyści górscy mają problem z określeniem czynności, jakie należy podjąć przed wyruszeniem na szlak turystyczny (14%), oraz przedstawieniem procedury postępowania podczas wypadku (14,8%). Dużo kłopotów badanym turystom przysparzało również zdefiniowanie możliwych sposobów wzywania pomocy w górach. Jedynie co piąty respondent umiał wymienić optyczne i dźwiękowe sygnały, podając ich częstotliwość nadawania. Zbliżony odsetek ankietowanych potrafił także nakreślić właściwą sygnalizację wzywania pomocy podczas akcji ratunkowej z powietrza. Dość powszechny pogląd o związku koloru szlaku z jego stopniem trudności znalazł odzwierciedlenie u ponad 55% badanych. Mniejszy problem dla respondentów stanowiło określenie procedury postępowania w przypadku zabłądzenia w terenie górskim. Ponad połowa ankietowanych (51%) nie umiała przedstawić jej w całości i we właściwej kolejności (Zarzycki 2010a).

Pełniejszą wiedzą wykazywali się respondenci podczas badań przeprowadzonych w Bieszczadach (Zarzycki 2010b). Najwięcej kłopotów sprawiały ankietyowanym odpowiedzi związane z określeniem znaczenia drewnianych tyczek napotykanych w terenie górskim (23,4% poprawnych odpowiedzi), czynności przed wyruszeniem na szlak (29,9% dobrych odpowiedzi), oraz sposobów wzywania pomocy w górach (39,3% poprawnych odpowiedzi), w tym sygnalizacji dla pilota śmigłowca (31,8% dobrych odpowiedzi). W przypadku pozostałych zagadnień, również poruszanych w prezentowanym opracowaniu, nie odnotowano znaczących różnic.

## WNIOSKI

Podjęcie wędrowek górskich w Tatrach Wysokich zawsze obarczone jest ryzykiem utraty zdrowia. Podstawowa wiedza na temat zasad bezpieczeństwa i uprawiania turystyki górskiej, jak i świadomość możliwej pomocy ze strony powołanych do tego celu służb ratowniczych sprawiają, że niebezpieczeństwo jest jedynie minimalizowane. Należy jednak wyraźnie podkreślić, że przemierzanie szlaków turystycznych w Tatrach Wysokich po stronie polskiej i słowackiej różni się pod pewnymi względami. Dotyczy to w szczególności zasad funkcjonowania podmiotu, jakim jest Horská záchranná služba (odpowiednik polskiego Górskiego Ochotniczego Pogotowia Ratunkowego). Według słowackiego prawa wszystkie interwencje ratownicze są płatne. Koszty akcji pokrywa ubezpieczyciel, a w przypadku braku stosownej polisy turysta dokonuje opłaty we własnym zakresie. Na uwagę zasługuje także zapis regulaminu stworzonego przez Tatranský národný park (odpowiednik polskiego Tatrzańskiego Parku Narodowego). Zgodnie z nim zimą i wiosną górskie szlaki turystyczne biegnące powyżej schronisk turystycznych są zamknięte, co ma zwiększyć bezpieczeństwo turystów górskich.

Wskazane powyżej dwa aspekty według autora powinny znacznie wpływać na świadomość, a tym samym na przygotowanie turystów do podejmowania górskich wędrowek. Wyniki analizy zebranego materiału badawczego pozostają jednak w pewnej sprzeczności z powyższym założeniem. Na podstawie uzyskanych rezultatów badań autor wysunął następujące wnioski:

1. Duża częstotliwość przyjazdów w góry z pewnością wpływa na zbierane doświadczenia, lecz w przypadku badanych turystów nie jest to równoznaczne z wiedzą na temat zasad bezpieczeństwa i uprawiania pieszej turystyki górskiej. Wydaje się, że ich wiedza jest wybiórcza i „przyswajana” z obserwacji, które nie zawsze muszą wnosić nowe doświadczenia. Większość badanych nie znała teoretycznych wskazówek lub zasad postępowania obowiązujących podczas górskich wypraw. Sytuację tę w pewnym stopniu mogłaby poprawić akcja edukacyjna. Ograniczona choćby do ulotek i folderów zawierających treści związane z bezpieczeństwem i uprawianiem turystyki górskiej, a umieszczonych w schroniskach górskich, z dużą dozą prawdopodobieństwa wpłynęłaby na podniesienie świadomości turystów w tym zakresie.

2. Zbytnia ufność badanych respondentów w swoje umiejętności oraz wiedzę, jak się okazuje – nie do końca pełną i rzetelną, może doprowadzić do niebezpiecznych zachowań, których konsekwencją jest narażenie własnego zdrowia. Sytuacja nie jest dramatyczna, ale zmusza do podjęcia wysiłków mających na celu jej zmianę. Zastosowane przez Słowaków działania profilaktyczne w postaci zamknięcia szlaków górskich w okresie zimowym powyżej schronisk turystycznych z pewnością zmniejszają statystyki wypadków. Wydaje się jednak, że są one nad wyraz drastyczne dla zwolenników poszukujących choćby doznań estetycznych, jakie niesie obcowanie z zimowym górskim krajobrazem. Pewnym rozwiązaniem może być wprowadzenie monitoringu szlaków turystycznych, co mogłoby doprowadzić do ich udostępniania w innym niż określony przez regulamin TNP terminie.
3. Poważny problem dla słowackich turystów stanowią zagadnienia związane z wzywaniem pomocy. Zdecydowana większość badanych nie wiedziała, jak można ją wezwać oraz jak sygnalizować wołanie o pomoc, wykorzystując znaki optyczne i dźwiękowe. Brak umiejętności odnotowano także w odniesieniu do akcji ratunkowej z powietrza. Najczęściej turyści w takich sytuacjach nie wiedzą, co czynić, a niejednokrotnie wręcz ją utrudniają. Nie mniejszym problemem dla respondentów okazało się określenie procedur w przypadku zabłądzenia w górach, jak i zasad postępowania podczas wystąpienia objawów choroby wysokościowej.

Zaprezentowany materiał ukazuje aktualny stan wiedzy słowackich turystów górskich na temat podejmowania bezpiecznych wędrówek górskich i stanowi punkt wyjścia do dalszych badań. Wydaje się, że należy poddać głębszej analizie system kształcenia w tym zakresie, jaki obowiązuje na Słowacji.

#### BIBLIOGRAFIA

- Apanowicz J. (2002) Metodologia ogólna. Wyd. Diecezji Pelplińskiej Bernardinum, Gdynia.
- Ciapała S., Zielonka T., Kmieciak-Wróbel J. (2010) Metody zapobiegania nielegalnej dyspersji turystów w Tatrzańskim Parku Narodowym. *Folia Turistica*, 22, 68–75.
- Graydon D., Hanson T. (2002) Góry – wolność i przygoda: od trekingu do alpinizmu. Galaktyka, Łódź.
- Jonak A. (2004) Turystyczne wypadki w górach. Przyczyny ich powstawania. [W:] Bezpieczeństwo i profilaktyka w turystyce górskiej. Centralny Ośrodek Turystyki Górskiej PTTK, Kraków, 7–29.
- Lenkiewicz W., Marasek A. (2008) Zimowa turystyka piesza w górach. Centralny Ośrodek Turystyki Górskiej PTTK, Kraków
- Łobożewicz T. (1993) Wypoczynek w plenerze potrzebą współczesnego człowieka. [W:] W. Siwiński (red.), Turystyka, rekreacja i sport jako problem społeczno-wychowawczy współczesnego człowieka. Polski Dom Wydawniczy „Ławica”, Poznań, 45–65.
- Łojek A., Parzych K. (2007) Wpływ ruchu turystycznego na środowisko przyrodnicze Tatrzańskiego Parku Narodowego, *Zeszyty Naukowe WSG w Bydgoszczy*, 4, 93–103.
- Marasek A. (2007) Działalność ratownicza Tatrzańskiego Ochotniczego Pogotowia Ratunkowego w latach 2003–2006. [W:] J. Pociask-Karteczka, A. Matuszyk, P. SkaWiński (red.), Stan i perspektywy rozwoju turystyki w Tatrzańskim Parku Narodowym, *Studia i Monografie*, 46, 103–110.

- Riedl T. (1983) Rekreacja a środowisko przyrodnicze – przegląd niektórych problemów. I Ogólnopolska Konferencja „Wypoczynek a środowisko przyrodnicze”, *Zeszyty Naukowe AWF we Wrocławiu*, 31, 45–66.
- Siwiński W., Tauber R.D. (2006) Metodologia badań naukowych. WSHiG, Poznań.
- Skawiński P. (2010) Zarządzanie ruchem turystycznym w Tatrzańskim Parku Narodowym, *Folia Turistica*, 22, 26–28.
- Šturcel M. (2007) Úloha turistiky v súčasnom TANAPu. [W:] Stan i perspektywy rozwoju turystyki w Tatrzańskim Parku Narodowym, *Studia i Monografie*, 46, 81–90.
- Tertelis M. (1999) Podręcznik turystyki górskiej: lato. Pelta, Warszawa.
- Horská záchranná služba (2013) Úrazovosť vo Vysokých Tatrách, <http://www.hzs.sk/horska-zachranna-sluzba/urazovost-vysoke-tatry> [10.06.2013].
- Zarzycki P. (2010a) Poziom wiedzy o zagrożeniach i ich unikaniu wśród turystów wędrujących w Sudetach Środkowych i Wschodnich, *Rozprawy Naukowe AWF we Wrocławiu*, 31, 306–311.
- Zarzycki P. (2010b) Turysta pieszy w górach w kontekście zagrożenia własnego zdrowia na przykładzie badań w Bieszczadach. [W:] W.T. Łozowiecka (red.), *Turistična osvita v Ukraini: problemi i perspektivi*. Zbirknik naukovih prac. Tom 2. Ministerstvo Osviti i Nauki Ukraini, Ministerstvo Kulturi i Turizmu Ukraini, Lwów, 157–162.
- Zarzycki P., Kwiatkowski A. (2010) Interventions of the mountain rescue teams in mountain trekking tourism in selected mountain ranges of Poland. [W:] M. Napierała (red.), *Pedagogy of health in physical culture. Ośrodek Rekreacji, Sportu i Edukacji w Poznaniu, Bydgoszcz–Lwów–Warszawa*, 273–285.

IWONA PAWELEC

Akademia Wychowania Fizycznego we Wrocławiu

## OBIEKTYWNE RYZYKO WYPADKU W NARCIARSTWIE WYSOKOGÓRSKIM

Abstract

Objective risk of accidents in ski alpinism

**Background.** Extreme skiing is one of the main forms of outdoor activities associated with a large number of potential risks. The aim of this study was to identify an objective risk in ski-alpinism in comparison to the risk in recreational skiing, and to evaluate the most frequent consequences of accidents. **Material and method.** On the basis of data obtained from the research material the injury rate IPTSD has been calculated for ski-alpinism and recreational alpine skiing. **Results.** The total of ski-mountaineering accidents amounts to 1.21% of all the accidents in the Tatras. The injury rate in ski-alpinism is 0.81, while in the recreational alpine skiing – 1.69. The accidents are caused by falls (66.67%) and avalanche (27.78%). Types of injuries occurred in ski-alpinism are: sprains or dislocations, fractures and wounds. **Conclusions.** An objective risk of accidents in ski-alpinism is lower than risk in recreational alpine skiing. This might suggest that the factors which depend on an individual are more significant for a risk level of various outdoor activities.

**Key words:** risk, accidents, ski-mountaineering, skiing safety, injuries

### WPROWADZENIE

Różnorako rozumiane ryzyko jest obecne w każdej sferze życia człowieka i stanowi przedmiot zainteresowań badawczych przedstawicieli różnych dyscyplin nauki (Makarowski 2010, Studenski 2004). Aktywność fizyczna człowieka, szczególnie ta uprawiana w środowisku naturalnym, rozpatrywana jest najczęściej w kontekście korzyści, jakie ze sobą niesie, ale jest nierozzerwalnie związana z podejmowaniem ryzyka czy decyzji o niepewnym wyniku. Ponadto wraz ze zmieniającym się obliczem współczesnej rekreacji zmienia się podejście do ryzyka w różnych przejawach ludzkiej działalności w obszarze kultury fizycznej (Mynarski 2008, Zdebski i Kozicka 2007).

Jednym z trendów rozwoju współczesnej rekreacji jest ciągłe poszukiwanie nowych, spektakularnych i atrakcyjnych sposobów spędzania wolnego czasu. Zmiany w otoczeniu i stylu życia człowieka, zwiększenie ilości czasu wolnego oraz ograniczenie do minimum aktywności fizycznej są głównymi przyczynami dynamicznego rozwoju ekstremalnych form rekreacji ruchowej, które zaspokajają potrzebę doświadczania ekscytujących, intensywnych wrażeń emocjonalnych związanych z podejmowaniem ryzykownych działań (Mynarski i Veltze 2008). Klasyczna rekreacja ewoluuje w kierunku jej form progresywnych – kreacyjnych, w których zwiększony wysiłek fizyczny i ryzyko mu towarzyszące prowadzi do



skrajnych napięć emocjonalnych i ekscytacji. Rekreacja klasyczna jest ogólnym dążeniem do przywracania utraconej sprawności, a doskonalenie się wykraczające poza stan dziedziczony genetycznie to rekreacja progresywna – kreacyjna. W przypadku gdy granice te przekraczane są radykalnie, mamy do czynienia z rekreacją ekstremalną (Gracz i Sankowski 2001, Gracz i wsp. 2004).

Wśród ekstremalnych form aktywności ruchowej można wyróżnić turystykę ekstremalną (określaną także jako turystyka przygodowa, „nadaktywna”, niekonwencjonalna lub plenerowa rekreacja przygodowa) oraz sporty ekstremalne (przygodowe, ryzykowne, niebezpieczne, przestrzenne lub niekonwencjonalne) (Mynarski i Veltze 2008). Sportem ekstremalnym nazywany jest każdy rodzaj aktywności fizycznej zawierający następujące komponenty: nadzwyczajny wysiłek fizyczny, nieprzywykłe położenie i stan ciała człowieka, niepewny wynik działania, nieprzewidywalne warunki i czynności zagrażające życiu człowieka. (Plutecka i Mazurek 2007). Nazwa ta stosowana jest w odniesieniu do bardzo różnorodnych form aktywności fizycznej, których wspólnym mianownikiem jest ryzyko jako zasadniczy wyznacznik i kryterium kwalifikacji. Uczestnictwo w nich wiąże się z pokonywaniem skrajnych trudności zewnętrznych, ograniczeń psychicznych i związanych z tym emocji, a zasadza się na chęci pokonywania trudności, doznawania nowych, mocnych wrażeń, dawania z siebie wszystkiego i przeżycia czegoś niezwykłego (Ławniczak 2011). Czynnikiem bezpośredniego zagrożenia zdrowia i życia jest skutkiem szczególnie trudnych warunków środowiska naturalnego lub sztucznego, co stawia wysokie wymagania wobec kondycji psychofizycznej człowieka (Mynarski i Veltze 2008). Turystykę ekstremalną utożsamia się najczęściej z turystyką niekonwencjonalną, jako najbardziej wyrafinowanymi formami działalności turystów, oraz z turystyką przygodową, która skupia się na eksploracji nowych bądź trudno dostępnych miejsc, wymaga specjalnego przygotowania psychofizycznego turysty, specjalistycznego sprzętu, a także łączy się z ryzykiem utraty zdrowia i niezwykłymi przeżyciami emocjonalnymi (Łobożewicz i Bieńczyk 2001, Mynarski i Veltze 2008).

Ekstremalne formy aktywności fizycznej, związane z działalnością zarówno sportową, jak i turystyczną, mają wspólne cechy, do których należą: skrajnie intensywny charakter wysiłku fizycznego (przygodowy charakter) oraz przede wszystkim ryzyko utraty zdrowia lub życia (Mynarski i Veltze 2008). Element ryzyka, choć nie zawsze jednoznacznie zdefiniowany, akcentowany jest w większości doniesień dotyczących tendencji we współczesnej aktywności fizycznej oraz form, które zyskują coraz większą popularność (Gracz i wsp. 2004, Plutecka i Mazurek 2007, Mynarski 2008, Mynarski i Veltze 2008).

Wraz z pojawieniem się wielu nowych rodzajów rekreacyjnej aktywności plenerowej nastąpił rozwój niebezpiecznych i bardziej wyrafinowanych postaci narciarstwa. Stanowią one formy obcowania z dziką przyrodą i niebezpiecznym, surowym klimatem gór, a całkowite odosobnienie, samodzielne pokonywanie barier ekstremalnego środowiska i ograniczeń własnego organizmu oraz wysokie ryzyko są celem ich podejmowania. Ponadprzeciętne, silne doznania związane z uprawianiem m.in. freeride’u, ski-alpinizmu, helliskiingu zapewniają fizjologiczną stymulację organizmu, przy jednoczesnym zagrożeniu życia i zdrowia,

na które narażony jest narciarz ekstremalny (Wojtyczek i Paślawska 2012). Formy nowoczesnego narciarstwa zjazdowego, takie jak narciarstwo turystyczne, jazda poza trasami oraz narciarstwo akrobatyczne Philip (2010) nazywa narciarstwem wolnym (ang. *freekiing*). Przyjmując kryterium zaawansowania infrastrukturalnego, odróżnia je od narciarstwa przywyciągowego, które „[...] rozgrywa się wyłącznie wokół wyciągów na przygotowanych trasach w atmosferze powszechnej konsumpcji i bezpieczeństwa” (Philip 2010, s. 78). Narciarstwo ekstremalne, czyli wysokogórskie narciarstwo turystyczne lub ski-alpinizm, wymieniane jest wśród podstawowych form turystyki przygodowej (plenerowej rekreacji przygodowej), niekonwencjonalnej czy ekstremalnej (Łobożewicz i Bieńczyk 2001). Przedmiotem badań niniejszej pracy jest narciarstwo wysokogórskie, czyli rodzaj aktywności uprawianej przez osoby poruszające się w terenie wysokogórskim przy użyciu przystosowanego do tego sprzętu. Termin „narciarstwo wysokogórskie” może być używany zamiennie z pojęciem „skituring” (Bielański 2010).

Współcześnie, wraz ze zmieniającymi się preferencjami rekreacyjnymi, ewoluują formy aktywności podejmowane w czasie wolnym. Zmiany zachodzące w narciarstwie są doskonałym przykładem zjawiska rozwoju i wzrostu popularności niekonwencjonalnych postaci działalności rekreacyjnej związanej z intensywnymi przeżyciami, różnorodnymi zagrożeniami i wysokim ryzykiem. Na podstawie literatury przykład dyscypliny rekreacyjnej uznawanej za ekstremalną i ryzykowną może stanowić narciarstwo wysokogórskie.

Mimo iż pojęcie „ryzyko” jest w powszechnym użyciu, również w charakterystyce wielu nowych form aktywności ruchowej, jest niejednoznaczne i różnorodnie definiowane, w zależności od gałęzi nauki i powstających na jej płaszczyźnie koncepcji teoretycznych. Ryzyko może być badane w różnych kontekstach, np. jako niebezpieczeństwo, niepewność, hazard, prawdopodobieństwo straty lub zysku, ważona liniowa suma negatywnych konsekwencji, wariancja rozkładu wszystkich czynników (Makarowski 2010). W ogólnym rozumieniu ryzyko pojmowane jest jako możliwość, prawdopodobieństwo, że coś się nie uda, lub działanie, które powoduje zagrożenie dla czegoś wartościowego (Szymczak 1981, Kurcz i Skarżyńska 2000). Stałym elementem w różnych pojęciach ryzyka jest możliwość straty. Urzeczywistnienie stanu niepożądanego, czyli możliwość poniesienia uszczerbku, jest związane właśnie z ryzykiem (Makarowski 2010).

Jedną z podstawowych klasyfikacji przedstawia ryzyko subiektywne i obiektywne. Ryzyko subiektywne wiąże się z percepcją sytuacji przez jednostkę i jest uzależnione od sposobu postrzegania zagrożenia oraz oceny możliwych jego skutków. Ryzyko obiektywne ma wymiar możliwy do wyznaczenia na podstawie analiz statystycznych (Makarowski 2008). Prawidłowo obliczone dane statystyczne obiektywnie pokazują częstotliwość lub trendy określonych zjawisk (Głowiński 2012).

## CEL BADAŃ

Podjęcie ryzyka, sprawdzanie własnych możliwości w skrajnie trudnych warunkach stało się celem uczestnictwa w takich formach aktywności, które niosą ze sobą niezwykle silne wrażenia oraz realne prawdopodobieństwo

utruty zdrowia, a nawet życia. Niniejsze opracowanie jest próbą obiektywnego przedstawienia ryzyka związanego z wybranymi rodzajami aktywności fizycznej w czasie wolnym.

Celem badań jest przede wszystkim poznanie obiektywnego ryzyka wypadku w narciarstwie uprawianym poza trasami w terenie wysokogórkim w stosunku do narciarstwa uprawianego na zorganizowanych terenach narciarskich, jak również próba oceny konsekwencji wypadku w tej formie.

### MATERIAŁ I METODY BADAŃ

Analiza dokumentów jest techniką służącą do gromadzenia wstępnych opisowych, a także ilościowych informacji oraz poznawania biografii jednostek wyrażonych w dokumentach (Siwiński i Tauber 2006). Dzięki temu zbadano materiały zawierające opisy słowne i dane statystyczne dotyczące wypadków narciarskich, które wymagały interwencji ratowników. Materiał badawczy uzyskano na podstawie opracowań statystycznych TOPR (lata 2009–2012) oraz wyników badań nad ruchem turystycznym narciarzy wysokogórkich na terenie Tatrzańkiego Parku Narodowego prowadzonych w Zakładzie Obsługi Ruchu Turystycznego Akademii Wychowania Fizycznego w Krakowie (lata 2011–2012). Pozwoliło to uzyskać dane liczbowe niezbędne do obliczenia wskaźników urazowości, które odzwierciedlają obiektywnie strukturę urazów na badanym terenie. Dane wykorzystane do obliczenia wskaźników urazowości w narciarstwie przywyciągowym uzyskano na podstawie opracowań statystycznych Grupy Wałbrzysko-Kłodzkiej GOPR oraz Ośrodka Narciarskiego „Czarna Góra” (lata 2008–2011). Materiał dotyczący charakterystyki wypadków osób uprawiających narciarstwo wysokogórkie uzyskano dzięki analizie Kart Działań Ratowniczych TOPR. Z zawartych w nich danych wyodrębniono następujące cechy: przyczynę wypadku, mechanizm urazu, lokalizację obrażeń oraz stan poszkodowanego po wypadku.

Na podstawie zebranego materiału przeanalizowano procent urazów z udziałem narciarzy wysokogórkich w ogólnej liczbie wypadków z udziałem osób uprawiających turystykę na terenie Tatr oraz obliczono wskaźnik urazowości w dwóch formach narciarstwa – uprawianego na zorganizowanym terenie narciarskim i narciarstwa wysokogórkiego. Wskaźnik urazowości IPTSD (ang. *injuries per thousand skier days*) wyrażony jest przez liczbę urazów na 1000 narciarzy (Głowiński 2012, [www.ski-injury.com](http://www.ski-injury.com)):

$$\text{IPTSD} = \frac{n}{N} \times 1000,$$

n – liczba urazów, N – liczba narciarzy.

### WYNIKI

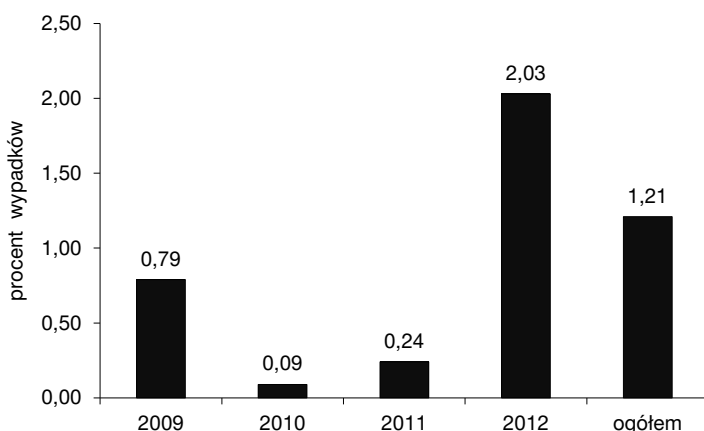
Analizując bezpieczeństwo danej formy aktywności, w pierwszej kolejności należy określić, jaką skalę stanowią wypadki podczas jej uprawiania, dlatego badaniom poddano wypadkowość w narciarstwie skiturowym na obszarze Tatr, poza zorganizowanymi terenami narciarskimi, w latach 2009–2012. Najwięcej

osób było poszkodowanych podczas uprawiania skituringu w roku 2012, kiedy miało miejsce 10 wypadków stanowiących 2,03% wszystkich zdarzeń wymagających interwencji ratowniczej. W roku 2009 doszło do 3 (0,79%) wypadków skiturowych, a w roku 2010 do 5 (0,09%) niebezpiecznych zdarzeń. W roku 2011 wydarzył się tylko 1 (0,24%) wypadek z udziałem narciarza wysokogórskiego. Ogółem w latach 2009–2012 zarejestrowano 1566 wypadków w rejonie działania TOPR, z których 1,21% ( $N = 19$ ) stanowiły wypadki osób uprawiających skituring (ryc. 1). W pozostałych wypadkach poszkodowane zostały osoby uprawiające inne rodzaje turystyki: pieszą, rowerową lub tzw. narciarstwo wariantowe, wspinaczkę i inne.

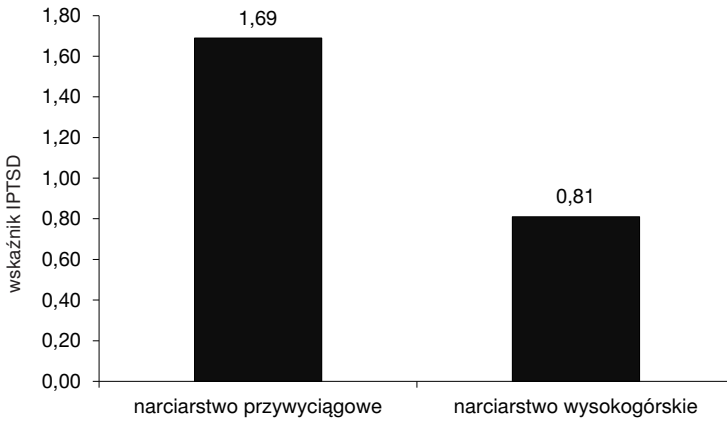
Wskaźnik urazowości (IPTSD) w narciarstwie wysokogórskim na terenie Tatr Polskich obliczono w latach 2011 i 2012. Zdecydowanie wyższy wskaźnik IPTSD odnotowano w roku 2012 – 1,18. W roku 2011 wynosił jedynie 0,20.

W celu porównania obiektywnych wymiarów wypadkowości w narciarstwie ekstremalnym i typowo rekreacyjnym, obliczono średnie wartości wskaźnika urazowości w przypadku dwóch różnych form narciarstwa – wysokogórskiego oraz uprawianego na zorganizowanych terenach narciarskich, czyli przywyciągowego. Średni wskaźnik IPTSD okazał się wyższy w narciarstwie przywyciągowym – 1,69, podczas gdy w narciarstwie wysokogórskim przyjmuje on wartość 0,81 (ryc. 2).

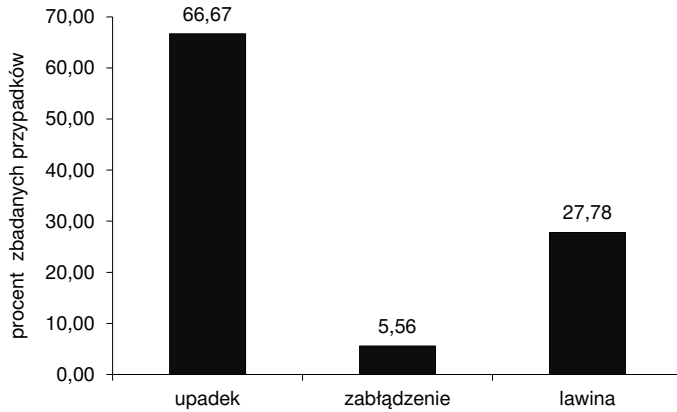
W świetle doniesień, które wskazują na występowanie licznych zagrożeń, warto poddać analizie przyczyny i skutki wypadków mających miejsce podczas uprawiania narciarstwa wysokogórskiego. W latach 2011–2012 ratownicy TOPR sporządzili 18 kart działań ratowniczych, w których rodzaj wypadku określony został jako „narciarski skitury”. Te dokumenty zostały zbadane pod kątem charakterystyki tych zdarzeń.



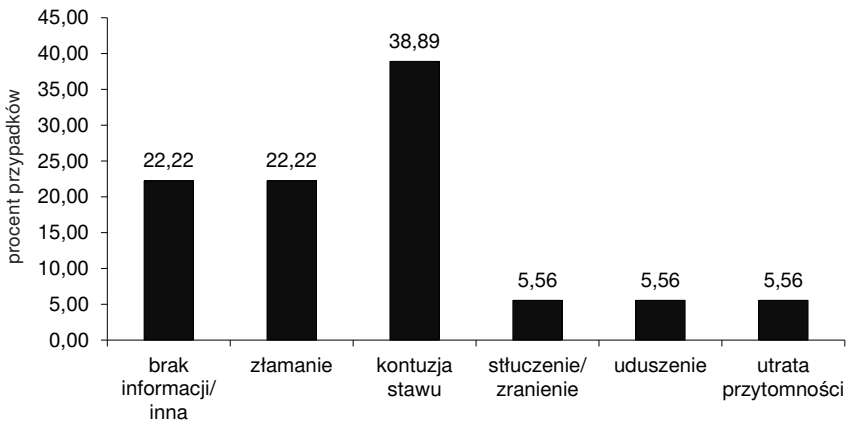
Rycina 1. Udział procentowy wypadków związanych z uprawianiem narciarstwa wysokogórskiego w ogólnej liczbie wypadków w rejonie działania TOPR w latach 2009–2012 ( $N = 156$ )



Rycina 2. Średni wskaźnik IPTSD w narciarstwie przywyciągowym i wysokogórskim



Rycina 3. Przyczyny wypadków w narciarstwie wysokogórskim (N = 18)



Rycina 4. Mechanizm urazu w narciarstwie wysokogórskim (N = 18)

Najczęstszą przyczyną wypadków skiturowych był upadek – dotyczyło to 66,67% (N = 12) zdarzeń. W 27,78% (N = 5) przypadków interwencja ratowników była konieczna ze względu na zaginięcie narciarzy pod lawiną, a tylko w 5,56% (N = 1) ze względu na zabłądzenie narciarza (ryc. 3).

Konsekwencje wypadku w karcie TOPR określane są jako mechanizm urazu, którego doznaje poszkodowany. Najwięcej z nich doznało kontuzji stawu – 38,89% (N = 7) oraz złamania – 22,22% (N = 4). Również w 22,22% przypadków mechanizm urazu nie został określony. Stłuczenia lub zranienia, uduszenia lub utraty przytomności doznało po 5,56% poszkodowanych (N = 1) (ryc. 4).

Konsekwencje wypadków pozostają w związku z ich przyczynami. Obrażenia w obrębie układu ruchu i drobne zranienia występują niemal wyłącznie w wyniku upadków narciarzy. W przypadku poszkodowanych w lawinie trzykrotnie nie zdiagnozowano mechanizmu urazu, jeden raz wskazano uduszenie oraz utratę przytomności (tab. 1).

Stan poszkodowanego w wypadku w górach w kartach służb ratowniczych opisywany jest także w skali NACA według IKAR-CISA. Szczegółowy opis oraz liczbę osób, które znalazły się w danym stanie, przedstawiono w tabeli 2.

Tabela 1. Przyczyny wypadków a mechanizm urazu u poszkodowanych narciarzy wysokogórskich

Przyczyna wypadku	Mechanizm urazu	Liczba poszkodowanych
Upadek	kontuzja stawu	7
	złamanie	4
	stłuczenie/zranienie	1
Zbłądzenie	nie dotyczy	1
Lawina	brak informacji/nie dotyczy	3
	uduszenie	1
	utrata przytomności	1

Tabela 2. Stan poszkodowanych w skali NACA według IKAR-CISA

Skala NACA IKAR-CISA	Stan poszkodowanego	Liczba poszkodowanych
2	rozległe powierzchowne obrażenia, stłuczenia, złamanie palca, wskazane leczenie ambulatoryjne	1
3	otwarte rany z urazem naczyń lub nerwów, złamanie (ręki, podudzia) skręcenia, zwichnięcia, wychłodzenia 1–2 st., wysoka gorączka, zapalenie wyrostka robaczkowego, wskazane leczenie szpitalne	11
6	stan po skutecznej resuscytacji	1
7	zgon na miejscu lub zgon po nieskutecznej resuscytacji	1

## DYSKUSJA

Konieczność zwrócenia uwagi na kwestię bezpieczeństwa osób uprawiających górską rekreację zimową jest powszechnie znana ze względu na istnienie wielu czynników ryzyka podczas uprawiania nowoczesnych form narciarstwa. Najważniejszymi cechami tego rodzaju aktywności fizycznej są zagrożenia oraz podwyższony stopień ryzyka utraty zdrowia lub życia (Plutecka i Mazurek 2007, Mynarski i Veltze 2008, Ławniczak 2011, Wojtyczek i Paślawska 2012). Sahaj (2006) zwraca uwagę, że niektóre z nich prowadzą do samozatrąty i ocierają się o granicę samobójstwa. Według Andrzejewskiej (2007) sporty ekstremalne nierozzerwalnie związane są z ryzykiem, śmiercią i strachem, a konsekwencjami błędu są obrażenia, trwałe kalectwo lub śmierć. Jednak dostrzega przesłanki świadczące o niejednoznaczności postawy wobec niebezpieczeństwa u miłośników tego rodzaju dyscyplin. Fakt, iż osoba nie wycofuje się z ryzyka wpisanego w uprawianą dyscyplinę, nie oznacza, że udaje się ona w pogoń za tym ryzykiem. Ponadto gdyby ryzykowanie było celem samym w sobie, nie poświęcano by tyle czasu na przygotowanie się do danej próby (Andrzejewska 2007). Narciarstwo wysokogórskie, zaliczane do ekstremalnych form nowoczesnego narciarstwa, jak wskazują wyniki badań, charakteryzuje się niższym wskaźnikiem urazowości niż narciarstwo uprawiane na zorganizowanych terenach narciarskich (ryc. 2). Oznacza to, iż odsetek osób ulegających wypadkom na przygotowanych trasach ośrodków narciarskich jest wyższy od liczby poszkodowanych uprawiających skituring – w stosunku do ogółu narciarzy wysokogórskich w badanym rejonie. Ryzyko wyrażone w obiektywnym, matematycznym wymiarze jest zatem niższe w formie aktywności uznawanej za wysoce ryzykowną.

Narciarz ekstremalny, jak każda osoba znajdująca się zimą w górach, musi liczyć się z różnego rodzaju zagrożeniami. Możliwości kondycyjne, techniczne, psychiczne, doświadczenie – to niektóre z zależnych od człowieka czynników, które mają wpływ na bezpieczeństwo. Niezależne od człowieka czynniki zagrożeń związane są natomiast między innymi z wpływem wysokości, ekspozycji, warunkami atmosferycznymi czy ukształtowaniem terenu (Marasek i Stanisławski 2011). Jednak pojęcie zagrożenia nie jest tożsame z ryzykiem, które uwzględnia zarówno wielkość szkody, jak i prawdopodobieństwo jej wystąpienia. Zagrożenie jest realne, jednak strata następuje niekoniecznie na skutek jego oddziaływania (Gasparski 2003, Makarowski 2008). Obcowanie z wymagającym i obiektywnie niebezpiecznym środowiskiem gór, które odróżnia skituring od narciarstwa przywyciągowego, nie oznacza większej liczby poważnych uszczerbków na zdrowiu. Najczęstszymi obrażeniami w wypadkach, którym ulegają narciarze skituirowi, są kontuzje stawów (w szczególności kolanowych) (ryc. 4), co odpowiada tendencji obserwowanej w narciarstwie zjazdowym, w którym najczęstszym typem urazu jest właśnie skręcenie lub zwicnięcie stawu kolanowego (Sulheim i wsp. 2011). Tego rodzaju kontuzja jest najczęściej wynikiem upadku, jednak należy zwrócić uwagę na zdarzenia, których przyczyną jest zejście lawiny, czyli poważne zagrożenie obiektywne występujące zimą w górach. Przypadki wywołania lawin przez

skiturowców nie są rzadkością, podobnie jak zejścia z wytyczonych szlaków podczas wędrówek po Tatrzańskim Parku Narodowym. Im bardziej doświadczony narciarz wysokogórski, tym częściej porusza się w terenie zagrożonym, a w konsekwencji – wywołuje lawiny (Bielański 2010). Zanotowane w badanym materiale przypadki cięższych stanów osób poszkodowanych (utrata przytomności, uduszenie) były zawsze wynikiem zasypania przez lawinę w czasie uprawiania ski-alpinizmu (tab. 1). Również po wypadkach w narciarstwie zjazdowym mają miejsce poważne uszkodzenia ciała, takie jak obrażenia czaszkowo-mózgowe (Palik i Zieliński 2005) lub groźne konsekwencje kolizji czy utraty kontroli nad nartami (Chojnacki 2005).

Istota czynników wewnętrznych w zagrożeniu wypadkowym w turystyce i rekreacji polega na tym, iż modyfikują one wpływ czynników zewnętrznych. Jednym z uwarunkowań zależnych od człowieka jest jego świadomość zagrożeń w działalności, której się podejmuje. Do uprawiania narciarstwa wysokogórskiego potrzeba ogromnego doświadczenia, sprawności fizycznej oraz dużej wiedzy na temat ryzyka i umiejętności postępowania w jego obliczu (Łobożewicz i Bieńczyk 2001). Jednak ryzyko jest w tym przypadku niezależne od człowieka, jakkolwiek jego świadomy wybór minimalizuje możliwości wystąpienia wypadku (Wojtczyk i Paślawska 2012). Człowiek nieświadomy niebezpieczeństw nie podejmuje działań mających na celu zapobiegać ich następstwom, co prawdopodobnie skutkuje wysokim poziomem wypadkowości, czyli ryzykiem obiektywnym. Zatem to w osobie podejmującej aktywność fizyczną w górach i czynnikach od niej zależnych należy upatrywać najważniejszych uwarunkowań ryzyka rozumianego jako prawdopodobieństwo wystąpienia wypadku. Rola poszczególnych zagrożeń, zarówno subiektywnych, jak i obiektywnych, oraz ich zależności z wypadkowością i obiektywnymi wymiarami ryzyka powinny być przedmiotem pogłębionych badań empirycznych.

## WNIOSKI

1. Wypadki skiturowe stanowią niski odsetek wszystkich zdarzeń wymagających interwencji ratowniczej w rejonie działania TOPR.
2. Narciarstwo wysokogórskie charakteryzuje się niższym ryzykiem, wyrażonym za pomocą wskaźnika urazowości IPTSD, niż narciarstwo uprawiane na zorganizowanych terenach narciarskich.
3. Forma aktywności turystyczno-rekreacyjnej zakwalifikowanej jako ekstremalna ze względu na występowanie licznych zagrożeń nie jest tożsama z wysokim ryzykiem wypadku, utraty zdrowia lub życia. Prawdopodobnie większe znaczenie dla bezpieczeństwa osób uprawiających różne formy rekreacji mają czynniki zależne od człowieka, ponieważ dyscyplina związana z poważnymi zagrożeniami obiektywnymi (np. zagrożenie lawinowe), jaką jest narciarstwo wysokogórskie, wykazuje niższe ryzyko wypadku. Jednoznaczne potwierdzenie tej tezy wymaga jednak pogłębionych interdyscyplinarnych badań.



## BIBLIOGRAFIA

- Andrzejewska H. (2007) Rzyzko – nieodłączny element sportów ekstremalnych. [W:] Z. Dziubiński (red.), *Drogi i bezdroża sportu i turystyki*. AWF, Warszawa, Salezjańska Organizacja Sportowa Rzeczypospolitej Polskiej, Warszawa, 414–420.
- Bieleński M. (2010) Ruch narciarzy wysokogórskich w Tatrzańskim Parku Narodowym. *Folia Turistica*, 22, 185–207.
- Chojnacki K. (2005) Potrzeba kompleksowego ujęcia problemu bezpiecznego narciarstwa. [W:] S. Krasicki (red.), *Sporty zimowe: strategia rozwoju, badania naukowe*. AWF, w Kraków, 201–204.
- Gasparski P. (2003) Psychologiczne wyznaczniki gotowości zapobiegania zagrożeniom. Instytut Psychologii PAN, Warszawa.
- Głowiński G. (2012) Podstawowa wiedza medyczna dotycząca urazów na stoku narciarskim. [W:] A. Litwiniuk, T. Niżnikowski, M. Stelmach (red.), *Narciarstwo zjazdowe. Wybrane aspekty*. Państwowa Wyższa Szkoła Informatyki i Przedsiębiorczości, Łomża, 41–53.
- Gracz J., Bronikowski M., Walczak M. (2004) Rekreacja – kreacja – ekscytacja, czyli w poszukiwaniu psychospołecznego sensu aktywności rekreacyjnej. *Kultura Fizyczna*, 3–4, 16–19.
- Gracz J., Sankowski T. (2001) Psychologia w turystyce i rekreacji. AWF, Poznań.
- Kurcz I., Skarżyńska K. (red.) (2000) *Słownik psychologii*. Scholar, Warszawa.
- Ławniczak P. (2011) Sporty ekstremalne jako obszar kultury fizycznej i wyzwanie dla szkolnego wychowania fizycznego. [W:] A. Kaźmierczak, A. Maszorek-Szymala, J. Kowalska (red.), *Paradygmaty współczesnej kultury fizycznej i zdrowotnej*. Uniwersytet Łódzki, Łódź, 257–271.
- Łobożewicz T., Bięczyk G. (2001) *Podstawy turystyki*. WSE, Warszawa.
- Makarowski R. (2008) *Granice ryzyka. Paradygmat psychologiczny*. Impuls, Kraków.
- Makarowski R. (2010) *Ryzyko i stres w lotnictwie sportowym*. Difin, Warszawa.
- Marasek A., Stanisławski Z. (2011) *Bezpieczeństwo i ratownictwo*. Stowarzyszenie Instruktorów i Trenerów PZN, Kraków.
- Mynarski W. (2008) Tendencje i uwarunkowania współczesnej rekreacji i turystyki. [W:] W. Mynarski (red.), *Teoretyczne i empiryczne zagadnienia rekreacji i turystyki*. AWF, Katowice, 11–31.
- Mynarski W., Veltze P. (2008) Ekstremalne formy aktywności ruchowej – aspekty terminologiczne, motywy podejmowania i klasyfikacje. [W:] W. Mynarski (red.), *Teoretyczne i empiryczne zagadnienia rekreacji i turystyki*. AWF, Katowice, 139–153.
- Palik M., Zieliński S. (2005) Urazy głowy dzieci i młodzieży do lat 18 w narciarstwie zjazdowym. [W:] S. Krasicki (red.), *Sporty zimowe: strategia rozwoju, badania naukowe*. AWF, Kraków, 195–199.
- Philip R. (2010) Czy narciarstwo wraca do korzeni? Rzecz o filozofii narciarstwa. *Studia Humanistyczne*, 10, 73–86.
- Plutecka N., Mazurek K. (2007) Sporty ekstremalne jako atrakcyjna forma aktywności rekreacyjnej. *Kultura Fizyczna*, 9–10, 20–24.
- Sahaj T. (2006) Turystyka i sporty ekstremalne, czyli o źle pojętej wolności. [W:] Z. Dziubiński (red.), *Aksjologia turystyki*. Salezjańska Organizacja Sportowa Rzeczypospolitej Polskiej, Warszawa.
- Siwiński W., Tauber R.D. (2004) *Metodologia badań naukowych*. Wyższa Szkoła Hotelarstwa i Gastronomii, Poznań.

- Studenski R. (2004) Ryzyko i ryzykowanie. UŚ, Katowice.
- Sulheim S., Holme I., Rodven A., Ekeland A., Bahr R. (2011) Risk factors in alpine skiing, telemark skiing and snowboarding – case control study. *British Journal of Sport Medicine*, 45 (16), 1303–1309.
- Szymczak M. (1981) Słownik języka polskiego. T. 3. PWN, Warszawa.
- Wojtyczek B., Paślawska M. (2012) Zagrożenia zdrowotne i profilaktyka uprawiania ekstremalnych form narciarstwa zjazdowego. *Turystyka i Rekreacja*, 8, 95.
- Zdebski J., Kozicka M. (2007) Psychospołeczne uwarunkowania kierunków turystyki aktywnej. [W:] Z. Dziubiński (red.), *Drogi i bezdroża sportu i turystyki*. AWF, Warszawa, Salezjańska Organizacja Sportowa Rzeczypospolitej Polskiej, Warszawa, 249–254.

Źródła internetowe:

[www.ski-injury.com](http://www.ski-injury.com) [14.06.2013].

BEATA BLACHURA, ANITA KAIK-WOŹNIAK

Akademia Wychowania Fizycznego we Wrocławiu

**NARCIARSTWO ZJAZDOWE JAKO ADAPTOWANA FORMA  
REKREACJI RUCHOWEJ OSÓB Z DYSFUNKCJĄ  
UKŁADU RUCHU**

Abstract

Alpine skiing as a form of active recreation adapted for people  
with motor dysfunctions

Physical activity is known to be a primary therapeutic agent in the comprehensive rehabilitation of the disabled. While in able-bodied people physical activity is a biological need, in case of an individual with disability it is a factor necessary for development of contacts with the social and physical environment. One of the unique physical activity forms taking place in the natural environment is the alpine skiing. It is the sport which allows achieving many objectives of active rehabilitation. Numerous publications show the beneficial effects of regular skiing on physical and mental development and integration with able-bodied people. Recreational skiing under the qualified instructors' supervision, carried out with friends to have a good time, meets the physical recreation objectives. The aim of this paper is to present the conditions decisive for an "independent" and conscious organization of recreational alpine skiing events where the disabled can get involved without limitations. In Poland, the essential problem is to create such conditions that would allow alpine skiing to become a popular physical activity among people with disabilities. The experiences of British, French and Polish specialists have been used in the study; it includes also ski instructors training programs, sample "methodological paths", and equipment necessary to organize and practice this form of activity in the form of recreation, tourism and competitive sports discipline.

**Key words:** alpine skiing, adaptation, integration, individuals with motor dysfunctions

**WPROWADZENIE**

W ostatnim czasie dostrzega się konieczność zwrócenia uwagi na działania, których celem jest podniesienie jakości życia osób niepełnosprawnych. Postęp ten nie ogranicza się już wyłącznie do ratowania życia, lecz skupia na działaniach zmierzających do poprawy jego jakości, aktywności zawodowej oraz społecznej (Mikołajewska 2010).

Jedną z cech, która pozwala dotrzeć i korzystać z zasobów współczesnej cywilizacji, jest mobilność traktowana jako swoboda ruchu. Uzyskanie odpowiedniego poziomu sprawności ruchowej decyduje o możliwości uczestnictwa osób o specjalnych potrzebach w każdej sferze życia.

W wielu pracach zwraca się uwagę na niską, a nawet obniżającą się, tendencję do uczestnictwa osób niepełnosprawnych w zajęciach sportowych (Białek 2002,

Sobiecka 2007). Jednocześnie prowadzone są badania, w których dokumentuje się pozytywny wpływ aktywności sportowej (rugby, narciarstwo zjazdowe) na fizyczne usprawnienie osób z urazem rdzenia kręgowego (URK) oraz lepsze funkcjonowanie psychospołeczne tej grupy (Morgulec, Kosmol 2009). Jednym z ważniejszych elementów kompleksowej rehabilitacji osób niepełnosprawnych, niezależnie od rodzaju dysfunkcji i stopnia niepełnosprawności, jest rekreacja ruchowa. Uprawianie rekreacji ruchowej i sportu, oprócz licznych korzyści natury fizycznej, motywuje te osoby do dalszej aktywności, do kontynuowania nauki oraz poszukiwania satysfakcjonującej pracy. W takim rozumieniu aktywność ruchowa jest doskonałym środkiem profilaktycznym i terapeutycznym, który odgrywa istotną rolę w procesie „szybkiego powrotu do zdrowia” (Tasiemski 1999). Zdaniem Kikolskiego (1999) aktywność sportowa uruchamia proces „wyjścia” do ludzi.

Podstawowym celem aktywności rekreacyjnej jest ułatwienie aktywnego stylu życia osobom o specjalnych potrzebach i ich wolnego wyboru formy zajęć (Wolańska 1992). Aktywność, w której uczestniczą osoby niepełnosprawne, jest szczególnym rodzajem zabawy, z własnymi terminami, zmodyfikowanymi zasadami i sprzętem – dostosowanymi do indywidualnych potrzeb. W takim kontekście przyjmuje ona postać rekreacji terapeutycznej, w której wykorzystuje się zaangażowanie osoby z niepełnosprawnością w sposób celowy, aby uzyskać pozytywne korzyści odzyskania zdrowia w szeroko rozumianym tego pojęciu (zdrowia fizycznego, psychicznego i społecznego) (Morgulec i Kosmol 2006).

Działalność ta odpowiada podstawowym celom i założeniom „adaptowanej aktywności fizycznej” (APA), która obejmuje między innymi edukację z zakresu wychowania fizycznego, rekreacji, sportu, tańca i twórczości artystycznej (Morgulec i Kosmol 2006). Głównym zadaniem APA jest umożliwienie ludziom ze specjalnymi potrzebami regularnej aktywności fizycznej w dowolnej formie. Zakres APA dotyczy zapewnienia właściwych w odniesieniu do możliwości i ograniczeń uczestników zajęć, ćwiczeń adaptacyjnych, środków fizycznych i społecznych oraz sprzętu, przepisów i zasad uczestnictwa (Kosmol i wsp. 2009).

Specjaliści są zgodni, że odpowiednio dobrana forma ruchu jest skutecznym środkiem przyśpieszającym proces regeneracji i kompensacji osób po urazach rdzenia kręgowego (Krajewski i wsp. 1997). Problem ten nabiera szczególnego znaczenia w sytuacji, gdy wypadkom ulegają ludzie młodzi, uczący się, zaczynający dorosłe życie, aktywni zawodowo (Tasiemski 1996). Przyjęło się uważać, że osoby z urazem rdzenia kręgowego i z wysoką amputacją mogą uczestniczyć w wielu formach aktywności ruchowej wyłącznie z pomocą wózka inwalidzkiego. Można zatem przyjąć, że ograniczenia w budowie anatomicznej i możliwości funkcjonalne są podstawowym problemem podczas opracowywania zajęć – „adaptowanych usług” dla osób z tego rodzaju urazem.

## NARCIARSTWO ZJAZDOWE JAKO ŚRODEK KSZTAŁTUJĄCY MOŻLIWOŚCI RUCHOWE OSÓB PORUSZAJĄCYCH NA WÓZKU

Narciarstwo należy do dyscyplin technicznych, w których wysiłek jest krótkotrwały i dynamiczny. W związku z dużą zmiennością ruchu związanego z konfiguracją terenu i warunkami śniegowymi, może być dla organizmu poważnym obciążeniem (Blachura i Kunysz 2008, Zatoń 1996). Podobny charakter mają codzienne, utytarne czynności osób z URK (wsiadanie do wózka, wysiadanie z niego, z samochodu), dlatego dyscyplinę tę można zaliczyć do jednej z praktycznych propozycji kompleksowej rehabilitacji osób z tym urazem (Morgulec i Kosmol 2009). Typowe dla narciarza zachowania, odpowiadające poszczególnym elementom techniki, mogą być traktowane jako atrakcyjne środki kształtowania zdolności kondycyjnych i koordynacyjnych. W technice jazdy na sprężenie dla osób z niepełnosprawnością występują podobne elementy skrętu: krawędzowanie, obciążenie i rotacja. Adaptacja techniki polega tylko na przekazaniu informacji odbieranych przez nogi i stopy w informację, które przejmują w celu poszukiwania równowagi w zjeździe sprawne grupy mięśni dłoni, ramion, tułowia i głowy. Zdolność kontrolowania ciała pomaga w percepcji własnego zachowania. Osoby, które lepiej analizują napięci mięśniowe oraz położenie ciała w przestrzeni, szybciej i sprawniej uczą się nowych czynności ruchowych. Natomiast umiejętność sterowania ruchami, również w celu utrzymania równowagi, może decydować o poprawności w przypadku osób z niepełnosprawnością, nie tylko o skuteczności techniki narciarskiej (Wołk i Zatoń 2002, Blachura i Kunysz 2008). Problem nauczania dotyczy, oprócz znajomości konkretnych metod dydaktycznych, odpowiedniego zaopatrzenia w sprzęt, który wywoła wrażenia charakterystyczne dla techniki narciarskiej (Blachura i Woźnica 2010).

### NARCIARSTWO ZJAZDOWE JAKO ADAPTOWANA FORMA REKREACJI?

Technologia odgrywa ważną rolę w rozwiązaniach konstrukcyjnych sprzętu do narciarstwa zjazdowego. Budowa sit-ski wywodzi się ze sportu osób pełnosprawnych. Identyfikacja i rozwiązywanie psychomotorycznych problemów człowieka – przyszłego narciarza jest podstawą rozważań konstrukcyjnych wielu specjalistów (Lipska i wsp. 2006). Postęp technologiczny pozwala na uprawianie narciarstwa przez osoby o poważnie ograniczonych możliwościach ruchowych. Celem tych działań jest stworzenie kompletnej oferty dla sympatyków narciarstwa zjazdowego, dla których wózek jest podstawowym środkiem lokomocji.

Jednym z największych światowych producentów tego rodzaju wózków jest francuska firma Tessier. Osobom z urazem rdzenia kręgowego (URK) takie konstrukcje umożliwiają indywidualne dostosowanie, odpowiadające konkretnym oczekiwaniom, np. rekreacyjnego czy sportowego charakteru – narciarstwa oraz możliwościom ruchowym. O kryterium wyboru sprzętu decyduje możliwość obciążenia organizmu wysiłkiem fizycznym, zdolności chwytne i manualne dłoni oraz poziom ogólnej samodzielności narciarza (Ronikier 1999).

Podstawowym i najważniejszym elementem każdego zestawu jest siedzisko (pełniące funkcje buta narciarskiego), które „obejmuje” biodra, miednicę i dolną część tułowia. Siedzisko usytuowane jest na stelażu wyposażonym w system zawieszenia i amortyzator, tłumiący drgania podczas zjazdu (przejmuje funkcje kolana). Konstrukcja – kształt siedziska – jest dostosowana do rodzaju urazu i budowy anatomicznej narciarza. Wybór siedziska, stelażu i zawieszenia zależy również od masy ciała i ogólnej sprawności fizycznej narciarza. Całość jest wpięta w typowe wiązania narciarskie.

Wśród wielu rozwiązań konstrukcyjnych należy wymienić Kartski, Uniski, Dualski, Monoski (<http://www.dualski.com/en/>).

Kartski to bezpieczne, wygodne i stabilne urządzenie przeznaczone dla początkujących, rekreacyjnych narciarzy, którzy chcą jeździć samodzielnie, ale nie mają jeszcze dostatecznych umiejętności. Samodzielność polega na wyborze kierunku zjazdu oraz regulowaniu jego prędkości poprzez operowanie uchwytami, tzw. rączkami, które odpowiadają za sposób prowadzenia nart w pozycji kątownej lub równoległej. Siedzisko osadzone jest na konstrukcji zbudowanej z dwóch nart. Kartski wyposażone jest w system amortyzatorów pochłaniających drgania i zapewniający dobry kontakt narty ze śniegiem. W celu podniesienia warunków bezpieczeństwa istnieje możliwość dołączenia tzw. drążka asekuracyjnego, dzięki któremu opiekun-pilot kontroluje zjazd. Sprzęt jest łatwy w użytkowaniu, dostarcza wielu niezapomnianych wrażeń (prędkość, wypoczynek w kontakcie z przyrodą, wrażenia estetyczne, możliwość integracji) (<http://www.dualski.com/en/>).

Uniski, Monoski i Dualski to typowe rekreacyjne urządzenia, które pozwalają na uprawianie narciarstwa na trudniejszych i bardziej wymagających trasach. Ich konstrukcja umożliwia większą samodzielność i niezależność na stoku. Od narciarza wymaga to wyższego poziomu ogólnej sprawności oraz zdolności chwytanych i manualnych, ponieważ w celu kontrolowania równowagi ciała i wywołania podstawowych mechanizmów skrętu, narciarz korzysta z tzw. kulonart, które pełnią funkcję kijka narciarskiego. Różnica między Uniski, Monoski a Dualski dotyczy budowy konstrukcji odpowiedzialnej za utrzymywanie równowagi. W pierwszym przypadku siedzisko Dualski osadzone jest na konstrukcji składającej się z dwóch nart, co pozwala na większą stabilność i równowagę w czasie zjazdu. Natomiast w drugim narciarz jeździ wyłącznie na jednej nartce. Sprzęt

Fotografia 1. Sprzęt do zjazdów dla osób początkujących, na łagodnych stokach Kartski. Źródło: Tessier La Technologie Du Ski Assis <http://www.dualski.com>

Fotografia 2. Sprzęt do rekreacyjnego uprawiania narciarstwa zjazdowego. Dualski/Biski, Unisk/Mono-ski, Piloted Dualski. Źródło: <http://www.dualski.com/en/uniskidualski-loisir/>

Uniski, Monoski charakteryzuje się prostą technologią – siedzisko osadzone jest na konstrukcji połączonej z jedną krótką karwingową nartą. Warunki uprawiania narciarstwa na Monoski lub Uniski wymagają, co prawda, od narciarza większej siły mięśni, sprawności ruchowej, ale jednocześnie poprawiają komfort i kinematykę zjazdu, tzw. czucie śniegu, ułatwiają również moment zapoczątkowania skrętu. Monoski wykorzystują osoby, które posiadają wyższe umiejętności narciarskie, ponadto sprzęt ten znajduje zastosowanie w sporcie wyczynowym.

Sprzęt Pilotet Dualski, tzw. łapany, wyposażony jest w dodatkowy drążek asekuracyjny. Opiekun-pilot, jadąc bezpośrednio za siedzącym narciarzem, kontroluje jego zachowanie. Konstrukcja sprzętu nie stawia wysokich wymagań jazdy na nartach od pilota. Sprzęt ten znajduje zastosowanie w przypadku, gdy narciarz nie może korzystać z kulonart lub gdy jego umiejętności narciarskie nie pozwalają na samodzielną jazdę. W przypadku drugiej sytuacji, podczas nauczania, pilot balansuje sprzętem w celu wywołania skrętu, zmieniając tym samym kierunek. W przypadku ograniczonej sprawności chwytnej konstrukcja sprzętu oraz warunki uprawiania narciarstwa powinny być tak dobrane, aby zjazd na nartach był możliwy (Bolach 1995). Piloted Dualski jest najczęściej wykorzystywanym urządzeniem w szkołach narciarskich.

Odmianą sprzętu tej klasy jest stosowane w Anglii Biski. To urządzenie przeznaczone dla osób, których kończyny górne nie są wystarczająco silne, aby jeździć z użyciem kulonart. Do głównej konstrukcji, podobnej jak w Dualski, przymocowane są boczne wsporniki zakończone krótkimi nartkami. Narciarz wywołuje i kontroluje skręt poprzez przeniesienie ciężaru ciała w stronę zamierzonego skrętu, co powoduje pochylenie Biski w kierunku stoku i prowadzenie nart na krawędzi, boczne nartki pełnią zaś funkcję stabilizatora i zabezpieczają przed nadmiernym pochyleniem i upadkiem. Osoby silniejsze i sprawniejsze mogą korzystać z kulonart (według BASI-British Association of Snowsport Instructors) (Lipska i wsp. 2006, <http://www.basi.org.uk/content/adaptive.aspx>).

Scarver to urządzenie przeznaczone dla doświadczonych narciarzy poszukujących silnych wrażeń, to typowo sportowy sprzęt. Pozwala na uprawianie narciarstwa z dużą prędkością i jazdę na krawędziach nart. Zatem zjazd wymaga odpowiednich predyspozycji siłowych i wysokich umiejętności narciarskich.

Fotografia 3. Sprzęt do uprawiania rekreacyjnego narciarstwa zjazdowego z opieką instruktora. Piloted Dualski.

Źródło: <http://www.dualski.com/en/dualski-pilote/>

Fotografia 4. Scarver. Źródło: <http://www.dualski.com/en/scarver/>

Fotografia 5. Zastosowanie urządzenia Tandemski podczas zjazdu.

Źródło: <http://www.dualski.com/en/tandemski/>



Sprzęt pozwala na jazdę w puchu i poza trasami (freeraide). Urządzenie szerokie, indywidualne możliwości regulacji środka ciężkości w płaszczyźnie strzałkowej i poprzecznej, co dodatkowo wpływa na komfort jazdy, ponieważ regulacja ta umożliwi indywidualną modyfikację techniki zjazdu stosownie do charakteru urazu danej osoby i adaptacji techniki narciarskiej. Różne parametry ustawienia „ramy”, na której osadzone jest siedzisko, zmieniają prowadzenie narty w skrócie (łatwość zapoczątkowania skweru i jazda na krawędziach). Podobnie jak pozostałe konstrukcje Scarver posiada amortyzatory i absorbery zapewniające zdolność pochłaniania drgań oraz dobry kontakt narty ze śniegiem.

Tandemski jest urządzeniem skierowanym głównie dla osób o poważnych ograniczeniach ruchowych, sensorycznych i intelektualnych. Pilot-opiekun i narciarz połączeni są jedną parą nart. W trakcie zjazdu pilot stojący za siedziskiem wpięty jest w „wiązania”, dzięki czemu może wywoływać i wspólnie odczuwać wrażenia oraz czerpać przyjemność ze zjazdu. „Wiązania” pełnią jednocześnie funkcję hamulców. Duże umiejętności pilota i konstrukcja Tandemski pozwalana na bezpieczną i doskonałą jazdę na najbardziej zatłoczonych trasach. W celu zwiększenia bezpieczeństwa pilot jest przywiązany liną do sprzętu, aby w razie upadku zwolnić hamulec i zatrzymać urządzenie. W tym czasie narciarz siedzi wygodnie w kubelkowym, dopasowanym siedzeniu. Dodatkowym wyposażeniem jest pokrowiec – śpiwór, który chroni przed utratą ciepła i odmrożeniami. Podobnie jak wszystkie urządzenia, Tandemski posiada mechanizm tłumiący drgania (w tym sprężenie, w celu większego komfortu narciarza i trwałości narty, znajduje się on w przedniej części wiązań) oraz mechanizm umożliwiający jazdę wyciągiem.

#### DODATKOWE ELEMENTY WYPOSAŻENIE NARCIARZA

O wygodzie jazdy decyduje przede wszystkim siedzenie, które (jak już wspomniano) pełni funkcję buta narciarskiego, dlatego też powinno być idealnie dopasowane do budowy anatomicznej narciarza. Firma Tessier uwzględniła sześć rozmiarów siedzeń dla osób dorosłych. W każdym z nich jest możliwość regulacji szerokości oraz wysokości oparcia. Tessier produkuje również siedzenia dla dzieci. Podstawowym materiałem, z którego wykonane są siedziska, jest kevlar oraz włókno karbonowe i szklane, dzięki czemu siedzenia mają lekką, a co najważniejsze – trwałą konstrukcję. Komfort użytkowania zapewnia wysoka jakość wykończenia. Oparcie i boki siedziska dodatkowo wyściela wodoodporne sztuczne tworzywo (tzw. guma piankowa), zaś podczas zjazdu narciarz siedzi na poduszce wykonanej z tworzywa, które „zapamiętuje” kształt jego miednicy i bioder. Większość produktów firmy Tessier ma wymienne siedzenia (poza Tandemski Cimgo). Na komfort i bezpieczeństwo oraz optymalne ograniczenie przemieszczania się narciarza w siedzisku wpływa możliwość potrójnej regulacji pasów:

- szeroki, wygodny pas trzymujący klatkę piersiową narciarza do oparcia siedzenia,
- regulowany pas unieruchamiający biodra i uda,
- pas regulujący pochylenie oparcia w tył i do przodu (stosownie do wysokości urazu).

Fotografia 6. Kulonarty (flip-ski).

Źródło: <http://www.dualski.com/en/stabilisateurs/>

Kolejnym istotnym elementem decydującym o możliwościach utrzymania równowagi podczas samodzielnej jazdy na nartach są kulonarty (kije narciarskie). Zbudowane są ze sztywnej podpory zakończonej u góry szerokimi polietylenowymi podłokietnikami, wygodnie dopasowanymi do ramion. Wysokość kulonarty jest regulowana (3 pozycje) i odpowiada długości przedramienia. Szerokie zapięcia na rzepy pozwalają ścisnąć przedramiona narciarza. Współcześnie stosuje się 3 rodzaje kulonart (różnica dotyczy dolnej części, która ma kontakt ze śniegiem):

- a) płaskie – przeznaczone do nauki,
- b) zaokrąglone – narty dla dobrych narciarzy, pozwalają na lekki i delikatny kontakt ze śniegiem,
- c) szerokie narty dla freeriderów, przeznaczone do jazdy na świeżym i głębokim śniegu.

Wszystkie rodzaje kulonart w zależności od ustawienia płozy mogą pełnić funkcję podporową lub odpychającą (pionowe ustawienie do odpychania i podpierania) oraz ułatwiająca utrzymanie równowagi podczas zjazdu (poziome ustawienie).

## METODYKA NAUCZANIA

Dobór właściwego sprzętu jest ważny, gdyż kształtuje optymalne warunki procesu dydaktycznego, a przede wszystkim zabezpiecza przed wtórnymi urazami narciarza (Lipska i wsp. 2006). Dalszym etapem postępowania jest wybór odpowiedniej drogi metodycznej, zależnej od poziomu ogólnej sprawności oraz umiejętności narciarskich danej osoby. W sytuacji ograniczonych możliwości ruchowych narciarza (sprawność górnej części ciała, chwytu i manipulacji) instruktor-opiekun może wykorzystać urządzenia typu Biski, Piloted Dualski lub Tandemski.

W takim przypadku metodyka nauczania zjazdu przebiega na dwóch etapach:  
– pilot samodzielnie prowadzi Piloted Dualski,

- pilot oddaje częściową kontrolę na sprzętem narciarzowi, zależnie od możliwości motorycznych jego górnej części ciała.

Dla osób, których kończyny górne są wystarczająco silne, aby jeździć z użyciem kulonart, możliwe jest przymocowanie bocznych wsporników, zakończonych krótkimi nartkami. Narciarz wykonuje skręt poprzez przeniesienie ciężaru ciała – balans w stronę zamierzonego skrętu, co powoduje pochylenie urządzenia dostokowo i prowadzenie nart na krawędzi, boczne nartki pełnią zaś funkcję stabilizatora i zabezpieczają przed nadmiernym pochyleniem i upadkiem.

W odniesieniu do narciarzy jeżdżących z kulonartami obowiązuje następująca metodyka nauczania (wg BASI-British Association of Snowsport Instructors):

- zapoznanie ze sprzętem,
- ćwiczenia w terenie płaskim (odpychanie się, obracanie, zatrzymanie),
- jazda w linii spadku stoku do zatrzymania,
- skręt poprzez:
  - boczne przechylenie głowy w stronę zamierzonego skrętu,
  - odepchnięcie kulonartą odstokową,
  - odepchnięcie kulonartą odstokową z jednoczesnym blokowaniem kulonartą dostokową,
  - jw. i dodatkowo przechylenie biodra do stoku,
- doskonalenie jazdy na nartach przez wykonywanie skrętów o różnym promieniu w różnorodnym terenie. Na pierwszym etapie instruktor porusza się za narciarzem, trzymając tzw. lejce, które są przymocowane do siedzienia. W ten sposób może kontrolować prędkość, a w razie potrzeby pomagać w skręcie, odpowiednio operując lejcami. Dualski i Biski zapewniają większą stabilność, a sam proces nauczania i uczenia się przebiega szybciej niż przy użyciu Monoski i Uniski.

Poszczególne rodzaje sit-ski (Uniski, Monoski) wykazują dużo różnic w budowie i funkcjonowaniu, dlatego tak ważny jest indywidualny dobór sprzętu. Do utrzymania równowagi i skrętu wykorzystuje się dwie kulonarty właściwie dobrane do wysokości sprzętu. W tym przypadku metodyka nauczania przebiega następująco (wg BASI):

- zapoznanie ze sprzętem,
- ćwiczenia w terenie płaskim,
- nauka upadania i podnoszenia się,
- jazda w linii spadku stoku do zatrzymania (łagodny stok),
- jazda w skos stoku,
- skręt poprzez:
  - rotację głowy,
  - skierowanie czubków kulonart w stronę zamierzonego skrętu,
  - przeniesienie ciężaru ciała oraz „sięganie” kulonartą dostokową,
  - jw., z dodaniem pochylenia tułowia w skręcie.

Na tym etapie narciarz porusza się na płaskiej nartce, a jego celem jest kontrola prędkości i swobodny wybór kierunku oraz toru zjazdu. Kolejnym etapem jest nauka jazdy na krawędzi, czyli przygotowanie do jazdy sportowej.

## KSZTAŁCENIE KADR

Zajęcia przygotowujące opiekunów i instruktorów do nauczania narciarstwa zjazdowego osób z dysfunkcją układu ruchu powinny obejmować trzy etapy szkolenia:

I etap, wprowadzający w specyfikę aktywności ruchowej. Powinien on dotyczyć problemu charakterystyki pod względem możliwości i ograniczeń ruchowej aktywności osób niepełnosprawnych jako skutecznego środka kształtującego zdrowie fizyczne, psychiczne i społeczne. Ćwiczenia powinny mieć formę zajęć seminaryjnych oraz praktycznych, w których studenci uczestniczyliby jako obserwatorzy, organizatorzy i współuczestnicy. Podstawowym celem jest w tym kontekście przygotowanie kadr instruktorskich i trenerskich znających specyfikę zarówno elementów aktywnej rehabilitacji, jak i metodyki pracy z osobami niepełnosprawnymi.

II etap dotyczy specyfiki uczenia i nauczania narciarstwa osób niepełnosprawnych. Do podstawowych zadań na tym etapie należy wyposażenie przyszłej kadry w wiedzę i umiejętności z zakresu traktowania narciarstwa zjazdowego jako skutecznego środka przywracania utraconych funkcji psychomotorycznych organizmu. W tej części zajęć przyszły instruktor ma możliwość doskonalenia umiejętności narciarskich oraz poznania specyfiki uczenia się i nauczania jazdy na nartach osób niepełnosprawnych (metodyki nauczania). Ważnym elementem zajęć na śniegu jest możliwość stworzenia sytuacji, w której instruktor będzie mógł doświadczyć ograniczeń i problemów, które ma do pokonania osoba z dysfunkcją układu ruchu. Interesującym doświadczeniem przyszłej kadry jest uczestniczenie w zajęciach prowadzonych przez kadrę zawodową, którą stanowią osoby niepełnosprawne, posiadające wiedzę, umiejętności i doświadczenie w tej dyscyplinie sportu. Obecność tak wyjątkowych specjalistów wpływa na wartość merytoryczną zajęć oraz ma szeroki aspekt społeczny. Kontakty z osobami niepełnosprawnymi, zaangażowanymi w działalność sportową lub rekreacyjną, wpływają na podjęcie decyzji systematycznej aktywności fizycznej. Jest to szczególnie istotne u osób z nabytą niepełnosprawnością, u których psychologiczne skutki uszkodzenia są o wiele poważniejsze niż w przypadku dysfunkcji wrodzonych. Zdrowym wcześniej osobom trudniej jest zaakceptować diametralną zmianę sytuacji życiowej. Do poprawy samooceny nie jest potrzebny wieloletni trening, pozytywny wpływ ma już sama inicjacja aktywności sportowej (Besz 2011).

Niezbędne jest również zapoznanie z zasadami organizacji i zachowania bezpieczeństwa podczas zajęć narciarskich – wyboru tras, wyciągów narciarskich, organizacji zajęć oraz odpowiedzialności cywilnoprawnej.

III etap obejmuje praktyczne zastosowanie techniki narciarskiej stosownie do indywidualnych możliwości osób z dysfunkcją układu ruchu. W tej części zajęć powinny uczestniczyć niepełnosprawni ruchowo, którzy pod opieką przyszłych kadr i specjalistów (fizjoterapeuty, instruktora, trenera narciarstwa zjazdowego) oraz niepełnosprawnych, zawodowych instruktorów i trenerów w bezpiecznych warunkach mają szansę rozwijać swoją sprawność motoryczną oraz atrakcyjnie i aktywnie spędzić czas wolny.

## PODSUMOWANIE

Powszechnie wiadomo, że monotonne ćwiczenia fizyczne nie są w stanie zmobilizować niepełnosprawnych do systematycznego wysiłku fizycznego. Poprzez rekreację, turystykę i sport osoby te mają możliwość udziału w życiu towarzyskim i kulturalnym. Rodzaj i zakres dysfunkcji nie powinny ograniczać ich rekreacji ruchowej, turystyki i sportu. Dlatego tak ważnym problemem jest, pomimo wysokich kosztów organizacji tej dyscypliny sportów zimowych, stworzenie warunków do uprawiania narciarstwa zjazdowego dla jak najszerszej grupy niepełnosprawnych narciarzy.

W organizację zajęć, kursów należy włączać, oprócz fizjoterapeutów, osoby, które są specjalistami w danej dyscyplinie sportu. Poszukiwanie właściwych rozwiązań dotyczących modyfikacji techniki, metodyki nauczania oraz adaptowania nowych form rekreacji jest możliwe w drodze wymiany doświadczeń.

Wzorem innych krajów, należy wskazać możliwości dalszego rozwoju zawodowego byłym zawodnikom, paraolimpijczykom, w uzyskaniu stopni trenerskich i instruktorskich, dzięki czemu po zakończeniu kariery sportowej mogą przyczynić się do większego zainteresowania tą formą aktywności, a przede wszystkim przyczynić się do integracji społecznej.

## WNIOSKI

1. Odpowiednia konstrukcja sprzętu (Kartski, Uniski, Dualski, Tandemski, Monoski, Scarver) pozwala traktować narciarstwo zjazdowe jako atrakcyjną formę rekreacji osób niepełnosprawnych, niezależnie od ich stanu zdrowia.

2. Możliwość wykorzystania tej formy aktywności jako środka adaptowanej czynności fizycznej osób niepełnosprawnych wymaga przygotowania specjalistycznych programów kształcenia kadr oraz bazy sprzętowej.

3. Osoby z dysfunkcją układu ruchu powinny mieć możliwość zdobywania uprawnień z zakresu nauczania narciarstwa i czynnie uczestniczyć w procesie popularyzowania oraz rozwoju tej formy adaptowanej aktywności fizycznej.

## BIBLIOGRAFIA

- Besz A. (2011) Studia z dostosowaniem aktywności fizycznej. [W:] S. Kowalik (red.), *Kultura fizyczna dla osób niepełnosprawnych*. AWF, Poznań, 1, 67–83.
- Białek W. (2002) Aktywność ruchowa a integracja społeczna w odczuciu niepełnosprawnych. *Rocznik Naukowy IWFIS w Białej Podlaskiej*, 9, 193–205.
- Blachura B., Kunysz P. (2008) Znaczenie sportów śnieżnych w profilaktyce chorób cywilizacyjnych. [W:] G. Juras, L. Powolny (red.), *Sporty śnieżne: stan i perspektywy badań*. AWF, Katowice.
- Blachura B., Woźnica W. (2010) Wstępna ocena możliwości uczenia się i nauczania jazdy na monoskibobie osób z dysfunkcją układu ruchu. *Rozprawy Naukowe AWF we Wrocławiu*, 31, 244–252.
- Bolach E. (1995) Siła chwytu rąk i palców niepełnosprawnych sportowców. *Fizjoterapia*, 3 (2), 45–50.

- Chojnacki K., Blecharz J., Tyka A., Tchórzewski A. (2006) Ocena poziomu zdolności motorycznych i psychicznych zawodników kadry niepełnosprawnych w narciarstwie zjazdowym. *Medycyna Sportowa*, 22 (5) 267–271.
- Kikolski W. (1999) Sport niepełnosprawnych – wyczyn czy rehabilitacja? *Medycyna Sportowa*, 12, 101, 5–8.
- Kosmol A., Morgulec N., Molik B. (2009) Sport niepełnosprawnych – od rehabilitacji do sportu wyczynowego. *Postępy Rehabilitacji*, 3, 53–60.
- Krajewski S., Talar J., Radziszewski K. (1997) Wczesna rehabilitacja chorych po urazach rdzenia kręgowego. *Biuletyn Wojskowego Szpitala Klinicznego*, 1–2, 35–37.
- Lipska A., Kowalska B., Jonas D. (2006) Możliwości uprawiania narciarstwa zjazdowego przez osoby poruszające się na wózkach. [W:] J. Migasiewicz, E. Bolach (red.), *Aktywność ruchowa osób niepełnosprawnych*. T. 2. Wrocław, 149–154.
- Mikołajewska E. (2010) Dominujące trendy we współczesnej rehabilitacji. *Niepełnosprawność i Rehabilitacja*, 1, 87–102.
- Morgulec N., Kosmol A. (2006) Adaptowana aktywność fizyczna (APA) – nowe spojrzenie na aktywność fizyczną osób ze specjalnymi potrzebami. *Fizjoterapia Polska*, 2 (4), 103–110.
- Morgulec N., Kosmol A. (2009) Wpływ aktywności sportowej na możliwości osób z uszkodzeniem rdzenia kręgowego w odcinku szyjnym. *Lider*, 12, 26–29.
- Ronikier A. (1999) Zasady diagnostyki fizjologicznej w rehabilitacji. *Medycyna Sportowa*, 15, 44–49.
- Sobiecka J. (2007) Środowisko osób inspirujących niepełnosprawnych do podjęcia aktywności sportowej. *Postępy Rehabilitacji*, 1, 23–28.
- Tasiemki T. (1999) Sport w życiu osób z para- i tetraplegią. *Medycyna Sportowa*, 12 (101) 9–14.
- Tasiemski T. (1996) Narciarstwo osób niepełnosprawnych – rekreacja, rehabilitacja czy wyczyn sportowy?, Na przykładzie National Ability Center, 1, 141–146.
- Wolańska T. (1992) Rekreacja ruchowa ludzi niepełnosprawnych. *Postępy Rehabilitacji*, 4, 5–11.
- Wołk R., Zatoń M. (2002) Zdolność różnicowania kinestetycznego i uczenie się motoryczne. [W:] M. Zatoń, Z. Jeton (red.), *Aktywność ruchowa w świetle badań fizjologicznych*. AWF, Wrocław, 1, 163–200.
- Zatoń M. (1996) Podstawy narciarstwa zjazdowego. Signum, Wrocław, 135–165.

Źródła internetowe:

<http://www.basi.org.uk/content/adaptive.aspx> [23.10.2011].

<http://www.dualski.com/en/> [23.10.2011].

URSZULA SZCZEPANIK, ZOFIA NIEKURZAK

Akademia Wychowania Fizycznego we Wrocławiu

**ANALIZA FORM, METOD I ŚRODKÓW STOSOWANYCH  
PODCZAS NAUCZANIA NARCIARSTWA DZIECI  
PRZEZ POLSKICH I AUSTRIACKICH INSTRUKTORÓW**

Abstract

Analysis of the forms, methods and means used for teaching children to ski by Austrian and Polish ski instructors

Skiing can be an enriching experience for both children and adults. Teaching children to ski requires comprehensive preparation, both technical and methodological. In addition, working with children involves shaping proper habits and attitudes about health in relation to their body and the environment. The aim of this study was to present the forms, methods and means used for teaching by Polish ski instructors – based on the Polish Guidelines of Teaching Downhill Skiing, and Austrian instructors – based on “Ski Kids. Leitfaden zum erfolgreichen Kinderskikurs” and workshops organized by Austrian instructors at the IVSI Congress in France in 2013.

**Key words:** children, downhill skiing, teaching

**WPROWADZENIE**

Z uroków narciarstwa mogą korzystać osoby w różnym wieku przez całe życie. Nauczanie dzieci jazdy na nartach wymaga od instruktorów wszechstronnego przygotowania, zarówno technicznego, metodycznego, jak i pedagogicznego. Praca z dziećmi obejmuje nie tylko nauczenie techniki jazdy na nartach, ale również kształtowanie postaw prozdrowotnych, prawidłowych nawyków w stosunku do własnego ciała i środowiska naturalnego. Technika w sportach zimowych, realizowana w specyficznym środowisku naturalnym, stawia szczególne wymagania motoryczne młodego człowieka. Należy podkreślić ogromną rolę, jaką ma do odegrania instruktor narciarstwa. Metodyka nauczania narciarstwa określa sposób pracy nauczyciela z uczniami, który umożliwi uczniom opanowanie wiedzy wraz z umiejętnością stosowania jej w praktyce oraz rozwijanie zdolności i zainteresowań umysłowych i ruchowych. Proces kształcenia jest realizowany za pomocą różnych form organizacyjnych kształcenia, a o efektach pracy decydują nie tylko środki i metody, ale również formy zajęć dydaktycznych.

**CEL BADAŃ**

Celem pracy jest przedstawienie form, metod i środków stosowanych w pracy przez polskich instruktorów na podstawie „Programu nauczania narciarstwa zjazdowego 2013” oraz austriackich instruktorów na podstawie materiałów „Ski Kids. Leitfaden zum erfolgreichen Kinderskikurs”, a także warsztatów organizowanych przez austriackich instruktorów w ramach kongresu IVSI we Francji w 2013 roku.

## FORMY, METODY I ŚRODKI STOSOWANE W NAUCZANIU NARCIARSTWA

Znajomość procesu pedagogicznego polega nie tylko na obserwacji zewnętrznej strony zjawisk pedagogicznych, ale również na dogłębnym poznaniu ich związków i zależności, na ustalaniu, w jakich warunkach i z jakich przyczyn rozwija się osobowość wychowanków (Suchodolski 1985). Wiedza z dydaktyki i pedagogiki jest kluczowa dla instruktorów i nauczycieli, by mogli kształcić swoich uczniów. To właśnie oni przekazują uczniom wiedzę, instruują, wyjaśniają, prezentują i prowadzą cały proces pedagogiczny. Znajomość form, metod i środków jest konieczna do prowadzenia tej działalności w sposób bezpieczny i z jak największą korzyścią dla uczących się.

### Formy

Prowadzenie zajęć z narciarstwa wymaga odpowiedniej organizacji procesu dydaktycznego. Pozwala to na posługiwanie się określonymi normami i zasadami, a więc formami rekreacji. Pojęcie „forma” występuje w bardzo różnych dziedzinach życia i samo w sobie nie oznacza niczego konkretnego. Dopiero powiązanie go z określoną treścią umożliwia zrozumienie jego istoty. W odniesieniu do nauczania na formę składa się wiele czynników, które determinują czasowo-przestrzenne i organizacyjne zewnętrzne warunki (Bielec i wsp. 2011). Według Pluty forma to „rodzaj działania, które doskonalili psychosomatyczne funkcje organizmu, rozwija nauki ruchowe, udostępnia możliwości ruchowego wyżycia się” (Siwiński i Pluta 2010, s. 293). Formy rekreacji są bardzo zróżnicowane ze względu na różnorodność ludzkich potrzeb i zainteresowań. Można się jednak dopatrzeć pewnych współzależności, które sprawiają, że żaden z podziałów nie jest precyzyjny. W literaturze przedmiotu rekreacyjne formy klasyfikuje się w różnorodny sposób.

Biorąc pod uwagę kryteria, można dokonać podziału form pod względem:

- organizacyjnym,
- typu aktywności fizycznej,
- podziału grup rekreacyjnych,
- porządkowym,
- formy prowadzenia zajęć (Bielec i wsp. 2011).

W przypadku wszelkich odmian narciarstwa najczęściej wykorzystywanymi formami organizacyjnymi podczas nauczania dzieci zarówno przez instruktorów polskich, jak i austriackich są zajęcia rekreacyjne, zawody sportowe, lekcje wychowania fizycznego oraz „białe szkoły”. Ze względu na dominujący typ aktywności fizycznej narciarstwo należy do sportów zimowych. Formy podziału grup rekreacyjnych mogą być różne w zależności od przyjętego kryterium. W narciarstwie najczęściej dokonuje się podziału, uwzględniając etap procesu nauczania (grupy początkujące, średnio zaawansowane, zaawansowane) oraz wiek uczestników. Na początkowym etapie nauczania raczej nie stosuje się podziału grup ze względu na płeć, a dopiero na późniejszym etapie i w starszym wieku tworzone są grupy



na podstawie tego kryterium. Formy porządkowe podczas zajęć na stoku będą różne w zależności od momentu zajęć. Na początku, w trakcie zmiany organizacji zajęć, podczas tłumaczenia nowych elementów oraz na zakończenie zajęć stosuje się ustawienia porządkowe, a w czasie prowadzenia zajęć – ustawienia ćwiczebne. Zazwyczaj wykorzystywaną formą porządkową jest ustawienie w szeregu lub półkolu z twarzami skierowanymi w stronę instruktora. Formy ćwiczebne zależą ściśle od celu zajęć i mogą być luźne lub na przykład może być to ustawienie w kolumnie (jeden za drugim).

Niezwykle istotne w nauczaniu narciarstwa są formy prowadzenia zajęć. Wyróżnia się formę frontalną, zajęć w zastępach, strumieniową, obwodu ćwiczebnego i indywidualną. Na stoku pierwsza z nich znajduje zastosowanie przede wszystkim podczas prowadzenia rozgrzewki, realizacji ćwiczeń pomocniczych lub przygotowawczych – niewymagających asekuracji instruktora. Prowadzenie zajęć w sposób frontalny pozwala na dokonywanie przez nauczyciela czynności kontrolnych i korygujących. Utrudnieniem jest jednak duża grupa ćwicząca i teren, na którym odbywają się zajęcia. Forma ta ogranicza również samodzielność ćwiczących, ich pomysłowość i aktywność. Bardzo często używaną formą organizacyjną są zajęcia w zastępach, czyli grupach ćwiczebnych. Realizacja zajęć polega wówczas na podziale grupy na dwa lub więcej zastępów oraz przydzieleniu im konkretnych działań do wykonania. Ćwiczenia te mogą być takie same lub różne, a czas i sposób przechodzenia od jednych do drugich określa instruktor. Popularną formą stosowaną podczas zajęć narciarskich jest także forma strumieniowa. W tym przypadku ćwiczący jeden za drugim realizują określone zadania. Zazwyczaj buduje się tor, wykorzystując różne dostępne elementy, zarówno naturalne (muldy, dołki, uskoki), jak i dostępny sprzęt (narty, kijki, tyczki itp.). Ciekawą formą dla dzieci może być zastosowanie obwodu ćwiczebnego, w której prowadzący przygotowują wiele stanowisk w układzie zamkniętym. Zadaniem dzieci jest wykonanie ćwiczeń na każdej ze stacji, w tempie i czasie zadaniem przez instruktora. Forma indywidualna polega na określeniu przez uczącego się zadania do wykonania i samodzielnym doborze sposobu jego realizacji. Pobudza więc u dzieci kreatywność i wyobraźnię.

Toczek-Werner (2008) dokonała podziału form ze względu na:

- intensywność wysiłku (relaksacyjne, średnio intensywne, intensywne),
- stopień trudności (łatwe, średnio trudne, trudne),
- porę roku (letnie, zimowe, całoroczne),
- miejsce realizacji (plenerowe, „pod dachem”, boiskowe).

W przypadku narciarstwa intensywność w zależności od uczestników i celów zajęć może być bardzo różna, podobnie jak stopień trudności. Przyjmuje się powszechnie, że jest to sport zimowy, chociaż ze względu na powstające hale i sztuczne stoki niekiedy określa się go jako całoroczny. Najczęściej stosowana forma to plenerowa, jednak w związku z coraz bardziej popularnymi obiektami zamkniętymi można również uprawiać narciarstwo w niektórych miejscach „pod dachem”.

Wyróżnia się ponadto podział organizacyjny form ze względu na wielkość grupy (indywidualne, zespołowe). Nauczanie narciarstwa dzieci może odbywać się zarówno indywidualnie, jak i grupowo. Na początkowym etapie tego procesu

i w przypadku młodego wieku uczniów zaleca się jednak stosowanie formy indywidualnej. Prowadzenie zajęć w tej formie zwiększa bezpieczeństwa dziecka, umożliwia przekazywanie mu treści w sposób dość prosty i zorganizowany, a także pozwala na skupienie jego uwagi. Forma zespołowa jest niezwykle ciekawa dla młodych ludzi. Dzięki niej wzrasta atrakcyjność zajęć oraz możliwa jest realizacja innych treści, których nie udałoby się przekazać indywidualnie. Obydwie formy należą do bardzo popularnych w nauczaniu dzieci przez polskich i austriackich instruktorów. Istotnym zadaniem nauczyciela jest jej wybór w zależności od wieku ucznia, jego umiejętności oraz właściwości psychicznych. W Austrii szkolenia grupowe są realizowane na wszystkich poziomach nauczania i cieszą się ogromną popularnością. Wiąże się to również z niezwykle dużą liczbą początkujących narciarzy i miejsc do uprawiania tej formy rekreacji. Na początkowym etapie uczestniczą w niej najmłodszy często w różnym wieku, bywa również tak, że z różnych krajów, posługujący się różnymi językami. Prowadzenie zajęć, w których uczestniczy niewielka grupa początkujących kilkulatek, nie jest zadaniem łatwym – wymaga od instruktora zapewnienia bezpieczeństwa i dobrej zabawy. W Polsce zebranie dzieci w podobnym wieku i o podobnym poziomie sprawności wydaje się nieco trudniejsze, szczególnie w regionach, w których narciarstwo jest mniej popularne, a to powoduje, że preferowaną formą nauczania jest forma indywidualna. Często dopiero na dalszym etapie nauki tworzone są grupy narciarskie. Obydwie formy mają dużo zalet i dlatego instruktor musi znaleźć odpowiednie proporcje między nimi.

## Metody

Metody są niezwykle istotne w organizowaniu i prowadzeniu zajęć rekreacyjnych. Ważne jest także, aby instruktor lub nauczyciel, który dzięki swojej działalności realizuje określone zadania, był osobą dokonującą odpowiedniego wyboru metod i środków. Zarówno polscy, jak i austriaccy instruktorzy korzystają w swojej praktyce z kombinacji różnych metod. Muszą one być dostosowane do wieku dzieci i ich poziomu sprawności fizycznej oraz psychicznej.

Metody rekreacji służą doskonaleniu funkcjonowania układów organizmu, utrzymywaniu kondycji fizycznej oraz celom wychowawczym. Okoń definiuje metody jako „określony sposób pracy umożliwiający uczniom opanowanie wiedzy z umiejętnością stosowania w praktyce” (za: Siwiński i Pluta 2010, s. 297). Jest to więc systematyczna praca nauczyciela z uczestnikami zajęć.

Bielec i wsp. (2011) dzielą metody rekreacji na:

- metody wychowania w rekreacji,
- metody przekazywania i zdobywania wiedzy,
- metody realizacji zadań ruchowych,
- metody nauczania ćwiczeń fizycznych,
- metody treningu rekreacyjno-sportowego oraz
- metody opanowania czynności ruchowych.

Metody wychowania w rekreacyjnym uprawianiu narciarstwa mają bardzo duże znaczenie. Są to specyficzne sposoby postępowania, które dotyczą instruk-

tora i ucznia. Stosuje się je w celu wywołania korzystnych zmian w osobowości oraz postawie ćwiczącego. Ogromnie ważnym elementem jest metoda wpływu osobistego. Pozwala ona na wykorzystanie pozycji autorytetu instruktora, którego własny przykład i sugestie powodują zmiany w zachowaniu dziecka. Nauczyciel musi być jednak postrzegany jako wzór do naśladowania, a nie jest łatwo sprawić, by młody człowiek patrzył na instruktora z pełną akceptacją. Metody wpływu sytuacyjnego umożliwiają wykorzystanie zaistniałych w przebiegu szkolenia sytuacji do modyfikacji sposobu myślenia i zachowania dziecka. Najczęściej używa się metody nagradzania i karania, instruowania lub antycypacji wydarzeń. Metody wpływu społecznego odnoszą się do zastosowania pewnych mechanizmów społecznych podczas pracy z grupą dzieci. Metody te mają ważne znaczenie, ponieważ pozwalają na stawianie grupie coraz bardziej ambitnych zadań, wspólnego tworzenia i przestrzegania norm zachowania się.

Metody przekazywania i zdobywania wiedzy są ukierunkowane na opanowanie przez dzieci wiedzy teoretycznej niezbędnej do podejmowania działań praktycznych na stoku. Zalicza się do nich metodę opowiadania, wykładu, pogadanki, dyskusji, wywiadu oraz źródeł piśmienniczych i elektronicznych. Opowiadania lub wykłady na ważne tematy stanowią istotny element szkolenia narciarskiego. Również wywiady oraz dyskusje z osobami zaangażowanymi w proces – ratownikami narciarskimi, wyciągowymi czy policjantami – pozwalają na uzupełnienie ćwiczeń na stoku wiadomościami teoretycznymi, pomagają dzieciom uzyskać nowe wiadomości i poznać ciekawych ludzi. Ponadto materiały elektroniczne – filmy, zdjęcia i prezentacje – są atrakcyjną formą poszerzenia wiedzy, bardzo przystępną w odbiorze dla młodych ludzi.

Metody realizacji zadań ruchowych to drogi i sposoby postępowania, dzięki którym instruktor prowadzi zajęcia. Celem ich stosowania jest stworzenie odpowiedniego klimatu do wypoczynku, nauczania i relaksu. Spośród wielu z nich najczęściej wykorzystywane w narciarstwie są następujące metody:

- zabawowa (naśladowcza) – polega na wykonywaniu ruchów naśladowujących pracę człowieka i zjawiska w przyrodzie; odwołując się do wyobraźni dziecka, kształtuje się jego rozwój psychofizyczny; metoda ta jest bardzo często stosowana przez instruktorów narciarstwa podczas pracy z dziećmi, ponieważ pozwala na aktywność dostosowaną do wieku i poziomu sprawności, a także umożliwia spontaniczne, dowolne działania;
- zadaniowa – polega na stworzeniu specjalnych warunków, które zmuszają do wykonania określonego zadania ruchowego;
- naśladowcza – polega na dokładnym odwzorowywaniu ćwiczeń i ruchów instruktora;
- współzawodnictwa – pozwala na pozytywne emocje i stanowi bodziec do lepszego wykonywania zadań;
- forma improwizacji ruchowej – polega na manipulowaniu przyborami w taki sposób, aby umożliwić wyrażenie emocji.

Metody nauczania ruchu to sposoby postępowania, dzięki którym dziecko opanowuje umiejętności i nawyki narciarskie. Najczęściej wyróżnia się metody oglądowe, słowne i metody działań praktycznych. Podczas nauczania dzieci in-

struktor wykorzystuje z reguły każdą z nich. Pierwsza pozwala uczniowi na obserwację demonstracji ćwiczenia, może być uzupełniona zdjęciami i filmami. Metoda słowna opiera się na opisie ruchu za pomocą słów – zwykle w formie instrukcji lub objaśnienia. Metoda działań praktycznych polega na wykonywaniu opisywanych ruchów i sprzyja doskonaleniu ich dokładności.

Niezwykle ważną grupę stanowią metody treningu rekreacyjno-sportowego. Prawidłowy ich dobór pozwala na kontrolę charakteru wysiłku. Metody te dzieli się na ciągłe, zmienne i interwałowe. W narciarstwie zjazdowym, ze względu na charakter dyscypliny, najpowszechniej wykorzystywane są metody zmienne i interwałowe, aby ćwiczenia były wykonywane z różną intensywnością.

Metody nauczania ruchu najczęściej dzieli się na syntetyczną (nauczanie w całości), analityczną (nauczanie częściami) i mieszaną. W nauczaniu dzieci z reguły wykorzystuje się metodę syntetyczną, która polega na nauczaniu ruchu w całości, przy zachowaniu jego struktury. Instruktor objaśnia zadanie, po czym je pokazuje. Uczniowie dane zadanie wykonują, następnie instruktor ocenia je, a uczeń koryguje wykonanie.

### Środki

Środkami rekreacji ruchowej Bogucki nazywa „wszystko to, co ułatwia, zabezpiecza i umożliwia działanie, a więc zespół ćwiczeń, procedur i czynności oraz przedmiotów i urządzeń, za których pośrednictwem oddziałuje się na organizm człowieka w zależności od potrzeb z uwzględnieniem indywidualnych zainteresowań i w określonych celach” (za: Toczek-Werner 2008, s. 56).

Toczek-Werner (2008) dzieli środki na:

- ćwiczenia fizyczne,
- urządzenia i sprzęt,
- czynniki, które podnoszą atrakcyjność zajęć,
- czynniki, które wzmacniają efektywność zajęć.

Na szczególne wyróżnienie zasługuje środowisko naturalne, które jest niewątpliwie czynnikiem podnoszącym atrakcyjność zajęć rekreacyjnych. Pod wpływem bodźców innych niż codzienne środowisko pracy i nauki człowiek jest w stanie odpocząć od otaczającej go rzeczywistości, dzięki czemu realizowana jest funkcja prozdrowotna. Czynniki takie jak piękno krajobrazu i ukształtowanie terenu wpływają pozytywnie na układ nerwowy, zachęcają człowieka do przebywania na świeżym powietrzu na łonie natury. Wybór terenu do uprawiania narciarstwa przez dzieci jest bardzo ważnym zagadnieniem. Instruktor musi wziąć pod uwagę wiele czynników, a jednym z nich jest nachylenie stoku. W przypadku dzieci, które dopiero rozpoczynają swoją przygodę z narciarstwem, powinno się wybierać stoki o małym nachyleniu, by nie pozwalały na osiągnięcie dużych prędkości. Teren nie powinien być zbyt długi i wypłaszczony (z przeciwstokiem). Pozytywnym elementem jest również występujące niedaleko trasy zalesienie, które sprawia, że teren jest atrakcyjny, dodatkowo drzewa mają wpływ na mikroklimat otoczenia, hamują prędkość ruchów powierza, stok jest więc osłonięty (Zatoń 1996).

Sprzęt narciarski jest niezbędnym elementem umożliwiającym uprawianie narciarstwa. Właściwy jego dobór stwarza komfortowe warunki do jazdy, poprawia bezpieczeństwo i sprzyja szybkim postępom w nauce. Oprócz sprzętu, który ma każdy narciarz, przydatne są różnego rodzaju wyciągi. Zazwyczaj w przypadku nauczania dzieci stosuje się wyciągi taśmowe, talerzykowe, orczykowe albo gondolowe.

Do najczęściej wykorzystywanych środków pomocniczych (które mogą podnosić atrakcyjność i jednocześnie wzmacniają efektywność zajęć) należą tyczki narciarskie, miski, pachołki, figury, „szczotki”, dywany, ringo, piankowe rury („makarony”) i dzwoneczki. Coraz częściej wprowadza się również inne środki, na przykład postacie z bajek. Przy ich użyciu, najczęściej wraz z innymi – wyciągami lub taśmami – tworzone są ogródki narciarskie, czyli miejsca przeznaczone dla młodych adeptów narciarstwa.

Ponadto niektóre szkoły proponują książeczki z ćwiczeniami, odznaki lub książeczki narciarza. Czasem prowadzone są karty nauki, które zawierają informacje, na jakim etapie nauczania znajduje się aktualnie kursant.

Również instruktorzy austriaccy używają wielu środków, metod i form. Do środków należą na przykład balony, ringo, kolorowe tyczki różnej długości, pachołki, piłki, wiadra, miski i kijki narciarskie.

SITN-PZN pracuje intensywnie nad Programem Nauczania Narciarstwa Dzieci, dotyczącym między innymi specyfiki pracy z dziećmi, techniki i metodyki nauczania narciarstwa dzieci oraz sportu dzieci i młodzieży. Jednocześnie planowane jest opracowanie systemu „stopni”, odznak lub nalepek i dziecięcych indeksów.

Część szkół w Polsce już wprowadziła tego typu rozwiązania, wzorując się na zagranicznych szkołach narciarskich. W Alpach funkcjonują one już od bardzo wielu lat („Program nauczania narciarstwa zjazdowego 2013”).

W Polsce, jak i w Austrii możliwości wykorzystania różnych środków rekreacji w nauczaniu dzieci narciarstwa wydają się nieograniczone. Duży wybór sprzętu w obydwu krajach pozwala na zakup dowolnie zaprojektowanych i dostosowanych do wieku ucznia pomocy, barierą mogą być jedynie środki finansowe. Z pewnością zainteresowaniem dzieci będą cieszyły się pomoce kolorowe, miękkie i solidnie wykonane. Należy jednak pamiętać, że środki te nie muszą być drogie i z powodzeniem po części mogą zastąpić je codzienne przedmioty. Na co można zwrócić uwagę w nauczaniu dzieci w obydwu krajach, to różnica między dostępnością i nowoczesnością infrastruktury narciarskiej, zwłaszcza przystosowanej dla najmłodszych użytkowników stoków. W Austrii miejsc przeznaczonych specjalnie dla dzieci, z odpowiednimi dla wieku wyciągami i odgrodzonymi ogródkami narciarskimi, a nawet snowparkami dla dzieci, jest zdecydowanie więcej niż w Polsce. Popularność tego typu miejsc rośnie w Polsce wraz ze wzrostem świadomości społeczeństwa dotyczącej bezpieczeństwa dzieci i młodzieży podczas uprawiania sportów zimowych.

## PODSUMOWANIE

Dziecko cechuje duża zdolność imitacji ruchu, lecz nie jego szczegółów, a ogólnego zarysu. Oczekuje ono natychmiastowych wyników i podziwu instruktora, traktując narty jako zabawę. To wiek ucznia decyduje o sposobie uczenia go.

Bez wątplenia zajęcia z dziećmi muszą przybierać formę zabawy. Jazda na wprost, skoki, poszukiwanie prędkości to elementy dla dziecka atrakcyjne. Pełnię narciarstwa można odczuwać tylko wtedy, gdy instruktor stosuje dobrze dobrane metody, formy i środki nauczania. Przede wszystkim należy pamiętać, że dzieci nie są świadome niebezpieczeństw związanych z narciarstwem. Podstawową kwestią jest właśnie zapewnienie im bezpieczeństwa, przewidywanie wszystkich możliwych zagrożeń i związane z tym utrzymanie dyscypliny w grupie.

Bogactwo metod, form i środków stosowanych w narciarstwie podczas nauczania i doskonalenia jazdy dzieci w różnym wieku jest ogromne. Zarówno instruktorzy polscy, jak i austriaccy mogą wybierać te najbardziej odpowiednie dla wieku i sprawności swoich uczniów. Oprócz różnic związanych z infrastrukturą do uprawiania sportów zimowych w obydwu krajach nie ma większych różnic w podejściu nauczycieli polskich i austriackich do nauczania narciarstwa. Instruktorzy z Polski i Austrii uczestniczą wspólnie w wielu warsztatach i szkoleniach w ramach międzynarodowych kongresów sportów śnieżnych (w ostatnich latach np. w INTERSKI w St. Anton w Austrii w 2011 roku i IVSI w Alpe d'Huez we Francji w 2013 roku), podczas których prezentują swoje metody, środki i formy nauczania dzieci. Spotkania te pozwalają na czerpanie pozytywnych wzorców oraz poszukiwanie najciekawszych i najsukuteczniejszych rozwiązań dydaktycznych.

## BIBLIOGRAFIA

- Bielec K., Półtorak W., Warchoł K. (2011) Zarys teorii i metodyki rekreacji ruchowej. Proksenia, Uniwersytet Rzeszowski, Kraków, Rzeszów.
- Siwiński W., Pluta B. (red.) (2010) Teoria i metodyka rekreacji. AWF, Poznań.
- Ski Kids. Leitfaden zum erfolgreichen Kinderskikurs (2013) Osterreichischer Skiverband, Austria.
- Stawarz P. (red.) (2013) Program nauczania narciarstwa zjazdowego 2013. SITN-PZN, Kraków.
- Suchodolski B. (red.) (1985) Pedagogika. Podręcznik dla kandydatów na nauczycieli. PWN, Warszawa.
- Toczek-Werner S. (red.) (2008) Podstawy rekreacji i turystyki. AWF, Wrocław.
- Zatoń M. (red.) (1996) Podstawy narciarstwa zjazdowego. Signum, Wrocław.

PIOTR CYCH

Akademia Wychowania Fizycznego we Wrocławiu

## **OBSZARY GÓRSKIE JAKO MIEJSCE ORGANIZACJI NARCIARSKICH BIEGÓW NA ORIENTACJĘ**

Abstract

Mountain area environment as a venue for ski orienteering events

Orienteering is practiced by millions of people all over the world. The most popular form of orienteering is foot-orienteering, but in winter many orienteers put skis on and practice ski-orienteering. Some orienteering events attract thousands of competitors, thus it is necessary for organizers to be qualified for the work and to foresee potential problems so as to avoid them. This article shows advantages and disadvantages of holding ski-orienteering competition in mountainous areas as well as taking part in it. This knowledge may help organizers and competitors avoid unnecessary problems, waste of time and money and health risk. To minimize danger or to avoid some unfamiliar situations it is suggested that the qualified organizers should deal with such big events (especially for more than 100 hundred competitors) and also competitors must be prepared for specific mountain conditions and be aware of higher risk for their health.

**Key words:** orienteering, mountainous area, ski-orienteering, competition

### **WPROWADZENIE**

Środowisko przyrodnicze przybiera dla człowieka zazwyczaj dwie wartości: materialną i niematerialną, inaczej ogólnospołeczną, określającą jakość jego życia i będącą wyrazem kultury (Bogucki 1984). Przyjmuje się, że poszukiwanie przez człowieka kontaktu z przyrodą, a zwłaszcza z jej naturalnym bogactwem – czystym powietrzem, wodą, krajobrazem i zwierzyną – jest wynikiem jego potrzeb, wynikających głównie z postępu cywilizacyjnego, którego dynamika w ostatnich kilkudziesięciu latach skutecznie determinuje wybór określonego stylu życia. Stylu coraz częściej ukierunkowanego na aktywny wypoczynek, który w połączeniu z permanentnym wzrostem aspiracji poznawczych pozwala ludziom na swobodę nie tylko w wyborze miejsca wyjazdu, ale również sposobu docierania do niego oraz samego przebywania wśród naturalnych dobrodziejstw nieprzekształconej natury. Jego realizacja powinna przebiegać w optymalnych warunkach, a za najlepsze według Riedla (1983, s. 8) uznaje się „[...] kontakt z przyrodą, a w szczególności przebywanie wśród ekosystemów możliwie zbliżonych do naturalnych, odznaczających się zarówno czystością powietrza, wody i gleby, swoistą ciszą, jak i znacznym bogactwem gatunków roślin i zwierząt, co wywiera korzystny wpływ nie tylko na odnowę sił fizycznych rekreantów, ale także ich stan psychiczny. Spośród terenów pełniących istotne funkcje rekreacyjne najbardziej pożądanymi i atrakcyjnymi są góry”. To właśnie te tereny, położone powyżej 800 m n.p.m., cechuje wiele specyficznych elementów (Bułatowa, Płatonow 1996).

## CHARAKTERYSTYKA OBSZARÓW GÓRSKICH W ASPEKTCIE WARUNKÓW WYSTĘPUJĄCYCH W ZIMIE

Każdy klimat, również górski, charakteryzują następujące elementy: opady, amplituda temperatur, ciśnienie, siła i kierunek wiatru oraz nasłonecznienie (Bułatowa, Płatonow 1996). Klimat górski charakteryzuje większa niż przeciętna suma rocznych opadów. Ponadto amplituda wahań temperatur jest wyższa i temperatury są niższe niż na nizinach. Temperatura spada średnio o 0,6 stopnia na 100 m wznoszenia. Ciśnienie jest niższe, natomiast wiatry częstsze i silniejsze. Promieniowanie słoneczne w górach jest silne, szczególnie na terenach niezalesionych, a zimą spotęgowane jeszcze odbijaniem promieni słonecznych od śniegu.

Do uprawiania sportów zimowych niezbędna jest określona grubość pokrywy śnieżnej i parametry termiczno-mechaniczne śniegu. Ogólnie przyjmuje się, że dla sportów narciarskich jest to 20 cm (Zatoń 1996), choć Łobożewicz (1979) podaje, że w przypadku narciarstwa śladowego wystarczająca jest pokrywa śnieżna 10 cm. Na podstawie swoich obserwacji sklasyfikował on warunki do uprawiania narciarstwa biegowego w zależności od liczby dni zalegania wystarczającej pokrywy śnieżnej (tab. 1).

„Pokrywa śnieżna na obszarach górskich charakteryzuje się dużym zróżnicowaniem przestrzennym i czasowym. Zależy to m.in. od wysokości nad poziomem morza, ekspozycji stoków oraz form rzeźby terenu” (Sarna 2000, s. 204). W polskich Karpatach na każde 100 m wzrostu wysokości przybywa 9 dni z pokrywą śnieżną. Jeśli natomiast uwzględnimy średnią roczną temperaturę, to wraz z jej spadkiem o 1 stopień przybywa 20 dni z pokrywą śnieżną (Hess 1965, za: Sarna 2000). Niestety dane te pochodzą sprzed 50 lat, ale podkreślają znaczenie położenia terenów górskich przy rozgrywaniu zawodów w narciarstwie biegowym. Potencjalny okres występowania pokrywy śnieżnej (stanowiący liczbę dni między najwcześniejszym a najpóźniejszym dniem z pokrywą śnieżną) wynosił w Polsce w latach 1988–2001 187 dni (Falarz 2007). Na Dolnym Śląsku najlepsze warunki do uprawiania narciarstwa biegowego panują w Jakuszycach i okolicach Zieleńca, albowiem średnia trwałość pokrywy śnieżnej na tym obszarze wynosi ponad 100 dni. W latach przedwojennych liczba dni z pokrywą śnieżną dochodziła do

Tabela 1. Warunki do uprawiania narciarstwa biegowego w zależności od liczby dni zalegania wystarczającej pokrywy śnieżnej (Łobożewicz 1979)

Klasa	Warunki	Średnia liczba dni z pokrywą śnieżną powyżej 10 cm	Maksymalna grubość pokrywy śnieżnej [cm]	Potencjalna liczba dni, w których istnieją warunki do wystąpienia pokrywy śnieżnej
I	bardzo dobre	> 50	> 100	140
II	dobrze	40–49	80–100	120
III	dostateczne	30–39	60–80	90
IV	ubogie	25–29	40–60	60
V	niedostateczne	5–24	30–40	40



prawie 150. Analogiczny wskaźnik dla Wrocławia wynosi 37 dni, a dla Śnieżki (1603 m n.p.m.) – 122 dni (Słonina i wsp. 2006).

Na obszarach zalegania pokrywy śnieżnej istnieje bardzo wysokie promieniowanie rozproszone oraz zwiększone promieniowanie ultrafioletowe, które powoduje, że powietrze nad śniegiem jest prawie zupełnie sterylne, pozbawione bakterii chorobotwórczych. Ponadto w czasie bezchmurnych nocy występują bardzo silne wypromieniowania, co w konsekwencji powoduje duże spadki temperatury powietrza.

#### Elementy środowiska górskiego świadczące o jego atrakcyjności dla uczestników narciarskich biegów na orientację

Uczestnik zawodów na orientację zadawała się niewielkim obszarem objętym specjalistyczną mapą do orienteeringu (Cych 2004). Dla narciarzy biegających na orientację do rozegrania jednego biegu wystarczający jest obszar od kilku do kilkunastu kilometrów kwadratowych, a wielkość powierzchni objętej mapą uzależniona jest od skali, jaka ma być użyta. Jeśli za punkt widzenia przyjmujemy ten przyjmowany przez zawodnika, to o atrakcyjności zawodów na orientację świadczy przede wszystkim teren, w jakim rozgrywane są turnieje. Musi być on urozmaicony, ma stanowić dla uczestnika wyzwanie, najlepiej, gdy jest to teren nieznanymi wcześniej zawodnikowi, a jeszcze lepiej, gdy teren nie był nigdy areną sportowych zmagania z mapą. Góry wciąż kryją takie obszary. Dla osób biegających na nartach na orientację o atrakcyjności miejsca rozgrywania zawodów decyduje kilka czynników. Są to m.in.:

- znaczne prawdopodobieństwo wystarczającej pokrywy śnieżnej do rozegrania zawodów;
- urozmaicona rzeźba terenu;
- gęsta sieć założonych śladów narciarskich i dróg o różnej szerokości;
- możliwość wypożyczenia nart oraz ich serwisowania (smarowania, ewentualnie naprawy);
- osobliwości, malowniczość i zmienność krajobrazu;
- niezbyt duża odległość od miejsca zamieszkania;
- dobre zaplecze sanitarno-gastronomiczne umożliwiające przebranie się i schronienie przed chłodem, a także posilenie się po biegu.

Niektóre z wymienionych czynników (np. gęsta sieć założonych śladów i dróg) będą stanowiły o atrakcyjności terenu, szczególnie dla zawodników z dużym doświadczeniem, zaś dla nowicjuszy kryteria te mogą być zgoła odmienne. Wiele z wymienionych powyżej czynników uczestnik i organizator narciarskich biegów na orientację znajdzie w górach.

#### NARCIARSKIE BIEGI NA ORIENTACJĘ W GÓRACH – CHARAKTERYSTYKA DYSCYPLINY

Góry dla człowieka zawsze były miejscem wyzwalamym potrzebę ruchu, wysiłku oraz rywalizacji (Zarzycki 2005). Rywalizacji rozumianej również jako prze-

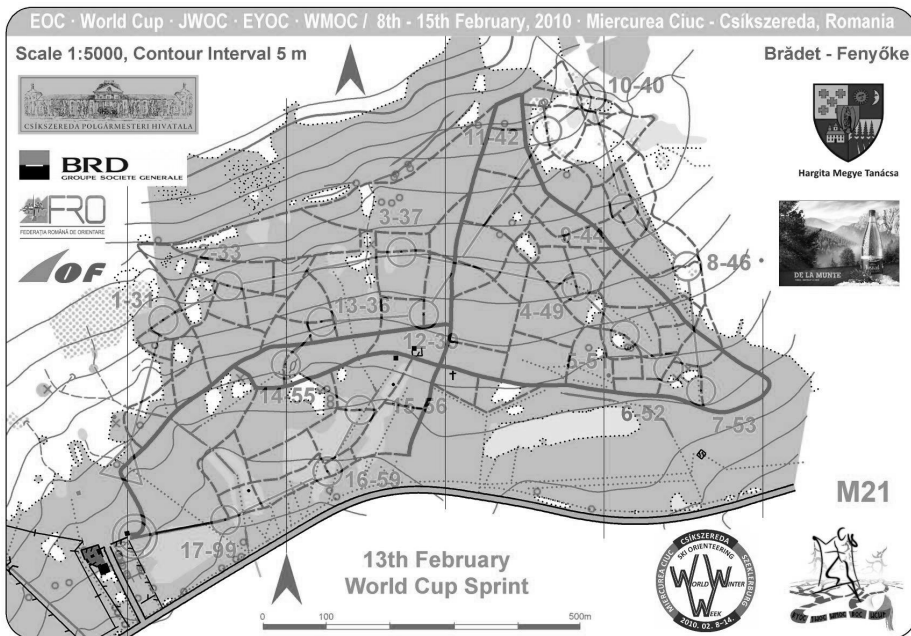
zwycięzanie własnej słabości, zmęczenia, lęku przed ekspozycją, czy też możliwość zaspokojenia potrzeby prestiżu przez uzyskanie wysokiej pozycji w grupie osób o podobnych zainteresowaniach. Wydaje się, że narciarskie biegi na orientację (dalej zwane w skrócie ski-o) w sposób bezpośredni wpisują się w powyższe twierdzenia. Swymi korzeniami ski-o sięga końca XIX w., skąd pochodzą zapiski o rozgrywaniu pierwszych zawodów w tej dyscyplinie sportu. Jak podają oficjalne źródła Międzynarodowej Federacji Orienteeringu (IOF) na swoich stronach internetowych pierwsze zawody w ski-o rozegrano w Trondheim (Norwegia) 6 lutego 1899 r. Myrvold (2005) w swoich artykułach poświęconych historii orienteeringu podaje, że już w 1901 r. narciarski bieg na orientację był rozgrywany na Nordyckich Igrzyskach, a w ostatnich kilkunastu latach było rozpatrywane włączenie go do programu zimowych igrzysk olimpijskich przez władze MKOl (w 2008 r.) (Cych 2008). Liczba uczestników takich zawodów wahała się wtedy zwykle od kilkudziesięciu do kilkuset osób. Czasami jednak znacznie przekraczała podany zakres i sięgała liczb mierzonych w tysiącach. Narciarski bieg na orientację polega na pokonaniu odcinka od startu do mety w jak najkrótszym czasie. Na trasie biegu zawodnik ma do potwierdzenia punkty kontrolne, kolejność potwierdzania jest narzucona poprzez wyrysowanie jej na specjalistycznej mapie, którą po starcie zawodnik umieszcza w ruchomym mapniku zamocowanym do klatki piersiowej (ryc. 1).

Istotą narciarskiego biegu na orientację w górach jest umiejętność wyboru wariantu na podstawie informacji zawartych na mapie i własnego doświadczenia. Wybór i realizacja modelu pokonania trasy pomiędzy punktami kontrolnymi wymaga od zawodnika zarówno umiejętności kognitywnych, jak i, a może przede



Źródło: <http://www.anecy2013.com/spip.php?article244#UkqwTdL7qUM>

Rycina 1. Zawodnik na trasie narciarskiego biegu na orientację



Źródło: <http://orienteering.org/european-ski-orienteering-championshipsski-orienteering-world-cup-2010-miercurea-ciuc-romania/>

Rycina 2. Specjalistyczna mapa z oznaczoną trasą do narciarskiego biegu na orientację (w rzeczywistości używana jest mapa wielobarwna)

wszystkim, dobrego przygotowania kondycyjnego i poprawnej techniki jazdy na nartach biegowych (Cych, Cegiełka 2010). Różnica pomiędzy mapą używaną do narciarskiego biegu na orientację a mapą wykorzystywaną w biegu rozgrywanym bez użycia nart polega m.in. na tym, iż w wersji zimowej zawodnik ma kody podane na mapie – obok numeru kolejnego punktu kontrolnego (ryc. 2). Ponadto treść mapy dla zimowej wersji orienteeringu jest znacznie bardziej uboga w porównaniu z mapami używanymi w biegu na orientację i o wiele bardziej przypomina te używane w rowerowej jeździe na orientację. Dzieje się tak, ponieważ i rowerzyści, i narciarze poruszają się zwykle tylko po drogach – na nich usytuowane są punkty kontrolne. Ponadto prędkości uzyskiwane na nartach i rowerach, szczególnie na zjazdach, są większe niż w biegu na orientację, dlatego też liczba informacji, którą przy dużych prędkościach kolarz i narciarz są w stanie wykorzystać do orientacji w terenie, jest znacznie mniejsza niż podczas biegu. Oprócz tego, narciarz i rowerzysta muszą w znacznie większym zakresie wykorzystywać swoją pamięć, gdyż na mapę mogą patrzeć tylko sporadycznie w chwilach zatrzymania lub stabilnej jazdy po dobrym podłożu.

Do przeprowadzenia narciarskiego biegu na orientację niezbędna jest wytyczona w terenie i zaznaczona zielonym kolorem na mapie sieć dróg różnej szerokości (ryc. 2). Linie ciągłe oznaczają szerokie drogi (szersze niż 120 cm) przygotowane ratrakiem do jazdy krokiem łyżwowym, natomiast linie przerywane

oznaczają drogi węższe, z reguły przygotowane skuterem, nienadające się do jazdy krokiem łyżwowym, kropki zaś to ślad zrobiony typowo pod krok klasyczny – mijanie się na nim zawodników jest utrudnione (<http://orienteering.org/wp-content/uploads/2010/12/Competition-Rules-for-IOF-Ski-Orienteering-Events-valid-from-1-Jul-2012.pdf>).

Wysiłek w narciarskim biegu na orientację jest porównywalny w swej charakterystyce z wysiłkiem wykonywanym podczas klasycznych biegów narciarskich. Czas trwania oraz jego intensywność uzależnione od dystansu i wahają się od kilkunastu minut bardzo intensywnego biegu z dużym udziałem procesów bez-tlenowych pozyskiwania energii podczas tzw. biegów sprinterskich, do wysiłków trwających nawet około dwóch godzin, w których dominują procesy tlenowe na dystansach klasycznych (Moser i wsp. 1995). Najlepszych zawodników uprawiających narciarski bieg na orientację cechuje bardzo wysoki potencjał tlenowy mierzony poprzez maksymalny pobór tlenu, przekraczający w niektórych przypadkach nawet ponad 80 ml/min/kg (Saltin 1971). Ponadto w narciarskim biegu na orientację jest większe różnicowanie tempa biegu, a zarazem zmian jego intensywności spowodowane częstą zmianą kierunku biegu, potrzebą zwolnienia jego tempa, czy wręcz zatrzymania się w celu odczytywania treści mapy. Występuje tu więc nowy element, którego nie ma podczas biegu bez mapy, jakim jest znaczny wysiłek umysłowy, konieczny do podejmowania szybkich decyzji o wyborze drogi, kontrolowania swojego położenia na mapie czy odnajdywania się. W znacznej mierze angażowane są również procesy pamięciowe (Johansen 1997).

#### WPŁYW UDZIAŁU W NARCIARSKICH BIEGACH NA ORIENTACJĘ ROZGRYWANYCH W GÓRACH NA ICH UCZESTNIKÓW I ORGANIZATORÓW

Organizacja tego typu imprezy powinna być rozpatrywana z punktu widzenia uczestnika, organizatora, a także widza. Dlatego też w niniejszym opracowaniu potraktowano je kompleksowo, nie dokonując rozgraniczenia, gdyż często nie było to ani możliwe, ani też celowe.

#### Zalety, możliwości oraz korzyści płynące z udziału i rozgrywania narciarskich biegów na orientację na obszarach górskich

Biorąc pod uwagę wszystkie uwarunkowania organizacji biegów i uczestnictwa w narciarskich zawodach na orientację w Polsce, zarówno tych, które wymagają zastosowania przepisów dotyczących imprez masowych, jak i zawodów o mniejszym zasięgu i randze, należy wymienić najważniejsze zalety zawodów w całości lub częściowo przeprowadzanych na obszarach górskich:

- większe prawdopodobieństwo zalegania pokrywy śnieżnej niż na wyżynach i nizinach. Szczególnie jest to istotne w ostatnich dekadach, kiedy mamy do czynienia ze skutkami ocieplania się klimatu (Zhang i wsp. 2013);
- dostęp do specjalistycznego sprzętu niezbędnego do profesjonalnego przygotowania tras. W wielu górskich stacjach narciarskich jest on używany

zimą do zorganizowania tras w coraz bardziej popularnym w Polsce narciarstwie śladowym i biegowym. Dlatego obecnie przeprowadzenie zawodów w narciarskim biegu na orientację możliwe jest w Polsce już nie tylko w Jakuszykach, w Dusznikach-Zdroju na Jamrozowej Polanie, w okolicach Schroniska „Andrzejówka” w Górach Kamiennych k. Wałbrzycha, na Kubalonce, czy w Kirach koło Zakopanego, ale także w wielu innych górskich miejscowościach;

- możliwość zbudowania ciekawych, wielowariantowych tras ze względu na zmienne ukształtowanie terenu i liczne naturalne przeszkody (wzgórza i doliny). Taki „trójwymiarowy” charakter terenu, zmuszający uczestnika do dokładnej analizy warstwic na mapie przy wyborze wariantu, stanowi również o atrakcyjności obszarów górskich dla narciarzy biegających na orientację;
- korzystne efekty zdrowotne. Biegi narciarskie mają wyjątkowo pozytywny wpływ na zdrowie. Można bez wahania powiedzieć, że ta dyscyplina sportowa jest najkorzystniejszą formą ćwiczeń ze względu na bogactwo ruchów i jednoczesne rozwijanie wszystkich głównych cech motorycznych, a także angażowanie – w odróżnieniu od biegania bez nart – całej partii mięśni tułowia, rąk i obręczy barkowej. Bieganie na nartach ma też duże znaczenie dla hartowania organizmu – ruch na świeżym powietrzu podczas niewielkiego mrozu działa skuteczniej przeciwko wszelkim grypom i przeziębieniom niż cała domowa apteczka (Słonina i wsp. 2006). Także powietrze jest z reguły bardziej czyste niż na niższej położonych obszarach, dlatego wysiłek na górskim powietrzu, w którego trakcie mamy do czynienia ze znacznym nasileniem wymiany gazowej, jest bardzo korzystny. Ponadto obserwowany jest, oddalony w czasie, efekt wysokogórski związany z produkcją czerwonych krwinek odpowiadających za transport tlenu. Udział w turnieju na orientację rozgrywanym w górach zwykle sprawia, że wykonywany i subiektywnie odczuwany wysiłek jest większy, co z kolei sprzyja zdynamizowaniu procesów adaptacji, a w sporcie uznawane jest to za istotny czynnik podnoszenia poziomu sportowego;
- możliwość wysiłku oraz przebywania (uczestników, kibiców i organizatorów) w korzystnym dla człowieka środowisku naturalnym;
- umiejscowienie centrum zawodów w malowniczych krajobrazowo miejscach. Według badań Zarzyckiego (2005) to właśnie szczególne walory widokowe krajobrazu są najbardziej istotną dla turystów cechą środowiska polskich gór, stanowiącą o ich atrakcyjności;
- dla potencjalnych widzów i kibiców, a także dla samych zawodników, możliwość włączenia do programu zawodów zwiedzania pobliskich atrakcji turystycznych. O tym, jak ważny jest to czynnik motywujący do udziału w tego typu imprezach, świadczą wyniki badań przeprowadzonych wśród uczestników turystycznych marszów na orientację. Dla nich motyw podróżowania oraz odwiedzania nowych, atrakcyjnych turystycznie miejsc, był motywem decydującym o udziale w danego typu imprezie na orientację (Cych i wsp. 2011), a według Ottossona (1997), w badaniach przeprowa-

dzonych pośród uczestników zawodów sportowych, jednym z czynników wiodących.

Dynamiczny rozwój orienteeingu w Polsce sprawił, że na potrzeby organizacji i szkolenia w narciarskim biegu na orientację wydano kilkanaście map, wśród których znajdują się specjalistyczne mapy górskich ośrodków narciarskich Dolnego Śląska, m.in. rejonu Jakuszyce i Dusznik-Zdroju. Mapy te wydano głównie w skalach 1:15 000 i 1:10 000. Za granicą wiele kurortów zlokalizowanych w górskich rejonach było wykorzystanych jako centrum zawodów na orientację.

Wady i ograniczenia oraz niebezpieczeństwa organizacji zawodów i imprez w narciarskim biegu na orientację na obszarach górskich

- specyficzny klimat. W górach występują częste załamania pogody mające nie tylko bezpośredni wpływ na zawodnika i organizatora (odmrożenia, wychłodzenie), ale też pośredni (utrudniony dowóz sprzętu, dojazd, parkowanie oraz wyjazd samochodów osobowych, busów i autokarów, montaż i demontaż infrastruktury niezbędnej do organizacji zawodów – startu, mety, biura zawodów);
- znaczne uzależnienie powodzenia przebiegu imprezy od warunków atmosferycznych ze względu na subiektywne odczucia uczestników – potencjalne niekorzystne skutki dla zdrowia i życia (m.in.: niebezpieczeństwo hipoksji, odmrożeń, wychłodzeń, większe niż na nizinach ryzyko zabłądzenia i zagubienia się w mało uczęszczanych i trudno dostępnych dla służb ratowniczych terenach, także potencjalne niebezpieczeństwo kontaktu z dzikimi zwierzętami, z reguły licznie zamieszkującymi górskie, niedostępne dla ludzi, tereny);
- znaczne przewyższenia, które utrudniają planowanie tras, zwłaszcza dla najmłodszych i najstarszych uczestników;
- duża liczba obszarów objętych ochroną ze względu na faunę i florę (gatunki zwierząt i roślin chronionych);
- panujący w kurortach górskich tłok podczas weekendów oraz w okresach okołoswiątecznych i zimowych ferii szkolnych;
- potencjalne problemy logistyczne – ze względu na ograniczenia wprowadzane przez władze Lasów Państwowych oraz parków narodowych – dla dojazdu pojazdów mechanicznych, dowozu sprzętu, organizacji parkingów;
- ograniczona możliwość lub czasami całkowity brak możliwości przeprowadzenia zawodów na terenach najlepiej odpowiadających swoją charakterystyką potrzebom orienteeingu spowodowana nasilonymi działaniami organizacji ekologicznych w terenach górskich, czasami także niechęć ze strony władz zajmujących się gospodarką leśną lub ochroną przyrody. W Polsce na obszarach górskich znajduje się dziewięć parków narodowych i pokrywają one swym zasięgiem znaczne tereny doskonale nadające się do uprawiania narciarskiego biegu na orientację. Na świecie 72 obszary górskie znajdują się na Liście światowego dziedzictwa (Hamilton 2006);

- trudności związane z możliwością organizacji odpowiedniego dla rangi i wielkości zawodów zaplecza sanitarno-gastronomicznego;
- ograniczenia związane z limitowanym dostępem do prądu;
- ograniczenia związane z brakiem zasięgu telefonii komórkowej i (lub) Internetu;
- czasami także niewielkie zainteresowanie władz niektórych bardzo popularnych kurortów ze względu na i tak już zbyt duże nasycenie ruchu turystycznego na danym obszarze w styczniu i lutym, kiedy w szkołach są ferie zimowe.

### WYBRANE ASPEKTY ORGANIZACJI NARCIARSKICH BIEGÓW NA ORIENTACJĘ NA OBSZARACH GÓRSKICH

Nie wszystkim sytuacjom można zapobiec, a także nie wszystkie niekorzystne czynniki można wyeliminować, ale należy do pewnego stopnia minimalizować przewidywane skutki niekorzystnych warunków poprzez wprowadzanie działań prewencyjnych lub unikanie określonych sytuacji. W celu wybrania odpowiedniej pory organizacji zawodów w strefie środkowoeuropejskiej trzeba planować termin rozgrywania zawodów na koniec stycznia i cały luty, gdyż w ostatnich kilkunastu latach to właśnie te miesiące charakteryzują się najbardziej stabilną pogodą i utrzymywaniem się pokrywy śnieżnej (Sarna 2000). Na terenach położonych powyżej 900 m n.p.m. również pierwsza połowa marca jest odpowiednią porą na rozegranie zawodów w narciarskim biegu na orientację.

- Aby uniknąć negatywnego wpływu pogody na przebieg zawodów, należy m.in.:
- wszystkie mapy zabezpieczyć jak najlepiej przed wilgocią (foliując je lub drukując na wodoodpornym papierze),
  - wyposażyć sędziów oraz organizatorów w ubrania i obuwie odpowiednie do trudnych warunków,
  - w miarę możliwości organizować parkingi oraz centra zawodów na terenach, gdzie na stałe odbywają się cykliczne imprezy i gdzie znajdzie się odpowiedni sprzęt oraz liczba osób, które w razie obfitych opadów śniegu będą w stanie przygotować wystarczającą przestrzeń do parkowania samochodów i organizacji zawodów;
  - mieć w zanadru kontakt z osobą posiadającą ciągnik do ewentualnego użycia go w celu wyciągania samochodów i autokarów;
  - mając informacje o zbliżającej się niesprzyjającej aurze, przewidzieć więcej czasu na transport sprzętu oraz dojazd uczestników do centrum zawodów;
  - przygotować wystarczającą liczbę pomieszczeń na szatnie dla zawodników;
  - zabezpieczyć folią głośniki i sprzęt elektroniczny (komputery, wzmacniacze itp.);
  - właściwie umocować namioty, banery, gdyż silnie wiejące wiatry mogą zniszczyć sprzęt i uniemożliwić przeprowadzenie zawodów;
  - mieć agregat prądotwórczy, nawet gdy w centrum zawodów jest dostęp do prądu;
  - wyposażyć zespół organizatorów w krótkofalówki, gdyż zasięg telefonii komórkowej w górach może być bardzo ograniczony, a często w rejonach przygranicznych organizatorzy są zdani na rozmowy w roamingu.

W celu zwiększenia bezpieczeństwa uczestników należy ostrzegać ich o potencjalnych źródłach zagrożeń, koniecznie zapewnić obsługę medyczną, poinformować GOPR o organizowanej imprezie, przygotować termosy z gorącymi napojami. Warto także przygotować specjalne folie (koce) termiczne, aby owinąć w nie osoby najbardziej wychłodzone. Aby uniknąć zbyt dużych przewyższeń na trasach, warto natomiast usytuować miejsce startu w górnych partiach terenu objętego mapą. Wtedy najmłodszy i najstarsi uczestnicy będą mieli trasy w większości prowadzące z góry, co będzie dla nich korzystniejsze.

### PODSUMOWANIE

Przedstawiona praca ma zarówno wymiar poznawczy, dostarczając wiedzy o ski-orientingu oraz środowisku górskim, a przede wszystkim o możliwych interakcjach, jakie mogą wystąpić pomiędzy nimi, jak i charakter aplikacyjny, gdyż zawiera wiele informacji, które mogą być wykorzystane przez organizatorów narciarskich biegów na orientację rozgrywanych na obszarach górskich. Dlatego wszystkim zainteresowanym organizacją zawodów w narciarskim biegu na orientację sugeruje się skorzystanie z zawartych w artykule informacji, natomiast osobom i instytucjom, które chciałyby po raz pierwszy takie zawody zorganizować, zaleca się, aby skorzystały przy organizacji tego typu przedsięwzięć ze wsparcia lokalnych związków i klubów specjalizujących się w orientacji sportowej, gdyż narciarski bieg na orientację wymaga wiele sprzętu do jego przeprowadzenia, zaś od organizatora – doświadczenia i znajomości zasad organizacji. Taka współpraca z pewnością będzie korzystna zarówno dla środowiska oraz uczestników zawodów, jak i dla samych organizatorów – oszczędzając im stresu, czasu i być może również kosztów. Ponadto organizując zawody na obszarach górskich, nie wolno zapominać o specyfice takich terenów, ich wyjątkowości, chłonności i pojemności rekreacyjnej, gdyż nieprzestrzeganie tych wskaźników może prowadzić do zakłócenia funkcji biotycznej (Zasady hodowli lasu 1991 z późn. zm. 2000). Należy mieć jednak na uwadze, że orienting ma niewielki negatywny wpływ na środowisko górskie, w przeciwieństwie do większości sportów zimowych wymagających ogromnych inwestycji i ingerencji w środowisko (Derrioz, Bachimmon 2010).

Organizatorzy narciarskich biegów na orientację nie powinni zrażać się wyżej wymienionymi trudnościami, ograniczeniami i niebezpieczeństwami, lecz z odpowiednim wyprzedzeniem podjąć działania profilaktyczne, które pozwolą uczestnikom w pełni cieszyć się z doznanych przygód, a organizatorom uniknąć niepotrzebnego stresu, zbędnych wydatków finansowych oraz straty czasu, a co najważniejsze – umożliwią przeprowadzenie zawodów bez narażania ludzkiego życia na niebezpieczeństwo.

### BIBLIOGRAFIA

- Bogucki J. (1984) Podstawy metodyczne całościowego spojrzenia na środki rekreacji w przyrodzie. [W:] J. Bogucki (red.), *Przyrodnicze uwarunkowania rozwoju turystycznych form rekreacji*. AWF, Warszawa.



- Bułatowa M.M., Płatonow W.N. (1996) Trening w różnych warunkach geoklimatycznych i pogodowych. COS, Warszawa.
- Cych P. (2004) Orienteering jako usługa rekreacyjna. [W:] J. Wyrzykowski, K. Klementowski (red.), Współczesne tendencje w turystyce i rekreacji. AWF, Wrocław, 13–142.
- Cych P. (2008) Narciarski bieg na orientację na drodze do zimowych igrzysk olimpijskich. [W:] G. Juras, L. Powolny, J. Ślężyński (red.), Sporty śnieżne. Stan i perspektywy badań. AWF, Katowice, 67–76.
- Cych P., Cegiełka J. (2010) Historia narciarskiego biegu na orientację. *Rozprawy Naukowe AWF we Wrocławiu*, 31, 332–337.
- Cych P., Krompiewska E., Machowska W. (2011) Motives for participation in tourist orienteering. *Studies in Physical Culture and Tourism*, 18, 2, 175–181.
- Derrioz P., Bachimmon P. (2010) Le tourisme montagnard au crible de la durabilité (Preface. Mountain tourism and sustainability). *Revue de Géographie Alpine*, 27 (3), 1–6.
- Falarz M. (2007) Potencjalny okres występowania pokrywy śnieżnej w Polsce i jego zmiany w XX wieku. [W:] K. Piotrowicz, R. Twardosz (red.), Wahania klimatu w różnych skalach przestrzennych i czasowych. Instytut Geografii i Gospodarki Przestrzennej, UJ, Kraków, 205–215.
- Hamilton L.S. (2006) Protected areas in mountains. *Pirineos, Revista de Ecología de Montaña*, 161, 151–158.
- Johansen B.T. (1997) Thinking in orienteering. *Scientific Journal of Orienteering*, 13, 38–46.
- Łobożewicz T. (1979) Warunki rozwoju turystyki i sportu narciarskiego w świetle badań śniegowych. Instytut Turystyki, Warszawa.
- Moser T., Gjerset A., Johansen E., Vadder L. (1995) Aerobic and anaerobic demands in orienteering. *Scientific Journal of Orienteering*, 11, 3–30.
- Myrvold B. (2005) 100 years in the forests – a personal route choice through the history of orienteering. *Orienteering Today*, 2, 48–50.
- Ottoson T. (1997) Motivation for orienteering: an exploratory analysis using confirmatory factor analytic techniques. *Scand Journal of Psychology*, 38, 2, 111–120.
- Riedl T. (1983) Rekreacja a środowisko przyrodnicze – przegląd niektórych problemów. I Ogólnopolska Konferencja „Wypoczynek a środowisko przyrodnicze”. *Zeszyty Naukowe AWF we Wrocławiu*, 31.
- Saltin B. (1971) Physical work capacity in orienteering. *IOF Mitteilungsblatt*.
- Sarna T. (2000) Charakterystyka warunków śniegowych i wyznaczenie okresów korzystnych do uprawiania narciarstwa biegowego i zjazdowego w Zakopanem. *Prace Geograficzne*, 105, 203–210.
- Słonina K., Cych P., Kunysz P. (2006) Koncepcja biegowych tras narciarskich dla poszerzenia oferty aktywnego wypoczynku zdrowotnego w rejonie Gór Orlickich i Bystrzyckich jako przykład transgranicznej współpracy w Euroregionie „Glacensis”. *Annales Universitatis Marie Curie-Skłodowska*, 60, suppl. 16, 64–67.
- Zasady hodowli lasu obowiązujące w Państwowym Gospodarstwie Leśnym Lasy Państwowe wprowadzone w życie na mocy ustawy z dnia 28 września 1991 o lasach (tekst jed. ze zm. DzU, Nr 56, poz. 679 z 2000 r.).
- Zarzycki P. (2005) Cechy środowiska geograficznego polskich gór istotne dla pieszej turystyki górskiej w opinii jej uczestników. [W:] D. Umiastowska (red.), Aktywność ruchowa ludzi w różnym wieku. T. 9. Albatros, Szczecin, 385–394.
- Zatoń M. (1996) Podstawy narciarstwa zjazdowego. Signum, Wrocław.
- Zhang J., Braaten D., Li X., She J., Tao F. (2013) An inventory of glacier changes between 1973 and 2011 for the Geladandong Mountain area, China. *The Cryosphere Discussions*, 7, 1, 507–531.

---

Strony internetowe:

<http://orienteering.org> [24.06.2013].

<http://orienteering.org/about-orienteering/> [24.06.2013].

<http://orienteering.org/about-the-iof/national-federations/> [24.06.2013].

<http://orienteering.org/wp-content/uploads/2010/12/Competition-Rules-for-IOF-Ski-Orienteering-Events-valid-from-1-Jul-2012.pdf> [24.06.2013].

[http://www.lasy.gov.pl/o\\_lasach/polskie\\_lasy](http://www.lasy.gov.pl/o_lasach/polskie_lasy) [24.06.2013].

PIOTR CYCH

Akademia Wychowania Fizycznego we Wrocławiu

## **ŚRODOWISKO GÓRSKIE MIEJSCEM ROZGRYWANIA PIESZYCH I ROWEROWYCH IMPREZ NA ORIENTACJĘ**

Abstract

Mountain area as a venue for foot and bike-orienteeing events

Orienteering is practiced by millions of people all over the world. The most popular form of orienteeing is foot-orienteeing but also mountain bike orienteeing grows in popularity. As some orienteeing events gather thousands of competitors, it is necessary for organizers to be skilled in their work and to foresee potential problems and to prevent them. The aim of this article is to provide information on potential and real opportunities and threats that are connected with organization and participation in competitive and recreational forms of orienteeing in the mountain area. It also shows advantages and disadvantages of organizing such events when they are held in this environment. To make the competition run smoothly the organizers must have a wide knowledge and experience and they have to cooperate with a lot of partners. To minimize danger or to avoid some unexpected situations author suggests that organization of such big events (especially for more than 100 hundred competitors) should be given to the qualified organizers, and also competitors must be aware of higher risk for their health.

**Key words:** orienteeing, mountain area, foot-orienteeing, mountain bike orienteeing, competition, tourist orienteeing

### **WPROWADZENIE**

Orienteering według Międzynarodowej Federacji Orienteeringu (International Orienteering Federation – IOF) to „[...] odnajdywanie i pokonywanie drogi między punktami kontrolnymi oznaczonymi na mapie” ([www.orienteeing.org/about-orienteeing/](http://www.orienteeing.org/about-orienteeing/)). Nazwa wywodzi się od słowa „orient”, które oznacza „orientować się” lub „[...] określać położenie w odniesieniu do stron świata, poczynając od wschodu” (Lipoński i Sawala 2008, s. 9). Według Dubisza (1985) pojęcie „orienteeing” oznacza wszystkie formy imprez na orientację (piesze, kolarskie, narciarskie, kajakowe, motorowe itp.). „Orienteering jest grupą sportów wymagających umiejętności nawigacji przy użyciu mapy i kompasu w celu dotarcia od jednego punktu do kolejnego w zróżnicowanym i zwykle nieznanym terenie i poruszając się ze znaczną prędkością” (Lipoński i Sawala 2008, s. 9). Autorzy tej definicji dodają, że „[...] generalnie każdy sport, który zawiera wyścig z czasem i wymaga orientowania się przy użyciu mapy, jest rodzajem orienteeingu” (Lipoński i Sawala 2008, s. 9) i jest to bodaj najlepsze rozumienie sportowego orienteeingu. W definicjach podawanych przez Trzmielewskiego (1992) oraz „Encyklopedię sportów świata” (Lipoński i Sawala 2008) położono nacisk na rywalizację

i sport, choć to nie jedyne formy aktywności z użyciem mapy, w których można organizować rywalizację, propagować turystykę, szkolić lub się rekreować. Mówiąc o orienteeingu, jak i o imprezach na orientację, należy pamiętać, że istnieje wiele form, w tym również dyscyplin sportowych, które wchodzą w skład orienteeingu. W zależności od sposobu pokonania danej trasy można wyróżnić biegi lub marsze na orientację, imprezy kolarskie, narciarskie, kajakowe albo motorowe, a także trail orienteeing, stworzony z myślą o osobach niepełnosprawnych. W Polsce nadano mu nazwę orientacji precyzyjnej ze względu na istotę współzawodnictwa, która w swej formule dopuszcza także udział osób pełnosprawnych. Formy piesze (biegi i marsze na orientację) są najbardziej popularną formą orienteeingu zarówno w Polsce, jak i na świecie, a znaczna liczba zawodów organizowanych jest na terenach górzystych i górskich.

IOF zrzesza 75 narodowych federacji z sześciu kontynentów (stan z 17.09.2013) (<http://orienteeing.org/about-the-iof/national-federations/>), a zawody w orientacji sportowej organizowane są od ponad 100 lat. Pierwsze zawody w biegu na orientację zorganizowane dla cywilów, po których została dokumentacja, odbyły się w październiku 1897 roku w okolicach Oslo (Myrvold 2005). Liczba uczestników zawodów na orientację waha się zwykle od kilkudziesięciu do kilkuset. Czasami jednak liczba zawodników znacznie przekracza podane ramy i można liczyć ich w tysiącach. Najbardziej dynamiczny przyrost liczby uczestników zawodów notowany był w latach 80. i 90. XX wieku. Na ten okres przypadają rekordy w liczbie uczestników zawodów (np. pięciodniowe zawody O-Ringen w biegu na orientację rozgrywane w Szwecji zgromadziły na starcie w 1985 roku ponad 25 tysięcy uczestników (<http://en.wikipedia.org/wiki/O-Ringen>), a w Polsce rekordowy udział zanotowano podczas Pucharu Wawelu rozgrywanego na Jurze Krakowsko-Częstochowskiej w 1989 roku, kiedy wystartowało ponad 1200 uczestników (<http://www.zelazko-jura.pl/wawel-cup2012/historia/index-2.html>). Obecnie liczby te nieco się zmniejszyły, ale nadal niektóre zawody w biegu na orientację cieszą się ogromną popularnością, a frekwencja przekracza kilkanaście tysięcy zawodników (np. w tegorocznych sztafetach Jukola w Finlandii wystartowało ponad 16 tysięcy uczestników). W zawodach o charakterze familijnym, w których jednak każdy startuje indywidualnie, najmłodszy uczestnicy mają po kilka lat, a najstarsi – nawet powyżej 90 lat! Dlatego organizacja zawodów w orientacji sportowej wymaga od organizatora wielu przygotowań, a pierwsze działania podejmowane są ze znacznym, czasami nawet kilkuletnim, wyprzedzeniem.

Rowerowa jazda na orientację to jedna z czterech dyscyplin sportowych (oprócz biegu na orientację, narciarskiego biegu na orientację oraz orientacji precyzyjnej (trail orienteeingu), która jest objęta auspicjami IOF. Coraz częściej zawody w rowerowej jeździe na orientację odbywają się na terenie Polski, która w ostatnich latach była organizatorem zawodów najwyższej kategorii. Był to najpierw puchar świata w Jakuszycach w 2003 roku, następnie mistrzostwa Europy w 2006, mistrzostwa świata w 2008 roku, a w ubiegłym (2012) roku zorganizowano w okolicach Dusznik-Zdroju puchar świata. W tym roku (2013) w okolicach Zamościa dobiegły właśnie końca mistrzostwa Europy, w których polski mikst zajął czwarte miejsce. Niewątpliwą bohaterką polskiej jazdy na orientację jest Anna Kamińska

– zdobywczyń trzech medali na kolejnych trzech mistrzostwach świata (2010–2012). Kilkakrotnie zawody w rowerowej jeździe na orientację były rozgrywane w górach (Szkłarska Poręba, okolice Dusznik-Zdroju) lub w terenach górzystych (okolice Zamościa). Umieszczenie i rozegranie zawodów w środowisku górskim wymaga od uczestników, a przede wszystkim od organizatorów, specjalnego przygotowania.

### CEL PRACY

Celem artykułu jest zwrócenie uwagi na elementy przygotowania zawodów, które istotnie wpływają na to, aby organizatorzy i uczestnicy mieli większą świadomość korzyści płynących z udziału w takich imprezach sportowych, jak również na uniknięcie niebezpieczeństw, jakie czyhają na nich w górach, a tym samym niepotrzebnych problemów zdrowotnych i organizacyjnych.

### CHARAKTERYSTYKA PIESZYCH I ROWEROWYCH FORM ORIENTEERINGU

#### Marsz na orientację

Główną formą turystyki górskiej jest turystyka piesza. Najważniejsze walory sprzyjające jej uprawianiu to rozległe punkty widokowe, zmienność otoczenia, kontrastowość form, symetria i asymetria oraz dynamiczność i statyka w krajobrazie, barwność pejzaży, swoiste zjawiska akustyczne i konieczność pokonywania wzniesień (Deja 1986). Grobelny i wsp. (2010) podkreślają, że piesza turystyka góraska ma wiele wartości zdrowotnych i społecznych. Wędrówka góraska rozwija i usprawnia układy fizjologiczne człowieka, a w konsekwencji uodparnia na zmęczenie i choroby, odpręża psychicznie i przeciwdziała procesom starzenia. Wpływa także na osobowość, akcentując cechy pożądane społecznie. Dziś marsz na orientację zalicza się do turystyki kwalifikowanej, a dokładnie jest on „[...] grą terenową, w której zadaniem uczestnika jest odnalezienie w lesie punktów kontrolnych na podstawie otrzymanej od organizatora mapy w określonym limicie czasu” ([http://pl.wikipedia.org/wiki/Turystyczne\\_marsze\\_na\\_orientacj%C4%99](http://pl.wikipedia.org/wiki/Turystyczne_marsze_na_orientacj%C4%99)). Podstawowym sprzętem zawodnika marszu na orientację jest mapa. Powinna być ona dokładna, sprawdzona i uaktualniana. Skale map są różne i wahają się od 1:5000 do 1:25000 (Dymarski 2000).

Zadaniem uczestnika lub zespołu w marszach na orientację jest potwierdzenie swojej obecności na punktach kontrolnych (PK) w określonym limicie czasu. Wygląd i wyposażenie punktu kontrolnego używanego w turystycznych imprezach na orientację są określone stosownymi przepisami. „Punktem kontrolnym (PK) jest charakterystyczne miejsce w terenie zaznaczone na mapie lub wynikające z zadań lokalizacyjnych. Miejsce to jest oznakowane prostokątnym lampionem o bokach 20–30 cm, podzielonym po przekątnej, w kolorach białym (lewy górny róg) i czerwonym (prawy dolny róg). Lampion powinien być opisany na białym polu dwuelementowym kodem (cyfry lub litery)” ([http://ino.pttk.pl/przepisy/regulaminy\\_turystycznych\\_ino\\_2012.pdf](http://ino.pttk.pl/przepisy/regulaminy_turystycznych_ino_2012.pdf), s. 19). Ponadto punkt kontrolny usta-

wia się w miejscu widocznym i takim, w którym można zlokalizować go i na mapie, i w terenie. Źle ustawiony punkt, który nie zgadza się ze skalą i dokładnością mapy, nie musi być potwierdzony przez uczestnika. Oprócz punktów kontrolnych organizatorzy mogą też ustawić punkty stowarzyszone (PS), które oddają położenie PK w przybliżeniu ze względu na pewne warunki, np. terenowe, oraz punkty mylne (PM), które nie są punktami kontrolnymi wybranej trasy. Oba wymienione punkty oznacza się tak samo jak punkty kontrolne (<http://ino.pttk.pl>).

Limit czasu, zwany limitem podstawowym, to czas ustalony przez organizatora tak, aby uczestnik mógł przebyć ją w tempie marszowym. Każdy czas ustala się na podstawie warunków, takich jak: długość trasy, stopień zaawansowania, wiek zawodników, pora dnia i pogoda, suma podejść, czas, który przeznacza się na wykonanie zadań (potwierdzenie punktu kontrolnego), jakość oraz rodzaj mapy i liczba punktów kontrolnych na trasie. Każdemu uczestnikowi takiej imprezy turystycznej przysługuje także limit spóźnień, który nie może być większy niż 1/3 limitu podstawowego ani nie mniejszy niż 1/4 tego limitu.

Potwierdzenia obecności na punktach kontrolnych dokonuje się na karcie startowej za pomocą odpowiedniego przyrządu dołączonego do każdego punktu (mazaka, kredki, pieczątki, perforatora). Potwierdzenia dokonuje się w pierwszym wolnym polu karty i tak po kolei, ponieważ nie wolno pozostawiać wolnych pól. Każdy uczestnik może taki punkt poprawiać nieograniczoną ilość razy, jednak otrzymuje za to punkty karne. Gdy zauważy, że punkt kontrolny nie znajduje się we właściwym miejscu, dokonuje zapisu „BPK” (brak punktu kontrolnego), ale jeśli organizator stwierdzi, że punkt kontrolny tam był, zapis uczestnika traktowany jest wówczas jako zapis „PM” (punkt mylny). Podobnie zaznacza się brak przyrządu do wpisania punktu kontrolnego, mianowicie zawodnik wpisuje „BK” (brak kredki) w odpowiednie miejsce na karcie startowej.

W marszach na orientację wygrywa uczestnik lub zespół, który uzyskał najmniejszą liczbę punktów karnych za całość pokonanej trasy. Punkty karne otrzymuje się za niepotwierdzenie punktu kontrolnego lub potwierdzenie punktu mylnego, błędne wprowadzenie potwierżeń na karcie startowej lub pozostawienie w niej pustego pola, potwierdzenie punktu stowarzyszonego do punktu kontrolnego, brak opisu punktu kontrolnego, naniesione poprawki w potwierdzeniu punktu kontrolnego oraz każdą minutę przyznanego limitu spóźnień, a po jego przekroczeniu za brak wykonania zadania specjalnego lub złe jego wykonanie.

W marszach na orientację wyróżnia się następujące kategorie: TD (turystyczną dziecięcą), TM (turystyczną młodzieżową), TJ (turystyczną juniorów), TS (turystyczną seniorów), kiedy kryterium podziału stanowi wiek uczestnika, a także kategorie TP (turystyczną początkujący), TU (turystyczną dla średnio zaawansowanych) oraz TZ (turystyczną dla zaawansowanych), kiedy kryterium podziału jest poziom umiejętności orientacji w terenie deklarowany przez uczestników podczas zgłaszania udziału w imprezie ([http://ino.pttk.pl/przepisy/regulaminy\\_turystycznych\\_ino\\_2012.pdf](http://ino.pttk.pl/przepisy/regulaminy_turystycznych_ino_2012.pdf)).

## Bieg na orientację

„Bieg na orientację – według Cycha i Kozłowskiego – jest dyscypliną sportową o charakterze wytrzymałościowym. Zadaniem zawodnika jest odnalezienie w terenie określonej liczby punktów kontrolnych, zaznaczonych na mapie w zadanej kolejności, w jak najkrótszym czasie” (Cych i Kozłowski 1998, s. 7). W biegu na orientację można wyróżnić kilka rodzajów zawodów w zależności od kryteriów podziału:

- sprinterskie, średniodystansowe, klasyczne, długodystansowe – ze względu na czas i charakter wysiłku;
- indywidualne, sztafetowe, wyjątkowo drużynowe – ze względu na liczbę osób, na podstawie której oceniany jest wynik;
- dzienne, nocne, mieszane – ze względu na porę dnia;
- lokalne, regionalne, krajowe, międzynarodowe – ze względu na liczbę uczestników i rangę;
- jednodniowe i wielodniowe; jednoetapowe i wieloetapowe – ze względu na liczbę etapów lub dni (Cych i Kozłowski 2000).

Zasady są podobne do tych obowiązujących w marszu na orientację, ponieważ uczestnik również musi potwierdzić punkty kontrolne znajdujące się w terenie i zaznaczyć je na karcie startowej (Dymarski 2000) lub, co jest teraz znacznie częściej praktykowane, potwierdzić elektronicznie przy użyciu chipa. W biegu na orientację podział na kategorie jest oparty zwykle na dwóch kryteriach: wieku i płci. Według pierwszego kryterium uczestnicy startują w kategorii do lat 10, następnie aż do wieku 20 lat włącznie podzieleni są na kategorie obejmujące dwa roczniki (np. KM 12 dla 11- i 12-latków). Kategoria główna przewidziana jest dla osób w wieku 21–35 lat, ale mogą także startować w niej osoby starsze, dla których jednak przewidziane są kategorie weterańskie, gromadzące zawodników z przedziałów 5-letnich (np. M35 dla mężczyzn w wieku 35–39 lat). Według płci kategorie dzieli się na kobiece i męskie. Wyjątkiem jest kategoria popularyzacyjna OPEN, nieprzewidująca podziału na płeć. W niektórych zawodach dopuszczony jest udział kobiet w kategoriach męskich.

## Rowerowa jazda na orientację

Rowerowa jazda na orientację (mountain bike orienteering – MTBO) jest stosunkowo młodą dyscypliną sportu i ściśle wiąże się z wynalezieniem roweru górskiego, czyli mającego przerzutki ułatwiające pokonywanie wzniesień. Pierwszy puchar Europy w MTBO rozegrano w 1998 roku, a mistrzostwa świata w 2002 roku we Francji (Cegiełka i wsp. 2008). W 2008 roku w mistrzostwach świata seniorów rozgrywanych w Polsce udział wzięły reprezentacje 28 krajów. Świadczy to o niesłychanym tempie rozwoju tej dyscypliny sportu.

Rowerowa jazda na orientację polega na przebyciu trasy od startu do mety poprzez punkty kontrolne w zadanej kolejności w jak najkrótszym czasie. Drogę między punktami kontrolnymi zawodnik wybiera samodzielnie na podstawie

informacji zawartych na specjalistycznej mapie (ryc. 1), którą otrzymuje dopiero po starcie i którą umieszcza w obrotowym mapniku zamontowanym na rowerze.

Potwierdzanie punktów kontrolnych odbywa się przy użyciu chipa, który jest przymocowany do roweru. Zawodnik musi dotrzeć do punktu kontrolnego z rowerem, a przepisy IOF wymagają od zawodnika przebycia całej trasy z rowerem (<http://orienteering.org/wp-content/uploads/2010/12/Competition-Rules-for-IOF-MTB-Orienteering-Events-valid-from-1-Jan-20131.pdf>).

Przepisy te również regulują kwestię pokonywania trasy na przełaj i nie dopuszczają takiej możliwości. Wyjątek mogą stanowić obszary niezalesione (łąki), po których organizator konkretnych zawodów może zezwolić na jazdę lub bieganie z rowerem niesionym lub prowadzonym. Najistotniejszą umiejętnością rowerzysty jeżdżącego na orientację jest wybór najszybszego wariantu pokonania drogi między punktami kontrolnymi. Zawodnik musi brać pod uwagę wiele czynników, m.in. długość drogi, którą wybierze, jezdność, rozumianą jako cechę nawierzchni drogi, od której zależy prędkość, z jaką rowerzysta będzie się w stanie po niej poruszać na rowerze, sumę przewyższeń na wybranym przez siebie



Rycina 1. Specjalistyczna mapa z oznaczoną trasą do rowerowej jazdy na orientację okolic Dusznik-Zdroju (w rzeczywistości na zawodach używana jest mapa wielobarwna).  
Materiały własne niepublikowane



wariancie, nachylenie zbocza – zarówno dla podjazdów, jak i zjazdów, stopień skomplikowania siatki dróg, po której zamierza się przemieszczać, szerokość dróg mającą znaczenie podczas mijania się z innymi uczestnikami lub osobami niebiorącymi udziału w zawodach oraz inne, mniej istotne elementy, o których nie ma potrzeby w tym miejscu wspominać, a które mają wpływ na ostateczny czas uzyskany nie tylko na danym odcinku, ale także na całej trasie.

### CECHY I ELEMENTY ŚRODOWISKA GÓRSKIEGO ŚWIADCZĄCE O JEGO ATRAKCYJNOŚCI DLA UCZESTNIKÓW I ORGANIZATORÓW ORIENTEERINGU

Obszary górskie to tereny położone powyżej wysokości 800 m n.p.m., które cechuje wiele specyficznych elementów (Bułatowa i Płatonow 1996), między innymi klimat.

#### Charakterystyka klimatu górskiego

Dla każdego klimatu, w tym także górskiego, typowe są następujące elementy: opady, amplituda temperatur, ciśnienie, siła i kierunek wiatru oraz nasłonecznienie (Bułatowa i Płatonow 1996). Klimat górski charakteryzuje większa niż przeciętna suma opadów rocznych. Ponadto amplituda wahań temperatur jest większa i temperatury są niższe niż na nizinach. Temperatura spada średnio o  $0,6^{\circ}\text{C}$  na 100 m wznoszenia. Ciśnienie jest niższe, natomiast wiatry – częstsze i silniejsze. Nasłonecznienie w górach zależy od położenia masywu górskiego, ale promieniowanie słoneczne jest silne na terenach niezalesionych, a zimą spotęgowane odbijaniem promieni słonecznych od śniegu. Wszystkie wymienione czynniki klimatu górskiego są istotne zarówno dla uczestników imprez na orientację, jak i organizatorów, ponieważ wymagają od nich innego niż w przypadku imprez rozgrywanych na nizinach i wyżynach sposobu przygotowania się.

#### Elementy środowiska górskiego świadczące o jego atrakcyjności dla uczestników biegów, marszów i rowerowej jazdy na orientację

„Za najlepsze warunki do pełnego i optymalnego wypoczynku uznaje się powszechnie kontakt ze środowiskiem przyrodniczym, którego integralną częścią są obszary leśne. Ich walory rekreacyjne, tani i łatwy dostęp dla turystyki decydują o tym, że coraz chętniej postrzegamy las jako miejsce ulubionego wypoczynku, który dla człowieka przyjmuje wartość ogólnospołeczną, określającą jakość życia człowieka i będącą wyrazem jego kultury” (Zarzycki 2004, s. 186). Zawody na orientację odbywają się przeważnie w środowisku leśnym, które najlepiej nadaje się do rozgrywania tego typu imprez, choć w ostatnich kilkunastu latach zorganizowano także liczne zawody dużej rangi (w tym mistrzostwa świata w sprinterskim biegu na orientację), których areną były parki oraz centra miast. Z wielu względów lepiej jest jednak organizować imprezy na orientację w środowisku naturalnym. Obszary leśne, których w górach nie brakuje, szczególnie sprzyjają

przeprowadzaniu takich zawodów. „Lasy na Ziemi zajmują powierzchnię około 41,9 mld km<sup>2</sup> i obszar ten stanowi 27,9% powierzchni łądów” (Mizerski i Żukowski 2004, s. 249). Blyth i wsp. (2002) podają jednak, że powierzchnia lasów stanowi 26,7% obszaru kuli ziemskiej. W Polsce wynosi ona 29,2% ogólnej powierzchni kraju, a więc jest większa niż średnia dla całego świata ([http://www.lasy.gov.pl/o\\_lasach/polskie\\_lasy](http://www.lasy.gov.pl/o_lasach/polskie_lasy)). W Polsce na obszarach górskich lasy pokrywają większą powierzchnię niż na nizinach i wyżynach (np. w powiecie jeleniogórskim 50% całego obszaru) ([http://www.umwd.dolnyślask.pl/fileadmin/user\\_upload/\\_temp/\\_NB\\_Jelenia\\_Gora\\_\\_prof.Masztalski.pdf](http://www.umwd.dolnyślask.pl/fileadmin/user_upload/_temp/_NB_Jelenia_Gora__prof.Masztalski.pdf)). Mimo że lasy stanowią jeden z elementów świadczących o atrakcyjności terenów górskich dla turystyki (Bartkowski 1980), człowiek wycina je, na szczęście z reguły w miejscach najłatwiej dostępnych, pozostawiając lasy tam, gdzie dostęp do nich jest utrudniony lub kierując się innymi względami. Dlatego górskie lasy pokrywają tereny najbardziej atrakcyjne dla zawodników chcących sprawdzić swoje umiejętności nawigacyjne.

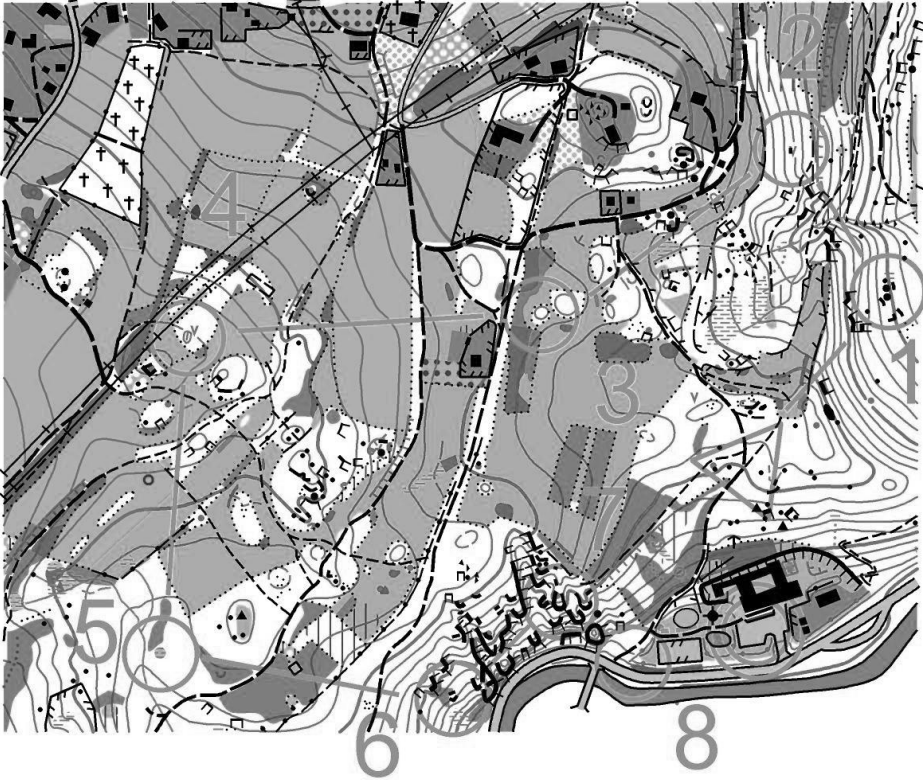
Uczestnik zawodów na orientację zadawała się niewielkim obszarem objętym specjalistyczną mapą do orienteeringu. Dla uczestników zmagających się w pieszej formie wystarczy czasami obszar od 0,5 km<sup>2</sup> do kilku kilometrów kwadratowych na potrzeby jednodniowych zmagania, zaś dla rowerzystów jest to obszar od kilku do kilkunastu kilometrów kwadratowych. Jeśli za punkt widzenia przyjmie się ten przyjmowany przez zawodnika, to o atrakcyjności zawodów na orientację świadczy przede wszystkim teren, w jakim rozgrywane są zawody. Teren taki musi być urozmaicony, powinien stanowić wyzwanie dla uczestnika. Dobrze, gdy jest to teren nieznany dotąd zawodnikowi, a najlepiej, gdy nie był nigdy wcześniej areną sportowych zmagania z mapą. Góry wciąż kryją takie tereny. O atrakcyjności terenu dla osób jeżdżących na orientację na rowerach decyduje kilka czynników. Są to między innymi:

- urozmaicona rzeźba terenu;
- gęsta, nieregularna sieć dróg o różnej, ale przeważnie dobrej, jezdności;
- podłoże pozwalające na względnie szybkie przemieszczanie się (zbyt duża liczba kamieni i korzeni uniemożliwia bowiem jeżdżenie po takich terenach).

Dla pieszych form orienteeringu czynnikami tymi będą:

- urozmaicona rzeźba terenu;
- występujące licznie formacje skalne;
- niewielka liczba dróg i elementów liniowych;
- brak w terenie lub niewielkie powierzchnie obszarów pokrytych gęstą roślinnością i porostem (ostre krzewy, pokrzywy, jeżyny itp.);
- zmienna przebieżność o niewyraźnych granicach kultur;
- podłoże pozwalające na względnie szybkie przemieszczanie się (zbyt duża liczba kamieni i gołoborzy skalnych uniemożliwia bowiem bieganie po takich terenach).

Wymienione czynniki będą stanowiły o atrakcyjności terenu szczególnie dla zawodników z dużym doświadczeniem, zaś dla nowicjuszy kryteria te mogą być zgoła odmienne. Wiele z nich uczestnik i organizator imprez na orientację znajdzie właśnie w górach (ryc. 2).



Rycina 2. Specjalistyczna mapa z oznaczoną trasą do biegu na orientację okolic Szklarskiej Poręby (w rzeczywistości na zawodach używana jest mapa wielobarwna).  
Materiały własne

#### WYBRANE ASPEKTY ORGANIZACJI ORAZ UCZESTNICTWA W PIESZYCH I ROWEROWYCH ZAWODACH NA ORIENTACJĘ ORGANIZOWANYCH NA OBSZARACH GÓRSKICH

Wszystkie za i przeciw zawsze powinny być rozpatrywane zarówno z punktu widzenia uczestnika, jak i organizatora, a czasami także widza. Dlatego w niniejszym opracowaniu potraktowano je kompleksowo, nie dokonując rozgraniczenia – często nie byłoby ono ani możliwe, ani celowe.

Zalety, możliwości oraz korzyści płynące z udziału  
i rozgrywania biegów, marszów oraz rowerowej jazdy  
na orientację na obszarach górskich

Biorąc pod uwagę wszystkie uwarunkowania organizacji i uczestnictwa w zawodach na orientację w Polsce, zarówno tych, które wymagają zastosowania przepisów dotyczących imprez masowych, jak i zawodów o mniejszym zasięgu

i randze, należy wymienić najważniejsze zalety zawodów w całości lub częściowo przeprowadzanych na obszarach górskich:

- możliwość zbudowania ciekawych, wielowariantowych tras ze względu na zmienne ukształtowanie terenu i występowanie licznych, naturalnych przeszkód na trasie (wzgórz, dolin, rzek, strumieni, terenów podmokłych). Przede wszystkim jednak „trójwymiarowy” charakter terenu, zmuszający uczestnika do dokładnej analizy warstwic na mapie podczas wyboru wariantu, stanowi o atrakcyjności wykorzystania terenów górskich;
- efekty zdrowotne. Panujący w górach klimat może w wielu aspektach sprzyjać uczestnikom imprez na orientację, ponieważ latem nie jest tam upalnie, choć promieniowanie słoneczne wzrasta o 10% na każde 1000 m wysokości (Bułatowa i Płatonow 1996). Niemniej jednak zawsze odczuwalny jest powiew wiatru, który zwiększa komfort wysiłku w górach. Powietrze jest z reguły bardziej czyste niż na niższej położonych obszarach. Ponadto obserwuje się korzystny, oddalony w czasie efekt wysokogórski, który związany jest z produkcją czerwonych krwinek odpowiadających za transport tlenu. Udział w imprezie na orientację rozgrywanej w górach zwykle sprawia, że podejmowany i subiektywnie odczuwany wysiłek jest większy, co sprzyja zdynamizowaniu procesów adaptacji, a w sporcie uznawane jest za istotny czynnik podnoszenia poziomu sportowego;
- możliwość wykonywania wysiłku oraz przebywania (uczestników, kibiców i organizatorów) w korzystnym dla człowieka środowisku naturalnym;
- umiejscowienie centrum zawodów oraz ich „areny” w malowniczych krajobrazowo miejscach. Według Zarzyckiego (2005) to właśnie szczególne walory widokowe krajobrazu są najbardziej istotną dla turystów cechą środowiska polskich gór, stanowiącą o ich atrakcyjności;
- możliwość włączenia do programu zawodów zwiedzania pobliskich atrakcji turystycznych (z myślą o potencjalnych widzach i kibicach, a także zawodnikach). Na Dolnym Śląsku do miejsc chętnie odwiedzanych przez uczestników imprez na orientację z pewnością można zaliczyć Karkonosze, Izery, Rudawy Janowickie oraz Kotlinę Kłodzką wraz z otaczającymi ją masywami górskimi. O tym, jak istotny jest to czynnik motywujący do udziału w tego typu imprezach, świadczą wyniki badań przeprowadzonych wśród uczestników turystycznych marszów na orientację. Dla nich motyw podróżowania oraz odwiedzania nowych, atrakcyjnych turystycznie miejsc był motywem decydującym o udziale w danego typu imprezie na orientację (Cych i wsp. 2011), a według Ottossona (1997) – jednym z kilku wiodących. Dynamiczny rozwój orienteringu w Polsce sprawił, że na potrzeby organizacji i szkolenia w biegu na orientację wydano w latach 1973–2004 blisko 1000 specjalistycznych map, wśród których znajdują się bardzo dokładne mapy między innymi rejonu Zakopanego oraz Kotliny Jeleniogórskiej i Kłodzkiej (Cych 2004). Mapy te wydano głównie w skalach 1:15000 i 1:10000. Rosnąca popularność rowerowej jazdy na orientację w Polsce przyczyniła się do zorganizowania w kraju kilku dużych imprez (w tym mistrzostw świata i Europy oraz pucharu świata). Za granicą wiele kuror-



Rycina 3. Centrum zawodów Mistrzostw Świata w Biegu na Orientację, Francja 2011.  
 Źródło: <https://picasaweb.google.com/117603860036154542419/2008RE-LAY#5647324741118689154>

- tów zlokalizowanych w górskich rejonach Europy i świata zostało wykorzystanych jako centrum zawodów na orientację (ryc. 3);
- względnie łatwy dostęp do lasów na potrzeby organizacji zawodów. W Polsce 84% powierzchni lasów jest własnością Skarbu Państwa i jest zarządzana przez PGL Lasy Państwowe ([http://www.lasy.gov.pl/o\\_lasach/polskie\\_lasy](http://www.lasy.gov.pl/o_lasach/polskie_lasy)), co upraszcza uzyskanie zgody na przeprowadzenie zawodów na terenie leśnym w przeciwieństwie do wielu państw, w których znaczna część lasów jest w rękach prywatnych właścicieli, co utrudnia pozyskanie wielu zgód i organizację zawodów;
  - coraz lepsza jakość dróg poprowadzonych na leśnych, górskich obszarach. Poprawa jakości związana jest z inwestowaniem nadleśnictw oraz władz lokalnych w infrastrukturę. Jej poprawa wiąże się przede wszystkim z celami gospodarczymi w przypadku leśników, ponieważ utwardzone drogi leśne ułatwiają dojazd ciężkich maszyn służących do wycinki lasów na dużą

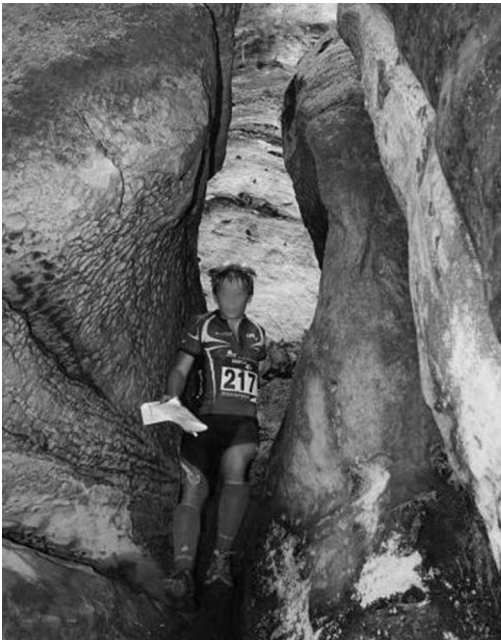
skalę oraz sprzyjają transportowi drewna, natomiast władze lokalne mają na względzie głównie dojazd niektórych mieszkańców do swoich domostw oraz dojazd pojazdów straży pożarnej lub pojazdów zaopatrujących.

Wady (ograniczenia) oraz niebezpieczeństwa organizacji zawodów i imprez w biegach i marszach na orientację na obszarach górskich

Organizacja zawodów w całości lub częściowo przeprowadzanych na obszarach górskich wiąże się również z pewnymi utrudnieniami i należałoby w tym miejscu wymienić najważniejsze ograniczenia i niebezpieczeństwa wynikające z tego tytułu:

- znaczne uzależnienie powodzenia przebiegu imprezy od warunków atmosferycznych ze względu na subiektywne odczucia uczestników zawodów związane z panującą na zawodach pogodą;
- specyficzny klimat – między innymi długo zalegająca pokrywa śnieżna, ze względu na którą znacznie skraca się okres rozgrywania takiej imprezy. Występują także częste załamania pogody w okresie letnim. Stosunkowo duża liczba intensywnych opadów oraz silnych wiatrów ma nie tylko bezpośredni wpływ na zawodnika i organizatora (wychłodzenie, przemoknięcie), ale też pośredni (utrudniony dojazd i dowóz sprzętu, parkowanie i wyjazd samochodów osobowych, busów i autokarów). Na przykład nagłe pogorszenie pogody może spowodować zupełnie inną niż zaznaczona na mapie jezdność dróg i ich kategoryzację, co jest istotne dla rowerzystów jeżdżących na orientację. Tak było przy okazji organizowanego w okolicach Dusznik-Zdroju, Zieleńca i Lasówki pucharu świata w 2012 roku;
- potencjalne niekorzystne skutki dla zdrowia i życia (m.in.: niebezpieczeństwo hipoksji, odmrożeń, wychłodeń, urazów ze względu na trudne podłoże, większe niż na nizinach ryzyko zabłądzenia i zagubienia się w mało uczęszczanych i trudno dostępnych dla służb ratowniczych terenach, także potencjalne niebezpieczeństwo kontaktu z dzikimi zwierzętami z reguły licznie zamieszkującymi górskie, niedostępne dla ludzi tereny). Ponadto dla rowerzystów zwiększa się prawdopodobieństwo upadku przy dużej prędkości na stromych lub długich zjazdach, większe ryzyko przeciążeń układu stawowo-więzadłowego związane z większymi przeciążeniami niż przy jeździe po płaskim terenie (Zatoń i wsp. 2011);
- znaczne przewyższenia, które utrudniają planowanie tras, szczególnie dla najmłodszych i najstarszych uczestników. Przepisy IOF regulują kwestię dopuszczalnych przewyższeń (sumy podbiegów) na trasie biegu na orientację. Nie mogą one na zawodach rangi mistrzowskiej przekraczać 4% długości trasy mierzonej po optymalnym wariancie jej pokonania (<http://orienteeing.org/wp-content/uploads/2010/12/Competition-Rules-for-IOF-Foot-Orienteering-Events-valid-from-1-Jan-20131.pdf>);
- stosunkowo duża powierzchnia obszarów objętych ochroną ze względu na faunę i florę (gatunki zwierząt i roślin chronionych);

- panujący w okresach letnich tłok w kurortach górskich;
- potencjalne problemy logistyczne – ze względu na ograniczenia wprowadzane przez Lasy Państwowe oraz parki narodowe dojazdu pojazdów mechanicznych, dowozu sprzętu, organizacji parkingów;
- problemy logistyczne z zapewnieniem odpowiednich warunków sanitarnych i gastronomicznych (problem z dojazdem ze względu na strome, kręte i czasami również złej jakości drogi, z reguły ograniczona przestrzeń płaskiego terenu – odpowiedniego na organizację centrum zawodów);
- ograniczona możliwość lub czasami całkowity brak możliwości przeprowadzenia zawodów na terenach najlepiej odpowiadających ze względu na swoją charakterystyką potrzebom orienteeringu na skutek nasilonych działań organizacji ekologicznych w terenach górskich, a także czasami niechęci ze strony władz zajmujących się gospodarką leśną lub ochroną przyrody. Jeśli las lub inny obszar objęty jest ochroną, a na świecie 72 obszary górskie znajdują się na liście światowego dziedzictwa (Hamilton 2006), to organizator ma niewielkie szanse na uzyskanie zgody i przeprowadzenie na obszarze należącym do parku narodowego imprezy na orientację. W Polsce na obszarach górskich znajduje się dziewięć parków narodowych (m.in. Babiogórski Park Narodowy, Bieszczadzki Park Narodowy, Park Narodowy Gór Stołowych, Karkonoski Park Narodowy, Magurski Park Narodowy, Pieniński Park Narodowy, Tatrzański Park Narodowy i Świętokrzyski Park Narodowy) i pokrywają one swym zasięgiem znaczne obszary terenów doskonale nadających się do uprawiania pieszych i rowerowych form orienteeringu (ryc. 4);



Rycina 4. Uczestnik Mistrzostw Czech w Biegu na Orientację w okolicach Turnova (2012). Źródło: [http://www.kade.cz/mcrklasika2012finale/slides/IMG\\_4030.html](http://www.kade.cz/mcrklasika2012finale/slides/IMG_4030.html)

- ograniczenia związane z możliwością organizacji odpowiedniego dla rangi i wielkości zawodów zaplecza sanitarno-gastronomicznego;
- ograniczenia związane z limitowanym dostępem do prądu;
- ograniczenia związane z brakiem zasięgu telefonii komórkowej i (lub) Internetu;
- czasami także niewielkie zainteresowanie władz niektórych bardzo popularnych kurortów ze względu na i tak już zbyt duże nasycenie ruchu turystycznego na danym obszarze w miesiącach letnich wakacji, gdy przypada także szczyt organizacji dużych, wielodniowych zawodów w biegach i rowerowej jeździe na orientację.

### ZALECENIA PRAKTYCZNE DLA ORGANIZATORÓW I UCZESTNIKÓW IMPREZ NA ORIENTACJĘ ROZGRYWANYCH NA TERENACH GÓRSKICH

Nie wszystkim sytuacjom można zapobiec, a także nie wszystkie niekorzystne czynniki udaje się wyeliminować, ale można do pewnego stopnia minimalizować przewidywane skutki, podejmując działania prewencyjne lub unikając określonych sytuacji.

Aby zawody nie odbywały się na zalegającej jeszcze pokrywie śnieżnej, powinno się planować termin ich rozgrywania w górach raczej na okres letni lub wczesnojesienny niż wiosenny.

W celu uniknięcia negatywnego wpływu pogody (obfitych deszczów, silnych wiatrów) na przebieg zawodów należy między innymi:

- wszystkie mapy (a w zawodach turystycznych także karty startowe) zabezpieczyć jak najlepiej przed wilgocią – albo wydrukować je na specjalnym wodoodpornym papierze, albo zafoliować;
- na mapach do rowerowej jazdy na orientację zaktualizować jezdność dróg, biorąc pod uwagę panujące na zawodach warunki atmosferyczne; stosowane na świecie praktyki wskazują, że jest to właściwe postępowanie – w ten sposób są przygotowywane mapy na mistrzostwa świata;
- wyposażyć sędziów i organizatorów w ubrania i obuwie dostosowane do trudnych warunków;
- przygotować alternatywne miejsce (pod zadaszeniem lub w hali) na przeprowadzenie uroczystego zakończenia i dekoracji zwycięzców;
- w miarę istniejących możliwości organizować parkingi i centra zawodów na terenach utwardzonych;
- nawiązać kontakt z właścicielem ciągnika, aby w razie potrzeby pomógł on wyciągnąć samochody z grząskiego terenu;
- mając informacje o zbliżającej się niesprzyjającej aurze, przewidzieć więcej czasu na transport sprzętu oraz dojazd uczestników do centrum zawodów;
- przygotować wystarczającą liczbę namiotów lub pomieszczeń na szatnie dla uczestników;
- zabezpieczyć miejsce do mycia i serwisowania rowerów, które w górach bardzo często ulegają defektom i silnym zabrudzeniom;
- zabezpieczyć folią głośniki i sprzęt elektroniczny (komputery, wzmacniacze itp.);



- właściwie umocować namioty, banery, ponieważ silnie wiejące wiatry mogą zniszczyć sprzęt i uniemożliwić przeprowadzenie zawodów;
- zaopatrzyć się w agregat prądowłoczy, nawet gdy w centrum zawodów jest dostęp do prądu;
- wyposażyć zespół organizatorów w krótkofalówki, ponieważ zasięg telefonii komórkowej w górach może być bardzo ograniczony; często w górskich rejonach przygranicznych organizatorzy są zdani na rozmowy w roamingu.

Aby przeciwdziałać ewentualnym problemom stwarzanym przez władze danego terenu, należy:

- odpowiednio wcześniej (czasami nawet kilka lat wcześniej) dokonywać uzgodnień co do charakteru wykorzystania terenu, a także wybrać najbardziej korzystne dla obu stron terminy organizacji imprezy. Z reguły druga połowa sierpnia to najlepszy okres w czasie wakacji szkolnych na organizowanie dużych imprez w orientację w popularnych kurortach górskich;
- uświadamiać decydentom, że organizacja zawodów w biegu i marszach na orientację jest nieszkodliwa i minimalnie negatywnie wpływa na środowisko naturalne. Należy bowiem pamiętać, że orienteering jest nazywany zielonym sportem. Jego hasło przewodnie to „W jedności z naturą”. Ze względu na bezpośrednie oddziaływanie uczestników zawodów na środowisko przeprowadzono wiele badań naukowych, których celem było zbadanie poziomu tego oddziaływania [„Orienteering – a nature sport with low ecological impact” (IOF/ENV/007) 2010), „IOF Survey. Orienteering and environment” (IOF/ENV/008) 2012].

Okazało się, że wpływ na środowisko, zarówno na faunę, jak i na florę, jest znikomy, a w wielu przypadkach nie obserwowano żadnego negatywnego oddziaływania. Starania czynione przez organizatorów imprez na orientację na rzecz dbałości o środowisko doceniono, uznając mistrzostwa świata w biegu na orientację w 2001 roku w Finlandii za najbardziej przyjazną ekologicznie imprezą sportową roku („World Orienteering Championships 2001 Tampere, Finland. Environmental audit report” 2002). Należy wykorzystywać te fakty w kontaktach i rozmowach z lokalnymi władzami i przedstawicielami organizacji ekologicznych;

- wskazywać decydentom na korzyści płynące z organizacji takich imprez na ich terenie.

W celu zwiększenia bezpieczeństwa uczestników należy poinformować ich o potencjalnych źródłach zagrożeń, koniecznie zabezpieczyć obsługę medyczną, powiadomić GOPR o organizowanych zawodach oraz przygotować termosy z gorącymi napojami, jeśli prognozy wskazują na potencjalne ochłodzenie. Warto także zorientować się, czy pobliskie szpitale mają odpowiedni zapas surowicy na wypadek ukąszeń żmii zygzakowatej.

Aby uniknąć zbyt dużych przewyższeń na trasach, warto usytuować miejsce startu w górnych partiach terenu objętego mapą. Wtedy najmłodszy i najstarsi uczestnicy będą pokonywali trasy w większości prowadzące z góry, co jest dla nich korzystniejsze.

Przed przystąpieniem do projektowania tras trzeba koniecznie skonsultować swoje pomysły ze służbami leśnymi oraz przedstawicielami instytucji odpowiedzialnych za ochronę przyrody na danym terenie oraz współpracować z nimi na wszystkich etapach organizacji imprezy: przygotowawczym, głównym i końcowym (Zieliński 2001).

### PODSUMOWANIE

Praca ma wymiar poznawczy ze względu na przedstawioną wiedzę o orienteringu oraz środowisku górskim, a przede wszystkim o interakcjach, jakie mogą wystąpić między nimi. Ma ona również charakter aplikacyjny, ponieważ zawiera wiele informacji, które mogą być wykorzystane przez organizatorów imprez na orientację rozgrywanych na obszarach górskich. Dlatego wszystkim zainteresowanym organizacją zawodów w orientacji sportowej oraz turystycznych marszów na orientację sugeruje się skorzystanie z zamieszczonych w artykule informacji, a osobom i instytucjom, które chciałyby po raz pierwszy takie zawody zorganizować, zaleca się, aby skorzystały ze wsparcia lokalnych związków i klubów specjalizujących się w orientacji sportowej lub organizacji turystycznych mających doświadczenie w organizacji turystycznych marszów na orientację (np. lokalnych komisji imprez na orientację), ponieważ do przeprowadzenia orienteringu nie potrzeba wiele sprzętu, co podkreśla w swojej pracy Rut (1998), konieczne natomiast jest doświadczenie i znajomość zasad organizacji tego typu imprez. Taka współpraca z pewnością będzie korzystna zarówno dla środowiska, dla uczestników zawodów, jak i dla organizatorów, ponieważ pozwoli im na zminimalizowanie stresu, zaoszczędzenie czasu i być może również kosztów. Ponadto organizując zawody na obszarach górskich, nie wolno zapominać o ich specyfice, wyjątkowości, chłonności i pojemności rekreacyjnej, dlatego że nieprzestrzeżenie tych wskaźników może prowadzić do zakłócenia funkcji biotycznej lasów („Zasady hodowli lasu obowiązujące w Państwowym Gospodarstwie Leśnym Lasy Państwowe”, <http://www.eko.org.pl/lkp/poradniki/zasady%20hodowli%20lasu.pdf>).

Należy wziąć jednak pod uwagę to, że orientering – zarówno jako sport, jak i odmiana turystyki kwalifikowanej – ma niewielki negatywny wpływ na środowisko górskie, w przeciwieństwie do większości sportów zimowych, wymagających ogromnych inwestycji i ingerencji w środowisko (Derrioz i Bachimon 2010).

Uwzględniając wszystkie za i przeciw, organizatorzy pieszych oraz rowerowych kwalifikowanych form orientacji w terenie (zawodów sportowych oraz imprez turystycznych, rekreacyjnych i szkoleniowych), nie powinni zrażać się trudnościami, ograniczeniami i niebezpieczeństwami, lecz podejmować z odpowiednim wyprzedzeniem działania profilaktyczne, które umożliwią uczestnikom w pełni cieszyć się z doznanych przygód, zaś organizatorom pozwolą uniknąć niepotrzebnego stresu, zbędnych wydatków finansowych i straty czasu oraz, co najważniejsze, przeprowadzić zawody bez narażania na niebezpieczeństwo ludzkiego życia.

## BIBLIOGRAFIA

- Bartkowski T. (1980) Wypisy do geografii turystycznej. Cz. 2. AWF, Poznań.
- Blyth S., Groombridge B., Lysenko I., Miles L., Newton A. (2002) Mountain Watch – environmental change and sustainable development in mountains. UNEP-WCMC, Cambridge.
- Bułatowa M.M., Platonow W.N. (1996) Trening w różnych warunkach geoklimatycznych i pogodowych. COS, Warszawa.
- Cegiełka J., Cych P., Niedbała M. (2008) Rowerowa jazda na orientację. Polski Związek Orientacji Sportowej. Najcomp, Warszawa.
- Cych P., Kozłowski J. (1998) Bieg na orientację. Trening – praktyka i teoria. COS, Warszawa.
- Cych P., Kozłowski J. (2000) Bieg na orientację. Gry i zabawy z mapą i kompasem. PZBnO, PLAN, Wrocław–Warszawa.
- Cych P. (2004) Orienteering jako usługa rekreacyjna. [W:] J. Wyrzykowski, K. Klementowski (red.), Współczesne tendencje w turystyce i rekreacji. AWF, Wrocław, 137–142.
- Cych P., Krompiewska E., Machowska W. (2011) Motives for participation in tourist orienteering. *Studies in Physical Culture and Tourism*, 18, 175–181.
- Deja W. (red.) (1986) Wpływ środowiska przyrodniczego na zróżnicowanie turystycznych form rekreacji. AWF, Warszawa.
- Derrioz P., Bachimmon P. (2010) Le tourisme montagnard au crible de la durabilité (Preface. Mountain tourism and sustainability). *Revue de Géographie Alpine*, 3, 1–6.
- Dubisz M. (1985) Orienteering jako model wychowania do rekreacji. [W:] Materiały pomocnicze z XXI Konferencji Metodyczno-Naukowej nt. Leszczyński Model Wychowania do rekreacji fizycznej. Kuratorium Oświaty i Wychowania, Leszno, AWF, Poznań.
- Dymarski J. (2000) AB imprez na orientację. Harcerskie Biuro Wydawnicze „Horyzonty”, Warszawa.
- Grobelny J., Wiesner W., Zarzycki P. (2010) Walory turystyczne gór w opinii pieszych turystów sudeckich. *Zeszyty Naukowe Uniwersytetu Szczecińskiego*, 590, *Ekonomiczne problemy usług*, 52, 321–329.
- Hamilton L.S. (2006) Protected areas in mountains. *Pirineos, Revista de Ecología de Montaña*, 161, 151–158.
- Lipoński W., Sawala K. (2008). Encyklopedia sportów świata. T. 1. Atena, Warszawa.
- Mizerski W., Żukowski J. (2004) Tablice geograficzne. Adamantan, Warszawa.
- Myrvold B. (2005) 100 years in the forests – a personal route choice through the history of orienteering. *Orienteering Today*, 2, 48–50.
- Ottosson T. (1997) Motivation for orienteering: an exploratory analysis using confirmatory factor analytic techniques. *Scand J Psychol*, 38, 111–120.
- Rut J. (1998) Turystyka i rekreacja dla pracy i wypoczynku. KORAW, Rzeszów.
- Trzmielewski R. (1992) ABC biegu na orientację. Krakowski Okręgowy Związek BnO. Kraków.
- Zarzycki P. (2004) Las jako element atrakcyjności turystycznej krajobrazu górskiego Polski. [W:] K. Pieńkoś (red.), Problemy zrównoważonego rozwoju turystyki, rekreacji i sportu w lasach. Panorama, AWF, Warszawa, 186–194.
- Zarzycki P. (2005) Cechy środowiska geograficznego polskich gór istotne dla pieszej turystyki górskiej w opinii jej uczestników. [W:] D. Umiastowska (red.), Aktywność ruchowa ludzi w różnym wieku. T. 9. Alabratros, Szczecin, 385–394.

- Zatoń M., Hebisz R., Hebisz P. (2011) Fizjologiczne podstawy treningu w kolarstwie górskim. AWF, Wrocław.
- Zieliński L. (2001) Bezpieczeństwo zdrowia i życia uczestników imprez sportowych, turystycznych i rekreacyjnych. Krajowa Federacja SdW i ZG TKKF, Warszawa.

Źródła internetowe:

- <http://en.wikipedia.org/wiki/O-Ringen> [24.06.2013].
- [http://ino.pttk.pl/przepisy/regulaminy\\_turystycznych\\_ino\\_2012.pdf](http://ino.pttk.pl/przepisy/regulaminy_turystycznych_ino_2012.pdf) [11.11.2013].
- <http://orienteering.org/about-orienteeing/> [24.06.2013].
- <http://orienteering.org/about-the-iof/national-federations/> [17.09.2013].
- <http://orienteering.org/wp-content/uploads/2010/12/Competition-Rules-for-IOF-Foot-Orienteering-Events-valid-from-1-Jan-20131.pdf> [24.06.2011].
- <http://orienteering.org/wp-content/uploads/2010/12/Competition-Rules-for-IOF-MTB-Orienteering-Events-valid-from-1-Jan-20131.pdf> [24.06.2013].
- [http://pl.wikipedia.org/wiki/Turystyczne\\_marsze\\_na\\_orientacj%C4%99](http://pl.wikipedia.org/wiki/Turystyczne_marsze_na_orientacj%C4%99) [24.06.2013].
- [http://www.kade.cz/mcrklasika2012finale/slides/IMG\\_4030.html](http://www.kade.cz/mcrklasika2012finale/slides/IMG_4030.html) [11.11.2013].
- [http://www.lasy.gov.pl/o\\_lasach/polskie\\_lasy](http://www.lasy.gov.pl/o_lasach/polskie_lasy) [24.06.2013].
- [http://www.umwd.dolnyslask.pl/fileadmin/user\\_upload/\\_temp\\_/NB\\_Jelenia\\_Gora\\_\\_prof.Masztalski.pdf](http://www.umwd.dolnyslask.pl/fileadmin/user_upload/_temp_/NB_Jelenia_Gora__prof.Masztalski.pdf) [24.06.2013].
- <http://www.zelazko-jura.pl/wawel-cup2012/historia/index-2.html> [24.06.2013].
- <https://picasaweb.google.com/117603860036154542419/2008RELAY#5647324741118689154> [11.11.2013].
- IOF Survey. Orienteering and environment (IOF/ENV/008) (2012) Environment Commission, International Orienteering Federation, Finland, <http://orienteering.org/wp-content/uploads/2010/12/IOFEnv0081.pdf> [11.11.2013].
- Orienteering – a nature sport with low ecological impact (IOF/ENV/007) (2010) Environment Commission, International Orienteering Federation, Finland, <http://orienteering.org/wp-content/uploads/2010/12/IOF-ENV-007-Orienteering-a-nature-sport-with-low-ecological-impact.pdf> [11.11.2013].
- World Orienteering Championships 2001 Tampere, Finland. Environmental audit report (2002) World Wide Fund for Nature, Finland, Finnish Environmental Institute, International Orienteering Federation, <http://orienteering.org/wp-content/uploads/2010/12/IOF-2001-World-Champs-environmental-audit-report.pdf> [11.11.2013].
- Zasady hodowli lasu obowiązujące w Państwowym Gospodarstwie Leśnym Lasy Państwowe. Wprowadzone w życie na mocy art. 33 Ustawy z dnia 28 września 1991 r. o lasach (tekst jednolity ze zmianami Dz. U. Nr 56, poz. 679 z 2000 r.), <http://www.eko.org.pl/lkp/poradniki/zasady%20hodowli%20lasu.pdf> [12.11.2013].

ANETA STOSIK

Akademia Wychowania Fizycznego we Wrocławiu

## **KAPITAŁ LUDZKI W ZARZĄDZANIU JAKOŚCIĄ OBIEKTÓW NA OBSZARACH GÓRSKICH**

Abstract

Human capital in quality management of highland region facilities

The paper presents mainstream of human resources management that is increasingly important for organizations in the last few years. Author of this paper indicates the importance of changes in service companies, tourist organizations as well, which should prioritize their employees and treat them as highly potential resource. Selected elements of human resources management concept were presented and supported by research analysis in this scientific area. Moreover, the article includes selected findings of studies on Polish accommodation facilities and their human resources management in the environment demanding transformation.

**Key words:** human capital, human resources, quality management

### **WPROWADZENIE**

Zakres definicyjny kapitału ludzkiego zmienia się dynamicznie i trudno przedstawić uniwersalne wyjaśnienie tego określenia. Coraz częściej jednak dostrzega się jego znaczenie w organizacji i pojmowanie jako zbioru osób zaangażowanych w osiąganie wspólnych dla organizacji celów. W pojęciu kapitału ludzkiego mieszczą się między innymi pracownicy, doradcy zewnętrzni i partnerzy biznesowi, a coraz częściej również klienci i dostawcy (Hydzik i Lewicka 2012).

Zarządzanie kapitałem ludzkim w dobie globalizacji staje się szczególną troską organizacji, które zdają sobie sprawę z konieczności stosowania niestandardowych rozwiązań biznesowych, aby być liderem lub choćby utrzymać się na rynku. Pracownicy bowiem stanowią nie tylko zasób strategiczny współczesnych przedsiębiorstw, ale również stają się głównym źródłem kreowania wartości. Coraz częściej współczesne organizacje traktują ich jako kapitał i dźwignię zysków. Warto podkreślić, że kapitał ludzki jest tylko dzierżawiony od pracowników przedsiębiorstwa i wykorzystywany jedynie w czasie trwania stosunku pracy. To pracownik jest dysponentem swojego kapitału, a jego wykorzystanie przez firmę będzie znacznie uwarunkowane dbałością organizacji o pracownika, zwłaszcza w zakresie inwestowania w kompetencje i rozwój pracowniczy oraz tworzenia sprzyjających warunków do rozwoju i uczenia się. Nastąpiło odrodzenie potrzeby dbania o najcenniejsze zasoby organizacji, czyli ludzi. Zasoby te coraz częściej postrzegane są jako kapitał, choć trudny do wyceny, to wpływający na jakość funkcjonowania każdej organizacji.

Nowoczesne, elastyczne organizacje potrzebują pracowników prezentujących

wysoką energią działania, kreatywność i innowacyjne podejście do niestandardowych oczekiwań klientów, pracowników z entuzjazmem, pasją i oddanych swojej pracy, zwłaszcza w sektorach usługowych. Nie bez znaczenia stają się relacje i atmosfera wśród pracowników realizujących zadania w sieciach powiązań organizacyjnych. Zarządzanie kapitałem opartym na wiedzy i umiejętnościach pracowników według Mikuły (2006) powoduje:

- zwiększenie wewnętrznej skuteczności,
- zwiększenie lojalności,
- zwiększenie szans na sukces dzięki nastawieniu się na kreatywność,
- tworzenie kultury sprzyjającej budowaniu wspólnych wartości,
- zwiększenie skuteczności decyzyjnej.

Nieodwołalnie rozpoczyna się nowy etap rozwoju społeczeństwa i podmiotów gospodarczych, określane mianem gospodarki opartej na wiedzy. Integralną częścią tej koncepcji jest przekonanie, że wiedza stanowi podstawę konkurencyjności w coraz bardziej turbulentnym<sup>1</sup> otoczeniu organizacji. W nowych warunkach konkurencji i zabiegania o względy klienta organizacja ma pozyskiwać, wykorzystywać i upowszechniać wiedzę zawartą w kompetencjach, procedurach i technologiach, wiedzę „zaszytą” w produktach, projektach i zadaniach. Bez pracowników o wysokich kwalifikacjach i dużym zaangażowaniu osiągnięcie pozycji konkurencyjnej jest nierealne i z góry skazane na porażkę (Stosik i Morawski 2009).

Obecnie zachodzące zmiany oznaczają dla przedsiębiorstw, w tym również z branży turystycznej, że czasy spokojnej, rytmicznej pracy już minęły. Imperatywem działania współczesnego przedsiębiorstwa jest szybkość, wyobraźnia, jakość, innowacyjność, indywidualizacja oferty, rosnąca troska o klienta i tworzenie wartości. Podstawę wszelkich działań stanowi zaś wiedza, uważana za kluczowy czynnik generowania bogactwa. Aby spełnić wszystkie postulaty dotyczące dynamicznych zachowań firm, trzeba przyjąć generalne założenie, że zmiana jest stałym elementem zarządzania. Krytycznym czynnikiem sukcesu rynkowego dla rosnącej liczby przedsiębiorstw w obszarze turystyki będzie zdolność do ciągłego redefiniowania obszarów i sposobów prowadzenia biznesu. Wynika to z danych europejskiej strategii zarządzania w turystyce na lata 2007–2013. W skali makroekonomicznej strategia ta wyraźnie wpisuje się w realizację celów strategicznych UE określonych w strategii lizbońskiej, a także celów rozwoju społeczno-gospodarczego Polski zawartych w projekcie narodowego planu rozwoju na lata 2007–2013<sup>2</sup> będzie zdolność do ciągłego redefiniowania obszarów i sposobów prowadzenia

<sup>1</sup> Turbulentność otoczenia, w którym funkcjonuje organizacja, charakteryzują takie cechy, jak: silna konkurencja, rosnące wymagania ze strony klientów w zakresie wysokiej jakości i korzystnej ceny oferowanych im produktów i usług, burzliwe zmiany w otoczeniu prawnym, politycznym i społecznym, coraz krótsze cykle życia produktów na rynku oraz przyspieszone tempo wprowadzania innowacji.

<sup>2</sup> W strategii rozwoju turystyki na lata 2007–2013 w zakresie zasobów ludzkich rekomendowane są działania ukierunkowane na przygotowanie wysoko wykwalifikowanych kadr turystyki, podnoszenie kwalifikacji kadr zarządzających i personelu operacyjnego, wprowadzenie systemu kwalifikacji zawodowych oraz kształcenie kadr społecznych.

biznesu. Zdolność generowania, absorpcji i utrwalania zmian będzie równie ważna, jak proces szybkiego porzucania archaicznych rozwiązań opartych na archaicznych modelach organizacyjno-zarządczych. Każda organizacja musi wciąż budować swoją pozycję na rynku. Trzeba wykorzystywać wszelkie rezerwy produktywności, inicjować i wprowadzać kolejne procesy restrukturyzacji i usprawnień, tworzyć powiązania sieciowe z innymi partnerami biznesowymi, szybciej podejmować decyzje oraz umiejętnie szacować poziom stale podwyższonego ryzyka działalności.

Potrzebą chwili jest zatem opracowanie i zastosowanie w realnym świecie organizacji metod zarządzania ludźmi, które będą zorientowane na identyfikację, pozyskiwanie, utrzymanie i rozwój pracowników dysponujących (lub mających ku temu potencjał rozwojowy) wiedzą, umiejętnościami i doświadczeniem najwyższej próby (Stosik i Morawski 2009).

### CEL PRACY

Celem pracy jest wskazanie na zmiany zachodzące we współczesnej organizacji w kontekście zarządzania zasobami ludzkimi (ZZL) i odniesienie tych koncepcji do praktyk zarządzania w obiektach noclegowych w polskich górach.

### ZARZĄDZANIE PROJAKOŚCIOWE W TURYSTYCE – POTRZEBA ZMIAN

Dynamiczny rozwój turystyki na świecie, szybko rozwijający się marketing usług oraz rosnąca konkurencja wytworzyły potrzebę działań zmierzających do podnoszenia jakości oferowanych usług (Batyk 2012). Większość działań w zarządzaniu jakością usług w turystyce sprowadza się do dbałości o zadowolenie klienta i sprostanie jego potrzebom oraz preferencjom.

Specyfika branży turystycznej lokuje ją w trzecim sektorze gospodarki narodowej, tj. sektorze usług. Jego dynamiczny rozwój uwarunkowany jest cechami przedmiotu wymiany – transakcji kupna sprzedaży środka zaspokojenia potrzeby wypoczynku i rekreacji, czyli usługi turystycznej.

Wraz z bogaceniem się społeczeństw rośnie znaczenie jakości w turystyce. Dlatego powtarzalna jakość usług turystycznych jest coraz istotniejszym narzędziem walki konkurencyjnej. Zmiany potrzeb, a więc tym samym pożądana wyższa jakość, a także zmiany motywów i zachowania nabywców spowodowane są nie tylko wzrostem ich zamożności, ale przede wszystkim wzrostem wykształcenia, kultury oraz zmieniającym się wraz z nimi stylem życia (Kaniewska 2002). Innym czynnikiem, który ma wpływ na wzrost znaczenia jakości, jest rosnąca odpowiedzialność prawna za szkody wyrządzone turystom. Na całym świecie koszty związane z odpowiedzialnością cywilną zwiększają się bardzo szybko.

Jednoznaczne zdefiniowanie jakości w turystyce to proces złożony i skomplikowany. Trudność w jednoznacznym określeniu jakości usług turystycznych wynika z ich charakteru, między innymi z kompleksowości usług komplementarnych, nietrwałości, braku materialności, nierozzerwalności procesu tworzenia

z procesem konsumpcji, sezonowości zapotrzebowania na usługi oraz subiektywnej oceny produktu. Dlatego niemożliwe jest wyznaczenie sztywnych standardów jakości usług w turystyce, w przeciwieństwie do dóbr materialnych. W przypadku usług turystycznych istotne znaczenie ma określenie wielu cech, które są dostrzegane i oceniane przez klientów.

Do najważniejszych wyznaczników jakości należą:

1. Infrastruktura materialna usług (wygoda i estetyka otoczenia):
  - wyposażenie, IT, autokary itp.,
  - lokalizacja.
2. Niezawodność usług:
  - rzetelność usługodawcy,
  - wiarygodność informacji,
  - dokładność informacji,
  - terminowość oferowanych usług,
  - powtarzalność cech usług (przy każdorazowym ich świadczeniu).
3. Wrażliwość usługodawców, gotowość świadczenia usług:
  - szybkość świadczenia usługi,
  - czas i odpowiednia reakcja na życzenia klientów,
  - skuteczność spełniania życzeń klientów,
  - dyskrecja i umiejętność dochowania tajemnicy przez usługodawcę.
4. Pewność usług, bezpieczeństwo:
  - fachowość usługodawców,
  - kompetencje usługodawców,
  - odpowiedzialność,
  - bezpieczeństwo klienta,
  - zaufanie do usługodawcy.
5. Znajomość potrzeb klientów:
  - umiejętność rozpoznawania potrzeb i oczekiwań klientów,
  - umiejętność łatwego nawiązywania kontaktów przez usługodawców,
  - zrozumienie problemów klientów (Payne 1994).

Jakość w turystyce jest składową materialnego standardu usług, sposobu obsługi oraz wymagań i zachowań klientów. Każde przedsiębiorstwo lub organizacja turystyczna, aby spełnić wymagania i oczekiwania klienta, a jednocześnie sprostać konkurencji i zajmować dobrą pozycję na rynku, musi zidentyfikować parametry jakości swoich usług oraz wdrożyć efektywny system zarządzania nimi.

Dla przedsiębiorców branży turystycznej priorytetem w postrzeganiu jakości swoich usług jest identyfikacja oczekiwań klientów. Wpływa na to wiele czynników, takich jak moda, zasłyszana opinia, renoma i pozycja rynkowa firm, a także cena usług i doświadczenia klienta. W dobie tak wysokiej konkurencji indywidualne podejście do klienta, a jednocześnie dbanie o wysoki standard zachowań organizacyjnych to sprawa nadrzędna. Presja ze strony klientów zewnętrznych wymusza konieczność wypracowania standardowych schematów postępowania w odniesieniu do elementów procesu realizacji usługi, które odpowiadają za obsługę klientów (Jarzębiński 2007). Jakość jest jednym z najważniejszych atrybutów usługi turystycznej i staje się głównym instrumentem walki konkuren-



cyjnej na rynku. „Według Instytutu Rynku Wewnętrznego i Konsumpcji wśród narzędzi walki konkurencyjnej stosowanych przez firmy usługowe decydujące znaczenie ma w kolejności: jakość – 72% wskazań, cena – 61%, poziom obsługi – 55%, oraz inne, np. atrakcyjna lokalizacja, kadra, szerszy asortyment usług – 50%” (Dąbrowska 1998, s. 27–30).

Najlepszym i najbardziej wiarygodnym odzwierciedleniem poziomu jakości usług turystycznych jest poziom zaspokojenia potrzeb nabywców usług oraz poziom ich satysfakcji.

Z badań wynika (Batyk 2012), że najniżej oceniane aspekty to poziom kompetencji obsługi, poziom wiedzy i informacji oraz usług gastronomicznych i bezpieczeństwa. Większość wskazanych atrybutów to cechy zasobów personalnych przedsiębiorstwa. Do podstawowych pożądanых cech personelu, które mają wpływ na percepcję jakości usług, należą:

- niezawodność (solidność),
- odpowiedzialność,
- kompetencje,
- dostępność,
- uprzejmość (grzeczność),
- komunikatywność,
- wiarygodność,
- bezpieczeństwo,
- zrozumienie,
- ogólne wrażenie, jakie stwarza personel i jego otoczenie.

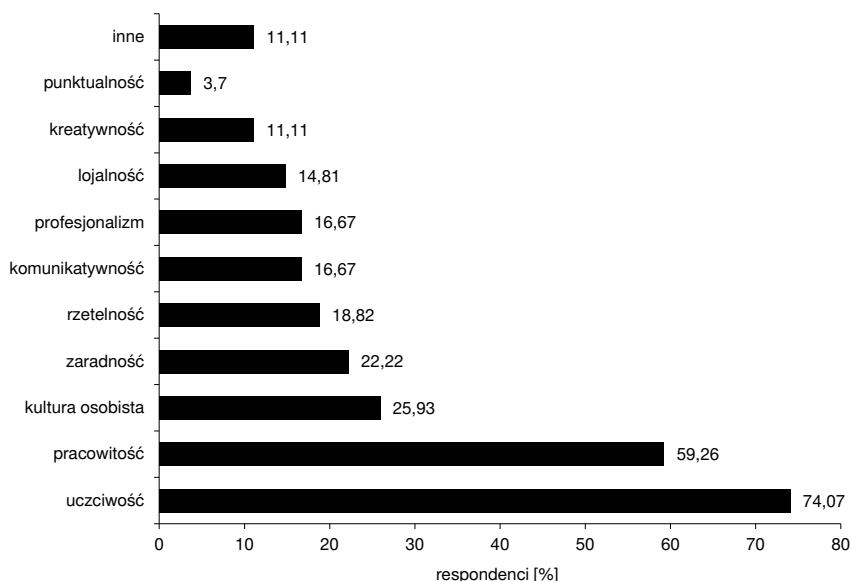
Inne badania (Sienkiewicz 2012) wskazują, że cenione są takie cechy, jak: elastyczność, wiedza fachowa, praca zespołowa, komunikatywność i samodzielność. W tej samej pracy autor wskazuje działania, które są podejmowane przez pracodawców, żeby zwiększyć zaangażowanie pracowników w realizację celów i zadań. Należą do nich:

- zwiększenie motywacji,
- wzmacnianie pożądanых zachowań,
- wspieranie zdobywania nowych kompetencji,
- zachęcanie do innowacji i kreatywności.

Cechy te wskazują na dążenie badanych przedsiębiorstw do wdrażania koncepcji kapitału ludzkiego w powiększaniu kapitału intelektualnego przedsiębiorstw.

Tymczasem z badań dotyczących obszarów turystyki górskiej (Stosik i Zarzycki 2011) wynika, że pracodawcy w schroniskach górskich Tatr i Bieszczad preferują cechy, które nie są determinantami kapitału ludzkiego, a mianowicie profesjonalizm, rzetelność i kulturę osobistą (ryc. 1).

W preferencjach nie znalazły się cechy najbardziej cenione w nowoczesnych przedsiębiorstwach, kreujących swój kapitał ludzki na najcenniejsze dobro. Widać jasno, jak wiele jest jeszcze do zrobienia w badanych firmach, które są na początku swojej drogi w zarządzaniu jakością usług turystycznych. Ponadto z grupy 54 poddanych badaniom kierowników schronisk jedynie 24% wskazało, że podejmuje jakąkolwiek formę badań marketingowych. Wśród nich ponad połowa przeprowadza badania dotyczące poziomu zadowolenia klientów, 7% dokonuje analizy



Rycina 1. Cechy pracownika preferowane przez gestorów polskich schronisk górskich

wcześniej już ogłoszonych opracowań, pochodzących przede wszystkim z Głównego Urzędu Statystycznego, a 3% realizuje badania dotyczące preferencji turystów w zakresie realizacji ich potrzeb turystycznych. Niespełna 2% zarządzających omawianymi obiektami noclegowymi wykazuje się aktywnością w badaniach dotyczących analizy potrzeb realizowanych przez nich usług turystycznych.

## PODSUMOWANIE

Współczesny nabywca usług turystycznych, przywiązujący dużą wagę do dbałości o jakość życia, coraz częściej wybiera produkty i usługi jak najlepiej odpowiadające jego oczekiwaniom. Z przeprowadzonych badań wynika, że w przypadku doskonalenia poziomu świadczeń turystycznych jest jeszcze wiele do zrobienia. Poprawa jakości nie może odbywać się bez udziału klienta, gościa lub turysty. To on jest ekspertem od jakości i to jego należy pytać o jej ocenę, która jest punktem wyjścia do doskonalenia poziomu świadczeń. Nie stosuje się w obszarze schronisk górskich nowoczesnych narzędzi diagnozowania potrzeb klientów, co stanowi wytyczne do zarządzania jakością usług turystycznych. Nie stosuje się zaawansowanych mechanizmów diagnozowania rynku w badaniach nad preferencjami i oczekiwaniami klientów. Właściciele danych organizacji nie wykorzystują nowoczesnych narzędzi zarządzania kapitałem ludzkim, co obniża szanse tych przedsiębiorstw na konkurencyjnym rynku turystycznym.

Współczesne kierunki rozwoju światowej turystyki, rosnąca konkurencja na rynku turystycznym, transfer nowych technik i technologii do gospodarki turys-

tycznej oraz ciągle zmieniające się preferencje i upodobania turystów powodują, że coraz większego znaczenia nabiera problematyka jakości w turystyce. Czynniki jakości coraz silniej wpływają na decyzje turystów, co świadczy o rosnącej dojrzałości światowego (w tym polskiego) popytu turystycznego. Równocześnie rośnie liczba nowych kierunków turystycznych, które w walce o klienta wykorzystują jakość produktu turystycznego.

Odpowiedzią na nowe problemy i dylematy w obszarze personalnym jest natomiast podejście strategiczne do zasobów ludzkich – najbardziej współczesna koncepcja rozwiązywania spraw kadrowych. W ostatniej dekadzie XX wieku w celu podkreślenia nowej jakości w podejściu do pracowników dodaje się często do pojęcia „zarządzanie zasobami ludzkimi” przymiotnik „strategiczne” (Krupski 1999).

Strategia zarządzania zasobami ludzkimi to opis drogi, którą zamierza się dążyć do osiągnięcia celów stawianych w obszarze ZZL. Postawione cele powinny być możliwie jak najbardziej konkretne, wymierne, zaakceptowane przez kierownictwo firmy, realistyczne, umiejscowione w czasie i wynikające z ogólnej strategii firmy (Krzyżanowski 1999). Strategia określana jest jako wzorzec stale podejmowanych decyzji kadrowych. Jest to – inaczej – długofalowa koncepcja dotycząca zasobów pracowniczych, zmierzająca do właściwego ich kształtowania i zaangażowania w celu wsparcia organizacji w osiągnięciu powodzenia w relacjach z otoczeniem. „Strategiczne ZZL odwołuje się do zasobów ludzkich jako zasobu wiedzy, informacji, umiejętności i predyspozycji, które dzięki zaangażowaniu emocjonalnemu i intelektualnemu na rzecz firmy przyczyniają się do realizacji jej strategii organizacyjnej” (Stosik i Morawski 2009, s. 41).

Strategia personalna przyczynia się do wzrostu wyników firmy oraz do osiągnięcia przewagi konkurencyjnej na rynku, a także zmniejszenia poczucia niepewności organizacji w turbulentnym otoczeniu. Sprzyja zatem osiąganiu podstawowych celów przedsiębiorstwa, którymi są przetrwanie i rozwój. Strategia ta, dzięki temu, że zajmuje się ludźmi jako podstawowym i wszechobecnym komponentem organizacji, wspomaga integrację wszystkich obszarów i strategii funkcjonalnych (marketingowych, produkcyjnych, finansowych) przedsiębiorstwa. W wymiarze bardziej bezpośrednim strategia zarządzania kadrami wpływa na:

- długofalowe, ukierunkowane działanie funkcji personalnej, akcentujące wybrane wartości i zasady;
- budowanie potencjału kadrowego firmy, a w tym kształtowanie pracowników o pożądanych cechach, kompetencjach i zaangażowaniu;
- zmniejszenie zjawisk patologicznych, jak: fluktuacja, absencja, konflikty na linii przełożony – podwładny, mobbing;
- poprawę klimatu społecznego, chęć współpracy i wzajemnego wsparcia;
- uzmysłowienie kierownictwu problemów kadrowych, mające znaczenie dla ich rozwiązywania i kształtowanie kompetencji interpersonalnych kierowników;
- zmniejszenie kosztów pracy;
- sprawniejsze osiąganie podstawowych celów organizacji, do których należy produkcja, dystrybucja i zysk osiągnięty z działalności gospodarczej.

W świetle współczesnych teorii organizacji i zarządzania jedynie efektywnie i umiejętnie zarządzana kadra może stać się źródłem trwałej przewagi konkurencyjnej i fundamentem organizacji, która nie tylko trwa, ale nieustannie się rozwija (Chomątowska 2001). Efektywność współczesnych organizacji budowana jest bez wątplenia na podstawie kompetencji zarządzających i pracujących w niej osób. Dlatego „posiadane przez przedsiębiorstwo kompetencje stwarzają ludziom odpowiednie warunki, sprzyjające efektywnym działaniom, a konkretniej – kreują okoliczności pozwalające na zdobywanie i utrzymywanie przewagi konkurencyjnej” (Bratnicki 2000, s. 7).

Zmiana w podejściu do zarządzania kadrami spowodowana została wieloma czynnikami, wśród których warto wymienić dynamiczne tempo przeobrażeń w otoczeniu firm, wzrastającą konkurencję, nowe, bardziej wyrafinowane technologie, rosnące wymagania coraz bardziej świadomych swoich praw i znaczenia klientów, wysokie koszty pracy, wzrastający poziom wykształcenia i aspiracji pracowników. Czynniki ludzki przesunął się z obrzeży areny organizacji na jej centralne miejsce. Można stanowczo stwierdzić, że nigdy wcześniej wkład, jaki zasoby ludzkie mogą wnieść w sukces organizacji, nie był przedmiotem tak starannego badania (Lundy i Cowling 2001).

#### BIBLIOGRAFIA

- Batyk I.M. (2012), Diagnoza determinantów wpływających na jakość usług turystycznych, [http://zif.wzr.pl/pim/2012\\_3\\_1\\_22.pdf](http://zif.wzr.pl/pim/2012_3_1_22.pdf) [1.09.2013].
- Bratnicki M. (2000) Kompetencje przedsiębiorstwa. Placet, Warszawa.
- Chomątowska B. (2001) Czynniki warunkujące użyteczność ocen pracowniczych. [W:] T. Listwan, S. Witkowski (red.), Sukces w zarządzaniu. AE, Wrocław, 1.
- Dąbrowska A. (1998) Marketing w firmach usługowych. Marketing w praktyce. PWE, Warszawa.
- Hydzik W., Lewicka D. (2012) Zarządzanie kapitałem ludzkim w organizacji z wykorzystaniem metody analizy sieci społecznych. [W:] T. Listwan, M. Stor (red.), Prace Naukowe UE. Sukces w zarządzaniu kadrami. Elastyczność w zarządzaniu kapitałem ludzkim. AE, Wrocław, 248, 34–45.
- Jarzębiński M. (2007) Standardy jakości w turystyce. UMK, Toruń.
- Krupski R (1999) Zarządzanie strategiczne. AE, Wrocław.
- Kaniewska M. (2002) Zarządzanie jakością usług turystycznych. Difin, Warszawa.
- Krzyżanowski L.J. (1999) O podstawach kierowania organizacjami inaczej. PWN Warszawa.
- Lundy O., Cowling A. (2001) Strategiczne zarządzanie zasobami ludzkimi. Oficyna Ekonomiczna, Kraków.
- Mikuła B. (2006) Organizacje oparte na wiedzy. AE, Kraków.
- Payne A. (1994) Marketing usług. PWE, Warszawa.
- Sienkiewicz Ł. (2012) Wiedzochłonność usług a elastyczność zarządzania kompetencjami pracowników. [W:] T. Listwan, M. Stor (red.), Prace Naukowe UE. Sukces w zarządzaniu kadrami. Elastyczność w zarządzaniu kapitałem ludzkim. AE, Wrocław, 248, 95–106.
- Stosik A., Morawski M. (2009) Zarządzanie kapitałem ludzkim dla menedżerów w sporcie. AWF, Wrocław.
- Stosik A., Zarzycki P. (2011) Aktualne problemy przedsiębiorczości podgórskich obiektów noclegowych na przykładzie Tatr i Bieszczad. Wybrane problemy organizacyjno-zarządcze. Prace Naukowe UE. UE, Wrocław, 157, 178–187.