

# ABC BIWAKOWANIA

CZYLI NOCLEG W TERENIE Z TREKMATES



PORADNIK MARIANA WYRZYKOWSKIEGO

INSTRUKTORA I PRAKTYKA ORAZ WSPÓLAUTORA KSIĄŻKI:

"LEŚNY NIEZBĘDNIK RODZINNY. PORADNIK SURVIVALU I BUSHCRAFTU"



# SPIS TREŚCI:

Parę słów na początek /3

Biwakowanie wstęp /4

Gdzie biwakować? /5

Jak zacząć? /6

Pod namiotem /7

Akcesoria do siedzenia /11

W hamaku /12

Akcesoria do spania /15

Akcesoria /18

Tarpy /20


Gdy pada... /22

Na słońce /27

Na kleszcze /29

Uwaga - awaria /30

# PARĘ SŁÓW NA POCZĄTEK



Nazywam się Marian Wyrzykowski, jestem instruktorem survivalu oraz współautorem książki: "LEŚNY NIEZBĘDNIK RODZINNY. PORADNIK SURVIVALU I BUSHCRAFTU". W tym poradniku dzielę się swoją wiedzą i pokazuję Wam jakiego sprzętu na codzień używam. W moim ekwipunku znajdziecie produkty licznych marek np. tych bardzo znanych i z całego serca polecanych: jak MSR, Therm-a-rest, Summit to Eat, Grangers, jak i innych. Pokażę też dużo produktów marki Trekmates, którą również bardzo cenię za dobrą jakość i przystępną cenę. Trekmates to brytyjska firma, której korzenie sięgają końca lat 90. XX wieku. W 1997 roku została założona przez ojca i syna w garażu - czyli tak jak wiele znanych marek. Obecnie jest częścią OUTDOOR & SPORTS COMPANY i działa na skalę globalną, specjalizując się w akcesoriach turystycznych. Poradnik ten jest pisany głównie z myślą o początkujących "biwakowiczach", choć mam nadzieję, że i pozostali znajdą również coś ciekawego dla siebie lub uporządkują wiedzę.

# BIWAKOWANIE - WSTĘP

Okres wiosenny, letni i jesienny sprzyja różnym aktywnościom outdoorowym. Turystyka piesza, rowerowa, czy kajakowa, to czas kiedy obcujemy z przyrodą. Nocleg w lesie też może stać się głównym celem wyprawy. Biwakowanie to coraz częstsza forma spędzania wolnego czasu w plenerze, wyjątkowo zachwalana ze względu na bliski kontakt z naturą, który może być zarówno idealnym odpoczynkiem, jak i lekcją biologii, czy geografii oraz zaradności zarazem.

Najbardziej znane jest biwakowanie pod namiotem, ale przybiera ono również formę noclegu w hamaku lub pod tarpem. Oprócz namiotu, hamaka i tarpa będziemy potrzebowali też kilku dodatkowych akcesoriów, które umiła nam spędzenie wolnego czasu w plenerze. Wybierając je zwróćmy uwagę na jakość. Chyba najgorszą rzeczą jest rozpoczęcie przygody outdoorowej ze sprzętem, który już przy pierwszym użyciu nas zawiedzie i tylko uprzykrzy wypoczynek. No chyba, że z założenia ma być to "jednorazówka" - wtedy zakupy są nieco inne, choć i tu warto mieć pewność, że produkt dotrwa do końca wyjazdu i będzie bez zarzutu pełnił swoją funkcję.

# GDZIE BIWAKOWAĆ?

Biwakować można na polach kempingowych lub w Lasach Państwowych w specjalnie do tego przeznaczonych miejscach, które są w programie "Zanocuj w lesie". Inicjatywa zakłada bezpłatne udostępnienie obszaru do biwakowania w każdym nadleśnictwie w Polsce. Aby skorzystać wystarczy wejść na stronę banku danych o lasach, na mapy zagospodarowania turystycznego lub na strony nadleśnictw w zakładce turystyka. Na tej ostatniej znajduje się regulamin dotyczący nocowania oraz dane kontaktowe do osoby, która zajmuje się programem w danym regionie. Możemy też pobrać aplikację MBDL na swój smartfon i korzystać z niej poza domem.

Na niektórych terenach "Zanocuj w lesie" dozwolone jest używanie kuchenek gazowych lub rozpalanie ognisk - jeśli jest wyznaczone do tego miejsce i znajduje się tam palenisko (o wszystkim można dowiedzieć się czytając regulamin lub wysyłając pytanie do nadleśnictwa).

# JAK ZACZAĆ?

1. Jeśli mamy spędzić noc w lesie, sprawdźmy na mapie Lasów Państwowych czy obszar który wybraliśmy jest udostępniony w programie "Zanocuj w lesie".  
Wydrukujmy mapy obszaru, który nas interesuje.
2. Sprawdźmy również pogodę, bo nagła jej zmiana może udaremnić nasze plany (np. przygotowaliśmy się na słońce, a przez cały biwak pada deszcz).
3. Gdy dotrzemy do lasu, wybierzmy odpowiednie miejsce na nocleg.

## JAK WYBRAĆ MIEJSCE NA BIWAK?

1. Rozejrzyjmy się po okolicy, czy w pobliżu nie ma nor zwierząt leśnych, mrowisk, czy odchodów zwierząt.
2. Sprawdźmy, czy przez wybrane miejsce nie przebiega droga, którą chodzą zwierzęta do wodopoju. Jak postawimy na takiej ścieżce namiot, to możemy spodziewać się nocnej wizyty któregoś z mieszkańców lasu.
3. Spójrzmy w górę i zobaczmy, czy nie zwisa tam wiatrołom, czyli złamana gałąź zaplątana w korę drzew, która przy podmuchu wiatru może spaść.
4. Obejrzyjmy też dokładnie miejsce biwakowania. Czy na ziemi nie leży zbyt dużo połamanych gałęzi, kamieni i szyszek, które mogą uniemożliwić rozłożenie namiotu lub spanie na materacu pod tarpem?
5. Zwróćmy uwagę na zagłębienia i pochylenia w terenie. Gdy spadnie deszcz, w którą stronę będzie spływać woda? Czy w stronę legowiska? Jeśli są zagłębienia, to w nich powstaną kałuże - co może skutkować tym, że obudzimy się cali przemoczeni. Wybierajmy zatem miejsca, które są najbardziej płaskie i na lekkim wzniesieniu osłoniętym od wiatru np. drzewami lub krzakami. Osłona przed wiatrem chroni przed nieprzyjemnym poczuciem chłodu, choć może także utrudniać wychodzenie z namiotu.

# POD NAMIOTEM

Namiot w przeciwieństwie do hamaka wymaga odpowiedniego podłoża (m.in. równego i w miarę z uprzętniętymi gałęziami, szyszkami etc.). Na rynku jest bardzo wiele różnych modeli tego typu schronień dostosowanych do różnych aktywności turystycznych.

Zależnie od ich przeznaczenia i konstrukcji namioty można podzielić na:

**Namioty jednowłokowe** - to namioty, które nie posiadają wewnętrznej sypialni. Ich dużym plusem jest niska waga i szybkość rozłożenia, a minusem kondensacja pary wodnej wewnątrz - co może skutkować zmoczeniem naszego ekwipunku. Namioty te podtrzymują stelaże, które wkłada się do wewnątrz lub na zewnątrz namiotów.

**Namioty dwuwłokowe** - to namioty, które są złożone z dwóch części: sypialni i tropiku. Sypialnia jest uszyta z wodoodpornej tkaniny na podłodze, a na ścianach pokryta jest siateczką pełniącą rolę moskitiery uniemożliwiającej dostanie się do wnętrza uciążliwych owadów (komarów, meszek, mrówek itp.). **Sypialnię** podtrzymuje stelaż zewnętrzny, na który nakłada się tropik. **Tropik** to kopuła namiotu, którą mocuje się do sypialni i stelaża. Jego zadaniem jest ochrona przed deszczem, śniegiem czy wiatrem. Plusem tego modelu jest większy komfort spania. Przykładem może być namiot MSR BikePack ważący 1.71 kg w wersji dwuosobowej.



# POD NAMIOTEM

**Namioty typu IGLOO** - to namioty w kształcie kopuły, z zewnętrznym lub wewnętrznym stelażem, jednopowłokowe lub dwupowłokowe. Namioty te są często samonośne, czyli niewymagające dodatkowej stabilizacji/napięcia i przyczepiania linkami do podłoża. Przykładem może być bardzo wygodny namiot Hubba Hubba NX marki MSR.

**Namioty typu TUNEL** - to namioty o kształcie połowy walca. Wymagają one dobrego napięcia linek i solidnego przyczepienia do podłoża szpilkami/śledziami. Ich dużym plusem jest sporo przestrzeni wewnątrz oraz duża odporność na silne wiatry. Minusem jest większa waga namiotu i dłuższy czas rozkładania. Przykładem może być namiot Tindheim MSR.

**Namioty typu TIPI** - to namioty w kształcie ostrosłupu lub stożka, podtrzymywane przez wewnętrzny stelaż (najczęściej jest nim pojedynczy kij trekkingowy). Namioty te mogą być jednopowłokowe lub posiadać oddzielną sypialnię. Model ten wymaga bardzo dobrego napięcia tkaniny tropiku i przyczepienia podłoża szpilkami.





# POD NAMIOTEM



Wybierając namiot zastanówmy się, jak będziemy podróżować. Jeśli piechotą, to wybierzmy lekki namiot dwupowłokowy typu IGLOO. Jadąc na wyprawę rowerem zdecydujemy się na namiot specjalnie przygotowany do transportu na kierownicy (z krótszymi pałkami). Jeśli jedziemy na camping autem i będziemy spędzać większość nocy w tym samym miejscu, można zastanowić się nad namiotem typu tunel (w nim będziemy mieli o wiele więcej miejsca na kilkudniowe biwakowanie i trzymanie rzeczy).

# POD NAMIOTEM

## Podstawowe zasady:

1. W namiotach nie używajmy otwartych źródeł ognia. Materiały, z których są one uszyte, to tworzywa sztuczne, które bardzo szybko potrafią się zapalić. Co ciekawe, niektóre marki starają się temu zaradzić np. namioty MSR są zrobione z tkanin nie palących się, ale tylko zwęglających (co w sytuacji pożaru jest znaczną różnicą).
2. Nie rozpalajmy ognisk blisko rozstawionych namiotów. Iskry mogą wypalić dziury w tropiku.
3. Miejmy zawsze w namiocie lampkę, która rozświetli całe wnętrze. Część modeli ma specjalne kieszenie lub haczyki do zawieszenia oświetlenia (warto przy zakupie zwrócić i na to uwagę). Innym przydatnym elementem (szczególnie w nocy) są odblaskowe linki (jeśli namiot ich nie ma - warto je samemu doczepić).



4. Jeśli w namiocie są półki lub kieszenie organizacyjne, trzymajmy w nich rzeczy, które mogą ulec uszkodzeniu, takie jak elektronika, okulary itp.
5. Przed pójściem spać sprawdzajmy dokładnie, czy do końca zasunęliśmy wejście do sypialni. Jeśli zostanie mała szpara, mogą przez nią wejść owady, które uprzykrzą nam sen. Użyjmy także otworów wentylacyjnych (zmniejszymy dzięki temu kondensację pary wodnej).

# AKCESORIA DO SIEDZENIA



Karimata jest nie tylko bardziej “pancerną” alternatywą dla materacy, ale może służyć też jako wygodne siedzisko czy podkładka pod kolana (po złożeniu w prostokąt). Przykładem może być Folding Sleep Mat.

Karimata może być też stosowana wraz z materacem stając się dodatkowym izolatorem i zabezpieczając go przed uszkodzeniem mechanicznym - przebicciem.

Aby mieć pewność, że nie zmarzniemy wybierając materac zwróćmy uwagę na współczynnik R-value. Im wyższy, tym lepsza jest izolacja od podłoża.

Do siedzenia w obozowisku lub podczas przerwy w marszu warto mieć pod ręką składane siedzisko np. Folding sit mat Trekmatesa.

# W HAMAKU

Innym sposobem na spędzenia nocy w terenie jest spanie w hamaku lub pod tarpem.

## W hamaku

Hamak to kilkumetrowy kawałek tkaniny związany na obu końcach i zakończony linką. Hamak przywiązujemy grubymi linkami, a najlepiej szerokimi taśmami. Te ostatnie nie uszkodzą kory drzewa.

Linki i taśmy nośne doczepmy do hamaka specjalnymi karabinkami. W taki sposób powstaje proste leże lub wiszący fotel, w którym możemy spać lub siedzieć podczas odpoczynku.



# W HAMAKU

Powieszenie hamaka jest dość proste. Najpierw sprawdzimy, jak długi jest nasz hamak, następnie poszukajmy drzew, które są oddalone od siebie na minimum długość hamaka plus metr np. jeśli hamak ma długość 2.6 m to poszukajmy drzew oddalonych od siebie o około 3,5-4 m (minimum).

Odległość łatwo sprawdzić krokami. Zmierzmy wcześniej jak długi mamy krok (u dorosłego człowieka wynosi średnio 70 cm).



Dla bardziej cierpliwych jest opcja dokonania pomiaru stopami (czyli stawiamy jedną stopę za drugą, tak aby pięta dotykała noska buta). Długość podeszwy buta zmierzmy w domu. But trekkingowy w rozmiarze 43 ma zwykle długość podeszwy ok. 30 cm. Gdy znajdziemy odpowiednie drzewa, oplećmy je linkami lub taśmami na wysokości naszego wzroku. Zróbmy to kilkakrotnie krzyżując je na sobie - to da pewność, że lina/taśma się nie zsunie. Następnie do linek/taśm doczepmy hamak i sprawdzimy na jakiej wysokości wisi. Kąt zwisających linek, na których wisi hamak, powinien wynosić ok. 30 stopni do podłoża. Hamak nad podłożem powinien wisieć minimum 50 cm, czyli mniej więcej na wysokości naszych kolan.

# W HAMAKU

Hamak możemy rozwiesić praktycznie wszędzie, gdzie są drzewa odpowiednio od siebie oddalone. Nie musimy już tak bardzo zwracać uwagi na to, co leży na ziemi i jakie jest ukształtowanie terenu.



Przykładem hamaka, który polecam jest Expedition marki Trekmates z wbudowaną moskitierą. To hamak wyprawowy stanowiący idealne rozwiązanie na ciepłą noc w lesie. Dużym plusem tego modelu jest właśnie moskitiera, ale także wygodny haczyk na zawieszenie drobnych rzeczy np. okularów oraz kieszonka powstająca ze zintegrowanego worka. Minusem są krótkie linki montażowe, ale można je uzupełnić o dodatkowe taśmy.

# AKCESORIA DO SPANIA

Do spania w hamaku warto dobrać kilka rzeczy, aby wygodnie i ciepło spędzić noc. Do środka możemy włożyć dmuchany materac: np. marki Trekmates Air Lite sleep mat lub mój ulubiony MSR XLite NXT.

Dzięki czemu zabezpieczymy nasze plecy przed wychłodzeniem i zimnymi podmuchami wiatru. Materac umieszczamy lekko po przekątnej hamaka. Gdy położymy się wzdłuż - w sposób naturalny nasze ciało wygnie się w kształt "banana". Jeśli ulokujemy się po przekątnej, będziemy mieli bardziej wyprostowaną sylwetkę. Materace dmuchane zwykle mają w zestawie worek/pompkę dzięki któremu bez problemu nadmuchamy go do pożądanej twardości.



# AKCESORIA DO SPANIA

Śpiąc w hamaku, nie zapomnijmy o poduszce.

Jeśli podłożymy ją pod głowę znacznie zwiększymy komfort snu. Na rynku znajdziemy dużo różnych modeli o małych rozmiarach i niskiej wadze. Do takich należy dmuchana poduszka Trekmates np. Air Lite Pillow (75g), która z tyłu ma gumowe paski zapobiegające ślizganiu się jej po materacu.





# AKCESORIA DO SPANIA

Gdy noc będzie ciepła, może okazać się, że nie będziemy potrzebowali śpiwora, a wystarczy nam jedynie wkładka do niego np. polarowa Trekmates Sleeping Bag Liner. Zwiększa ona znacznie komfort termiczny (gdy włożymy ją do śpiwora), może być także używana samodzielnie.

Pranie śpiwora (szczególnie puchowego) bywa problematyczne, dlatego z pomocą przychodzą "prześcieradła". Zwiększają one także komfort termiczny (jak wkładka polarowa) i służą jako dodatkowa warstwa izolacyjna. Jest to przydatne, szczególnie dla kobiet, które potrzebują większej ochrony przed zimnem. "Prześcieradła" Trekmates to np. wkład do śpiwora Sleeping Bag liner.



Komfort snu jest kluczowy. Jeśli nie odpoczniemy po całym dniu wędrówki, to kolejnego dnia prawdopodobnie nie osiągniemy zakładanych celów, a zmęczenie może uniemożliwić nam dalszą podróż lub pozbawić nas radości z niej. Dlatego nie oszczędzajmy na dobrej jakości karimacie lub materacu (wygodniejszy), poduszce i czystej wkładce / prześcieradła.



Pomimo dodatnich temperatur w nocy, może nam zamarznąć głowa, zatem warto do ekwipunku dodać czapkę lub chustę.

W czapce HANNA nie zamarzniemy, ale też nie zapocimy się (dzięki tkaninie z membraną DRY). To ważne, bo przemoczone ubranie potrafi nas bardzo szybko wychłodzić. Dzieje się tak, gdyż woda ma 20 razy większą przewodność ciepła niż powietrze. Dlatego nasza odzież musi być sucha, szczególnie w trakcie snu, gdy jesteśmy nieświadomi tego, że szybko się wychładzamy.

# AKCESORIA



Na cieplejsze dni lub dla mniejszych zmarzluchów polecam chustę 9in1. Najlepiej sprawdzają się dwie takie chusty: jedna jako szalik, a druga jako czapka. Co więcej, mogą one spełniać wiele jeszcze innych funkcji np.: stać się ręcznikiem, skarpetami, myjką, ściereczką, szalikiem, czapką, opaską, gumką do włosów, bandażem, woreczkiem na drobiazgi, awaryjnymi stuptutami, pierwszym filtrem do wody (zatrzyma duże zanieczyszczenia np. gałązki, liście itp.), rękawiczkami, topem, trokiem do plecaka, dodatkową wyściółką szelek w plecaku, chwytakiem do ciepłych naczyń itd... Można tak wyliczać długo - ogranicza nas tylko wyobraźnia :). 19

# TARPY



Gdy pogoda będzie niesprzyjająca i możemy spodziewać się opadu atmosferycznego nad hamakiem warto rozwinąć coś, co stanie się naszym daszkiem. Najbardziej funkcjonalny jest tu tarp.

## Pod tarpem

Tarp to wieloboczny kawałek tkaniny z doszytymi na bokach i rogach taśmami do których możemy doczepić stelaż, linki i rozwinąć np. między drzewami. Dzięki swojej prostocie i konstrukcji umożliwia on budowę kilkadziesiąt rodzajów schronień, jedno lub wieloosobowych. Tarp rozkładamy jako samodzielne schronienie przed deszczem, śniegiem lub słońcem. Możemy też go rozwinąć nad hamakiem tworząc sypialnię na noc, czy zamocować nad namiotem, dzięki czemu stworzymy sobie dodatkową przestrzeń do gotowania, czy przesiadywania, gdy pogoda jest niesprzyjająca.

# TARPY

Przy kupnie tarpa zwróćmy uwagę, czy szwy są podklejone (szwy niezabezpieczone taśmą będą przeciekać) i jak są wszyte taśmy montażowe (źle wszyte i niezabezpieczone dodatkową warstwą tkaniny potrafią się wyrwać, gdy za mocno naciągniemy linki przy budowaniu schronienia). TREKMATES zadbał o doskonałą jakość szwów oraz taśm je zabezpieczających, jak i systemów montażowych, co daje nam solidne schronienie na całą noc. Są różne rodzaje tarpów.



Tarp w kształcie **sześciokąta** np. Trekmates Hexagon to doskonałe rozwiązanie jako zadaszenie do hamaka. Taka konstrukcja tarpa umożliwi łatwiejsze wejście pod zadaszenie, gdy zbudujemy schronienie w formie daszka dwuspadowego. Do budowy schronienia z tarpa typu HEXAGON, można użyć wiosł lub kijów trekkingowych jako stelaża. Plusem tego modelu jest duża wodoodporność i linki montażowe w zestawie, minusem mniejsza ilość konfiguracji zbudowania schronienia, niż w tarpie **prostokątnym**.

Gdy zamierzamy spać na ziemi, lepiej kupić tarp prostokątny np. Trekmates Square. Daje nam on o wiele więcej możliwości budowy schronienia (w woreczku transportowym mamy małą ściągę, jak zbudować kilka z nich). Plusem jest duża ilość punktów montażowych i znaczna wodoodporność, minusem brak linek montażowych (które można oczywiście dokupić - linki Guylines).

# G D Y P A D A . . .

W naszym ekwipunku nie może zabraknąć kilku dodatkowych elementów przydatnych w zabezpieczeniu sprzętu i odzieży przed zmoczeniem. Mokre ubranie potrafi bardzo szybko wychłodzić, szczególnie gdy na szlaku lub w górach wieje zimny wiatr. Zamiast dopuścić do zmoknięcia, zabezpieczmy się przed nim. Firma Trekmates (firma brytyjska) - a więc specjaliści od deszczu - mają w swojej ofercie szeroką gamę akcesoriów, które ochronią nas i sprzęt przed zmoczeniem czy wilgocią.

Przykładem mogą być praktyczne wodoodporne pokrowce na telefon i mapniki, dzięki którym można korzystać ze sprzętu elektronicznego również podczas deszczu.



Soft Feel Neck Pouch



Dry Map Case

Pokrowce te mogą być portfelem, apteczką, schowkiem: na powerbank, dokumenty, klucze do samochodu, papierowe mapy czy kable. Mapnika użyjemy nie tylko podczas wędrówek, ale również w trakcie jazdy na rowerze, czy podczas pływania kajakiem.

Gdy mowa o deszczu nie można pominąć stuptutów, czyli ochroniaczy wodoodpornych, które zabezpieczają buty i dolną część spodni przed zmoczeniem i uszkodzeniem. Przy zakupie warto zwrócić uwagę na kilka kwestii: czy mamy różne rodzaje zapięć np. na zamek, na rzep - tzn. czy stuptuty są zabezpieczone przed spadaniem lub zsuwaniem się. Kolejną sprawą jest jakość materiału i zastosowanie membrany np. GORE-TEX lub DRY. Membrany te powodują, że w trakcie marszu, woda nie dostaje się do obuwia i nie zmoczy nam nogawek, a jednocześnie pozwala oddychać naszej skórze.

# G D Y P A D A . . .

W ofercie rynkowej znajdziemy różne stuptuty od długich po krótkie (te ostatnie są przeznaczone na cieplejsze dni lub dla biegaczy).



stuptuty DRY Lomond



stuptuty krótkie Glenmore GTX



stuptuty DRY Argyll

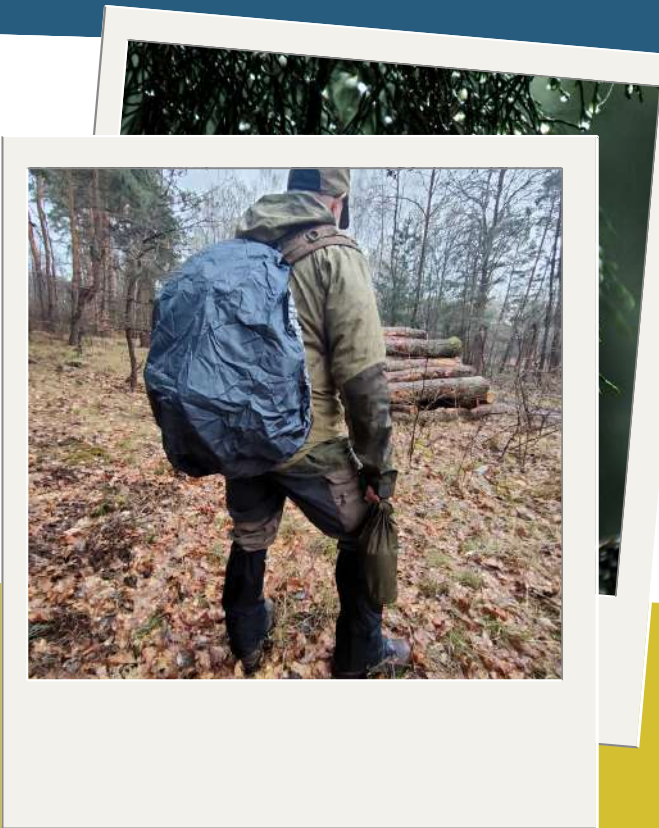


stuptuty GTX Cairngorm

# G D Y P A D A . . .

Plecak przed zmoczeniem zabezpieczymy dodatkowym pokrowcem np. Rain Cover. (Na zdjęciach pokazuję model dwukolorowy: z jednej strony jest koloru czarnego, a z drugiej srebrnego - jasny kolor jest dość dobrze widoczny z daleka i mniej się nagrzewa w upalne dni).

Rzeczy, które mamy wewnątrz plecaka, możemy ochronić dodatkowo wkładając je do worków wodoszczelnych tzn. DRYBAGÓW. DRYBAG to zamykany przez rolowanie wodoodporny worek. Ja kupuję je w różnych kolorach, dzięki czemu przydają się do segregacji ekwipunku w bagażu. Przykłady: w worku czerwonym chowam odzież, w zielonym ekwipunek do spania (śpiwór itp.), w kolorze czarnym sprzęt kuchenny i żywność, a w kolorze szarym inne akcesoria (latarka, kosmetyczka, dokumenty itp.).



## **Triki - jak suszyć ubrania w terenie**

Może się tak zdarzyć, że pomimo pełnego zabezpieczenia przed deszczem coś w naszej odzieży się zmoczy np. wejdziemy w głęboką kałużę. Mokre skarpety, czapkę, czy rękawiczki szybko wysuszymy zakładając je na metalową lub tritanową butelkę, do której nalaliśmy wcześniej wrzątku. Jeśli mamy mokre buty - wyciągnijmy wkładki i suszymy je osobno. Możemy również w tym przypadku użyć butelki z wrzątkiem lub gazety zwiniętej w kulki (papier "wyciągnie" wilgoć). Nie należy suszyć mokrych ubrań blisko ogniska, może to spowodować trwałe uszkodzenie poprzez spalenie lub stopienie tkaniny, a w przypadku butów - podeszwy mogą się odkleić.



# G D Y P A D A . . .

Poncha oraz peleryny to ochrona piechura i jego ekwipunku przed deszczem. Powinny być tak uszyte, aby nie krępować ruchów podczas marszu. Na rynku mamy różne rodzaje peleryn - warto sprawdzić, czy materiał z jakiego są zrobione jest oddychający i czy mają wygodne rozpięcia, kieszonki lub miejsca by schować plecak (dodatkowe "wglębenie").



Poncho Deluxe z miejscem na plecak



Poncho Rove z kieszonką

Polecam wodoodporne i oddychające czapki lub kapelusze np. z membraną GORE-TEX lub DRY. Dają one niesamowity komfort suchej głowy podczas niesprzyjających warunków atmosferycznych (głównie opadów deszczu).

Membrana GORE-TEX to rodzaj tkaniny, który nie przepuszcza wody ani wiatru, ale umożliwia parowanie potu, czyli nasza skóra może oddychać swobodnie. Dzieje się tak, ponieważ membrana posiada pory 20000 razy mniejsze od kropli wody, a jednocześnie 700 razy większe od cząsteczki pary wodnej. A zatem para wodna przechodzi przez ten materiał bez problemu, a krople deszczu zatrzymują się na niej.

# G D Y P A D A . . .

Wybór kapeluszy i czapek to kwestia gustu, choć warto zwrócić uwagę także na praktyczne aspekty np. składany daszek czapki ułatwiający jej transport, czy szerokie rondo kapelusza, które ochroni nie tylko przed słońcem, ale i przed kroplami deszczu na naszych okularach.





## NA SŁOŃCE

Udar cieplny to reakcja organizmu na zbyt wysoką temperaturę. Objawami są najczęściej zawroty głowy, nudności i omdlenia. Gdy ktoś z naszych współbiwakowiczów dostanie udaru słonecznego, natychmiast powinniśmy przeprowadzić go do chłodnego miejsca (cienia). Zwilżyć wodą twarz, nogi i ręce, przyłożyć zimne kompresy w okolicach szyi, pach i pachwin. Warto też byśmy schłodzili ciało wachlując oraz położyli daną osobę na plecach, unieśli nogi i miednicę powyżej tułowia, a w przypadku majaczenia lub utraty przytomności (po ułożeniu w bezpiecznej pozycji) niezwłocznie wezwali pogotowie ratunkowe.

Aby ochronić się przed udarem, trzeba często i regularnie pić dużo wody, nosić jasne ubranie, unikać otwartych nasłonecznionych przestrzeni. Kapelusz czy czapka jest zatem niezbędnym elementem wyposażenia każdego outdoorowca. Co ciekawe, czapki i kapelusze Trekmates są nasączone specjalnym środkiem odstraszającym owady (bardzo trwałym - wypłukuje się dopiero po piątym praniu). Posiadają również filtr UV chroniący nas przed szkodliwymi promieniami słonecznymi, które mogą przenikać przez cienki materiał. Dlatego warto zwracać uwagę na takie dodatkowe informacje kupując nakrycie głowy.

# NA SŁOŃCE



czapka FLARE



kapelusz MOJAVE



kapelusz ultralekki  
SONORAN



czapka ATACAMA

Czapka ATACAMA i kapelusz MOJAVE posiadają dodatkową osłonę karku, którą można schować w specjalnej kieszeni. Zapewnia ona ochronę przed słońcem i przed owadami.



Kapelusz BORNEO jest wyposażony w moskitierę chroniącą przed owadami takimi jak komary, meszki, czy gzy. Moskitiery możemy używać (i kupić) oddzielnie, niezależnie od kapelusza.

# NA KLESZCZE

Spacerując w parku, wędrując po szlaku lub biwakując, możemy narazić się na spotkanie z bardzo niechcianym gościem. Mieszka on w wysokich trawach i niskich zaroślach. Kleszcze, bo o nich tu mowa, to drobne pajęczaki, które żywią się krwią zwierząt i ludzi. W czasie ssania krwi wstrzykują do tkanek żywiciela ślinę, która może zawierać różnorodne drobnoustroje chorobotwórcze – bakterie, wirusy i pierwotniaki.

Najbardziej znane choroby to borelioza i kleszczowe zapalenie mózgu, które są bardzo groźne dla człowieka.

Aby usunąć kleszcza potrzebny jest specjalny przyrząd np. usuwacz kleszczy Tick Remover



Usuwanie kleszczy Tick Remover, to niewielkie narzędzie w kształcie kluczyka, które możemy nosić w apteczce lub mieć zawieszony jak brelok przy kluczach. Narzędziem tym usuniemy łatwo i skutecznie napęczniałego kleszcza wbitego w nasze ciało lub w naszego czworonożnego przyjaciela. Usuwacz wsuwamy pod kleszcza nacięciem w kształcie litery V (do samego jej szczytu) i jednym gwałtownym ruchem podważamy go jak łomem. Kleszcz powinien zostać między nacięciem w kształcie litery V. "Intruza" możemy schować do próbówki i oddać do badania laboratoryjnego, gdzie zostanie poddany testom na nosicielstwo krętek Borrelli i wirusów z rodziny Flaviviridae. Możemy go też uśmiercić (najskuteczniejszą metodą jest spalenie).

Kleszcza nie należy wykręcać ani smarować tłuszczem czy przypalać - może to spowodować wyrzut z jego organizmu śliny do tkanki żywiciela i wzrost prawdopodobieństwa zarażenia chorobami. Przed kleszczami najskuteczniej chronią specjalne repelenty - przed ich użyciem należy dokładnie zapoznać się z ulotką producenta. Gdy zostaliśmy ukąszeni możemy zgłosić się do lekarza. A jeśli zauważymy na naszym ciele rumień (przypominający siniak), który się powiększył, niezwłocznie trzeba udać się do lekarza! Powiększający się rumień jest zewnętrzną oznaką zakażenia boreliozą.

# UWAGA - AWARIA



# UWAGA - AWARIA

W sytuacji zagrożenia np. gdy ulegniemy wypadkowi czy zgubimy się, będziemy potrzebowali pomocy - przydatna może okazać się wtedy aplikacja "RATUNEK" przeznaczona do użytku w górach i nad wodą. Uruchomienie jej w sytuacji kryzysowej, ułatwi i przyspieszy udzielenie pomocy.

W sytuacji awaryjnej, gdy jesteśmy w górach, zadzwońmy do GOPR (Górskie Ochotnicze Pogotowie Ratunkowe).  
Numer telefonu to: 601 100 300

A gdy jesteśmy nad wodą, możemy wezwać na pomoc WOPR (Wodne Ochotnicze Pogotowie Ratunkowe).  
Numer telefonu to: 601 100 100

Możemy także zadzwonić pod ogólny numer alarmowy. Miejmy zapisane poniższe numery w naszych telefonach:  
112 - Ogólnopolski numer ratunkowy, pod którym operator przekaze naszą sprawę do odpowiednich służb.  
985 - Ogólnopolski numer służb ratunkowych górskich i wodnych.

# UWAGA - AWARIA



Aby czuć się bezpiecznie nasz wyprawowy ekwipunek warto wyposażyć w kilka przedmiotów na sytuacje awaryjne.

Najważniejsza jest apteczka, w której będziemy mieli np.:

lekarstwa (systematycznie przyjmowane),

kompresy,

bandaże,

plastry,

plastry z opatrunkiem,

sól fizjologiczną,

środek do dezynfekcji ran,  
folię NRC lub płachtę BIVY,

pęsetę,

czy nożyczki.



Gdy zgubimy się w lesie lub coś się stanie na szlaku możemy wezwać pomoc używając sygnału dźwiękowego lub świetlnego.

Nadajemy go w następujący sposób: 6 sygnałów na minutę, następnie minuta przerwy i kolejne 6 (jeden co 10 sekund). Gdy ekipa ratunkowa odbierze nasz sygnał, odpowie 3 sygnałami na minutę i my wtedy również powinniśmy odpowiedzieć takim samym sygnałem (3 razy na minutę, czyli jeden sygnał co 20 sekund). Czynimy to tak długo, aż zobaczymy ekipę ratunkową.



# AKCESORIA AWARYJNE

## **Gwizdek ratunkowy**

Gwizdek ratunkowy jest głośniejszy niż zwykły jego odpowiednik, ma większą trwałość np. na zgniecenia, nadeptnięcia etc. Charakterystyczny jest także jego jaskrawy kolor chroniący go przed zgubieniem (nawet w wysokiej trawie jest bardzo dobrze widoczny).

## **Lusterko**

Gdy jest sprzyjająca pogoda możemy wysłać sygnał świetlny przy pomocy lusterka. Promień odbitego światła słonecznego w lusterku kierujemy w stronę grupy poszukiwawczej lub w stronę śmigłowca/samolotu patrolowo-poszukiwawczego.

## **Emergency BIVI**

W sytuacji, gdy nie mamy możliwości wezwania pomocy i zostajemy na noc w terenie, użyjemy płachty termicznej typu bivy.

To mały i podręczny pakunek, który zawsze możemy mieć przy sobie. W środku jest foliowy worek w wyrazistym kolorze np. pomarańczowym, który zabezpieczy nas przed wiatrem, zimnem i zmoczeniem. Jaskrawy kolor jest widoczny z daleka i wyróżnia się na tle szarości skał lub zieleni lasu.

## **Thermo Blanket**

Płachta Termiczna Thermo Blanket to plandeka w jaskrawym kolorze czerwonym, którą możemy się okryć lub zrobić prowizoryczne schronienie (tak jak za pomocą tarpa). Płachta jest wykonana z trwałego materiału. Jest to cięższa wersja emergency bivi spełniająca jednak także funkcję tarpa lub plandeki/karimaty czy koca izolującego nas od zimnego podłoża.

## **Mountain Pod Shelter**

W sytuacji, gdy wybieramy się w góry wysokie i na szlaku może nas zastać burza, śnieżycy, wiatr lub deszcz, możemy wyposażyć się w specjalny schron, w którym te niesprzyjające warunki przeczekamy.

Mountain Pod Shelter to schronienie dla 2, 4 lub 8 osób (w zależności od wybranego rozmiaru) i jest koloru pomarańczowego, który jest widoczny z daleka.



Trekmatex®

Trekmatex®



Paker jest oficjalnym dystrybutorem marki Trekmates.

Od 1991 roku realizujemy naszą misję pomagając wiedzą, sprzętem i doświadczeniem osobom aktywnie spędzającym czas.

W razie jakichkolwiek wątpliwości prosimy o kontakt - służymy pomocą i radą.  
Obsługą gwarancyjną producenta prowadzoną za pośrednictwem dystrybutora objęte są wyłącznie towary zakupione w autoryzowanej sieci sprzedaży.



Dystrybutor:  
Paker Sp. z o.o.  
ul. Płocka 17 lok. 8  
01-231 Warszawa

tel. 22 631 82 01  
kontakt@paker.pl  
www.paker.pl

**UWAGA!**

Treści zawarte w Poradnikach Pakera mogą dotyczyć również takich sportów i form turystyki, które mogą być niebezpieczne dla zdrowia lub życia. Firma Paker nie ponosi odpowiedzialności za ewentualne wypadki zaistniałe podczas ich uprawiania. Prosimy traktować nasze porady jedynie jako wskazówki.

Wygląd, kolor i opis zamieszczonych w katalogu obiektów może odbiegać od produktów znajdujących się w sprzedaży.

Zastrzegamy sobie możliwość błędów edytorskich. Nazwy producentów i marki produktów należą do ich właścicieli i prezentowane są wyłącznie w celach informacyjnych.