

SECURITY, ECONOMY & LAW
Nr 3/2017 (XVI), (155–177)
DOI 10.24356/SEL/16/10

ANALIZA WYPADKOWOŚCI WŚRÓD TURYSTÓW W BESKIDZIE WYSPOWYM W LATACH 2007–2010

ANALYSIS OF ACCIDENTS AMONG TOURISTS IN THE
BESKID WYSPOWY MOUNTAINS IN THE YEARS 2007–2010

KRZYSZTOF KAGANEK, KRZYSZTOF POTACZEK
Akademia Wychowania Fizycznego w Krakowie

ABSTRACT

The issue of the article moves aspects of safety in the mountains. The aim of the study is to analyze the accident in the Beskid Wyspowy in 2007 – 2010 and show the dynamic changes occurring in the accident on the area in question. The analysis covered a period of four years. The materials from which the information was drawn and based on which this analysis was the documentation of accidents conducted by the Group Podhalańska Mountain Rescue, covering the range of its activities Beskid Wyspowy. Analysis of the above has been extended interview questionnaire with a lifeguard serving in Podhalanska Mountain Rescue Group. Number of accidents and rescue operations increases. Causes of accidents are different from the increasing number of tourists, through lack of experience to harsh weather conditions.

Key words: security, accidents, rescue operations, Beskid Wyspowy Mountains

ABSTRAKT

Problematyka artykułu porusza aspekty bezpieczeństwa w górach. Celem pracy jest analiza wypadkowości w Beskidzie Wyspowym w latach 2007 – 2010 oraz ukazanie dynamiki zachodzących zmian w wypadkowości na omawianym terenie. Analizie poddano okres czterech lat. Materiałami z których czerpano informacje i na podstawie których dokonano przedmiotowej analizy była dokumentacja wypadków prowadzona przez Grupę Podhalańską GOPR, obejmującą zasięgiem swojego działania Beskid Wyspowy. Analiza powyższa została wzbogacona wywiadem kwestionariuszowym z ratownikiem pełniącym służbę w Grupie Podhalańskiej GOPR. Ilość wypadków i akcji ratowniczych wzrasta. Przyczyny wypadków są różne od wzrastającej liczby turystów, poprzez brak doświadczenia do trudnych warunków pogodowych.

Słowa kluczowe: bezpieczeństwo, wypadki, akcje ratownicze, Beskid Wyspowy

WSTĘP

Obserwując dzisiejsze zainteresowanie turystyką górską, można wnioskować, że ludzie coraz chętniej spędzają czas aktywnie na świeżym powietrzu. Góry oferują turystom wiele atrakcji, począwszy od szlaków turystycznych pieszych, rowerowych, ścieżek edukacyjnych a skończywszy na sportach zimowych. Miłośników narciarstwa stale przybywa, ale jest to aktywność zagrożona dużą wypadkowością. Wielu turystów jest nieprzygotowanych kondycyjnie do rozpoczęcia sezonu narciarskiego. Ale są i tacy, którzy zbyt brawurowo korzystają ze swoich umiejętności, zapominając o „kodeksie narciarza”.

Dynamicznie rozwijająca się w dzisiejszych czasach turystyka wymaga profesjonalnego podejścia z różnych względów, m.in. organizacyjnych, metodycznych, ale też ze względów bezpieczeństwa. Dotyczy to współczesnych zagrożeń związanych z podróżowaniem. Nie chodzi tu tylko o sprawy związane z bezpiecznym transportem, przestępstwami, które zdarzają się w resortach turystycznych, czy terroryzmem, lecz o świadome i bezpieczne uprawianie turystyki. Formą turystyki, gdzie świadomość zagrożeń i poziom bezpieczeństwa powinien zastanawiać turystów jest turystyka aktywna, w tym górską, która odbywa się w terenie przygodnym i niejednokrotnie używany jest do jej uprawiania specjalistyczny sprzęt. Aspekty

bezpieczeństwa w turystyce pieszej górskiej wydają się być często bagatelizowane i lekceważone przez osoby uprawiające tę formę aktywności. Dzisiejsza kultura uprawiania turystyki górskiej (kodeks turysty górskiego) wymaga wpisania się w szerszy kontekst, a mianowicie kultury bezpieczeństwa, która stanowi ogół materialnych i pozamaterialnych elementów utrwalonego dorobku człowieka, służących kultywowaniu, odzyskiwaniu (gdy utracono) i podnoszeniu poziomu bezpieczeństwa określonych podmiotów. Kulturę tę można rozpatrywać w wymiarze indywidualnym i mentalno-duchowym, wymiarze społecznym oraz wymiarze fizycznym (materialnym)¹. W takim ujęciu wędrowanie po górach dostarcza potrzeby zdobywania nowej wiedzy i umiejętności, które to mogą decydować o powodzeniu wyprawy. Wiedza i umiejętności z zakresu bezpieczeństwa poruszania w górach, to dziś absolutny wymóg na turystycznym szlaku.

Bezpieczeństwo danego podmiotu, a w tym przypadku jest nim turysta aktywny, można ująć jako pożądaną stan odnoszący się do poziomu skuteczności kontroli wewnętrznych i zewnętrznych zagrożeń dla tego obiektu, oraz jako instrumentalną wartość, która umożliwia realizację wszystkich innych potrzeb i korelujących z nimi wartości, od podstawowych, po najwyższą jaką jest samorealizacja, lub jako proces albo funkcja, wpływającą na swobodę rozwoju danego obiektu badań, a wreszcie jako taki konstrukt społeczny, który spełnia powyższe warunki dla egzystencji jednostkowego lub kolektywnego podmiotu².

Problem bezpiecznego uprawiania turystyki zrodził wraz z początkiem ruchu turystycznego. Popularyzatorzy aktywnych form wypoczynku zdawali sobie sprawę z niebezpieczeństw towarzyszących nieumiejętnemu wycieczkowaniu – bezkrytyczne podejmowanie aktywności ruchowej w plenerze może prowadzić do zbyt dużych obciążeń, a w konsekwencji do niekorzystnych zmian w organizmie osób nieprzygotowanych do długotrwałego wysiłku fizycznego³. Należy zauważyć, że wielu z tych, którzy uprawiają turystykę górską, nie posiada odpowiednich kwalifikacji oraz znajomości niebezpieczeństw grożących nieprzygotowanemu, niewłaści-

¹ J. Piwowarski, *Trzy filary kultury bezpieczeństwa*, [w:] „Kultura Bezpieczeństwa, Nauka – Praktyka – Refleksje”, Nr 19, 2015, s. 25.

² J. Piwowarski, *Fenomen bezpieczeństwa. Pomiędzy zagrożeniem a kulturą bezpieczeństwa*, Wyższa Szkoła Bezpieczeństwa Publicznego i Indywidualnego „Apeiron” w Krakowie, Kraków 2014, s. 18.

³ J. Merski, J. Warecka, *Turystyka aktywna, turystyka kwalifikowana*, ALMAMER, Wyższa Szkoła Ekonomiczna, Warszawa 2009, s. 260.

wie ubranemu, czy też nie dysponującemu odpowiednią kondycją fizyczną turyście⁴.

Poza tym nie zawsze, wybierając się na wypoczynek, ludzie pamiętają, że góry to nie tylko atrakcje turystyczne. Panują tam również pewne zasady, które należy poznać i bezwzględnie przestrzegać aby uniknąć niebezpieczeństwa.

Celem artykułu jest analiza wypadkowości w Beskidzie Wyspowym w latach 2007 – 2010. Analizie poddano okres czterech lat. Materiałami, z których czerpano informacje i na podstawie których dokonano przedmiotowej analizy była dokumentacja wypadków prowadzona przez Grupę Podhalańską GOPR, obejmującą zasięgiem swojego działania Beskid Wyspowy. Analiza została wzbogacona wywiadem kwestionariuszowym z ratownikiem pełniącym służbę w GP GOPR, Jerzym Kapłonem, w oparciu o pytania zawarte w przygotowanym przez autorów kwestionariusza wywiadu odpowiednio ukierunkowanego na cel opracowania.

Badaniami objęto obszar górski Beskidu Wyspowego. Oryginalna rzeźba terenu, łagodne i panoramiczne stoki górskie, liczne wyciągi narciarskie i wreszcie łatwość dojazdu, przyciągają w te strony coraz więcej turystów, zarówno latem jak i zimą. Jednak wraz ze wzrostem ruchu turystycznego w Beskidzie Wyspowym, wzrasta również wypadkowość. Badania miały na celu doprowadzić do ustaleń, jakie są najczęstsze przyczyny wypadków, w jakim okresie jest ich najwięcej, jakie są konsekwencje tych wypadków, a także jakie są czynniki wpływające na wypadki, zarówno te niezależne od człowieka, jak również te, do których człowiek w jakiś sposób się przyczynił.

Niniejsze opracowanie ma również na celu ukazanie, jak bardzo ważna i odpowiedzialna jest praca ratowników GOPR-u, pełniących dyżury, przeważnie nieodpłatnie przez 24 godziny na dobę. Ludzie ci odznaczają się odwagą i profesjonalnością w niesieniu pomocy i ratunku zagrożonym turystom, bez względu na warunki pogodowe i czyhające na nich niebezpieczeństwa.

CHARAKTERYSTYKA BESKIDU WYSPOWEGO

Beskid Wyspowy to jedna z najbardziej charakterystycznych i najciekawszych krajobrazowo grup górskich w Polsce. Dlatego też przyciąga licznych miłośników górskich wędrówek i wypoczynku.

⁴ A Patryn., *Zdrowie na szlaku*, PZWL, Warszawa 1973, s. 65.

W niniejszym rozdziale opisano położenie Beskidu Wyspowego, panujący tam klimat, świat roślin i zwierząt, najważniejsze szczyty górskie oraz atrakcje turystyczne tego regionu.

Położenie

Beskid Wyspowy stanowi fragment fliszowych Karpat Zewnętrznych i jest częścią Beskidów Zachodnich położoną pomiędzy dolinami Raby a Kotliną Sądecką⁵. Charakterystyczną cechą tego regionu jest występowanie pojedynczych szczytów, od czego zresztą pochodzi jego nazwa.

Granice Beskidu Wyspowego od lat budzą kontrowersje i brak jest w tym temacie jednomyślności wśród geografów i autorów przewodników⁶. Dlatego w środowisku speleologicznym postanowiono ustalić przebieg granic Beskidu Wyspowego, przyjmując niezmiennie kryteria, jak np. morfologiczne i geologiczne, tj. naturalne cieki, działy wodne, przełęcze, obniżenia terenowe.

Beskid Wyspowy graniczy od zachodu z Beskidem Makowskim i na niewielkim odcinku z Beskidem Żywieckim. Od północy graniczy z Pogórzem Wiśnickim (które zwykle uznaje się za część pogórza Wielickiego). Natomiast od wschodniej strony sąsiaduje z Pogórzem Rożnowskim a od południa z Gorcami i Beskidem Sądeckim.

Teren Beskidu Wyspowego leży w dorzeczu dwóch dużych rzek:

- Dunajec, do którego wpada rzeka Łososina i potoki: Czarna Woda, Smolik, Słomka.
- Raba i jej najważniejsze dopływy: Mszanka, Trzemieśnianka, Krzczoneńka⁷.

Najwyższym szczytem Beskidu Wyspowego jest Mogielica (1190 m n.p.m.). Kolejne szczyty to Ćwilin (1072 m n.p.m.), Jasień (1062 m), Modyń (1029 m n.p.m.), Luboń Wielki (1022 m n.p.m.), Śnieżnica (1006 m n.p.m.), Szczebel (976 m n.p.m.), Lubogoszcz (968 m n.p.m.), Łopień (951 m n.p.m.). Oprócz pojedynczych wzniesień mamy również układy pasowe, jak np. pasmo Łososińskie (909 m n.p.m.) i grzbiet Cienia (829 m n.p.m.).

⁵ www.republika.pl, <http://adamv0.republika.pl/www/obwpoloz01.html>, [17.02.2015].

⁶ A. Matuszczyk, *Beskid Wyspowy*, Oficyna Wydawnicza „Rewasz”, Pruszków 2004, s. 12.

⁷ M. Panek, *Polska Góry*, Kluszczyński, Kraków 2001, s. 20.

Niezwykłego uroku dodają Beskidowi Wyspowemu przełęcze, a te najbardziej znane to: przełęcz Gruszowiec, przełęcz między Cichoniem i Ostrą oraz przełęcz Widmo.

Beskid Wyspowy położony blisko takich miast jak: Kraków, Tarnów, Bochnia jest atrakcyjnym celem wycieczek. Miasta Mszana Dolna i Limanowa stanowią lokalne centra turystyczne⁸. Beskid Wyspowy pomimo swojego ukształtowania jest dobrze zagospodarowany pod względem komunikacyjnym. Z Nowego Sącza przez Mszanę Dolną do Rabki wiedzie główna szosa DK 28. Dojazdy do dalszych zakątków zapewnia sieć dróg gminnych i powiatowych, Nawet najwyżej położone przełęcze są dostępne dla zwiedzających⁹. Dzięki „Zakopiance” możliwe są szybkie połączenia komunikacyjne z Myślenicami i Krakowem.

Warunki klimatyczne

Beskid Wyspowy znajduje się w strefie klimatu przejściowego, typowego dla obszaru całej Polski. Jednakże występuje tu piętrowość klimatu, czyli obniżanie się temperatury wraz ze wzrostem wysokości. Rejony do wysokości 750 m n.p.m. znajdują się w obrębie piętra umiarkowanie ciepłego, a partie wzniesień od 750 – 1170 m n.p.m. należą do piętra umiarkowanie chłodnego¹⁰. Charakterystyczne dla Beskidu Wyspowego, a zwłaszcza dla wschodnich jego rejonów jest zjawisko tzw. inwersji temperatury, czyli odwrócenia warunków termicznych. Sprawia to, że temperatura w dolinach i kotlinach jest nawet do kilkunastu stopni niższa niż na stokach i grzbietach górskich, na skutek czego tworzą się tzw. „morza mgieł” z wyłaniającymi się szczytami górskimi¹¹. Zjawisko to przyciąga turystów, zapewniając im niezapomniane doznania. Z drugiej jednak strony inwersje temperatury bardzo źle wpływają na uprawy rolne, gdyż przymrozki typowe dla tego zjawiska działają szkodliwie na procesy wegetacyjne.

W Beskidzie Wyspowym występuje duża ilość opadów atmosferycznych, tj. od 800 do 900 m w ciągu roku, głównie latem, a także duża częstotli-

⁸ R. Malarz, *Polskie Góry*, Kluszczyński, Kraków 2003, s. 50.

⁹ www.beskidwyspowy.com, <http://www.beskidwyspowy.com/obiekty,107.html>, [17. 02. 2015].

¹⁰ W. Maciejczak, *Mszana Dolna i okolice*, Agencja wydawnicza „Argi”, Mszana Dolna 2000, s. 43.

¹¹ [www.republika.pl](http://adamv0.republika.pl/www/pklimat.html), <http://adamv0.republika.pl/www/pklimat.html>, [17. 02. 2015].

wość gwałtownych burz. Te zjawiska pogodowe niekorzystnie wpływają na ruch turystyczny. Wiosna jest tutaj zazwyczaj chłodna, lato niezbyt upalne, za to jesień jest długa i zazwyczaj pogodna. Zima natomiast jest dość surowa, a śnieg utrzymuje się w górach od listopada do marca. Najcieplejszy okres przypada na miesiąc lipiec i na ten czas notuje się największą ilość opadów atmosferycznych. Najchłodniejszym natomiast miesiącem jest luty.

Okresy długotrwałej pogody występują głównie we wrześniu i dlatego w tym miesiącu są najlepsze warunki do uprawiania turystyki pieszej w górach.

Obszar Beskidu Wschodniego wystawiony jest na działanie gwałtownego wiatru halnego, docierającego od Tatr, który to wiatr powoduje w zimie liczne zniszczenia drzewostanu, szybkie topnienie śniegu, a w pozostałych porach roku przynosi pogorszenie pogody.

Rosy na liściach, zmiana kolorytu nieba o wschodzie i zachodzie słońca, brak mgieł, polepszająca się widoczność zazwyczaj oznaczają spadek ciśnienia powietrza i zwiastuje wiatry oraz opady¹².

Zagrożenia występujące w górach, ze szczególnym uwzględnieniem Beskidu Wyspowego

W niniejszym rozdziale opisano zagrożenia, na jakie narażeni są turyści w górach. Oprócz zagrożeń natury obiektywnej, jak i tych zależnych od subiektywnych przesłanek, opisano również niebezpieczeństwa związane z uprawianiem sportów zimowych, bowiem najliczniejsze działania ratownicze Grupy Podhalańskiej GOPR związane są właśnie z tymi aktywnościami.

Zagrożenia obiektywne

Osoby wyruszające w góry powinny wiedzieć, że mogą być narażone na wiele niebezpieczeństw ze strony sił natury. Powinny też racjonalnie ocenić swój stopień przygotowania, zdrowia i ogólnej kondycji organizmu.

Zagrożenia natury obiektywnej, to takie których niejednokrotnie nie można uniknąć¹³. Jednakże wiedza o tych zagrożeniach może pomóc

¹² W. Krygowski, *Beskidy: Makowski (część wschodnia) – Wyspawy – Sądecki – Pogórze Rożnowskie i Ciężkowickie*, Sport i Turystyka, Warszawa 1977, s. 19.

¹³ W. Łoboz, *Zanim wyruszysz w góry*, Biblioteczka Polskiego Towarzystwa Tatrzańskiego, Nowy Sącz 2014, s. 23.

we właściwej ocenie i podjęciu odpowiednich działań w sytuacji zagrożenia. Do najpoważniejszych zagrożeń w rejonie Beskidu Wyspowego należą:

- Mgła

Często spotykane zjawisko górskie, gdy powietrze ulega ochłodzeniu, na skutek czego dochodzi do skraplania się nagromadzonej w nim pary wodnej. Taka sytuacja zachodzi, gdy powietrze oziębia się od podłoża wychłodzonego po nocy. Beskid Wyspowy, który jest stosunkowo łatwym terenem dla turystów, zwłaszcza podczas ładnej pogody, w czasie mgły może być śmiertelnie niebezpieczny¹⁴. Zjawiska „morza mgieł”, tak podziwiane w tych partiach gór, mogą stanowić zagrożenie dla turystów przebywających w jego zasięgu. Gęstość mgły może być różna. Zazwyczaj waha się od kilku do kilkunastu metrów. Widoczność jest bardzo ograniczona, co utrudnia orientację i właściwą ocenę sytuacji w terenie, zwłaszcza gdy na danym odcinku nie ma wyraźnego oznaczenia. Utrudniony jest również kontakt wzrokowy i słuchowy pomiędzy uczestnikami marszu. Takie warunki mogą wywoływać uczucie strachu, a nawet paniki. Dlatego poruszając się we mgle wskazane jest zachowanie spokoju, a także wzajemna asekuracja, zwłaszcza w przypadku śliskiego podłoża, co może mieć miejsce, gdy mgłą dodatkowo towarzyszy mżawka. Ponadto taka mgła w połączeniu z wiatrem może spowodować silne oziębienie ciała. Ważne jest, aby turyści zawsze wędrowali wyznaczonym szlakiem, gdyż w takiej sytuacji mają szanse zawrócić i powoli dotrzeć do punktu wyjścia.

- Wiatr

Jest to zjawisko równie niebezpieczne jak mgła, szczególnie jak mamy do czynienia z wiatrem halnym, który nadciąga w Beskid Wyspowy od strony Tatr. Silne porywy wiatru często utrudniają swobodne poruszanie się, oddychanie i spowalniają marsz. Wiatr ten może wywoływać u turystów złe samopoczucie, zwłaszcza u osób cierpiących na schorzenia serca, płuc, a także mających problem z ciśnieniem. Wrażliwe osoby narażone są na silne napięcie nerwowe, prowadzące nawet do obniżenia sprawności psychofizycznej organizmu. Ponieważ wraz ze wzrostem prędkości

¹⁴ A. Patryn, *Zdrowie na szlaku*, Państwowy Zakład Wydawnictw Lekarskich, Warszawa 1973, s. 63.

wiatru spada temperatura powietrza, zwiększa się niebezpieczeństwo utraty ciepła w organizmie ludzkim, jak również niebezpieczeństwo odmrożenia, głównie odsłoniętych części ciała, zwłaszcza zimą, gdy wiatrom towarzyszą opady śniegu¹⁵. Turyści podróżujący szlakami wiodącymi przez las są narażeni na przygniecenia przez łamany wiatrem konar lub pień drzewa. Narciarze również powinni w czasie wiatru zachować szczególną ostrożność, z uwagi na powstające w tym czasie zasy i nawisy śnieżne. Aby chronić się przed skutkami wiatru, turyści powinni mieć w swoim wyposażeniu kurtkę przeciwwiatrową, czapkę i rękawiczki.

- Burze i pioruny

W okresie letnim, w upalne, bezwietrzne dni występują w górach przelotne miejscowe burze o gwałtownej ulewie i silnych wyładowaniach atmosferycznych. Padający jeszcze dość długo po burzy deszcz powoduje ochłodzenie powietrza¹⁶. Dlatego zupełnie łatwa w czasie suchej pogody trasa, pod wpływem opadów może stać się trudna do przejścia. Śliskie ścieżki stwarzają niebezpieczeństwo upadku, mokre buty i odzież utrudniają poruszanie się. W tych warunkach przy spadającej temperaturze może dojść do szybkiego i silnego ochłodzenia ciała. Ulewnym deszczom towarzyszą dość często wyładowania atmosferyczne (pioruny). Jest to zjawisko niebezpieczne, gdyż porażenie piorunem może grozić śmiercią. Dlatego turyści powinni być szczególnie wyczuleni na pewne symptomy zwiastujące nadejście burzy, takie jak: brzęczenie metalowych przedmiotów, jeżenie się włosów na głowie, ogniste miotełki. W przypadku takich sygnałów powinni jak najprędzej zawrócić z trasy, ewentualnie udać się w kierunku schroniska, a jeżeli to niemożliwe powinni znaleźć odpowiednie miejsce celem przeczekaania burzy. Takimi miejscami są np. najniżej położone doliny i kotliny, ale w bezpiecznej odległości od skał i cieków wodnych.

- Zimno

W miarę wzrostu wysokości temperatura spada o 1 stopień Celsiusa na każde 100 metrów wzniesienia. Dlatego turysta wybierający się w góry

¹⁵ B. Kuźma, *Bądź bezpieczny w górach*, Studenckie Koło Przewodników Górskich, Kraków 2001, s. 11.

¹⁶ Polskie Towarzystwo Turystyczno-Krajoznawcze Zarząd Główny, *Sygnaly z Gór*, Wyd. Sport i Turystyka, Warszawa 1973, s. 344.

powinien zadbać o odpowiednią odzież. Wprawdzie szczyty w Beskidzie Wyspowym nie należą do najwyższych, ale w przypadku wystąpienia dodatkowych czynników pogodowych, takich jak wiatr, opady deszczu, może dojść do gwałtownego załamania pogody. Turyści powinni zatem wiedzieć, że niewłaściwy ubiór, brak zahartowania, nieodpowiednie postępowanie, może doprowadzić w takich warunkach do zbytniego ochłodzenia organizmu. Obniżenie temperatury ciała ludzkiego do +33 stopni powoduje już poważne zagrożenie dla zdrowia, w postaci apatii, zwolnienia pracy serca i osłabienia fizycznego¹⁷. Natomiast zimą, przebywanie dłuższy czas na zimnym wietrze, marsz po mokrym śniegu, często w przemoczonym obuwiu może narazić turystów na odmrożenia, zwłaszcza nieosłoniętych części ciała. Odmrożenia miejscowe zawsze spowodowane są przy jednoczesnym współoddziaływaniu zimna, wiatru, wilgoci i braku ruchu¹⁸. Aby zapobiec tym zagrożeniom, należy zaopatrzyć się w ciepłe skarpety, wygodne, nie ciasne obuwie. Nie należy odpoczywać w tych warunkach, gdyż tylko ruch powoduje szybsze krążenie krwi.

– Słońce i gorąco

Działanie promieni słonecznych może spowodować, przegrzanie organizmu, zwane udarem cieplnym. Taki skutek może również wywołać gorąco i wilgotne powietrze, nawet w dni bezsłoneczne. Zwłaszcza na wiosnę, kiedy promieniowanie słoneczne nasycone jest promieniami ultrafioletowymi. Przebywanie na słońcu wiele godzin może spowodować udar słoneczny¹⁹. Udarowi towarzyszą silne bóle głowy, zaczerwienienie twarzy, nudności, gorączka, wymioty, a nawet utrata przytomności. W przypadku wystąpienia takich objawów należy natychmiast przerwać wędrówkę, umieścić chorą osobę w cieniu i podać do picia dużo płynów. Podczas marszu po nieosłoniętym przed słońcem terenie zwiększa się niebezpieczeństwo doznania oparzenia. Dlatego należy chronić twarz i odkryte części ciała preparatami z wysokimi filtrami przeciwsłonecznymi. Należy natomiast unikać tłustych kremów, które zawierają dużą ilość wody i mogą tylko przyspieszyć oparzenie. Ważnym wyposażeniem

¹⁷ B. Kuźma, op. cit., s. 11.

¹⁸ E. Jenny, *Ratownik w górach*, Sport i Turystyka, Warszawa 1982, s. 77.

¹⁹ J. Harmata, W. Lenkiewicz, *Vademecum turysty narciarza*, Sport i Turystyka, Warszawa 1971, s. 114.

w ekwipunku turysty są okulary z filtrem przeciwsłonecznym, chroniącym oczy przed uszkodzeniem wzroku, a zimą przed tzw. zjawiskiem śnieżnej ślepoty.

ZAGROŻENIA SUBIEKTYWNE

Zagrożenia wewnętrzne, inaczej subiektywne są wynikiem zaniedbań, nie zachowania zdrowego rozsądku jak również lekceważącego traktowania gór. Dlatego wybierając się w góry, należy na wstępie wszystko zaplanować i dokładnie przygotować, gdyż wędrownikom mogą towarzyszyć różnego rodzaju zagrożenia i wypadki²⁰. Dlatego uwzględnic należy takie aspekty jak: długość zaplanowanej trasy, skala trudności tej trasy, pora roku, a także znajomość terenu. Należy również zastosować się do pewnych ogólnych zasad, dzięki którym będziemy odczuwać komfort i dzięki którym możemy uchronić się przed niebezpieczeństwami związanymi z warunkami atmosferycznymi występującymi w górach²¹.

Na zagrożenia wewnętrzne składają się takie czynniki jak :

- Brak odpowiedniego wyposażenia

Wybierając się w góry należy ubrać się odpowiednio, a także zabrać rzeczy, które będą w stanie zapewnić przynajmniej minimalny poziom bezpieczeństwa i pozwolą przetrwać w trudnych warunkach. Takim ważnym elementem wyposażenia jest plecak, ze stelażem wewnętrznym zapewniającym stabilność. Materiał plecaka powinien być odporny na rozdarcia i nieprzemakalny. Drugim niezbędnym elementem zapewniającym komfort marszu są odpowiednie buty. Ważne, aby posiadały w miarę sztywną, nie ślizgającą się podeszwę, wyższą cholewkę chroniącą staw skokowy, aby były w miarę wodoodporne, wskazane również, aby miały membranę i specjalne wkładki w podeszwach tzw. „absorbery” chroniące kolana i kręgosłup przed wstrząsami. Koszula, bielizna powinny być wykonane z materiałów termoaktywnych, które szybko schną, są przewiewne i lekkie. Niezbędne jest zabranie czegoś ciepłego, aby ochronić organizm w przypadku spadku temperatury, wiatrów. W tej sytuacji najlepiej sprawdzają się tzw. polary, które są lekkie i posiadają właściwości oddychające. Jednym z najważniejszych elementów ubioru jest kurtka przeciwdeszczo-

²⁰ GOPR, *Bezpieczna zima w górach*, Pascal, Bielsko-Biała 2005, s. 4.

²¹ W. Łoboz, op. cit., s. 8.

wa i przeciwwiatrowa. Aby uchronić się przed udarem słonecznym lub oparzeniami, należy zabierać ze sobą czapki, chustki, okulary przeciwsłoneczne, kremy z filtrem.

Natomiast zimą, kiedy proces wychłodzenia organizmu następuje dużo szybciej najlepszą metodą chroniącą przed utratą ciepła jest ubiór na tzw. „cebulkę”, czyli wielowarstwowo. Należy pamiętać o czapkach i rękawiczkach.

– Brak dodatkowego wyposażenia

Dodatkowe wyposażenie powinno obejmować mapę i kompas – niezbędne elementy, w przypadku, gdy wybieramy się w obcą trasę, a także z uwagi na zmienność pogody, głównie możliwość wystąpienia mgieł. Kolejnym niezbędnym wyposażeniem jest apteczka – na wypadek chwilowych niedomagań lub skaleczeń. Następnie – „niezbędnik” obejmujący zapasowe sznurówki, agrafkę, nici, ostry nóż i inne. Koniecznym przedmiotem jest latarka, najlepiej zakładana na głowę, a także gwizdek na wypadek wzywania pomocy. Dalej – folia NRC chroniąca przed wychłodzeniem, zegarek, dzięki któremu właściwie ocenimy czas powrotu przed zapadającym zmierzchem, wreszcie telefon komórkowy, który jest najlepszym łącznikiem w przypadku konieczności wezwania pomocy.

– Brak przygotowania kondycyjnego

Ponieważ wyjście w góry wiąże się ze zwiększonym wysiłkiem fizycznym, należałoby ocenić stan zdrowia i siły swoje jak i swoich współtowarzyszy, a głównie dzieci i osób starszych. Dlatego wskazane jest aby przynajmniej 2 – 3 tygodnie przed wielokilometrową wyprawą uprawiać trening w formie pieszych wycieczek, np. za miasto. Taki trening zmobilizuje mięśnie kończyn dolnych do większego wysiłku zwiększając ich wydolność dynamiczną²². Należy też pamiętać, że turystykę górską można uprawiać przy dobrym stanie zdrowia, wysokiej wytrzymałości organizmu, niewrażliwości na wysokości i przepaście. Dlatego chcąc uprawiać turystykę górską, powinno poddawać się okresowym badaniom lekarskim, najlepiej przez lekarza sportowego²³.

²² A. Patryn, op. cit., s. 52.

²³ T. Chłudziński, *Zdrowo i cało na wycieczce*, CRZZ, Warszawa 1970, s. 24.

– Zła organizacja i prowadzenie wycieczek

Przed podjęciem decyzji o wyjściu w góry warto zastanowić się, czy mamy dostateczne doświadczenie, zwłaszcza, gdy zamierzamy poprowadzić grupę. Aby odpowiednio zaplanować taką wycieczkę należałoby sięgnąć po przewodniki, mapy turystyczne, skorzystać z usług informacji turystycznej oraz serwisów internetowych. Należy dobrze ocenić przygotowanie wszystkich uczestników, ustalić dokładnie miejsce i czas pobytu, przebieg szlaku turystycznego (stopień trudności, właściwości terenu, miejsca noclegowe), lokalizację obiektów awaryjnych, alternatywne drogi powrotu.

– Złe decyzje w obliczu zagrożenia

W sytuacji zagrożenia ważne jest nie tylko doświadczenie, ale również odpowiednie przygotowanie na taką okoliczność, zdrowy rozsądek i kierowanie się ogólnie przyjętymi zasadami w takich sytuacjach. Dlatego wychodząc w góry, należy pozostawić informację w domu, u znajomych, czy w schronisku o wybranej trasie oraz godzinie powrotu. Nigdy nie powinno zmieniać się trasy, chyba, że wymagają tego względy bezpieczeństwa, a w takiej sytuacji należy powiadomić osoby zainteresowane. Przede wszystkim nigdy nie należy lekceważyć żadnego niebezpieczeństwa i racjonalnie oceniać własne możliwości. Jeżeli mimo ostrożności zdarzy się wypadek – należy zachować spokój. Osobę ranną powinno ułożyć się w bezpiecznej pozycji, w widocznym miejscu, pod opieką, a następnie sygnałami przyjętymi w górach należy wezwać na pomoc GOPR²⁴.

– Brak wyobraźni i brawura

To są najczęstsze przyczyny wypadków w górach. Turyści przekonani o swoich możliwościach i doświadczeniu często zbaczają z wyznaczonego szlaku, zapominając, że jest on poprowadzony optymalnie pod względem bezpieczeństwa i wysiłku na pokonanie trasy. Niestety brawura jest również przyczyną licznych wypadków na stokach narciarskich. Miłośnicy tego sportu przeświadczeni o swoich świetnych sprawnościach narciarskich często nie zwracają uwagi na niekorzystne warunki zarówno klima-

²⁴ J. Kowalik, *Turystyka rodzinna*, Instytut Wydawniczy Związków Zawodowych, Warszawa 1982, s. 93.

tyczne jak i terenowe, poza tym poruszają się trasami leśnymi nie przeznaczonymi do zjazdu i zapominaj również o tym, że na stoku są jeszcze inni narciarze. Dlatego dochodzi do niefortunnych upadków, a także zderzeń skutkujących złamaniami, okaleczeniami i innymi kontuzjami ciała.

Zagrożenia dla narciarzy

Narciarstwo uprawiane zimą, gdy warunki klimatyczne mają dobry wpływ na ludzki organizm, hartuje, odświeża, usprawnia cały organizm²⁵. Nie można pominąć problemu związanego z zagrożeniami dla narciarzy, z uwagi na fakt, że to właśnie wśród tej grupy turystów dochodzi do najczęstszych wypadków. Z przyczyn obiektywnych należy wymienić:

- warunki pogodowe, takie jak chociażby kurza ślepotą śnieżna, wiatry, mgły, opady śniegu. Również śnieg bywa niebezpieczny dla narciarzy, a zwłaszcza puch – nie związany śnieg oraz związany śnieg w temperaturze poniżej zera, przy słabym wietrze. Puch wymaga wolnego brnięcia w śniegu²⁶.
- warunki terenowe związane z ukształtowaniem terenu, na którym wyznaczone są trasy narciarskie, a więc różnego rodzaju stromizny, zwężenia trasy, uskoki, a także muldy śnieżne.
- zagrożenia spowodowane przez innych narciarzy, a głównie tych, którzy mają słabe doświadczenie i tych, którzy jeżdżą brawuro.

Natomiast zagrożenia wewnętrzne wynikają min. z takich przesłanek jak:

- złe możliwości kondycyjne, będące wynikiem nieodpowiedniego przygotowania do sezonu narciarskiego. Dlatego turyści, którzy mają zamiar wyruszyć na szlaki narciarskie, powinni pamiętać o tzw. „suchej zaprawie”, tj. specjalnych ćwiczeniach wzmacniających mięśnie nóg i rąk²⁷;
- predyspozycje psychiczne narciarza, do których zaliczyć należy m.in. lęk wysokości, lęk przestrzeni, lęk przed szybkością;
- umiejętności techniczne jazdy, a także odpowiednio przygotowany sprzęt narciarski. Przed sezonem obowiązkowo należy nasmarować narty. Kto nie wie, jak to zrobić, powinien skorzystać z wyspecjalizowanych usług serwisu²⁸;

²⁵ Z. Kresek, A. Matuszczyk, J. Ormicki, W. A. Wójcik, R. Zadora, *Na górskich szlakach, Tatry, Beskidy, Pieniny, Wierchy*, Kraków 2000, s.1.

²⁶ G. Hattingh, *Wspinaczka*, Galaktyka, Łódź 1999, s. 129.

²⁷ R. Frey, L. Manicki, *Na turystycznym szlaku*, Iskry, Warszawa 1962, s. 129.

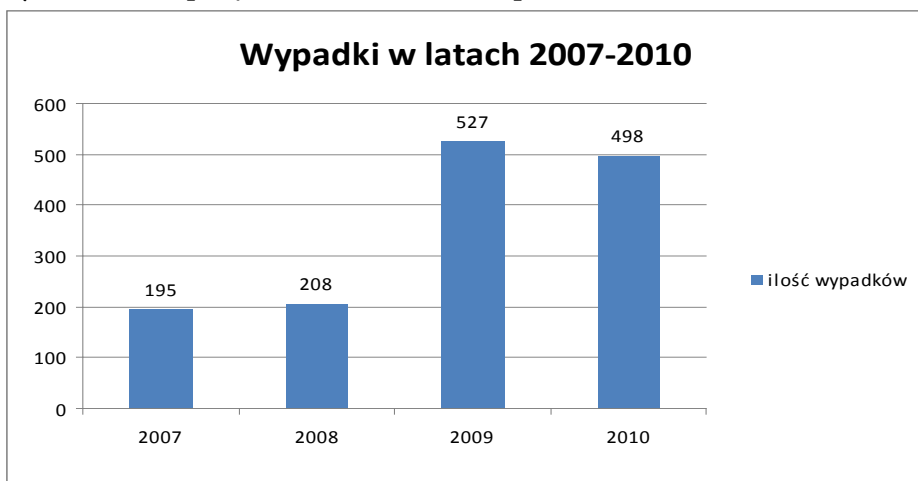
²⁸ GOPR, op. cit., s. 7.

– znajomość i przestrzeganie tzw. „katalogu narciarza” obejmującego min. takie aspekty jak: odpowiedni wybór trasy według trudności stosownie do umiejętności technicznych, właściwe wyprzedzanie, zatrzymywanie się, a także prawidłowe zachowanie w razie wypadków²⁹.

WYPADKOWOŚĆ W BESKIDZIE WYSPOWYM W LATACH 2007 – 2010

Niniejszy rozdział obejmuje badania i analizy wypadkowości na terenie obszaru Beskidu Wyspowego na przestrzeni lat 2007 – 2010. Zostały one przeprowadzone na podstawie dokumentacji udostępnionej przez Grupę Podhalańską GOPR.

Analizowane wypadki związane były z działalnością ratowniczą Grupy Podhalańskiej GOPR, obejmującą akcje ratownicze, interwencje i wyprawy ratunkowe połączone wielokrotnie z poszukiwaniami.



RYS. 1. LICZBA WYPADKÓW NA TERENIE BESKIDU WYSPOWEGO W LATACH 2007-2010

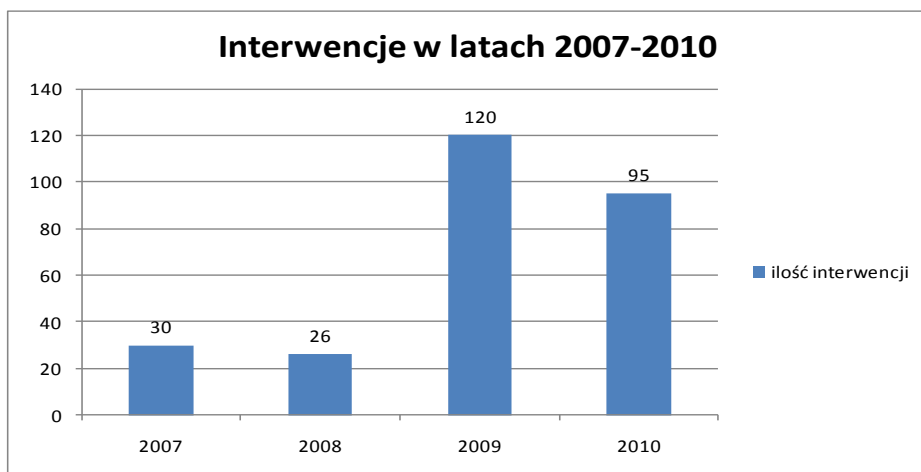
Źródło: Opracowanie własne na podstawie danych Grupy Podhalańskiej GOPR

Jak wynika z dokumentacji GP GOPR, każda działalność ratownicza została zarejestrowana, najczęściej w postaci krótkiego zapisu. Obejmował on informacje o dacie, rodzaju zdarzenia, ewentualnych obrażeniach poszkodowanego i charakterze udzielonej pomocy. W roku 2007 odnotowano 195 wypadków, w roku 2008 było ich 208, w roku 2009 liczba zwiększy-

²⁹ www.karpacz.com.pl, http://www.karpacz.com.pl/naszlaku/17/bezpieczenstwo_na_stoku_poradnik_gopr, [07. 03. 2015].

ła się do liczby 527, a w roku 2010 wynosiła 498. Łącznie takich wypadków na obszarze Beskidu Wyspowego w latach 2007–2010 odnotowano 1428 (rys. 1).

Interwencje ratownicze polegają na krótkotrwałym działaniu ratowników, bez konieczności zorganizowania transportu dla osoby ratowanej. Podczas interwencji ratownicy udzielają pomocy poszkodowanemu, który doznał lekkiego urazu. Poszkodowany bardzo często sam przychodzi do dźzurki ratownika z prośbą o pomoc. Ratownicy dokumentują je stosownym raportem w postaci kart wypadku. Jak wynika z rys. 2, w latach 2007 – 2008 liczba przeprowadzonych interwencji była niewielka, gdyż w 2007 r. wynosiła 30, a w 2008 r. 26 interwencji. Natomiast w 2009 roku nastąpił radykalny wzrost interwencji do 120, po czym w roku 2010 liczba interwencji spadła do 95, ale nadal utrzymywały się one na wysokim poziomie w porównaniu z latami 2007 – 2008. Ta tendencja wzrostowa przeprowadzonych interwencji świadczy o wzroście wypadków w górach, ale tych nie skutkujących poważnymi obrażeniami ciała, wymagającymi transportu osób pokrzywdzonych.



Rys. 2. Liczba interwencji na terenie Beskidu Wyspowego w latach 2007 – 2010

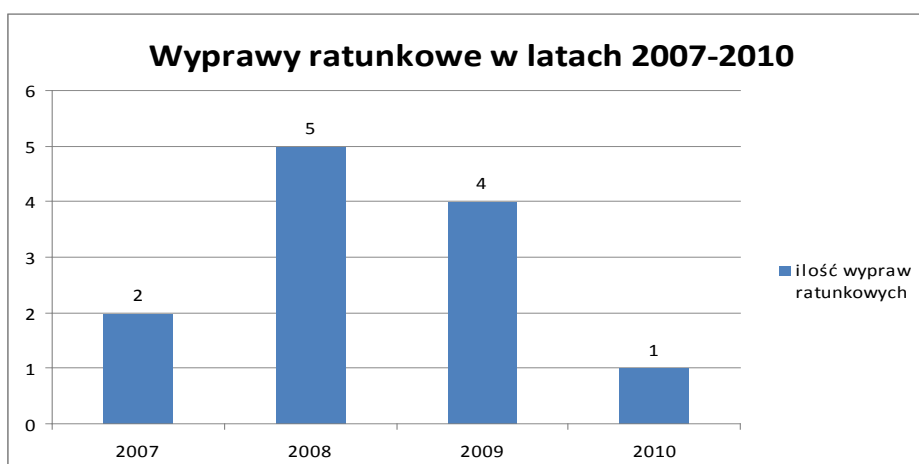
Źródło: Opracowanie własne na podstawie danych Grupy Podhalańskiej GOPR

Wyprawa ratunkowa – to działanie ratownicze i poszukiwawcze, w tym poszukiwanie i transport ofiar wypadków, w której bierze udział co najmniej trzech ratowników, a czas jej trwania przekracza 2 godziny. Może

to być również działanie z użyciem śmigłowca. Wyprawa wymaga raportowania przez ratowników przy użyciu karty wypadku.

Na rys. 3 przedstawiono ilość wypraw w poszczególnych latach. O ile w 2007 roku przeprowadzono 2 wyprawy, to w 2008 r. nastąpił wzrost do 5 wypraw. W kolejnym 2009 roku odnotowano spadek do 4 wypraw, a w 2010 roku przeprowadzono tylko jedną wyprawę. Prawie w każdym przypadku wyprawy połączone były z poszukiwaniami zaginionych turystów i trwały znacznie dłużej niż 2 godziny. Trzy wypadki były śmiertelne.

Ratownicy w takich akcjach dysponują specjalistycznym sprzętem ratowniczym, utrzymują stały kontakt z bazą i z ratownikami medycznymi.



Rys. 3. Liczba wypraw ratunkowych na terenie Beskidu Wyspowego w latach 2007–2010

Źródło: Opracowanie własne na podstawie danych Grupy Podhalańskiej GOPR

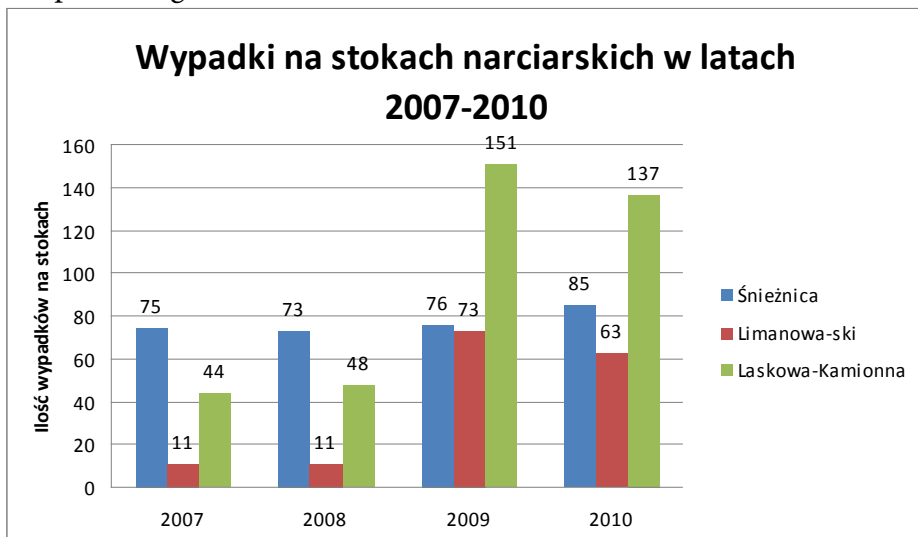
Rys. 4 obrazujący wypadki na stokach narciarskich wskazuje na wyraźne tendencje wzrostowe w przypadku wszystkich stacji narciarskich.

Najwięcej wypadków zarejestrowano na stokach Stacji Narciarskiej Laskowa-Kamionna. Jest to stacja o największej przepustowości narciarzy i snowboardzistów, stąd tak wysoka liczba wypadków. Najwięcej wypadków tj. 151 zarejestrowano w 2009 roku i nieco poniżej 140 wypadków było w 2010 roku.

Najmniejszą ilość wypadków odnotowano na stoku narciarskim w Limanowej. O ile bardzo wyraźnie zaznacza się wzrost wypadkowości w poszczególnych latach w przypadku stoków narciarskich stacji Limanowa

i Laskowa-Kamionna, o tyle na stoku narciarskim stacji Śnieżnica w Kasinie Wielkiej ten wzrost jest stopniowy i mało zauważalny.

Do wzrostu wypadków na stokach przyczynia się nie tylko zwiększające się zainteresowanie sportami zimowymi, ale głównie brawurowa jazda i nieprzestrzeżenie zasad „kodeksu narciarza”.



Rys. 4. Liczba wypadków na stokach narciarskich w Beskidzie Wyspokowym w Latach 2007-2010

Źródło: Opracowanie własne na podstawie danych Grupy Podhalańskiej GOPR

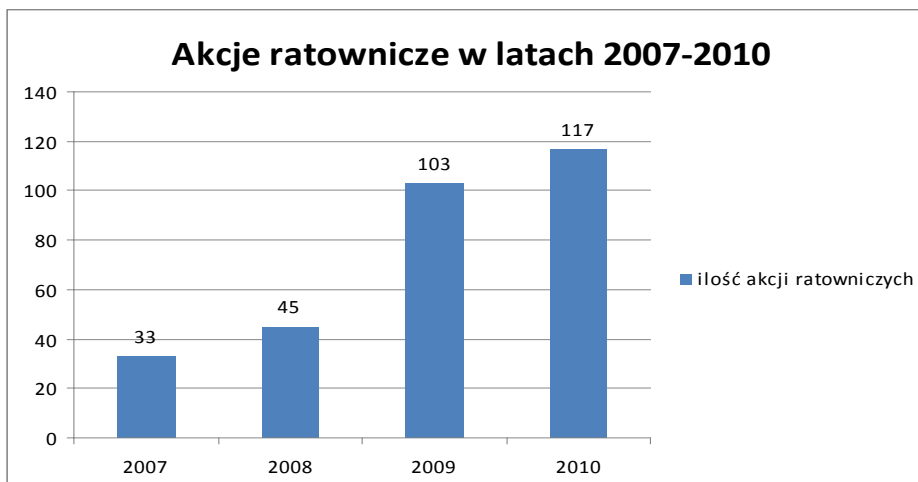
Akcja ratunkowa – to zorganizowane działanie zespołu ratowników, co najmniej dwóch wymagające zorganizowania transportu osoby ratowanej do miejsca przekazania jej pogotowiu ratunkowemu. Akcja wymaga raportowania przy pomocy karty wypadku.

W 2007 r. Grupa Podhalańska GOPR przeprowadziła 33 akcje ratownicze, a w roku 2008 zrealizowała 45 takich akcji, tj. o 12 akcji więcej niż w roku ubiegłym.

Trudno wyjaśnić tak radykalny wzrost ilości przeprowadzonych akcji ratowniczych w 2009 r. w stosunku do roku 2007. Na pewno jedną z przyczyn był wzrost liczby turystów odwiedzających góry. Inną przyczyną mogły być trudne warunki atmosferyczne panujące w 2009 roku, w którym, w okresie letnim odnotowano liczne opady deszczu i burze, a w okresie zimowym niskie temperatury powodujące zamarzanie i oblodzenie stoków narciarskich, w następstwie czego dochodziło do licznych kontuzji u osób

korzystających z górskich atrakcji. Kolejną, częstą przyczyną wzrostu ilości wypadków jest lekkomyślność i brawura turystów.

Natomiast w 2009 nastąpił radykalny wzrost ilości przeprowadzonych akcji do 103. W kolejnym roku 2010, odnotowano o 14 akcji więcej, tj. łącznie 117 akcji ratowniczych (rys. 5).



Rys. 5. Liczba akcji ratowniczych w Beskidzie Wyspowym w latach 2007-2010

Źródło: Opracowanie własne na podstawie danych Grupy Podhalańskiej GOPR

PODSUMOWANIE ANALIZY WYPADKOWOŚCI

Z zestawień danych tabeli 1 wynika, że w latach 2007 – 2010 z przeprowadzonych przez Grupę podhalańską GOPR działań ratowniczych, najwięcej było akcji ratunkowych – 299 i interwencji – 265. Natomiast wypraw ratunkowych przeprowadzono tylko 12.

Zdecydowana większość akcji i interwencji została przeprowadzona w porze zimowej na stokach narciarskich. Tak wysokie dane liczbowe pozwalają wysnuć wnioski, że sporty zimowe uprawiane na stokach narciarskich wciąż traktowane są przez narciarzy i snowboardzistów jako rekreacja bez ograniczeń i bez przestrzegania reguł obowiązujących na stokach. Jak wynika z wywiadów najczęstsze interwencje i akcje ratunkowe przeprowadzane są w okresie ferii zimowych, a także podczas niekorzystnych warunków atmosferycznych, tj. przy intensywnych opadach śniegu, mgły ograniczających widoczność. Najczęściej wypadkom ulegali turyści

w przedziale wiekowym od 20 – 35 lat, ale nie brakowało również wypadków z udziałem młodzieży i dzieci. Żadne jednak okoliczności nie usprawiedliwiają bezmyślności i lekceważącego podejścia człowieka.

TABELA 1. ZESTAWIENIE LICZBY POSZCZEGÓLNYCH WYPADKÓW I DZIAŁAŃ RATOWNICZYCH W LATACH 2007 – 2010

Rodzaj	Akcje ratunkowe	Wyprawy ratunkowe	Interwencje	Wypadki śmiertelne	Ilość wszystkich działań
Razem	299	12	273	3	587
W tym w terenie	26	12	8	3	
W tym na stokach narciarskich	273	0	265	0	

Źródło: Opracowanie własne na podstawie danych Grupy Podhalańskiej GOPR

ZAKOŃCZENIE

Beskid Wyspowy pomimo łagodnych stoków górskich i umiarkowanego klimatu jest dość niebezpieczny, a ponieważ swoją atrakcyjnością przyciąga coraz więcej turystów, z roku na rok wzrasta liczba wypadków z ich udziałem. Na zdarzenia losowe mają wpływ m.in. warunki obiektywne, głównie pogodowe, które dla turystów bywają dużym zaskoczeniem i powodują dezorientację w terenie. Jeżeli występują one w parze z nieznaną zasadą górskich, dochodzi do zdarzeń wymagających interwencji ratowniczych Grupy Podhalańskiej GOPR.

Na szlakach górskich zdarzają się omdlenia i zachorowania spowodowane zmianą ciśnienia, brakiem odpowiedniej ilości płynów i pożywienia, udarami słonecznymi. Turyści niejednokrotnie lekceważąco traktują sprawę odpowiedniego ubioru, a głównie stabilnego obuwia chroniącego kostkę przed zwichnięciem i złamaniem. Zdarzają się turyści, którzy zbaczają z wytyczonych szlaków, chcąc poznać inne rejony. Brak map, kompasów, nawigacji powoduje, że nie są w stanie określić swojego położenia, co utrudnia akcję ratowniczą. Najwięcej wypadków jest w okresie zimowym na stokach górskich. Najczęstszą przyczyną tych wypadków jest brawura i brak wyobraźni. Często przyczyną jest również rozwijanie przez narciarzy nadmiernej prędkości, czemu niejednokrotnie towarzyszy brak

umiejętności narciarskich, jak również słabe przygotowanie kondycyjne do tego sportu zimowego. Do wypadków dochodzi również z powodu zjeżdżania z tras, przeważnie w rejonie leśne. Problem nadmiernej prędkości dotyczy również snowboardzistów, którzy często zajeżdżają drogę narciarzom. Dlatego zdaniem ratowników GP GOPR powinny powstać przy wszystkich stacjach narciarskich odrębne trasy zjazdowe dla tych miłośników sportu. Często przyczyną wypadków jest zderzenie się przez dwóch narciarzy na stoku. Brakiem wyobraźni odznaczają się również narciarze zatrzymujący się na środku tras zjazdowych. W powyższych sytuacjach ratownicy GP GOPR udzielają tak zwanej przedmedycznej pomocy do czasu przyjazdu pogotowia. Najczęstszymi urazami ciała są skręcenia lub złamanie stawów skokowych i kolanowych, zwichnięcia stawów barkowych, łokciowych, rzadziej zdarzają się urazy kręgosłupa i głowy. Aby zmniejszyć ilość wypadków na stokach wprowadzono obowiązek posiadania kasków dla dzieci, wprowadzono również dyżury policji na stokach.

Szeroką działalność profilaktyczną prowadzą ratownicy GP GOPR, którzy w szkołach mają spotkania z młodzieżą, wygłaszają pogadanki, a także organizują wycieczki dydaktyczne z przewodnikiem „goprowcem”. Takie inicjatywy mają na celu wpojenie dzieciom i młodzieży zasad właściwego zachowania w górach zarówno w okresie letnim jak i zimowym.

BIBLIOGRAFIA

1. Czarnowski A., *Wędrowki przez Pogórze Karpackie i Beskidy*, Wydawnictwo Szkolne i Pedagogiczne, Warszawa 1986.
2. Chłudziński T., *Zdrowo i cało na wycieczce*, CRZZ, Warszawa 1970.
3. Frey R., Manicki L., *Na turystycznym szlaku*, Iskry, Warszawa 1962.
4. Fasiński A., Jonak A., Silberring J., *Poradnik ratownika GOPR tom 2. Ratownictwo letnie*, PTTK „Kraj”, Warszawa – Kraków 1983.
5. Fasiński A., Jonak A., Silberring J., *Poradnik ratownika GOPR tom 3. Ratownictwo zimowe*, PTTK „Kraj”, Warszawa – Kraków 1984.
6. Gacek D., *Beskid Wyspowy, Przewodnik*, Oficyna Wydawnicza „Rewasz”, Pruszków 2012
7. GOPR, *Bezpieczna zima w górach*, Pascal, Bielsko-Biała 2005.
8. Harmata J., Lenkiewicz W., *Vademecum turysty narciarza*, Sport i Turystyka, Warszawa 1971.
9. Hattings G., *Wspinaczka*, Galaktyka, Łódź 1999.
10. Jagiełło M., *Wołanie w Górach*, Wyd. Sport i Turystyka, Warszawa 1979.

11. Jenny E., *Ratownik w górach*, Sport i Turystyka, Warszawa 1982.
12. Kondracki J., *Karpaty*, Wydawnictwa Szkolne i Pedagogiczne, Warszawa 1978.
13. Kowalik J., *Turystyka rodzinna*, Instytut Wydawniczy Związków Zawodowych, Warszawa 1982.
14. Kresek Z., Matuszczyk A., Ormicki J., Wójcik W. A., Zadora R., *Na górskich szlakach, Tatry, Beskidy, Pieniny, Wierchy*, Kraków 2000.
15. Krygowski W., *Besкиды: Makowski (część wschodnia) – Wyspawy – Sądecki – Pogórze Rożnowskie i Ciężkowickie*, Sport i Turystyka, Warszawa 1977.
16. Kuźma B., *Bądź bezpieczny w górach*, Studenckie Koło Przewodników Górskich, Kraków 2001.
17. Łoboz W., *Zanim wyruszysz w góry*, Biblioteczka Polskiego Towarzystwa Tatrzańskiego, Nowy Sącz 2014.
18. Maciejczak W., *Mszana Dolna i okolice*, Agencja wydawnicza „Argi”, Mszana Dolna 2000.
19. Malarz R., *Polskie Góry*, Kluszczyński, Kraków 2003.
20. Matuszczyk A., *Beskid Wyspawy*, Oficyna Wydawnicza „Rewasz”, Pruszków 2004.
21. Matuszczyk A., Własiuk U., *Pilnujcie mi tych szlaków*, FOTO-ULA, Kraków 2002.
22. Merski J., Warecka J., *Turystyka aktywna, turystyka kwalifikowana*, ALMAMER, Wyższa Szkoła Ekonomiczna, Warszawa, 2009.
23. Panek M., *Polska Góry*, Kluszczyński, Kraków 2001.
24. Patryn A., *Zdrowie na szlaku*, Państwowy Zakład Wydawnictw Lekarskich, Warszawa 1973.
25. Piwowarski J., *Trzy filary kultury bezpieczeństwa*, „Kultura Bezpieczeństwa, Nauka – Praktyka – Refleksje”, Nr 19, 2015.
26. Piwowarski J., *Fenomen bezpieczeństwa. Pomiędzy zagrożeniem a kulturą bezpieczeństwa*, Wyższa Szkoła Bezpieczeństwa Publicznego i Indywidualnego „Apeiron” w Krakowie, Kraków 2014.
27. *Ratownictwo górskie w Beskidach*, Praca zbiorowa pod red. M. T. Bielecki, GOPR Grupa Beskidzka, Kraków 2000.
28. *Sygnaly z Gór*, Polskie Towarzystwo Turystyczno-Krajoznawcze Zarząd Główny, Wydawnictwo Sport i Turystyka, Warszawa 1973.

Źródła internetowe

29. www.beskidwyspowy.com.pl
30. www.e-gory.pl
31. www.gopr-podhale.pl
32. www.głos24.pl
33. www.karpacz.pl
34. www.limanowa-ski.pl
35. www.odkryjbeskidwyspowy.pl
36. www.republika.pl

Krzysztof Kaganek, Krzysztof Potaczek – Katedra Rekreacji i Odnowy Biologicznej, Zakład Odnowy Biologicznej, Wydział Turystyki i Rekreacji, AWF Kraków