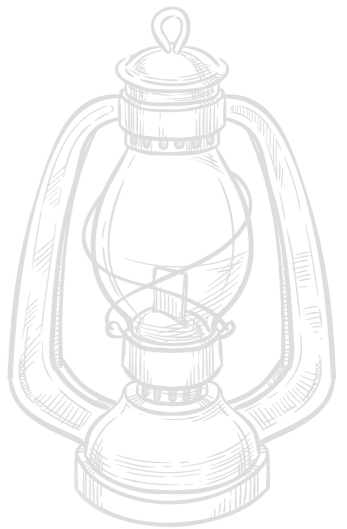
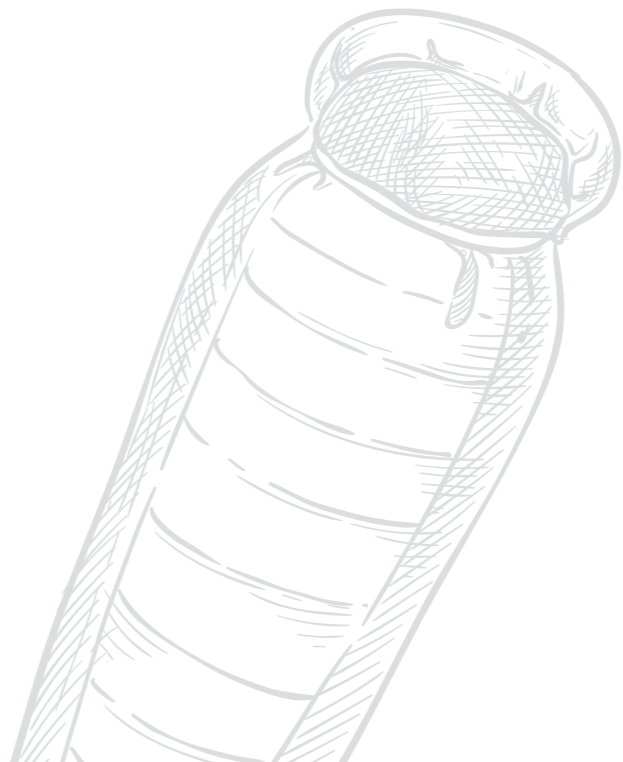
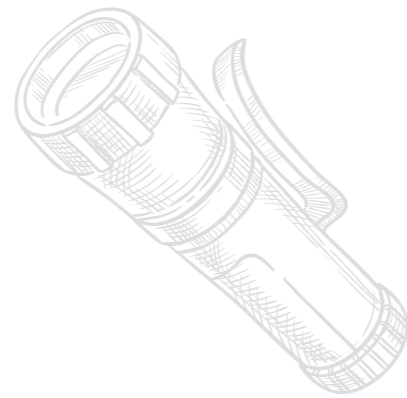
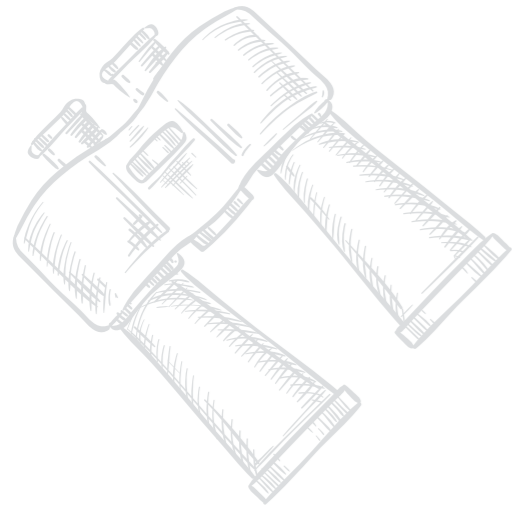




# **W GÓRY Z KGHM**

BEZPIECZNIE NA SZLAKU Z RODZINĄ POLSKIEJ MIEDZI



### ***Drogi Czytelniku,***

*cieszymy się, że sięgnąłeś po nasz Album. To wspólne dzieło kilkudziesięciu autorów: górników, hutników, przeróbkarzy, ratowników i przedstawicieli wielu innych zawodów w KGHM. Czekają tu na Ciebie wspaniałe widoki, zachwycające opowieści o pasji do wędrówek i niezapomniane wrażenia z przemierzania szlaków oraz wspinania się na górskie szczyty.*

*Inspiracją do powstania Albumu stała się wieloletnia tradycja spędzania wolnego czasu w pięknych, polskich górach. Każdego roku, już od blisko pół wieku, pracownicy KGHM wraz z rodzinami uczestniczą w rajdach organizowanych we współpracy z Polskim Towarzystwem Turystyczno - Krajoznawczym. Wspólne wędrówki stały się nie tylko częścią tożsamości kolejnych pokoleń samych uczestników rajdów, ale też naszej Spółki. Niezależnie jednak od tego czy góry towarzyszą w naszym życiu jako weekendowe wycieczki, dłuższe wyjazdy, czy profesjonalnie zorganizowany rajd, aby wspomnienia z każdego tego typu wyjazdu były udane, musi je połączyć jeden wspólny mianownik - bezpieczeństwo. Jest ono także najwyższym priorytetem w KGHM. Dbanie o własne bezpieczeństwo, a także swoich współpracowników, na każdym stanowisku i w każdym miejscu, jest podstawą działalności i częścią DNA całej górniczo - hutniczej rodziny KGHM.*

*To dlatego, Drogi Czytelniku, w naszym albumie - oprócz przepięknych widoków i ulotnych chwil uwiecznionych na zdjęciach - znajdziesz także praktyczne rady, o czym należy pamiętać wychodząc w góry, zarówno latem jak i w sezonie zimowym. Wskazówki pochodzą zarówno od naszych pracowników, jak i ekspertów w dziedzinie bezpieczeństwa - pracowników Jednostki Ratownictwa Górniczo - Hutniczego w KGHM oraz Ambasadora Spółki - światowej klasy skialpinisty, Andrzeja Bargiela.*

*Zapraszając do lektury i życząc miłego spędzenia czasu, przypominamy jednocześnie, aby zarówno w życiu prywatnym jak i zawodowym zasady bezpieczeństwa towarzyszyły nam wszystkim – zawsze i wszędzie.*

*Zespół KGHM*



## SPIS TREŚCI

<b>Słowo wstępne</b>	05
<b>ANDRZEJ BARGIEL POLECA</b>	10
<b>LEGENDA RAJDÓW POLSKIEJ MIEDZI</b>	
<b>Przygotowanie do gór</b> Joanna Konkolska-Kula, ZGR	20
<b>Klub Turystyki Pieszej „Sznurówka”</b> Piotr Matczuk - HML	22
<b>Klub Turystyki Pieszej i Górskiej „Mrówka”</b> Paweł Herkt - HMG	24
<b>Góry czy morze?</b> Robert Andel - ZGPS	26
<b>Wspomnienia</b> Jarosław Bednarek ZGR, Adam Pisarski ZGR, Bolesław Zieliński HMG	28
<b>KARPATY</b>	
<b>Tatry</b> Lidia Giera, COPI	34
<b>Tatry - Lustrzane odbicie</b> Edyta Orłowska - COPI	36
<b>Widoki są z Gubałówki</b> Magdalena Habraszka, ZGPS	38
<b>Bieszczady</b> Szczepan Świda, Centrala	40
<b>Szpiglasowy Wierch</b> Maciej Ozga, HML	42
<b>Morskie Oko</b> Mateusz Mazurkiewicz, ZWR	44
<b>Widok na Kopę Kondracką i Małolączniak</b> Piotr Topolnicki, HML	46
<b>Tarnica, Bieszczady</b> Rafał Górski, ZGR	48
<b>Dolina Pięciu Stawów</b> Wojciech Szeliga, ZGPS	50
<b>Tatry</b> Marcin Szpryngiel, ZGPS	52
<b>Rysy, Czarny Staw i Morskie Oko</b> Damian Zyguła, ZGPS	54
<b>SUDETY</b>	
<b>Karkonosze</b> Maciej Mazur, ZGPS	60
<b>Karkonosze</b> Alicja Skrycka, HMG	62
<b>Karkonosze</b> Karolina Olejarczyk, ZH	64
<b>Karkonosze</b> Edyta Kowalczyk, ZWR	68

<b>Karkonosze</b> Emilia Kopacka, HMG	68
<b>Karkonosze</b> Sylvia Jurgiel, CENTRALA	70
<b>Śleza</b> Jerzy Jurasz, ZGR	72
<b>Karkonosze</b> Marek Świeżowski, ZGR	74
<b>Karkonosze</b> Jarosław Ziemkiewicz, CENTRALA	76
<b>Nieczynna Kopalnia Kvarcu „Stanisław”</b> Łukasz Hano, ZGPS	78
<b>Rudawy Janowickie</b> Mariusz Janiec, ZWR	80
<b>Karkonosze</b> Mateusz Ochab, ZGL	82
<b>Karkonosze</b> Michał Huczyński, CENTRALA	84
<b>Skalny Stół</b> Mirosław Mielniczuk, HML	86
<b>Kolorowe Jezioro Rudawy Janowickie</b> Natalia Ferrari, ZWR	90
<b>Szczeliniec Wielki</b> Sebastian Ligudziński, ZGPS	91
<b>Leśny koralowiec</b> Rafał Zienkiewicz, ZH	92
<b>Góry Sowie</b> Tomasz Wójcik, ZGPS	94
<b>Karkonoski Park Narodowy</b> Bartłomiej Zarzycki, ZH	96
<b>Przesieka</b> Dariusz Kurzepa, ZGPS	98
<b>Widok ze Szczelińca Wielkiego</b> Piotr Topolnicki, HML	100
<b>Rudawy Janowickie</b> Robert Lignar, ZGPS	102
<b>Na wysokości Domu Śląskiego, pod Śnieżką, Karkonosze</b> Kacper Pawłowski, ZGPS	104
<b>RATOWNICY POLSKIEJ MIEDZI</b>	106
<b>PORADY EKSPERTA</b>	112



## ANDRZEJ BARGIEL

Skialpinista (narciarz wysokogórski), biegacz górski i himalaista, jako pierwszy człowiek w historii zjechał na nartach z ośmiotysięczników K2 i Broad Peak. W konkursie KGHM Polska Miedź na Ambasadora Polski w 2019 roku został laureatem nagrody publiczności.

### ANDRZEJ BARGIEL ZACHĘCA DO ODKRYWANIA POLSKICH GÓR!

Na co dzień mieszkam i trenuję w polskich górach. Doceniam chwile, które mogę spędzić wśród dzikiej przyrody, w pięknym otoczeniu. Traktuję to jako duży przywilej, że mogę trenować właśnie tutaj i korzystać ze spokoju podczas, gdy zewnętrzny świat ciągle gdzieś pędzi.

Tatry oferują bardzo dużo możliwości pod kątem trenowania. Mogę biegać, wspinać się, jeździć na nartach, a tereny położone u stóp gór i górskie trasy są też świetne do budowania kondycji podczas jazdy na rowerze. Narciarstwo to dla mnie najprzyjemniejsza forma aktywności, ale lubię też wspinać się, pobiegać, czy pojeździć na rowerze. Takie treningi świetnie sprawdzają się przed letnimi wyprawami.

Nie traktuję Tatr jako namiastki Alp czy Himalajów. To niewysokie góry, ale bardzo wymagające. Czekają tu na nas wiele wyzwań i możliwości podwyższania różnych kompetencji.

Szczerze zachęcam do odkrywania polskich gór – nie tylko Tatr, ale także niższych pasm, Gorców, Karkonoszy. Każde z nich ma swój niepowtarzalny charakter i może przynieść wiele niepowtarzalnych wrażeń i emocji.



## ANDRZEJ BARGIEL PRZESTRZEGA: IDĄC W GÓRY ZADBAJ O BEZPIECZEŃSTWO!

Wybierając się w góry należy bezwzględnie przestrzegać zasad bezpieczeństwa i zadbać m.in. o:



właściwy ubiór



prowiant



napoje



apteczkę



odpowiednie  
planowanie  
trasy



odpowiedzialne  
zachowanie  
w górach

## ANDRZEJ BARGIEL APELUJE: SZANUJ ŚRODOWISKO!



**Wszelkie śmieci zabieramy ze sobą.**



**Poruszamy się po wyznaczonych szlakach,** przy czym warianty letnie różnią się często od zimowych, więc warto sprawdzić to planując wycieczkę.



**Nie hałasujemy,** by nie niepokoić zwierząt, które mogą znajdować się w sąsiedztwie szlaku. Jeśli spotkamy dzikie zwierzęta na swojej drodze, **nie płoszymy ich, spokojnie je omijamy, nie dokarmiamy.**

## ANDRZEJ BARGIEL: TO WARTO WIEDZIEĆ!

**Na przełomie wiosny i lata należy pamiętać, że warunki w niższych partiach gór mogą być zgoła inne niż te wyżej.** Śnieg potrafi zalegać zwłaszcza na mniej nasłonecznionych zboczach nawet w lipcu, co może stwarzać śmiertelne niebezpieczeństwo dla osób poruszających się po szlaku w takim miejscu bez odpowiedniego przygotowania w postaci sprzętu do turystyki górskiej zimowej i umiejętności posługiwania się nim. Zmrożony śnieg, zbity, twardy to ogromne ryzyko poślizgnięcia się i tragicznego w skutkach upadku. Planując nasze działania bardzo ważne jest by wziąć pod uwagę naszą własną kondycję, doświadczenie, lęki wysokości czy przestrzeni, zarówno nasze jak i osób, z którymi wybieramy się na wycieczkę. **Przed wyjściem zawsze informujemy naszych bliskich, znajomych lub miejsce, gdzie nocujemy, o celu naszej wycieczki i planowanej godzinie powrotu.**



## DODATKOWE RADY ANDRZEJA BARGIELA



**Jak się ubrać:** Ubieramy się warstwowo. Niezależnie od pory roku pozwoli to na zachowanie komfortu termicznego podczas wędrówki. Do tego wygodne buty trekkingowe, koniecznie za kostkę i z podeszwą o bieżniku terenowym. „Oddychające” skarpetki. Dobrze dopasowany plecak. Przydadzą się też okulary przeciwsłoneczne i nakrycie głowy.



**Ważne wyposażenie:** Do naszego wyposażenia powinny należeć mapa, kompas, dobrze naładowany telefon, power bank, apteczka i lampka czołówka. Na wycieczkę nie zapominajmy zabrać ze sobą czegoś słodkiego i pamiętajmy o ciągłym nawadnianiu.

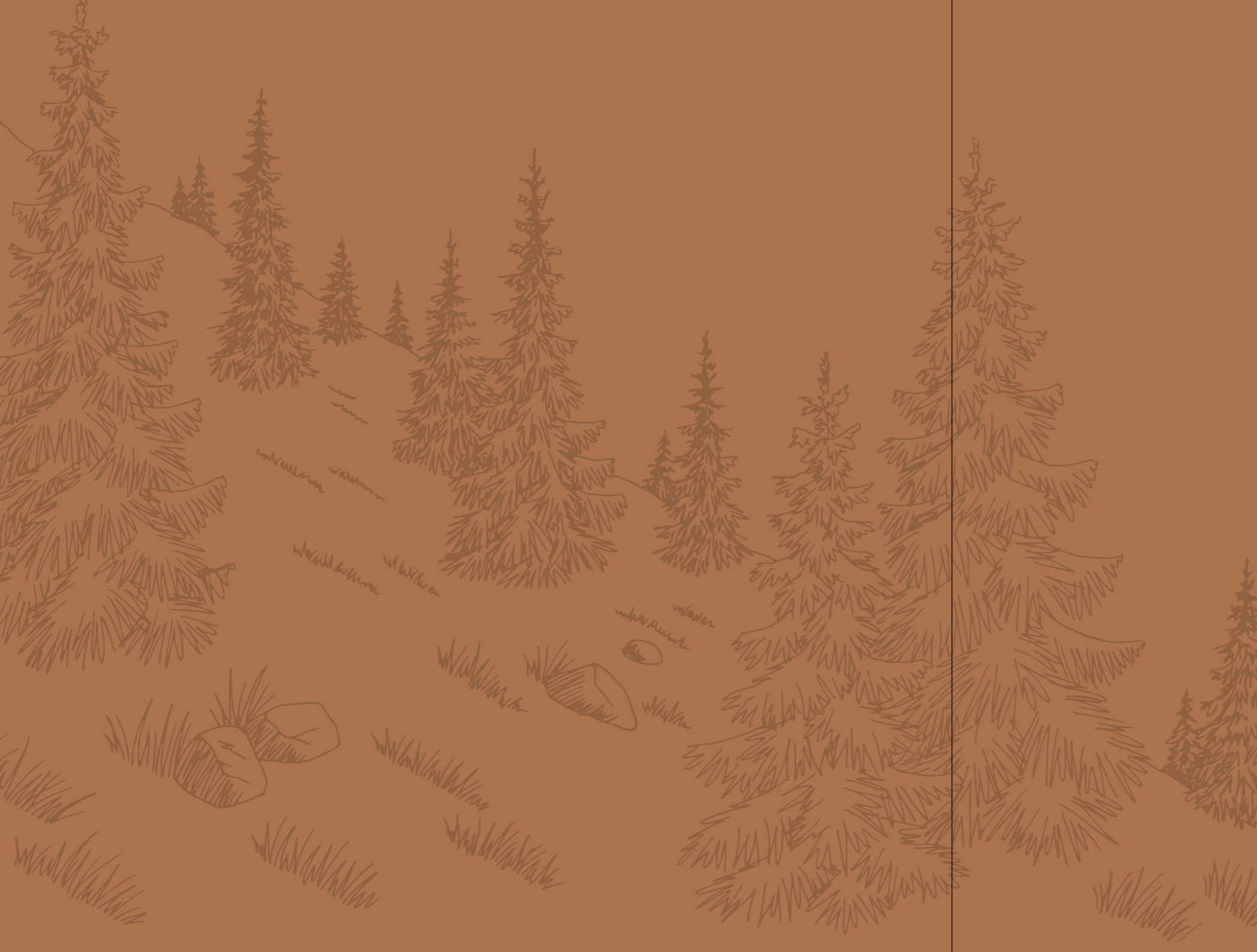


**Planuj uważnie:** Ważne by odpowiednio zaplanować trasę. W wyższe góry warto wybrać się na wspólne wyjście z licencjonowanym przewodnikiem. Jeśli nie idziemy z przewodnikiem, to koniecznie porozmawiajmy z doświadczoną osobą, a przede wszystkim przejrzyjmy dostępne komunikaty o warunkach w górach, w tym informacje TOPR, informacje TPN lub innych Parków Narodowych czy jednostek odpowiedzialnych za rejon, w który się wybieramy oraz sprawdźmy prognozy pogody.

# LEGENDA RAJDÓW POLSKIEJ MIEDZI







### **Przygotowanie do gór**

Joanna Konkolska-Kula, ZGR

20

### **Klub Turystyki Pieszej „Sznurówka”**

Piotr Matczuk, HML

22

### **Klub Turystyki Pieszej i Górskiej „Mrówka”**

Paweł Herkt, HMG

24

### **Góry czy morze?**

Robert Andel, ZGPS

26

### **Wspomnienia**

Jarosław Bednarek ZGR, Adam Pisarski ZGR, Bolesław Zieliński HMG

28

# LEGENDA RAJDÓW KGHM

## DAWNO, DAWNO...

bo prawie pół wieku temu, w 1977 roku miał miejsce pierwszy rajd zorganizowany przez oddział PTTK „Zagłębie Miedziowe” w Lubinie oraz ówczesny Kombinat. Wyjazd odbył się w weekend 8 i 9 maja 1977 roku, a metą była Szklarska Poręba. Od tego czasu rajdy KGHM na stałe wpisały się w kalendarz wydarzeń Polskiej Miedzi. Jak wspominają uczestnicy pierwszych wycieczek noclegi organizowano wszędzie gdzie było można, w schroniskach lub nawet w stodołach. Piechurzy mieli swoje śpiwory, nosili ze sobą wszelki ekwipunek potrzebny do biwakowania.

## Z PIOSENKĄ NA USTACH

Bardzo szybko rajdy KGHM stały się sztandarową imprezą turystyczną oddziału PTTK w Lubinie i miedziowego giganta. Wprawdzie nazwa w ciągu tych lat zmieniała się, ale przyświecająca im idea pozostała taka sama. Rajdy KGHM są okazją do integracji pracowników z oddziałów Spółki oraz promują aktywne spędzanie czasu.

Nie zmienia się także legendarna już atmosfera górskich wyjazdów załogi KGHM. Uczestnikom towarzyszy nieustający humor, życzliwość, chęć poznania okolic oraz niewyczerpane zasoby pomysłów na uatrakcyjnienie wielogodzinnych

wędrówek. Piechurzy pokonują szlaki z uśmiechem i rajdową piosenką na ustach. Bezcennym efektem rajdów są nowe przyjaźnie oraz wspomnienia ze wspólnych spotkań. Zakończenia wyjazdów przybrały formę festynu z ciepłym posiłkiem oraz animacjami dla najmłodszych miłośników gór. W wydarzeniach biorą udział również całe rodziny, wędrując długimi trasami dolnośląskich gór i okolic.

## DWA LATA DO 60-TKI!

PTTK oddział „Zagłębie Miedziowe” w Lubinie ma za sobą już prawie 60 lat historii dzielonej z tysiącami rajdowiczów. Od początku istnienia jest związany z Zagłębiem Miedziowym i oczywiście największym pracodawcą regionu – KGHM. Historyczny, bo I Rajd Ziemi Lubińskiej, odbył się w 1966 roku.

Każdego roku PTTK oddział „Zagłębie Miedziowe” organizuje rajdy piesze, nizinne, górskie, rowerowe, konkursy, olimpiady, giełdę piosenki turystycznej i wiele innych wydarzeń. Jego członkowie zachęcają mieszkańców do rekreacji oraz ochrony środowiska przez turystykę. Swój wkład w propagowanie tych idei ma także KGHM Polska Miedź S.A. m.in. właśnie poprzez wspieranie legendarnych już Rajdów Polskiej Miedzi.





„W walce z górą ten coś wskóra, kto się stanie sam jak góra!”

Jan Brzechwa  
„Konik polny i boża krówka”



Uczestniczyłam w wielu rajdach KGHM, zawsze były to wspaniałe wydarzenia i stanowiły dla mnie inspirację do własnej górskiej przygody.

Górskie wycieczki to moja pasja, jednak idąc w góry zawsze się przygotowuję i stosuję zasady bezpieczeństwa, z czasem zauważyłam, że to zupełnie naturalny element wycieczki. Co więcej, to element, który sprawia, że zaczynam cieszyć się i przeżywać przygodę zanim jeszcze wyruszę z domu.

**ZANIM POSTAWIĘ PIERWSZY KROK W GÓRACH STARANNIE SIĘ PRZYGOTOWUJĘ,  
PONIEWAŻ MOJE BEZPIECZEŃSTWO ZALEŻY ODE MNIE:**



**Szczegółowo planuję trasę i ustaląm jej orientacyjny czas przejścia.** Korzystam z dwóch aplikacji sprawdzam i zapisuję planowaną trasę – ja lubię mapy.cz oraz mapy turystyczne. Wybieram trasę odpowiednią do kondycji, doświadczenia górskiego i predyspozycji uczestników wycieczki. Sprawdzam również opisy tras w sieci i często korzystam z podpowiedzi czy propozycji przewodników górskich lub doświadczonych turystów.



**Sprawdzam pogodę, dopasowuję ubiór i obuwie** – wiem, że zmiany pogody w górach zachodzą szybciej i są znacznie gwałtowniejsze.



**Pakuje plecak odpowiednio do planowanej wycieczki** (np. zimą zawsze noszę raczki, latem krem i nakrycie głowy).



**Pamiętam o odpowiedniej ilości wody** (i dodatkowo zabieram jeszcze jedną butelkę wody) i coś do jedzenia.



**Stały ekwipunek w plecaku** to: kije trekkingowe, peleryna przeciwdeszczowa, dodatkowa bluza, czołówka (plus zapasowy komplet baterii), szczyryk, plastry, płyn do dezynfekcji, folia termiczna, ładowarka solarna i zestaw końcówek do ładowania – dostałam kiedyś taki z logo KGHM – świetnie się sprawdza.



**Informacje o planowanej trasie i przewidywanym czasie powrotu** pozostawiam komuś zaufanemu.



**Mam zainstalowaną aplikację – Ratunek.**

Joanna Konkolska-Kula  
ZGR

# ALE SZNURÓWA



Zacząło się mała przygodowo: 13 stycznia 1989 r. na XIII Zjeździe Sprawozdawczo-Wyborczym Oddziału Zakładowego PTTK przy Hucie Miedzi „Legnica” padł wniosek o powołanie do życia klubu turystyki pieszej. I tak 6 marca 1989 roku powstał klub, który przyjął nazwę „Sznurówka”. Klub od samego początku organizuje i bierze udział w słynnych rajdach (Kaczawskim, KGHM, Świętokrzyskim, Studenckim, Szlakiem Polskiej Miedzi, Sudeckich Wiosen i innych). Starsi stażem członkowie Klubu pamiętają wydarzenia organizowane w należącej (w latach 1994-2010) do Sznurówki chacie turystycznej „Marianówka” na górze Rosocha w Stanisławowie.

Wiele osób szczerzy się tym, że to w Klubie Turystyki Pieszej „Sznurówka” rozpoczęli swoją przygodę z turystyką. Większość z nich do dziś aktywnie uczestniczy w imprezach turystycznych i działa na jego rzecz. To Klub wielopokoleniowy, w którym rodzice wędrują ze swoimi pociechami, dziadkowie z wnukami, a emeryci z uczniami, gdzie starsze pokolenia przekazują swoją pasję młodszym. Liczy ponad 80 klubowiczów. Wielu członków posiada uprawnienia kadry programowej PTTK.



Wierność „Sznurówie” jest już przysłowiowa. Jej prezesem przez 24 lata był autor pomysłu na jej nazwę, Andrzej Kowalski. Teraz na tym stanowisku jest Piotr Matczuk. W 2017 r. „Sznurówka” została wpisana na listę klubów turystyki górskiej PTTK. Od 2020 r. Klub organizuje dwa cykle imprez turystycznych. Pierwszy to przejście polskiego odcinka Długodystansowego Szlaku Pieszego E-3 Atlantyk – Morze Czarne. Drugi cykl imprez to Sudecki Włóczykij. Jest to regionalna odznaka turystyki kwalifikowanej. Ustanowiona została w 2011 r., a jej celem jest zachęcenie do systematycznego poznawania Sudetów.

**Piotr Matczuk**  
HML



# MRÓWKI KOCHAJĄ WĘDRÓWKI!



## KLUB TURYSTYKI PIESZEJ I GÓRSKIEJ „MRÓWKA” ODDZIAŁ ZAKŁADOWY PTTK PRZY HUCIE MIEDZI GŁOGÓW

KTPiG „Mrówka” istnieje już ponad pół wieku. W swoich szeregach zrzesza przede wszystkim pracowników Huty Miedzi Głogów i ich rodziny, ale także osoby spoza środowiska hutniczego. Członkami „Mrówki” są dorośli, kilkuletnie dzieci i młodzież, a także emeryci. Niektórzy zaczęli swoją przygodę z „Mrówką” jako małaolaty, a teraz są już bardzo dojrzałymi ludźmi. Najpiękniejsze jest to, że wędrują razem rodzice z dziećmi, dziadkowie z wnukami - całe rodziny. W Klubie nikt nie jest sam, zawiązały się piękne przyjaźnie, zwyczaj wzajemnego wspierania się i spędzania wspólnie czasu nawet poza „Mrówką”.

W ciągu 54 lat Mróweczki (tak o sobie mówią członkowie grupy) przeszły tysiące kilometrów wędrując po górach, dolinach, przez lasy i pola, w błocie i piasku, w słońcu i deszczu, zimą i latem, jesienią i wiosną. Można powiedzieć, że „gdzie diabeł nie może, tam Mrówkę pośle”. W trakcie



tych wędrowek członkowie Klubu wypracowali swój styl pokonywania szlaków – nic na siłę, każdy wybiera trasę stosownie do swoich możliwości i chęci. Dzięki temu wędrowanie to wielka przyjemność, w miłym towarzystwie pokonywanie trudności wydaje się łatwiejsze i sprawia ogromną satysfakcję.

Najstarsi opowiadają, że przygoda Mrówek zaczęła się w Tatrach, kiedy po całodennej wędrowce spali w namiotach i stodołach u bacy. Od tego czasu wiele się zmieniło, nocujemy w przyzwoitych warunkach, nie musimy sami przygotowywać posiłków, ale z rozrzewnieniem wspominamy dawne czasy.

Wszystkie rajdy, wędrowki i zwiedzanie to dla Mrówek wielka radość, ale też troska o zdrowie i kondycję. Zachęcamy – dołączcie do nas!

**Paweł Herkt**  
HMG





**Każdy z nas, choć raz zadał sobie pytanie:  
Góry czy morze?**

Wielokrotnie próbowałem znaleźć jedną odpowiedź, dlaczego wybrałem wędrowkę z plecakiem zamiast leżak na plaży. Brak jest racjonalnego wytłumaczenia wybrania zimna, deszczu, wiatru nad ciepłą kołdrą czy złotym piaskiem. Mijają lata, a ja znajduję wiele błahych powodów by w nocy wstać i wypić o poranku kawę w schronisku. Nie znam jednej przyczyny mojego wyboru, ale wiem co czuję gdy jestem na szlaku.

Ogarnia mnie uczucie pokonania swoich słabości, niezależności, budzi ciekawość, co jest za kolejnym zakrętem i szczytem. Pokochałem niesamowite krajobrazy, widoki i radość z obcowania z naturą. Polubiłem śniadania, kolacje na szlaku, wieczorne rozmowy z włóczykijami w schronisku. Te kilka odpowiedzi przez wiele lat wystarczało by wyciągnąć mnie z fotela czy kanapy.

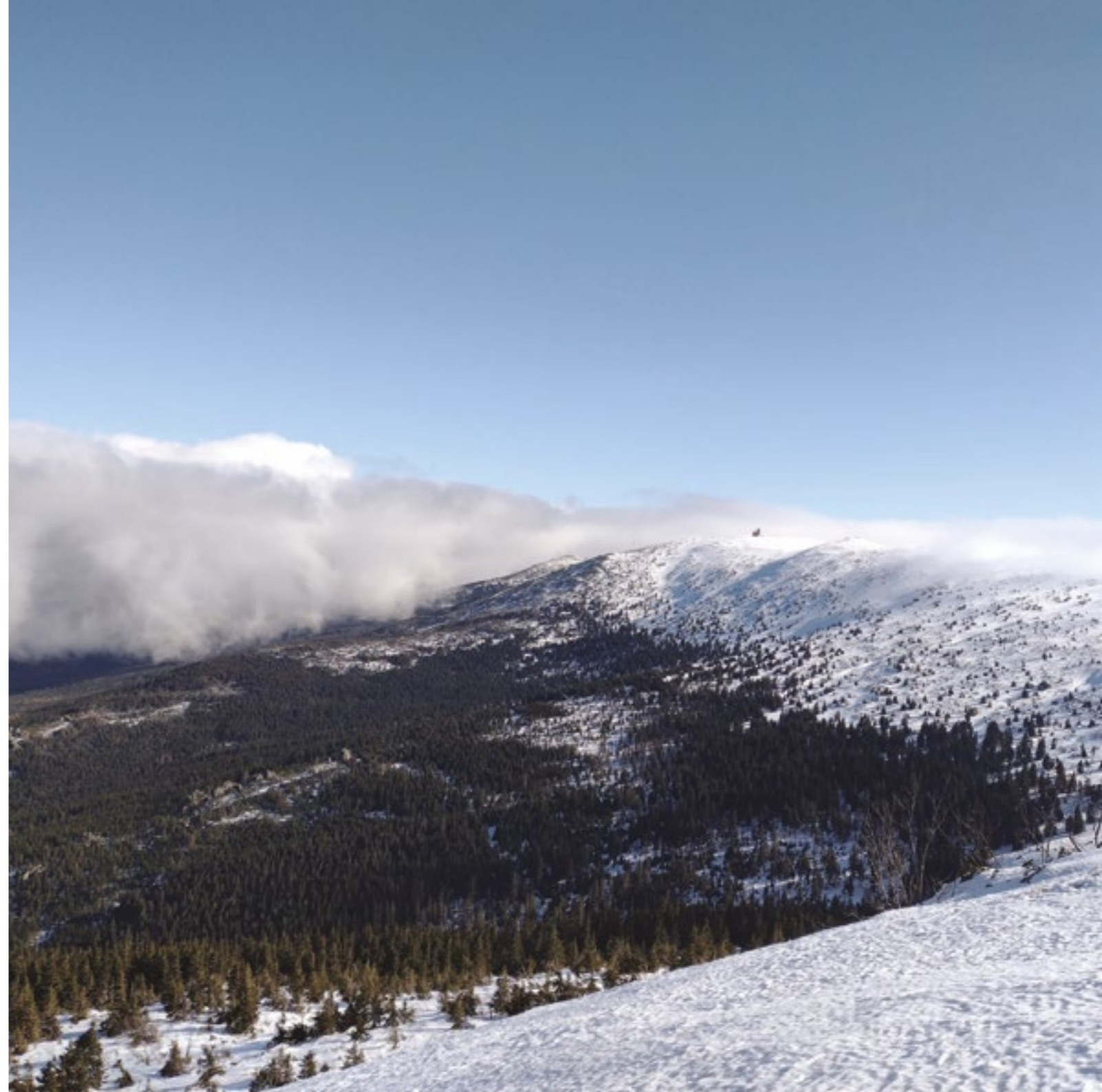
Nadszedł jednak piękny 2012 rok i odwiedził mnie bocian. Wówczas zastanawiałem się, czy będę „Tatą” czy marudnym „Starym” bez wspólnych pasji i tematów z dzieckiem.

Postanowiłem „zaszczepić” u syna naturalną ciekawość z odkrywania „nowego”, podejmowania wyzwań i czerpania radości z osiągnięcia celu pomimo zmęczenia. Podjąłem wyzwanie zbudowania czegoś więcej... Czy mi się uda? nie wiem...

ale spróbuję...

Obecnie z radością, co roku wykorzystuję możliwość wspólnego spędzania kilku dni z synem na Rajdzie zorganizowanym przez zakład. Jest to czas gdy mogę z dala od szarości obowiązków dnia codziennego słuchać... i być z dzieckiem... I NIC WIECEJ... po prostu iść razem za kolejny zakręt i górę...

**Robert Andel**  
ZGPS





Panorama Tatr, Zakopane

*Na rajdach KGHM z żoną wychowaliśmy czwórkę naszych dzieci. Rajdy zarażyły wszystkie nasze dzieci pasją do gór, wędrowania, poznawania i przebywania w radosnej grupie ludzi. To fantastyczna, wielopokoleniowa impreza pełna uśmiechu i zabawy.*

*Przez te wszystkie lata wiosennych i jesiennych spotkań na górskich szlakach, czuliśmy się jak w Jednej Wielkiej Rajdowej Rodzinie.*

**Jarosław Bednarek**  
ZGR

*Góry kojarzą mi się z czymś wspaniałym, ponieważ tam oświadczyłem się swojej żonie Ani i zawsze kiedy tam wracamy, a jest nas już więcej, wspominam ten jeden z najważniejszych dni w moim życiu.*

**Adam Pisarski**  
ZGR

*W naszym Dziale Koordynacji – Finansowo Księgowej Huty Miedzi Głogów panuje rodzinna atmosfera, która, choć na co dzień wypełniona jest obowiązkami służbowymi, to rozkwita podczas wspólnych wyjazdów integracyjnych, wycieczek i rajdów. Udaje nam się wtedy choć na chwilę zapomnieć o księgowaniu.*

*Zawsze zachęcamy i zapraszamy koleżanki i kolegów z pracy na wspólne wyjazdy, wycieczki i spacery po górach. Turystyka daje nam to co najważniejsze: aktywność fizyczną, która odpowiada za zachowanie*

*zdrowia fizycznego i psychicznego. Integrują nas niezapomniane wrażenia ze szlaków górskich i zdobytych punktów turystycznych, zwiedzanych zabytków na trasie, przewyższonych trudności i przeżytych przygód. Poznajemy własne możliwości, ale i siebie nawzajem z różnymi pasjami żywymi.*

**Bolesław Zieliński**  
HMG



# KARPATY





<b>Tatry</b> Lidia Giera, COPI	34
<b>Tatry - Lustrzane odbicie</b> Edyta Orłowska – COPI	36
<b>Widoki z Gubałówki</b> Magdalena Habraszka, ZGPS	38
<b>Bieszczady</b> Szczepan Świda, Centrala	40
<b>Szpiglasowy Wierch, droga na szczyt</b> Maciej Ozga, HML	42
<b>Morskie Oko</b> Mateusz Mazurkiewicz, ZWR	44
<b>Widok na Kopę Kondracką i Małolączniak</b> Piotr Topolnicki, HML	46
<b>Tarnica, Bieszczady</b> Rafał Górski, ZGR	48
<b>Dolina Pięciu Stawów</b> Wojciech Szeliga, ZGPS	50
<b>Tatry</b> Marcin Szpryngiel, ZGPS	52
<b>Rysy, Czarny Staw i Morskie Oko</b> Damian Zyguła, ZGPS	54

Tatry w czerwcu 2007 roku

Pierwszy zorganizowany wyjazd w Tatry  
z przewodnikiem tatrzańskim.  
Pierwsze przejście Czerwonych Wierchów.  
Pierwsze tak wspaniałe widoki na Tatry.



Lidia Giera  
COPI



Lustrzane odbicie Czarnego Stawu w Tatrach

Najpiękniejsze widoki są z Gubałówki  
zarówno za dnia jak i nocą....



Magdalena Habraszka  
ZGPS

Rok 2017. Na zdjęciu jedna z dróg prowadząca do ruin Leśniczówki Brenzberg.

Bieszczady urzekły mnie niespotykaną w innych polskich górach otwartością, przestrzenią bez zabudowy i wyjątkowo korzystną w owym czasie, jesienną aurą.





Szpiglasowy Wierch, droga na szczyt

Na wyprawę w góry warto zabrać przede wszystkim zdrowy rozsądek i mierzyć siły na zamiary. Poza tym jest to świetna okazja do wzmocnienia swojej mentalności. W górach człowiek czuje się po prostu wolny, oczyszcza się umysł i głowa, wszystkie złe myśli zostają gdzieś w tyle. Jest to idealne miejsce na tzw. reset, a przy okazji świetne miejsce na wspólny wypad z przyjaciółmi z pracy.

Na zdjęciach Tomasz Czubak, Jakub Tymecki i Maciej Ozga-pracownicy Huty Miedzi Legnica (piece anodowe).

**Maciej Ozga**  
HML



## Morskie Oko

Okolice Morskiego Oka są bardzo widokowe i malownicze. Sama tafla błyszczącego w słońcu jeziora z przeglądającymi się w nim okolicznymi górami robi wielkie wrażenie. Z okolic schroniska zobaczyć można Rysy oraz znajdujące się nieopodal Mięguszowickie Szczyty. Na szlaku do Morskiego Oka z Palenicy Białczańskiej pięknym miejscem jest wodospad Wodogrzmoty Mickiewicza w Dolinie Roztoki. Warto zabrać ze sobą prowiant a w szczególności wodę, gdyż przy gorących temperaturach trzeba uzupełniać płyny.

**Mateusz Mazurkiewicz**  
ZWR





Widok na Kopę Kondracką i Małłączniak





## Tarnica, Bieszczady

Góry są naszą pasją, w końcu nazwisko zobowiązuje. Od zawsze chodziliśmy po nich dla przyjemności oraz pięknych widoków. Przed wyjazdem pakujemy plecaki zgodnie z listą wyposażenia, którą dopracowaliśmy podczas poprzednich wycieczek. Na szlak ruszamy z samego rana, bo nigdy tak do końca nie wiadomo, jakie ciekawe miejsca spotkamy po drodze, a zejść ze szlaku planujemy zawsze przed zmierzchem. Każda wycieczka to nowa przygoda i kolejne zdjęcia do rodzinnego albumu. W sierpniu 2021 roku postanowiliśmy, że zdobędziemy Koronę Gór Polski. Od tego czasu udało nam się zdobyć 12 z 28 szczytów, z czego 3 zimą. Przed nami jeszcze sporo kilometrów, ale każdy krok, nieważne czy pod górę, czy z górki przybliży nas do celu.



### Dolina Pięciu Stawów

Góry uczą nas doceniać naturalne piękno i potęgę natury. Na tych majestatycznych wierzchołkach wznoszących się ponad malowniczymi dolinami możemy oczyścić swoje myśli i uświadomić sobie jak wartościowe jest nasze życie i zdrowie. Wędrówki górskie dają mojej rodzinie nieocenioną lekcję pokory, szacunku, wiary w swoje możliwości oraz radość ze wspólnej pasji i czasu spędzonego razem.

**Wojciech Szeliga**  
ZGPS

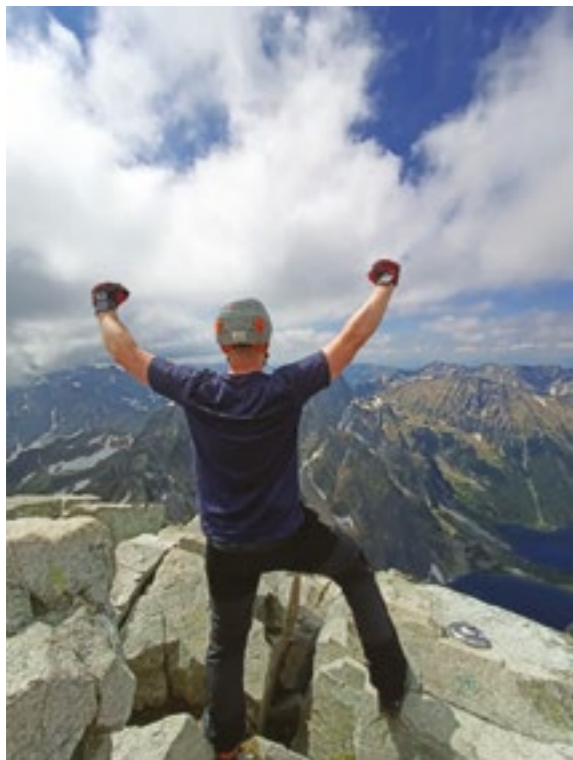


## Tatry

Miłość do gór zrodziła się w nas kilka lat temu. Zaczynaliśmy od Karkonoszy, a teraz z kolegą Sławkiem, z którym znamy się od lat i razem pracujemy wędrujemy również w inne miejsca. Nasze góry są przepiękne, lecz jak to mówią apetyt rośnie w miarę jedzenia.

**Marcin Szpryngiel**  
ZGPS





### Rysy, Czarny Staw i Morskie Oko

Wraz z żoną jesteśmy w trakcie zdobywania Korony Gór Polskich. Obecnie zdobyliśmy 21 szczytów z 28, w tym najwyższe Rysy. Gdzie tylko możemy zabieramy również nasze pociechy. Wraz z dziećmi zdobyliśmy m.in. Wielką Sowę 1015 m n.p.m. oraz Ślężę 718 m n.p.m. Wspólny czas spędzony razem na pieszych wędrówkach jest dla nas bezcenny.

Świetnie się razem bawimy i budujemy wspaniałe wspomnienia na przyszłość.



**Damian Zyguła**  
ZGPS



**SUDETY**

<b>Karkonosze</b> Maciej Mazur, ZGPS	60
<b>Karkonosze</b> Alicja Skrycka, HMG	62
<b>Karkonosze</b> Karolina Olejarczyk, ZH	64
<b>Karkonosze</b> Edyta Kowalczyk, ZWR	66
<b>Karkonosze</b> Emilia Kopacka, HMG	68
<b>Karkonosze</b> Sylwia Jurgiel, CENTRALA	70
<b>Ślęża</b> Jerzy Jurasz, ZGR	72
<b>Karkonosze</b> Marek Świeżowski, ZGR	74
<b>Karkonosze</b> Jarosław Ziemkiewicz, CENTRALA	76
<b>Nieczynna Kopalnia Kwarcu „Stanisław”</b> Łukasz Hano, ZGPS	78
<b>Rudawy Janowickie</b> Mariusz Janiec, ZWR	80
<b>Karkonosze</b> Mateusz Ochab, ZGL	82

<b>Karkonosze</b> Michał Huczyński, CENTRALA	84
<b>Skalny Stół</b> Mirosław Mielniczuk, HML	86
<b>Kolorowe Jezioro Rudawy Janowickie</b> Natalia Ferrari, ZWR	90
<b>Szczeliniec Wielki</b> Sebastian Ligudziński, ZGPS	91
<b>Leśny koralowiec</b> Rafał Zienkiewicz, ZH	92
<b>Góry Sowie</b> Tomasz Wójcik, ZGPS	94
<b>Karkonoski Park Narodowy</b> Bartłomiej Zarzycki, ZH	96
<b>Przebieka</b> Dariusz Kurzepa, ZGPS	98
<b>Widok ze Strzełińca Wielkiego</b> Piotr Topolnicki, HML	100
<b>Rudawy Janowickie</b> Robert Lignar, ZGPS	102
<b>Na wysokości Domu Śląskiego, pod Śnieżką, Karkonosze</b> Kacper Pawłowski, ZGPS	104

Zapora nad Łomnicą w Karpaczu





Alicja Skrycka  
HMG





„Nienawidzę chodzić po górach” to stwierdzenie towarzyszyło mi przez wiele lat i byłam przekonana, że nic tego nie zmieni. Pewnego słonecznego ranka dałam się namówić siostrze na wyprawę na Śnieżnik. Nie byłam zadowolona z wczesnej pobudki, ciężkiego plecaka i sporej ilości kilometrów do przebycia. Po wielu stoczonych walkach z samym sobą udało mi się wdrapać na szczyt! Opuściło mnie zmęczenie, a satysfakcja przepęliła całe ciało. Złapałam bakcyła. Po kilku kolejnych wyprawach zapisałam się do Klubu Zdobywców Korony Gór Polski. Strony w książeczce zdobywców zapełniały się wyjątkowo szybko, w końcu każdy weekend jest dobry na wypad w góry. Do zdobycia odznaki zostało mi 6 szczytów, mam zamiar zrobić to jeszcze w tym roku! To właśnie na szlaku górskim czuję się najbardziej szczęśliwa, bo „w górach jest wszystko co kocham”. Na moje wyprawy zapraszam znajomych, przyjaciół i rodzinę - dzięki wspólnej pasji możemy spędzać więcej czasu razem, przyjemnie i aktywnie. W moim Oddziale została założona grupa „Aktywni z Natury - ZH”, z którą cyklicznie wybieramy się na długie wspólne wędrówki.

W góry zawsze zabieram ze sobą koc ratunkowy, sudocrem, plastry, kompas, dodatkową parę skarpetek, powerbank i oczywiście gorzką czekoladę.

Bardzo polecam aplikację Ratunek.

Moim marzeniem jest zdobycie z siostrą Kilimandżaro!

**Karolina Olejarczyk**  
ZH

## Karkonosze

Idealnym pomysłem na wycieczkę jednodniową z naszego regionu jest, najwyższy wodospad (ma 148 metrów wysokości) w Karkonoszach, a także w Sudetach i w całych Czechach, czyli Wodospad Panczawy (cz. Pančavský Vodopád), który znajduje się po czeskiej stronie Karkonoszy, blisko od granicy z Polską. W pobliżu znajdują się czeskie schroniska, takie jak Labska Bouda i Vrbatova Bouda.

Tuż przy wodospadzie jest punkt widokowy zwanym Ambrožova Wyhlídka, z którego rozciąga się przepiękny widok na dolinę Łaby. Z niego widać także czubek Śnieżki. Warto odwiedzić ten punkt na mapie Karkonoszy ponieważ, **ten widok na długo zostanie Wam w pamięci!**



Edyta Kowalczyk  
ZWR



Karkonosze



Karkonosze zawsze! #wgórachjestcokocham

Najgorsze pytanie dla miłośnika gór? Co jest ekscytującego we wstawaniu o świcie, męczeniu się przez cały dzień, z perspektywą zmiennej pogody i braku widoków? Odpowiadam zawsze: WSZYSTKO. W górach jest wszystko co kocham i to absolutnie wszystko: wolność, miłość, sprawdzenie siebie, siła, zacięcie, hart ducha, strach i ekscytacja. I jeszcze jedno – nieprzewidywalność, co wiąże się z byciem gotowym na wszystko. Góry są kapryśne, ale to ja decyduję, którą ścieżkę wybieram, gdzie stawiam stopę i to ja ponoszę konsekwencje. Uwielbiam ten stan. I nie ma nic piękniejszego na świecie niż morze gór dookoła i słońce. Wszystko oczywiście z głową i z myśleniem o konsekwencjach. Doskonale opowiadała o tym Wanda Rutkiewicz „.....Gdyby najkrócej określić to, co właściwie wciąż ciągnie mnie w góry, to jest to – przyjemność. Przyjemność pojawia się wtedy, gdy nie myśli się jedynie o wejściu na wierzchołek, ale gdy np. idąc po lodowcu, człowiek zaśpiewa, zaśmieje się, czy zrobi komuś jakiś kawał. Jest też w górach tyle piękna i w tylu postaciach, że trudno to wyrazić”.

Zatem zapraszam w góry niezależnie od wieku, sprawności czy wcześniejszych aktywności. W górach piękne jest to, że są dla każdego.

## Śląza, Karkonosze

Uwielbiam w czasie wolnym od pracy „odbić” się z poziomu -1200 Kopalni Rudna na poziom przynajmniej +1200 w Sudetach. Zazwyczaj wędruję w pogoni za ciekawymi krajobrazami, które uwieczniam na fotografiach. Pozwala mi to wracać wspomnieniami do ciekawych miejsc. Często fotografuję wschody i zachody słońca. Wyprawy takie są dokładnie planowane co do trasy, czasu czy ekwipunku. W górach ważne jest by być przygotowanym na każdą okoliczność, jaka nas tam może spotkać.



Górskie wycieczki to idealny sposób na spędzenie wolnego czasu, szczególnie dla mieszkańców LGOM, którzy urokliwe Karkonosze mają na wyciągnięcie ręki.

Teraz już wiemy, że na jedno lub dwudniowe wycieczki, zdecydowanie warto zredukować ilość niezbędnego wyposażenia nawet o połowę, w porównaniu do tego, co widzicie na załączonym zdjęciu. Jest to szczególnie ważne w upalne dni - minimalistyczne podejście do pakowania jest niezwykle korzystne i przynosi ulgę w wędrowce.

**Marek Świeżowski**  
ZGR





Żyjemy w przepięknym kraju. Posiadamy dostęp do morza, jezior oraz majestatycznych i bardzo zróżnicowanych pasm górskich. Miłośnicy górskich wycieczek, bez względu na poziom zaawansowania, na pewno znajdą dla siebie ciekawe i dostosowane do możliwości szlaki, których piękno zostanie w pamięci na długo. Bo co takiego pięknego jest w górach, że przyciągają jak magnes? Dla mnie jest w nich niezmacona wolność, wytchnienie od zgiełku dnia codziennego, majestat natury uświadamiający jak maluczcy jesteśmy w jej obliczu.

Moje ulubione szlaki górskie odnalazłem w Beskidach. Od Beskidu Śląskiego, przez Beskid Żywiecki, Beskid Sądecki na Bieszczadach kończąc. Nie zapomnę widoku na Tatry i Babią Górę ze szczytu Pilska zimą, które w styczniowym słońcu pokazały całe swoje piękno, jak również błogiej wolności leżąc na trawie koło Bacówki nad Wierchomlą, podziwiając zielone zbocza Beskidu Sądeckiego. Swoim pięknem zachwycają na pewno majestatyczne Tatry. Niemniej, nasze rodzime Karkonosze są równie piękne i zmieniają swój kolor wraz ze zmianami pory roku.

Na jednodniowe wyjazdy, gorąco polecam znajdujące się w naszym sąsiedztwie Góry Kamienne, Góry Wałbrzyskie czy Góry Sowie.

Nawet jednodniowy wyjazd na te niższe górskie szlaki potrafi dać wiele wytchnienia, uspokoić emocje, poukładać myśli.



Bez względu na to czy udajemy się w wysokie partie gór czy w te niższe, nigdy nie zapominajmy o bezpieczeństwie i zawsze (!!!) zachowajmy respekt przed górami. W góry nie ruszamy się bez: folii NRC, latarki tzw. czołówki, kurtki przeciwdeszczowej (nawet jeśli prognozy nie zakładają opadów deszczu), okrycia głowy (czapka lub buff), słodkiego batona lub czekolady. W okresie zimy i wiosny warto zabrać ze sobą raczki. Bardzo ważne są dobre buty, które zapewnią nam komfort i bezpieczeństwo. No i najważniejsze: zabierzmy ze sobą w góry „chłodną” głowę i uśmiech.

Jarosław Ziemkiewicz  
Centrala



Zdjęcie wykonane w pobliżu Szklarskiej Poręby.  
Przedstawia nieczynną Kopalnię Kwarcu  
„Stanisław” w Górach Izerskich.





Rudawy Janowickie

Po pracy zamieniam hałas zakładu na dźwięki natury.

Mariusz Janiec  
ZWR



## Karkonosze

Rodzinna wycieczka w nasze Karkonosze. Często podczas wyjazdów towarzyszy nam synek, który uwielbia wędrować po górach. Pamiętajcie, żeby zabrać ze sobą jakieś przekąski, bo nigdy nie wiecie, kiedy dopadnie Was mały głód.



**Mateusz Ochab**  
ZGL



## Dom Śląski, Karkonosze

Dla wszystkich fanów pieszych wycieczek mogę z czystym sumieniem zarekomendować wieczorne spacerunki szlakami Karkonoszy, można wtedy dostrzec piękno natury, która nas otacza i zrozumieć czym właśnie są góry.

Należy jednak pamiętać, że każde wyjście w góry wiąże się z większym lub mniejszym ryzykiem. Szczególnie podczas zimy, musimy pamiętać o odpowiednim sprzęcie, wyposażeniu jak i znajomości terenu, w który się udajemy.



Zachód słońca na Skalnym Stole, z którego wspaniale widać Karkonosze, Śnieżkę, Rudawy Janowickie.

Wodospad Panczawy w Karkonoszach.

**Mirosław Mielniczuk**  
HML





Zachód słońca na Skalnym Stole.  
Widok na Sokolik Rudawy Janowickie.





**Natalia Ferrari**  
ZWR

Moje ulubione miejsce na ziemi. Jeżdżę tam od 12 lat. Szczeliniec Wielki jest dla mnie jak oaza spokoju, ale i dostarcza mnóstwo adrenaliny. Zabrałem w to miejsce wszystkich ludzi, którzy są dla mnie ważni i siadając nad krawędzią zawsze słyszę „wow”. Gorąco polecam każdemu bez względu na wiek. Mój syn miał 3 latka gdy pierwszy raz tam wszedł i od tamtej pory uwielbia to miejsce razem ze mną.



**Sebastian Ligudziński**  
ZGPS

Góry to nie tylko piękne pasma z majestatycznymi szczytami, ale również klimatyczne otoczenie, które zachęca do wędrówek. Takim miejscem jest Karpacz (Sudety Zachodnie) i jego urokliwe zakątki z bogatą fauną i florą. Na szlaku przy odrobinie szczęścia można natknąć się m.in. na leśny koralowiec, czyli grzyb Pięknoróg, największy (*Calocera viscosa*) oraz inne bajkowe twory przyrody.









Przed wyjściem w góry zawsze wytyczam sobie lub dla grupy znajomych trasę prowadzącą malowniczymi szlakami, przy których mogę opowiadać o przeróżnych historiach i ciekawostkach związanych z miejscami, w których aktualnie się znajdujemy lub do których podążamy.

Jeżeli wyjście w góry to tylko z samego rana, wyjazd z Lubina około godziny 3 – 4. nad ranem w celu podziwiania budzącej się do życia przyrody Karkonoskiego Parku Narodowego.

Każdy szlak w naszych górach jest piękny i każdy czeka na odkrycie przez każdego z osobna. Przed wyjściem w góry proponuję zapoznać się z sytuacją pogodową i dostępnością szlaków – niektóre zamykane są na zimę z powodu zagrożeń lawinowych inne z powodu ochrony przyrody. Aktualne warunki i listę zamkniętych szlaków można sprawdzić na stronie GOPR Karkonosze. Polecam również zainstalowanie aplikacji Ratunek, dzięki której znacznie łatwiej będzie zlokalizować nas w razie potrzeby pomocy.

Osobiście zawsze zabieram ze sobą wyposażoną apteczkę pierwszej pomocy – zdarzyło mi się pomagać innym turystom w potrzebie, termos z gorącą wodą, świeżo mieloną kawę i aeropress oraz odpowiednią ilość jedzenia. Należy również mieć przy sobie jakąś gotówkę, nie we wszystkich schroniskach można płacić kartą.

Na zdjęciu z moim psem Felkiem.  
Felek towarzyszy mi w większości wypraw po górach.







#### Rudawy Janowickie

Ostra Mała z zapierającym dech w piersiach widokiem. Przygotowałem śniadanie dla siebie i żony. Świeżutka bułka z grubym kawałkiem konserwy, jedzona na szczycie góry, smakowała niczym ambrozja jedzona przez bogów na szczycie Olimpu. Według żony to było najlepsze śniadanie w jej życiu.



Na wysokości Domu Śląskiego, pod Śnieżką,  
Karkonosze

Czasem warto zatrzymać się, by docenić daną chwilę. Nic nie daje mi tyle energii i satysfakcji, jak relaks na szczycie po osiągnięciu celu. Pokonywanie słabości oraz mnóstwo czasu do przemyśleń sprawia, że po każdej wyprawie człowiek staje się lepszy i silniejszy.

# RATOWNICY POLSKIEJ MIEDZI



Śmigłowiec TOPR



## NA WYSOKOŚCI, ALE... NA DOLE

Co KGHM ma wspólnego z górami? W ramach Jednostki Ratownictwa Górniczo-Hutniczego w KGHM pracuje Specjalistyczna Służba Ratownicza do Prac z Zastosowaniem Technik Alpinistycznych. To zespół, który prowadzi akcje ratownicze i wykonuje prace profilaktyczne wymagające sprzętu i umiejętności działania na wysokościach. Jego członkowie podczas akcji np. docierają do poszkodowanych w szybach lub zbiornikach retencyjnych, wszędzie tam, gdzie nie ma urządzeń zjazdowych.

## W GÓRACH I NA POLIGONACH

Początki sekcji wysokościowej to rok 1983 roku. Pierwsi ratownicy ukończyli wtedy odpowiedni kurs uzyskując uprawnienia do pracy na wysokościach. Była to najmłodsza sekcja w Górniczym Pogotowiu Ratowniczym. Szybko nawiązała współpracę z Tatrzańskim Ochotniczym Pogotowiem Ratunkowym w Zakopanem, Górskim Ochotniczym Pogotowiem Ratunkowym w Wałbrzychu i w Jeleniej Górze oraz ze specjalistycznymi jednostkami Straży Pożarnej, Policji i Wojska Polskiego, w tym Jednostką Wojsk Specjalnych GROM. Wspólne ćwiczenia ratowników z KGHM oraz reprezentantów tych służb odbywały się m.in. na poligonach wojskowych, w górach i w wysokich obiektach.

◀ *Karłów. Nasza reprezentacja od lat zajmuje miejsca na podium Ogólnopolskich Zawodów w Ratownictwie Górskim. W 2022 roku nasi ratownicy pokonali wszystkie ekipy, zajmując pierwsze miejsce.*

## ONI NIE MAJĄ LĘKU WYSOKOŚCI

Dziś Specjalistyczna Służba Ratownicza do Prac z Zastosowaniem Technik Alpinistycznych przy O/JRGH liczy 30 osób. Wspierają ją służby w Oddziałach Zakładów Górniczych w KGHM. Łącznie to ponad 130 ratowników przeszkolonych do prac z wykorzystaniem technik alpinistycznych. Sekcja wspierana jest także przez 24 strażaków z Kompleksu Straży Pożarnej, którzy na co dzień doskonalą swoje umiejętności podczas prac w hutach, Zakładzie Hydrotechnicznym czy ZWR.

## DOŚWIADCZENIE CZYNI Z NICH MISTRZÓW

Po raz pierwszy ratownicy wykorzystali swoje umiejętności alpinistyczne w akcji w kopalni Rudna w 1997 roku, gdzie dotarcie do poszkodowanego było możliwe tylko przy użyciu specjalistycznych technik. Akcja ta pokazała jak ważne jest wyszkolenie ratowników specjalistycznej sekcji wysokościowej. Obecnie jej członkowie wykonują rocznie około 220 działań związanych z wykonaniem zadań na wysokościach.

▷ *Obozy kondycyjno-szkoleniowe pomagają ratownikom zadbać o utrzymywanie najwyższego poziomu wyszkolenia oraz sprawności psychofizycznej. Treningi organizowane są w miejscach, które poprzez ukształtowanie terenu i charakterystykę geologiczną odzwierciedlają warunki panujące w kopalniach.*



## POMAGALIŚMY

Ratownicy KGHM mają na swoim koncie także akcje za granicą. Pomagali m.in. w działaniach po tragicznym trzęsieniu ziemi w Armenii w 1988 roku oraz Turcji w 1999 roku. Swoją pomocą służyli także podczas akcji ratowniczej w Osiecznicy (1996 rok) i Bolkowie (2001 rok) - tam nasi „wysokościowcy” wydobywali ciała mężczyzn, którzy wpadli do szybików.



## WALKA ZE SŁABOŚCIAMI

Pot, wysiłek, walka z własnymi słabościami – tak wyglądają godziny ćwiczeń i treningów członków sekcji. Muszą być gotowi nieść pomoc poszkodowanym w każdej chwili. W ramach podnoszenia swoich kwalifikacji i wymiany doświadczeń zawodowych stale współpracują z innymi służbami ratowniczymi, takimi jak: GOPR oraz Specjalistyczna Grupa Poszukiwawczo-Ratownicza PSP, które w swoich działaniach także wykorzystują techniki alpinistyczne. Systematycznie uczestniczą w obozach kondycyjno-szkoleniowych organizowanych m.in. w górach.

## NAJLEPSI Z NAJLEPSZYCH

Podczas corocznych Ogólnopolskich Zawodów w Ratownictwie Górskim, które gromadzą najlepsze zespoły ratownictwa wysokościowego ze wszystkich polskich służb, nasza reprezentacja od lat zajmuje wysokie miejsca na podium. W 2022 roku ratownicy KGHM w zawodach tych pokonali wszystkie ekipy, zajmując pierwsze miejsce.

◀ Karłów

Ratownicy z sekcji wysokościowej ćwiczą podczas warsztatów w górach, ale również wykorzystują specjalnie wybudowany do ćwiczeń komin, który znajduje się przy siedzibie jednostki w Sobinie. Porad specjalistom z miedziowej spółki udzielają również znani eksperci. Ratowników odwiedził ambasador KGHM znany z wysokościowych wypraw, Andrzej Bargiel. ▶







**PORADY  
EKSPERTA**



## JAK BYĆ ŚWIADOMYM GÓRSKIM TURYSTĄ

radzi Arkadiusz Grządziel, zawodowo kierownik Specjalistycznej Służby Ratowniczej do Prac z Zastosowaniem Technik Alpinistycznych O/JRGH, a prywatnie ratownik grupy Sudeckiej GOPR, jak i uczestnik wielu wypraw górskich w Alpy, Andy, Himalaje, Karakorum latem i zimą.

Na początek zawsze proponuję skorzystać ze strony internetowej jednej z siedmiu grup regionalnych GOPR lub stron TOPR, w zależności od tego, w jaki teren górski chcemy się udać. Informacje, które tam znajdziemy dadzą nam odpowiedź o aktualnych warunkach w górach, aktualnej pogodzie, dostępności szlaków.

### NA STARCIE

Podjmując decyzje, że ruszamy w góry, pamiętajmy o tych zasadach:



**Nie wychodź w góry samotnie**, ale jeśli już wyruszasz na indywidualną wycieczkę, powiadom i zostaw numer telefonu w pensjonacie, hotelu, w którym nocujesz i/lub poinformuj



Jeśli nie uprawiasz regularnie sportu, w przypadku dłuższej wędrowki **przygotuj się fizycznie – mierz siły na zamiary**.



**Przygotuj odpowiedni ekwipunek.**



**Zaplanuj trasę uwzględniając następujące elementy:**

- wysokość nad poziomem morza (n.p.m.) na jaką będziesz musiał podejść i wędrować oraz różnice wzniesień na podejściach i zejściach w czasie wędrowki,
- przewidywany czas marszu od planowanego punktu wyjścia do punktu docelowego,
- godzinę wschodu i zachodu słońca,
- lokalizację obiektów, które mogą stanowić awaryjne schronienie na szlaku w przypadku załamania się pogody - szałas, schrony, koleby, leśniczówki itp.,
- drogę odwrotu, jeżeli podejmiesz decyzję o skróceniu wędrowki (deszcz, mgła, burza),
- stan szlaków turystycznych,
- możliwości najsłabszego uczestnika. Na pierwszy dzień kilkudniowej wędrowki wybierz krótszy odcinek – organizm wymaga zaadaptowania (szczególnie w górach wysokich).



Bezpośrednio przed wyjściem w góry **zapoznaj się z najnowszym komunikatem meteorologicznym** oraz informacjami o stanie zagrożenia lawinowego.



**Nie rozpoczynaj wycieczki** w czasie burzy, przy silnym wietrze i we mgle, po wielkich opadach śniegu czy też w przypadku zapowiadanych dużych skoków temperatur (ocieplenie, oziębienie).



Jeśli masz smartfona - **zainstaluj aplikację RATUNEK**, dzięki której w razie potrzeby (zaginięcia, konieczności udzielenia pierwszej pomocy) będzie można Cię szybko zlokalizować w górach. <http://601100300.pl/aplikacja/>



**Zostaw** w domu, w miejscu pobytu (kwatery, schronisko, hotel) lub SMS-em poprzez system EMESS („Emergency Message” więcej info: <http://www.emess.eu/>) **wiadomość o trasie wycieczki i przewidywanej godzinie powrotu**.



**Wychodź w góry jak najwcześniej, by mieć zapas czasu na powrót przed zmrokiem** w przypadku zagubienia się w terenie lub w sytuacji związanej z innymi, nieprzewidywanymi okolicznościami (np. wypadek).

## CO ZABRAĆ W GÓRY

Spakujmy nasz plecak biorąc pod uwagę porę roku i długość naszej wycieczki. Pamiętajmy też by nasz plecak nie wbił nas w ziemię, bo przyjemności naszej wycieczki górskiej zamienią się w walkę z przeładowanym plecakiem. Nasz plecak ma mieć rzeczy niezbędne, unikajmy zbędnego bagażu.

# SEZON LETNI



Mapa



Kompas lub GPS



**Telefon komórkowy** z naładowaną baterią i wpisanym numerem do rodziny pod skrótem ICE, aplikacja na RATUNEK



**Ubranie** przeciwdeszczowe i wiatrochronne



Zapasowa ciepła odzież



**Czapka/ nakrycie głowy:** przeciwudarowa



**Latarka** z zapasowymi bateriami



Apteczka



**Krem ochronny**



**Wysokoenergetyczne jedzenie** (słodycze, orzeszki)



Zimne napoje

# SEZON ZIMOWY



Mapa



Kompas lub GPS



**Telefon komórkowy** z naładowaną baterią i wpisanym numerem do rodziny pod skrótem ICE, aplikacja na RATUNEK



**Ubranie** przeciwdeszczowe i wiatrochronne



Zapasowa ciepła odzież



**Czapka/ nakrycie głowy:** termoizolacyjna



**Latarka** z zapasowymi bateriami



Apteczka



**Krem ochronny**



**Wysokoenergetyczne jedzenie** (słodycze, orzeszki)



Termos z ciepłymi napojami



Rękawiczki



**Nakładki z kolcami** na buty (łatwiejsze oblodzone szlaki)



**Czekan i raki** (trudniejsze lodowe szlaki)



**ABC lawinowe** (detektor lawinowy, sonda i łopata)



**ODPOWIEDNIE OBUWIE TO PODSTAWA**

Bez dobrze dobranych wygodnych butów daleko nie dojdziemy, a wycieczka może się okazać walką o każdy metr szlaku. Jeśli przymierzamy się do kupna obuwia pamiętajmy, że nasze stopy w trakcie chodzenia mogą trochę spuchnąć, a dodatkowo schodząc w dół stoku nasze stopy przemieszczają się w bucie i w zbyt mocno dopasowanych butach uciskamy nasze palce, doprowadzając w rezultacie do odcisków lub wręcz uszkodzenia paznokci. Buty w góry powinny być rozmiar czasami półtora rozmiaru większe. Najlepiej jak nasze buty są pełne najlepiej za kostkę – nowe buty warto wcześniej rozchodzić. Ale zawsze do apteczki zalecam dołożyć plastry na odciski.



Jeszcze kilka drobiazgów które zawsze mam w plecaku - folia NRC, zapałki, scyzoryk wielofunkcyjny, kawałek taśmy typu „power tape” (do łątania dziur i mocowania), worki na śmieci (zabierzemy w nich nasze śmieci lub mogą zabezpieczyć naszą odzież w przypadku silnych opadów).

**A NA KONIEC...**

Ostatnią moją radą jest zdrowy rozsądek, jaki powinien towarzyszyć naszym górskim przygodom. Dobrze przygotowani i wyposażeni podnosimy nasze bezpieczeństwo i profesjonalizm w podejściu do aktywności górskiej. Może tym właśnie podejściem uda nam się pomóc innemu turyście. Pamiętajmy, że czasami w złych okolicznościach nawet prosto zapowiadająca się wycieczka może okazać się dużo większym wyzwaniem.

Z górskim pozdrowieniem, Arek Grządziel  
JRGH

**NOTATKI**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

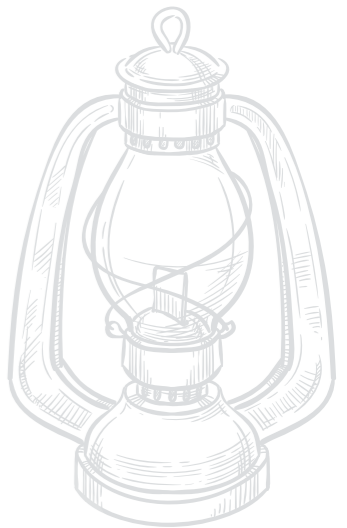
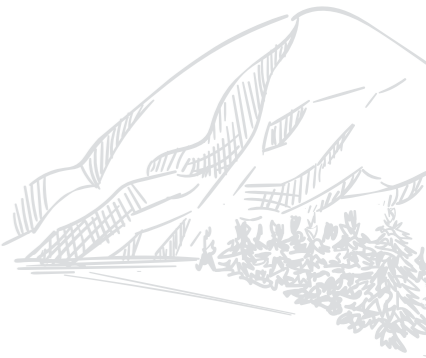
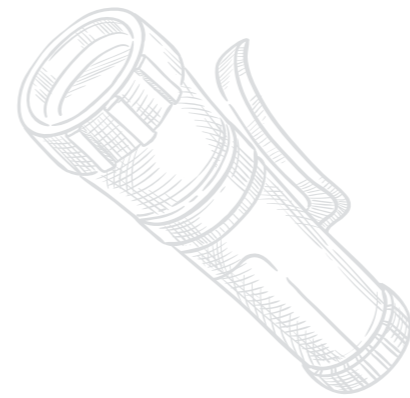
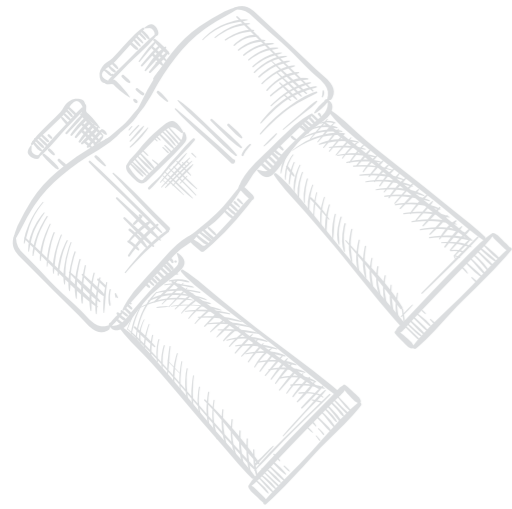
---

---

---

---







[www.kghm.com](http://www.kghm.com)