Wychodźmy na stok najedzeni, pamiętajmy o piciu dużej ilości ciepłych osłodzonych płynów (nie pijmy natomiast alkoholu – powoduje on gwałtowne, krótkotrwałe rozszerzenie naczyń, podczas którego organizm intensywnie oddaje ciepło, ponadto działa znieczulająco – możemy „przeoczyć" wysyłane przez organizm sygnały bólowe, utrudnia aklimatyzację oraz nasila wydalanie moczu z organizmu).

Ryzyko odmrożeń zwiększać mogą często pomijane „drobiazgi", na które zwykle nie zwracamy uwagi – utrudniająca krążenie biżuteria (zwłaszcza obrączki, pierścionki itp.), obcisłe ściągacze skarpet i rękawów oraz ciasno przylegające do skóry oprawki okularów. Zasadniczo odmrożeniom skóry sprzyja kontakt z dobrymi przewodnikami ciepła – metalami i wodą zawartą w mokrym ubraniu, oraz towarzyszący temu kontaktowi ucisk.

Pierwszymi oznakami przemrożenia skóry jest jej zaczerwienienie, połączone z uczuciem zimna, czasem swędzeniem i nadwrażliwością na dotyk. Dodatkowo na skórze pojawiać się mogą niebieskawe plamy lub stwardnienia. W pierwszej kolejności, typowo, zmiany te ujawniają się na zewnętrznych stronach nieosłoniętych przed zimnem dłoni. Takie symptomy występują już przy kilku stopniach powyżej zera (ich pojawienie się przyspiesza i intensyfikuje zimny wiatr), nosząc nazwę **odmrozin**. Nie jest to jeszcze rzeczywiste odmrożenie, a objawy można stosunkowo łatwo zlikwidować, wykonując ćwiczenia rozgrzewające (np. ruszając palcami), delikatnie masując skórę (jeśli jest przesuszona, powinniśmy wetrzeć w nią tłusty krem) i ogrzewając ręce w kieszeniach.

Staw pod lodem



fot. Bartłomiej Różański

Rozwój właściwego odmrożenia przebiega zgodnie z całym łańcuchem objawów, do których należą kolejno: **uczucie dotkliwego zimna – ból oziębionych obszarów ciała – narastające odrętwienie i upośledzenie ruchowe palców lub kończyn, przy jednoczesnej utracie wrażenia zimna oraz cofaniu się bólu – miejscowa utrata czucia w obrębie odmrożonych obszarów skóry oraz zmiana barwy tych obszarów na białą, kremową, woskową itp. – obrzęk okolicznych tkanek.**

Jak widać, podczas początkowych faz rozwoju odmrożenia towarzyszący im ból ustępuje, jednocześnie przestajemy zaś odczuwać zimno. Czasem ten niebezpieczny moment łatwo przegapić – na pozór sytuacja wraca do normy (odczuwać możemy jedynie odrętwienie palców lub stóp), co może uśpić naszą czujność. W przypadku uszu, policzków lub nosa (którego czubek jest jednym z najsłabiej ukrwionych miejsc ciała) sygnałem ostrzegawczym jest mocne „szczypanie", kolejnym, groźniejszym, jego ustanie (może świadczyć zarówno o rozgrzaniu tych miejsc, jak i postępującym odmrożeniu). Do opisanych objawów po pewnym czasie dołącza się obrzęk (często zdajemy sobie z niego sprawę dopiero po ściągnięciu butów).

Miejsc odmrożonych nie można intensywnie masować ani nacierać śniegiem (jak nakazuje obiegowa rada, jest to najprostsza droga do uszkodzenia tkanek), **wykluczone jest też gwałtowne ogrzewanie**, np. nad ogniskiem (dodatkowo nabawimy się poparzeń). Najlepszym sposobem odwrócenia odmrożenia I stopnia jest co najmniej kilkunastominutowe ogrzanie przemrożonych części ciała w letniej (mniej więcej odpowiadającej ciepłocie ciała) wodzie. Jeśli zauważymy u siebie bądź naszych towarzyszy niepokojące objawy, zrezygnujmy z dalszego pobytu na stoku i czym prędzej wróćmy do domu lub schroniska. Jeśli sytuacja jest naprawdę niepokojąca, nie czekając, zwróćmy się o pomoc do lekarza (punkty sanitarne działają przy każdym dużym ośrodku narciarskim, pomocy udzielają też dyżurki pogotowia górskiego). Doraźnie, nim otrzymamy pomoc, trzeba zabezpieczyć odmrożone miejsce przed zimnem, wiatrem i wilgocią. Poszkodowanemu powinniśmy podać ciepły osłodzony płyn, ewentualnie leki przeciwbólowe i pobudzające krążenie (przeciwdziałające zakrzepom) – np. aspirynę.

Oczywiście najlepszym sposobem na odmrożenia jest minimalizowanie ryzyka ich wystąpienia. Na bieżąco kontrolujmy swoje samopoczucie (także obserwujmy siebie nawzajem, zwłaszcza dzieci), bądźmy wyczuleni na wszelkie sygnały ostrzegawcze i reagujmy z wyprzedzeniem – nie musimy być na stoku cały dzień za wszelką cenę, tym bardziej za cenę zdrowia.

W Karkonoszach



fot. Robert Pietraga

Upadek na stoku

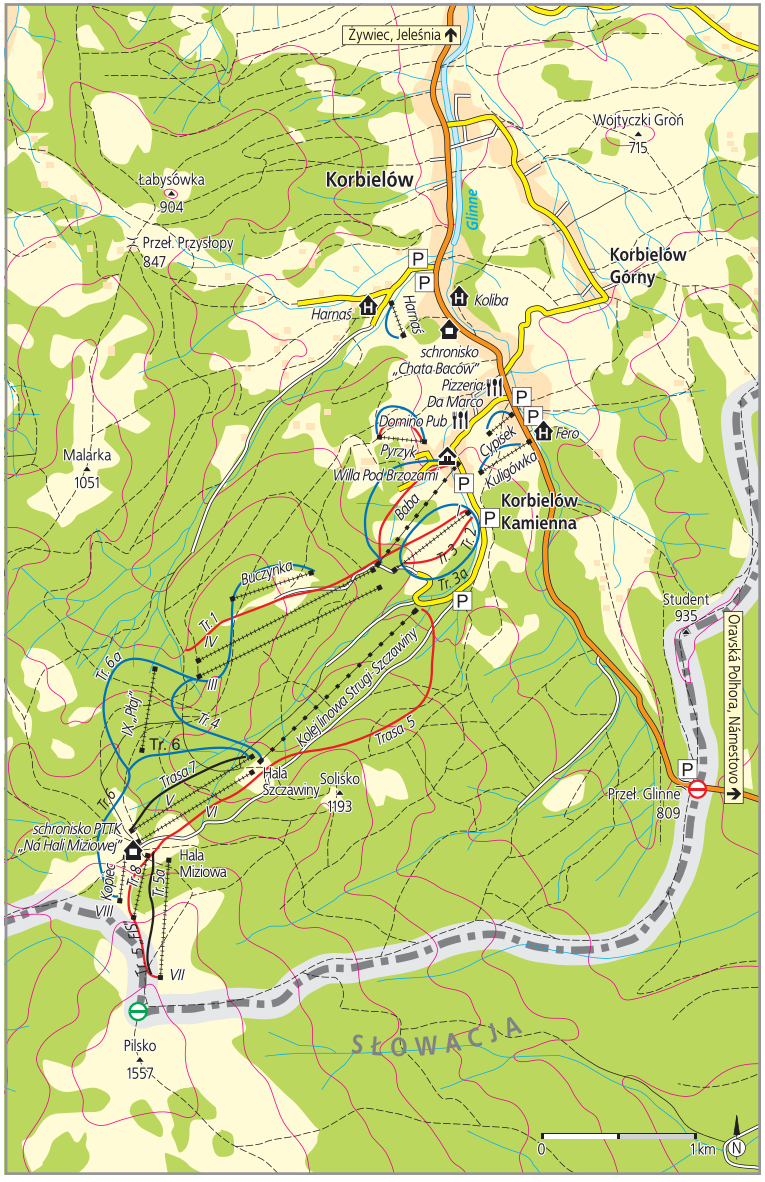
Czynniki ryzyka

Czynniki zwiększające ryzyko upadku podzielić można na subiektywne (zależne od nas samych) i obiektywne (wynikające z warunków zewnętrznych). Do tych pierwszych należą:

- **niewystarczające umiejętności techniczne:** przede wszystkim brak dobrej techniki hamowania i skrętu,
- **niedostosowanie indywidualnych umiejętności do trudności technicznych stoku**,
- **zła kondycja fizyczna i psychiczna, zmęczenie, rozkojarzenie, niewyspanie itp.**,
- **źle dobrany lub awaryjny sprzęt:** źle ustawione bezpieczniki wiązań, źle dobrana długość nart, tępe krawędzie,
- **brawura, niedoświadczenie, brak wyobraźni, niefrasobliwość, przecenianie własnych sił, wybujała ambicja itp.:** nadużywanie postępowania typu „co prawda jest bardzo stromo i nic nie widać, ale jakoś to będzie".

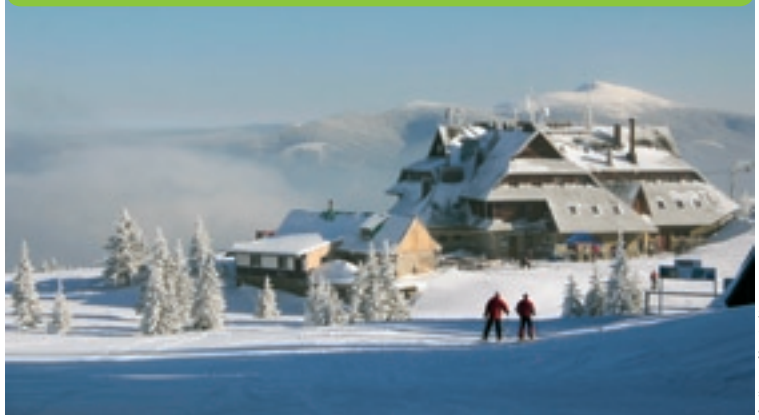
Korbielów

Korbielów rozciąga się w dolinie potoku Glinnego, u stóp Pilska (1557 m n.p.m.), drugiego po Babiej Górze szczytu w Beskidach, na wysokości 560–630 m n.p.m. Przez Przełęcz Glinne (809 m n.p.m.) prowadzi droga na Słowację. Ośrodek narciarski na stokach Pilska, największy w Beskidzie Żywieckim i jeden z największych w Polsce, z powodzeniem konkuruje z Zakopanem i Szczyrkiem. Pierwszy śnieg w partiach szczytowych oraz w rejonie Hali Miziowej pojawia się już w październiku, pokrywa utrzymuje się do połowy marca, a nierzadko nawet do pierwszych dni maja. Na obszarze Ośrodka Narciarskiego Pilsko działa 10 wyciągów orczykowych



Oprac. A. Syrska

Schronisko PTTK „Na Hali Miziowej"



fot. Krzysztof Stawiarski

oraz oddany do użytku w 2006 r. wyciąg krzesełkowy z Polany Strugi na Halę Szczawiny, o łącznej przepustowości ponad 6 tys. os./godz. Dzięki takiemu zagospodarowaniu w krótkim czasie można się dostać z Korbielowa niemal na sam szczyt Pilska. Ofertę uzupełnia kilka wyciągów prywatnych w dolnych partiach masywu. Węzłem wyciągów i tras jest Hala Miziowa (1330 m n.p.m.), na której stoją schronisko PTTK (obok starego budynku kilka lat temu wzniesiono nowy, o znacznie podwyższonym standardzie) i stacja ratunkowa GOPR. Korbielów to niewielka miejscowość (ok. 1200 mieszkańców), ale noclegi oferują liczne pensjonaty, kwatery prywatne, a także hotele i ośrodki wypoczynkowe.

Wyciągi

nazwa	długość [m]	deniwelacja [m]	przepustowość [os./godz.]	typ
Ośrodek Narciarski Pilsko				
Kolej Linowa Strugi – Szczawiny	1536	267	b.d.	2
I Korbielów Kamienna – Solisko	690	153	b.d.	1
III, IV Solisko – Buczynka	1186	239	b.d.	1
V, VI Hala Szczawiny – Hala Miziowa	913	234	b.d.	1
VII Hala Miziowa – Pilsko	670	198	b.d.	1
VIII Hala Miziowa – Kopiec	430	118	b.d.	1
IX Płaj Buczynka – Płaj	455	28	b.d.	orczyk
Kopiec Hala Miziowa – Kopiec	430	108	b.d.	orczyk
Buczynka	290	57	b.d.	orczyk
Pozostałe wyciągi				
Baba	750	170	1200	2
Kuligówka	350	40	350	1
Cypisek	300	33	350	1
Pyrzyk	380	80	b.d.	1
Harnaś	340	58	b.d.	orczyk

Trasy zjazdowe					
nazwa	długość [m]	deniwelacja [m]	stopień trudności	naśnieżanie	oświetlenie
Ośrodek Narciarski Pilsko					
1	2100	388	●	✓	✗
2	1100	160	●	✓	✗
3	800	160	●	✓	✓
3A	550	95	●	✓	✓
4	1800	55	●	✗	✗
5	4500	772	●	✗	✗
5 FIS	1800	410	●	✗	✗
5a	800	200	●	✗	✗
6	3400	333	●	✗	✗
6A	650	82	●	✓	✗
7	1000	240	●	✗	✗
8	500	120	●	✗	✗
Buczynka	300	57	●	✓	✗
Pozostałe trasy					
Baba Jaga (niebieska)	900	170	●	✓	✓
Baba Naga (czerwona)	850	170	●	✓	✓
Kuligówka	350	40	●	✗	✓
Cypisek	300	33	●	✓	✓
Pyrzyk (czerwona)	300	80	●	✗	✓
Pyrzyk (niebieska)	400	80	●	✗	✓
Harnaś	400	58	●	✗	✗

Cennik

Ośrodek Narciarski Pilsko – w sezonie 2006/07 jeden przejazd koleją linową Strugi – Szczawiny kosztował 6 zł. Ceny jednorazowych biletów na orczyki I–IX mieściły się typowo w granicach od. 2,50 zł (wyciąg nr VIII) do 3,30 zł (wyciąg nr V/VI). Wjazd wyciągiem Kopiec kosztował 2 zł, wyciągiem Buczynka 90 gr, zaś z wyciągu nr IX (Płaj) można było korzystać bezpłatnie. Ceny kart terminowych: 1-dniowa 62 zł, 2-dniowa 112 zł, 3-dniowa 165 zł, 4-dniowa 210 zł, 5-dniowa 250 zł, 6-dniowa 295 zł, 7-dniowa 335 zł, do godz. 13.00 38 zł, od godz. 13.00 35 zł. Karnety 3-dniowe i dłuższe upoważniają do korzystania z wyciągu nr I podczas jazdy nocnej. W ośrodku korzystać można także z systemu biletów punktowych.
Za jednorazowy wjazd koleją linową **Baba** trzeba było zapłacić 5 zł, ceny jednorazowych przejazdów orczykami **Kuligówka** i **Cypisek** wynosiły 2 zł, zaś wyciągiem **Harnaś** 1 zł.

Gdzie jeszcze na narty w okolicy?

✱ **Przyłęków** – ok. 20 km od Korbielowa, na zboczu Kiczory (761 m n.p.m.) znajdują się dwa wyciągi należące do Ośrodka Sportów Zimowych „Piast": orczyk o długości 800 m i talerzyk o długości 200 m. Jedna z trzech tras o różnym stopniu trudności jest częściowo oświetlona.
Dojazd z miejscowości Świnna położonej przy głównej drodze z Żywca do Korbielowa. Informacje: tel.: 033 8638609, http://www.piast.intermania.pl, http://www.nat.pl.

Na stoku Pilska



fot. Krzysztof Stawiarski

Aktywny wypoczynek

Baseny, Ośrodek Wypoczynkowy Jontek, ul. Sitki 6, tel.: 033 8634077; Dom Wczasowy Częstochowa, ul. Beskidzka 15, tel.: 033 8634545; Hotel Fero Lux, ul. Szczyrbok 62, tel.: 033 8636023.

Narciarstwo biegowe i turystyczne – amatorzy narciarstwa biegowego mogą korzystać z dwóch tras na terenie Korbielowa (3 i 5 km) oraz z pętli na Hali Miziowej (ok. 1 km). Przez Korbielów i okolice przebiegają ponadto liczne znakowane szlaki turystyczne, świetnie nadające się do uprawiania ski touringu.

Snow Park, Ośrodek Narciarski Pilsko, tel.: 0695 302031, 0501 392858, http://www.pilsko.info. Na miejscu szkółka snowboardowa „Snowpatrol".

Informacje praktyczne

Noclegi

Schroniska

- **Schronisko PTTK „Chata Baców" w Korbielowie**, ul. Beskidzka 110, tel.: 033 8636163. jadalnia, bufet.
- **Schronisko PTTK „Na Hali Miziowej"**, tel.: 033 4750000, http://www.halamiziowa.pl, e-mail: schronisko@halamiziowa.pl. Jedynki (60 zł od osoby), dwójki (50 zł od osoby), trójki (45 zł od osoby), czwórki (40 zł od osoby), piątki (35 zł od osoby), apartament 2-osobowy 290 zł, apartament 4-osobowy 360 zł. Restauracja i bar szybkiej obsługi. Bilard. Wypożyczalnia nart, serwis, szkółka narciarska. W pobliżu schroniska stoi całoroczna Stacja Ratunkowa GOPR, tel.: 033 8296905, 0695 100612, oferująca 30 miejsc w jedynkach, dwójkach, trójkach, czwórkach i szóstkach oraz dostęp do kuchni.

Kwatery prywatne

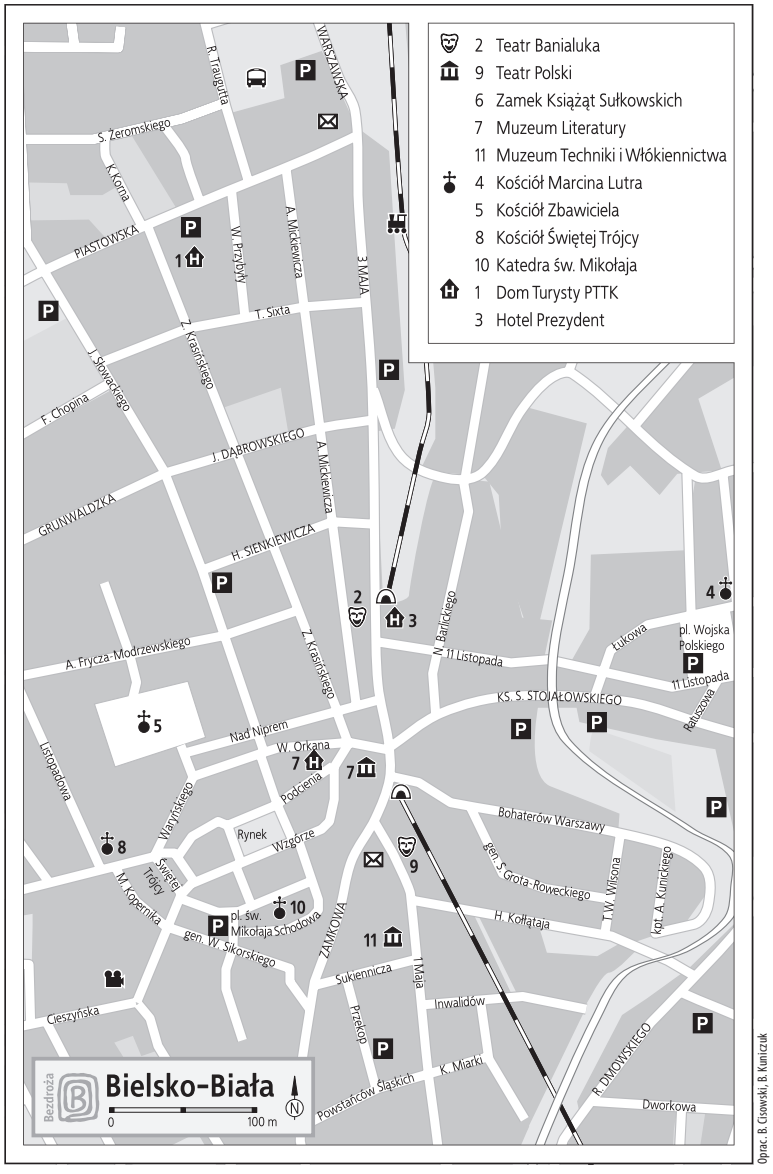
- **Gospodarstwo Agroturystyczne Beata Wrona**, ul. Szczyrbok 42, tel.: 033 8636509. 25 miejsc. Jedynki, dwójki, trójki i czwórki z łazienkami. Stołówka i świetlica.
- **Irena**, Korbielów, ul. Ceria 7, tel.: 033 8636437.
- **K. Malinowska**, ul. Beskidzka 114, tel./faks: 033 8636552, e-mail: malinowscy.noclegi@wp.pl, http://www.korbielow.webpark.pl. Dwójki, trójki, czwórki i piątki, większość z łazienkami i WC. Aneks kuchenny z wyposażeniem. Świetlica z TV, zamykana przechowalnia nart.

Warto zobaczyć

Jeleśnia – kościół św. Wojciecha (zob. s. 170), **Regionalna Izba Pracy Twórczej** (zob. s. 170), **Stara Karczma** (zob. s. 170).

Korbielów – zabytkowa architektura drewniana.

Sopotnia Wielka – największy wodospad w Beskidach (zob. s. 170).



II wojnie światowej w dalszym ciągu rozwijał się bielski przemysł. W Wytwórni Sprzętu Mechanicznego od 1969 r. produkowano słynne syrenki. W 1972 w wyniku przekształcenia zakładu powstała Fabryka Samochodów Małolitrażowych. Syrenki zjeżdżały z jej taśm do 1983 r., a w latach 1973–2000 produkowano małe fiaty. Do II wojny światowej Bielsko było miastem zdecydowanie wielonarodowościowym. Na początku XX w. najliczniejszą grupę stanowili Niemcy, obok których mieszkali Żydzi (15%), Polacy (15%), Czesi i Węgrzy.

Warto zobaczyć

W centrum miasta rozciąga się **plac Chrobrego**. Dominuje nad nim **Zamek Sułkowskich**. Murowaną warownię na miejscu drewnianego grodu wzniósł w drugiej połowie XIV w. książę Przemysław I Noszak. Rozbudowana w kolejnych wiekach, podczas wojny trzydziestoletniej została spalona przez Szwedów. Budowla ucierpiała również w pożarach w XVIII i XIX w. Obecna eklektyczna bryła to efekt przebudowy przeprowadzonej w latach 1855–64 pod kierunkiem wiedeńskiego architekta Jana Pötzelmeyera. We wnętrzach działa **Muzeum Okręgowe** (ul. Wzgórze 16, tel.: 033 8220656, e-mail: info@muzeum.bielsko.pl, http://www.muzeum.bielsko.pl; wt. i sb. 10.00–15.00, śr. i czw. 9.00–17.00, pt. 10.00–18.00, nd. 10.00–16.00, pn. zamkn.). z ekspozycjami archeologiczno-historyczną i etnograficzną. W galerii malarstwa XIX i XX w. prezentowane są głównie prace artystów związanych z Bielskiem-Białą, m.in. portrety pędzla słowackiego malarza Petra Michala Bohúňa, który od 1865 r. mieszkał w Lipniku koło Białej, ale można w niej również zobaczyć dzieła J. Matejki, P. Michałowskiego, J. Brandta, H. Rodakowskiego, J. Kossaka, J. Malczewskiego, W. Hofmana, J. Stanisławskiego, L. Wyczółkowskiego, T. Axentowicza i W. Weissa. Ciekawie prezentują się ponadto secesyjne wyroby ze szkła, porcelany i cyny.

Uliczka Podcienie prowadzi na **rynek** wokół którego stoją XVII- i XVIII-wieczne kamienice. Ulica Kręta biegnie na północ, na pl. Marcina Lutra, na którym stoi jedyny w Polsce **pomnik Marcina Lutra**, wykonany w 1900 r. przez Franciszka Vogla. Przy ul. 1 Maja 1 stoi interesujący gmach **Teatru Polskiego**, zbudowany w latach 1889–90 według projektu wiedeńskiego architekta Emila von Förstera. Zwraca uwagę fasada budowli z motywem rzymskiego łuku. Od schodów przy ul. 3 Maja na wschód biegnie ul. 11 Listopada, główna ulica handlowa w centrum. Przy pl. Wojska Polskiego 12 znajduje się secesyjna **kamienica Pod Żabami** z 1905 r. z bogato zdobioną elewacją. **Hotel Pod Orłem** (ul. 11 Listopada 46) został wzniesiony w latach 1897–1909. Secesyjna budowla z elementami neobarokowymi nazywana była Bristolem Południa. Obecnie mieszczą się w niej biura. Od pl. Wojska Polskiego na północ biegnie ul. Staszica, przy której warto obejrzeć ewangelicko-augsburski **kościół Marcina Lutra** z lat 1782–88, pierwszą świątynię protestancką w Galicji. Ozdobą jasnego wnętrza są organy z 1848 r. z ruchomymi figurami, dzieło organmistrza Karla Kuttlera z Opawy. W tej części miasta warto zobaczyć późnobarokowy **kościół Opatrzności Bożej** przy placu o tej samej nazwie. We wnętrzu zwraca uwagę rokokowa ambona w kształcie łodzi rybackiej.

Poza centrum, w dzielnicy **Aleksandrowice**, jest położony XIX-wieczny **cmentarz żydowski** (ul. Cieszyńska 92). Dom przedpogrzebowy z pięknymi polichromiami pochodzi z 1885 r. Cmentarz należy obecnie do bielskiej Gminy Wyznaniowej Żydowskiej.

Warto również wybrać się do dzielnicy **Mikuszowice Krakowskie**, gdzie zachował się **drewniany kościółek św. Barbary** (ul. Cyprysowa 25) z 1690 r., jedna z ostatnich drewnianych budowli sakralnych w okolicy. Nawa, prezbiterium i zakrystia zostały wzniesione na zrąb, a dzwonnica ma konstrukcję słupową. Warto obejrzeć gotycki ołtarz główny, tzw. „tryptyk mikuszowicki", gotycką rzeźbę Matki Boskiej z Dzieciątkiem z pierwszej połowy XV w. w lewym bocznym ołtarzu, a także barokową polichromię.

Okolice

W **Bystrej Śląskiej**, ok. 10 km na południe od Bielska, w zabytkowej willi zwanej Fałatówką działa **Muzeum Juliana Fałata** (ul. Fałata 34, tel.: 033 8171361, e-mail: sztuka@muzeum.bielsko.pl, http://www.muzeum.bielsko.pl). Artysta mieszkał tam od 1910 r. Na parterze można zobaczyć wczesne obrazy olejne Fałata, akwarele oraz autoportrety, portrety rodziny i przyjaciół, a także panoramę Krakowa z 1896 r. Na pierwszym piętrze prezentowane są obrazy przedstawiające sceny z polowań. Ekspozycję uzupełniają liczne pamiątki związane z artystą.