

WOJEWÓDZKA / SZKOLNA / PORADNIA
♦ KRAJOZNAWCZO ~ TURYSTYCZNA ♦

WOJEWÓDZTWO JELENIOGÓRSKIE

W PYTANIACH I ODPOWIEDZIACH



♦ JELENIA GÓRA ♦ 1992 ♦

WOJEWÓDZKA /SZKOLNA/ PORADNIA
KRAJOZNAWCZO - TURYSTYCZNA

WOJEWÓDZTWO JELENIOGÓRSKIE

W

PYTANIACH I ODPOWIEDZIACH

Materiały pomocnicze dla nauczycieli i uczniów
interesujących się krajoznawstwem i turystyką.

Jelenia Góra 1992

SPIS TREŚCI

	Pytania str.	Odpowiedzi str.
Od autorów		4
1. Główne elementy środowiska geograficznego	6	26
2. Przyroda żywa i nieożywiona. Ochrona przyrody.	8	29
3. Historia	10	33
4. Obiekty zabytkowe. Muzea.	13	37
5. Podział administracyjny. Ludność.	16	43
6. Bogactwa mineralne i przemysł. Komunikacja.	17	45
7. Zagospodarowanie turystyczne.	18	47
8. Zasady bezpieczeństwa w turystyce.	20	51
9. Podstawowe zasady udzielania pierwszej pomocy w nieszczęśliwych wypadkach występujących w turystyce.	22	54
Bibliografia krajoznawcza.		59
Bibliografia do rozdziału 8 i 9.		60

OD AUTORÓW

Propozycje opracowania i wydania pewnego rodzaju kompendium wiedzy krajoznawczej o województwie jeleniogórskim przedkładali opiekunowie SKKT od wielu lat podczas narad, spotkań turystycznych a szczególnie w czasie rozgrywania eliminacji Turnieju Turystyczno-Krajoznawczego. I właśnie z myślą przede wszystkim o organizatorach i uczestnikach Turnieju - imprezy najbardziej uniwersalnej i zdobywającej sobie w naszym województwie coraz więcej zwolenników - grupa działaczy skupionych w Komitecie Społecznym Wojewódzkiej /Szkolnej/ Poradni Krajoznawczo-Turystycznej PTSM podjęła się opracowania zbioru pytań i odpowiedzi krajoznawczych poszerzonych o podstawową wiedzę medyczną z zakresu udzielania pierwszej pomocy i higieny uprawiania turystyki. To uzupełnienie mamy nadzieję, że przyda się organizatorom konkursów.

Zdajemy sobie sprawę, że opracowanie nie będzie wolne od luk i braków wynikających m.in. z szybko zmieniającej się sytuacji gospodarczej. Prosimy zatem o wyrozumiałość a jednocześnie będziemy wdzięczni za wszelkie fachowe i konstruktywne uwagi.

Autorzy mają nadzieję, że pozycja niniejsza będzie pomocna nauczycielom i uczniom interesującym się turystyką i krajoznawstwem w przygotowaniu konkursów i quizów, a także w opracowywaniu propozycji tras wycieczkowych. Zakres treściowy znacznej części pytań jest na tyle szeroki, że umożliwi autorom tworzenie większej ilości pytań szczegółowych. Podano także dość szeroki zestaw literatury, do której kompletowania zachęcamy wszystkich młodych krajoznawców.

OPRACOWANIE :

Zespół Wojewódzkiej /Szkolnej/ Poradni Krajoznawczo-
Turystycznej w Jeleniej Górze pod kierownictwem
mgr ZDZISŁAWA GASZA

Teksty:

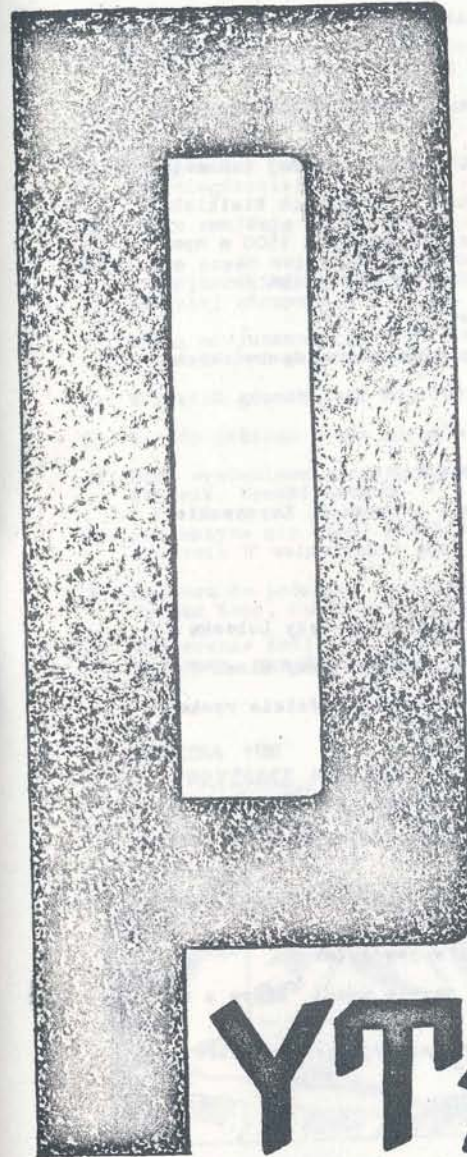
mgr LUCYNA DYGAŚ	- rozdz. 8 i 9
mgr ZDZISŁAW GASZ	- rozdz. 1, 5, 6, 7 i częściowo 3, redakcja naczelna, pozostałe teksty
Teofil LIGENZA vel OZIMEK	- rozdz. 3 i 4
mgr ALEKSANDER SOBIERAJSKI	- rozdz. 2

OPRACOWANIE GRAFICZNE :

SEBASTIAN STASZKIEWICZ
JOANNA WLIZŁO-WOJCZAŁ
STANISŁAW ZAJĄC

Wydano z inicjatywy działaczy turystycznych PTSM i PTTK działających przy Wojewódzkiej /Szkolnej/ Poradni Krajoznawczo-Turystycznej.

Zezwolenie wydało Kuratorium Oświaty w Jeleniej Górze a spon-
sorował wydanie Zarząd Oddziału Wojewódzkiego Polskiego Towar-
zystwa Schronisk Młodzieżowych w Jeleniej Górze.

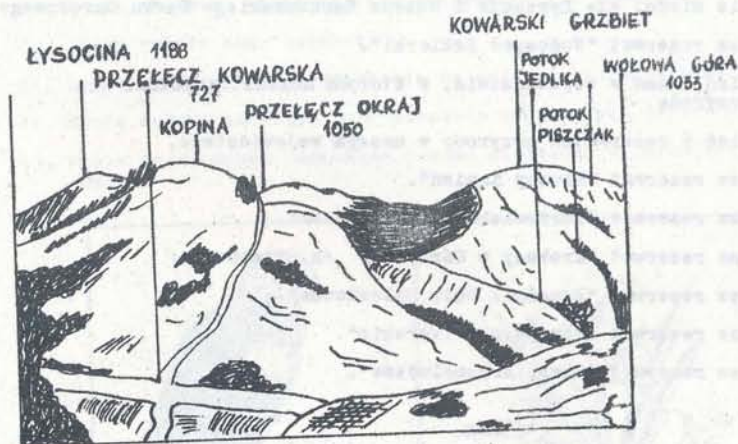


YTANIA

1. GŁÓWNE ELEMENTY ŚRODOWISKA GEOGRAFICZNEGO

1. Ile kilometrów długości ma główny grzbiet Karkonoszy ?
2. Jaka przełęcz dzieli Karkonosze na 2 części; jakie one noszą nazwy ?
3. Z ilu pasm składają się polskie G. Izerskie; podaj ich nazwy ?
4. Co rozdziela przełomowa dolina Bobru w Janowicach Wielkich ?
5. Które szczyty karkonoskie przekraczają wysokość 1500 m npm.
6. Karkonosze mają kilka kotłów polodowcowych; wymień je
7. Gdzie znajduje się Kowarski Grzbiet ?
8. Określ przebieg i długość głównego pasma Rudaw Janowickich
9. Z czego jest znana Wielka Kopa ?
10. Gdzie leżą Góry Sokole ?
11. Ile pasm górskich tworzy Góry Kaczawskie ?
12. Jakie rzeki ograniczają od wschodu i zachodu G. Kaczawskie ?
13. Gdzie znajdują się szczyty Wysoka Kopa i Kamienica ?
14. Co to jest Rozdroże Izerskie ?
15. Jak nazywa się pasmo górskie, u stóp którego leży Lubawka ?
16. Jak nazywa się region geograficzny, w którym leży Mirsk ?
17. Jakie 2 krainy geograficzne - nie górskie - oddziela rzeka Bóbr w swoim biegu od Wlenia na północ ?
18. Gdzie znajduje się Grzbiet Lasocki ?
19. Na terenie jakiej krainy geograficznej jest położony Bolesławiec ?
20. Jak nazywa się pasmo wzgórz oddzielające Karkonosze od Kotliny Jeleniogórskiej ?
21. Na której z rzek województwa założono najwięcej jezior zaporowych ?
22. Jak nazywają się 3 najdłuższe rzeki województwa ?
23. Na Dolnym Śląsku jest kilka rzek o nazwie Nysa; które z nich są w naszym województwie ?
24. Gdzie w województwie znajduje się najwięcej jezior naturalnych; określ ich pochodzenie ?

25. Jak nazywają się 2 główne dopływy Bobru w Kotlinie Jeleniogórskiej ?
26. Z jakimi pasmami górskimi są związane nazwy szczytów: Wielki Szyzak, Sępia Góra, Wołek ?
27. Podaj nazwę pasma wzgórz znajdującego się w centrum Kotliny Jeleniogórskiej; jak nazywa się najwyższe wzniesienie ?
28. Gdzie znajdują się "Głazy Krasnoludków" ?
29. Która część województwa /określ kierunkami świata/ jest: a/ najbardziej zaludniona, b/ najgęściej zaludniona, c/ najbardziej górzysta.
30. Znana miejscowość sportów zimowych Jakuszyce znajduje się na pograniczu 2 pasm górskich; jakich.
31. W jakich górach leży Wojciechów ?
32. U stóp jakiego pasma górskiego leży Świeradów-Zdrój ?
33. Ułóż wymienione szczyty wg wzrastającej wysokości npm: Szrenica, Skalniki, Wysoki Kamień.
34. Jak nazywa się część Sudetów położona wyłącznie w naszym województwie ?
35. Dobierz do podanych szczytów odpowiednie wysokości npm: Śnieżka, Wysoka Kopa, Skalniki, Skopiec-1126, 945, 1602, 724.
36. Na terenie Kotliny Kamiennogórskiej znajduje się jedno jezioro zaporowe. Określ na jakiej rzece i w jakiej miejscowości.

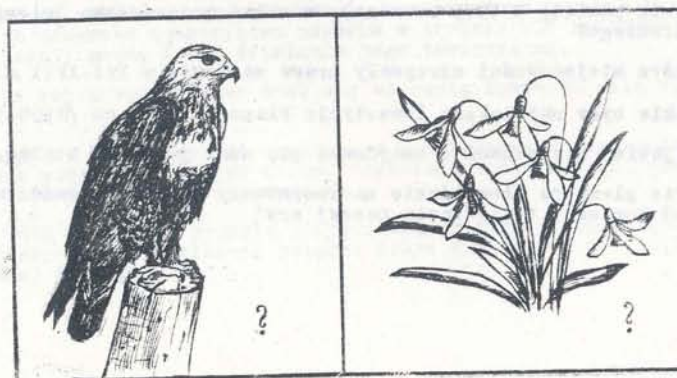


WIDOK Z PRZEŁĘCZY KOWARSKIEJ

2. PRZYRODA ŻYWA I NIEOŻYWIONA. OCHRONA PRZYRODY.

1. Wymień formy ochrony prawnej przyrody w kraju.
2. Której z w/w form brak w naszym województwie?
3. Podlegające szczególnej ochronie obszary i obiekty przyrodnicze to: /wymień je/
4. Kiedy i na jakim obszarze utworzono Karkonoski Park Narodowy?
5. Określ granice Karkonoskiego Parku Narodowego.
6. Należące do KPN a znajdujące się poza jego granicami rezerваты to:
7. Jaki obszar KPN podlega ochronie ścisłej?
8. Co jest najbardziej wartościowe i stanowi o atrakcyjności KPN?
9. Wymień nazwy kotłów polodowcowych w Karkonoszach.
10. Wymień najciekawsze gatunki roślin w Karkonoszach.
11. Gdzie znajduje się jedyne stanowisko skalnicy bazaltowej?
12. Gdzie w Karkonoszach występuje poryblin jeziorny?
13. Wymień najbardziej znane i największe grupy skalne w Karkonoszach.
14. Opisz rezerwat ścisły "Wdosp. Kamieńczyka".
15. Opisz rezerwat "Góra Chojnik" /w Jel. Górze-Sobieszowie/
16. Gdzie mieści się Dyrekcja i Muzeum Karkonoskiego Parku Narodowego.
17. Opisz rezerwat "Wodospad Szklarki".
18. Wymień muzea w województwie, w których możesz zapoznać się z przyrodą.
19. Wymień 6 rezerwatów przyrody w naszym województwie.
20. Opisz rezerwat "Kruczy Kamień".
21. Opisz rezerwat "Torfowisko pod Węglińcem".
22. Opisz rezerwat "Krokusy w Górzyniu" /k. Piechowic/
23. Opisz rezerwat "Brzeźnik koło Bolesławca".
24. Opisz rezerwat "Torfowisko Izerskie".
25. Opisz rezerwat "Głazy Krasnoludków".

26. Jak nazywa się rezerwat leżący na granicy z wojew. legnickim, a bardzo dobrze widoczny z różnych punktów wędrówek po naszym województwie?
27. Podej datę powstania i granice Obszaru Chronionego Krajobrazu Karkonosze - Góry Izerskie.
28. Jaka jest różnica między parkiem narodowym a rezerwatem?
29. Jaka jest różnica między parkiem krajobrazowym a obszarem chronionego krajobrazu?
30. Jaki twory przyrody żywej i nieożywionej uważamy za pomniki przyrody?
31. Wg jakiego kryterium można zakwalifikować drzewo jako pomnik przyrody?
32. Ile wynosi obwód najczęściej spotykanych drzew-pomników przyrody?
33. Gdzie rośnie i jakie drzewo, uważane jest za najstarsze w województwie?
34. Bardzo stare i okazałe cisy - pomniki przyrody możemy zobaczyć?
35. Piękne okazy cisów możemy zobaczyć jeszcze np.?
36. Gdzie rośnie tzw. "dąb królewski", największy w województwie?
37. Wymień przykładowo kilka miejsc-miejscowości w których rosną okazałe dęby-pomniki.
38. Najbardziej znane lipy sądowe - pomniki przyrody to:?
39. Gdzie spotkamy ciekawsze aleje lipowe - lip pomnikowych?
40. Gdzie rośnie buk "Dziobaty"?
41. Zabytkowe aleje w województwie są najczęściej wysadzone drzewami?
42. Gdzie możemy zobaczyć duże skupisko zabytkowych grabów?
43. Jakie najczęściej pomnikowe drzewa spotykamy w parkach zabytkowych?

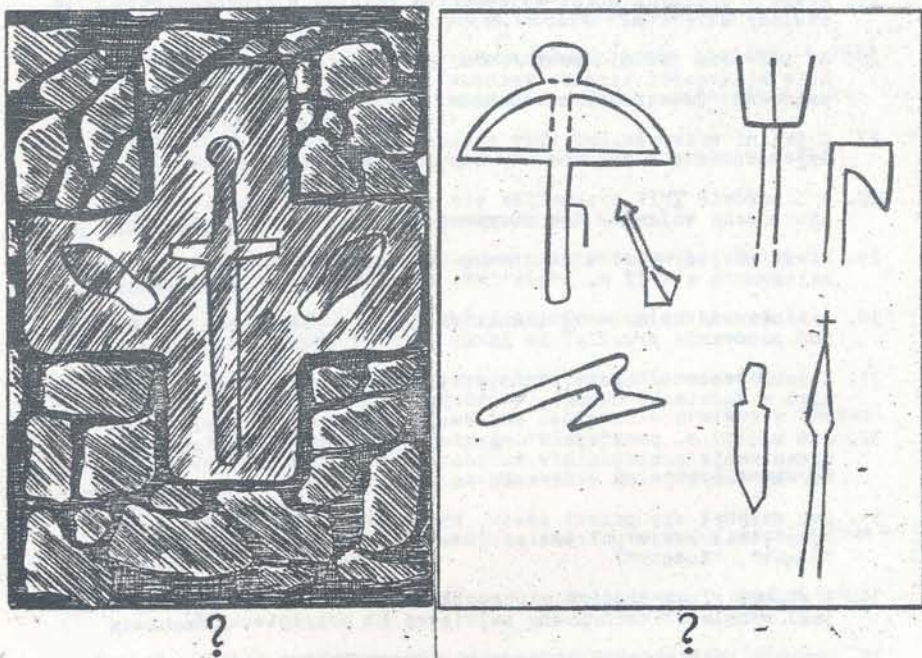


3. HISTORIA

1. Do jakich kolejno księstw należał Lwówek w XIII w.?
2. ● Jakich miejscowościach zachowały się najstarsze wzmianki?
3. Które miasta lub ich części stanowiły własność cystersów krzeszowskich?
4. W których miejscowościach upamiętniono - i jak - istnienie tam podobozów obozu koncentracyjnego Gross-Rosen?
5. Które miejscowości utraciły prawa miejskie po 1944 r.?
6. Które miejscowości odzyskały lub uzyskały prawa miejskie w PRL?
7. Które dawne powiaty zostały zasiedlone przez osadników wojskowych i na mocy jakiego prawa?
8. Które wsie i kiedy były miastem i zachowały z tamtego okresu rynki?
9. Które zamki zbudowano dla obrony Okręgu Kwiszy?
10. Które miejscowości otrzymały prawa miejskie od ks. Bolka I świdnickiego i kiedy?
11. Które miejscowości i kiedy otrzymały prawa miejskie od ks. jaworskiego Henryka I?
12. Jak przedstawia się historia kopalnictwa w Gierczynie?
13. Jakie wioski zostały częściowo lub całkowicie przykryte zwalami nadkładu Kopalni Węgla Brunatnego "Turów"?
14. Które wieś i dlaczego zaraz po II wojnie światowej nazywała się Matejkowice?
15. Jacy magnaci polscy byli właścicielami folwarku Ciszycy w Kowarach i w jakich okresach?
16. W którym roku założono kanalizację w Bolesławcu i skąd o tym wiadomo?
17. Jakie powiaty w 1975 r. weszły w skład województwa jeleniogórskiego?
18. Które miejscowości otrzymały prawa miejskie w XVI-XVII w.?
19. Jakie były największe inwestycje Planu 6-letniego /1950-55/?
20. W jakiej miejscowości znajdował się obóz, jeniecki Stalag VIII A?
21. Jakie plemiona słowiańskie zamieszkiwały tereny województwa pod koniec I tysiąclecia naszej ery?

22. Jak nazywał się książę, który na mocy testamentu Bolesława Krzywoustego z 1138 r. otrzymał dzielnicę Śląsk zapoczątkując jej podział a następnie oderwanie się od Polski?
23. Znaczna część ziem centralnych i wschodnich obecnego województwa należała w wieku XIV do księstwa . . . ?
24. W 1346 r. powstał Związek Miast Lużyckich dla zwalczania suwerenności i przetrwał on do 1815 r. Jakże 2 miasta naszego województwa do niego przystąpiły?
25. Które z obecnych miast województwa pełniły w średniowieczu rolę stolicy księstwa?
26. Ze śmiercią jakiej osoby /podej także datę/ związane jest przejście większości terenów wschodnich obecnego województwa pod panowanie czeskich Luksemburgów?
27. Z jakimi wydarzeniami były związane zniszczenia wielu miast województwa w I połowie XV wieku, podej kilka przykładów?
28. W I połowie XVII przevaliła się przez ziemie śląskie ciężka zawierucha wojenna. Jak nazywano tę wojnę i kto ją toczył?
29. Wiele miejscowości w Sudetach - szczególnie górskich - zostało założonych w XVII w. przez tzw. eksulantów. Kim byli ci ludzie?
30. Jak nazwano wojny w wyniku których cały Dolny Śląsk przeszedł pod panowanie pruskie? Na jakie lata to przypada?
31. Z jaką postacią historyczną jest związany pobyt wojsk francuskich w Sudetach? Określ, w którym to było wieku.
32. Już w 1817 r. powstaje w Jeleniej Górze pierwsza na świecie organizacja przewodników karkonoskich. A gdzie powstał pierwszy obiekt turystyczny w Karkonoszach?
33. Jak nazywał się polski poeta, rysownik i krajoznawca, który upamiętnił swoje podróże po Sudetach w XIX w. w poematach "Śląsk", "Sudety"?
34. W którym wieku zaczyna się szybki rozwój turystyki w Sudetach, jaki wynalazek techniczny najwięcej go przyspieszył?
35. Ogromną rolę w zagospodarowaniu turystycznym Sudetów Zachodnich odegrało towarzystwo nazwane w skrócie RGW założone w 1880 r. Objaśnij nazwę i cel działania tego towarzystwa.
36. Jaki rejon województwa stał się widownią krwawych walk wiosną 1945 r.?
37. Na jakie lata przypada realizacja kompleksowego zagospodarowania rzek sudeckich, dzięki której większość z nich uregulowano, pobudowano jaskinie zaporowe?
38. W 1810 r. władze pruskie zlikwidowały wielką własność kościelną. Uległy wtedy likwidacji potężne dobra klasztorne w podej przykłady.

39. Kiedy pojawia się w Sudetach narciarstwo i gdzie powstał pierwszy klub narciarski?
40. Gdzie i kiedy miała miejsce najtragiczniejsza w Karkonoszach lawina, która pochłonięła życie 19 ludzi?



4. OBIEKTY ZABYTKOWE. MUZEA.

1. W których miastach zachowały się najstarsze mury obronne?
2. W których miastach w murach pierwotnych zbudowano tylko 2 bramy?
3. W których miastach w murach pierwotnych zbudowano 3 bramy?
4. W których miastach w murach pierwotnych zbudowano aż 4 bramy?
5. Które rektusy są dziełem architekta zgorzeleckiego Wendela Roskoppa?
6. Gdzie po dawnych kościołach pozostały tylko wieże?
7. W których kościołach zachowały się najstarsze kamienne chrzcielnice?
8. W których obiektach świeckich istnieją portale renesansowe?
9. Gdzie można zobaczyć renesansową attykę?
10. Które zamki otoczone są wodną fosą?
11. Które zamki pochodzą z XIII wieku?
12. Gdzie, kiedy i przez kogo zbudowano Kościoły Łaski Bożej?
13. Na których rynkach możemy oglądać zabytkowe studnie?
14. W których miastach zachowały się domy podcieniowe wokół rynku?
15. W których miastach zachowały się domy podcieniowe tylko w jednej pierzei rynku i w której?
16. Które detale architektoniczne świadczą o renesansie w zachowanych zamkach?
17. Które zamki i kiedy były własnością rodu Schaffgotschów?
18. W których miastach występuje sakralna architektura romańska?
19. Gdzie są wolno stojące przegiarze?
20. Gdzie zachowały się średniowieczne wieże mieszkalne?
21. W których obiektach sakralnych Kotliny Kamiennogórskiej spotkamy sklepienie kolebkowe z lunetami?
22. Co to jest samborze i gdzie można go obejrzeć?
23. W których miejscowościach i co z zabytków zachowało się w stylu późniejszym niż klasycyzm?
24. W których miejscowościach i jakie mamy muzea historyczne?

25. W których miejscowościach i jakie mamy muzea techniki?
26. W których miejscowościach i jakie mamy muzea przyrodnicze?
27. W których miejscowościach i co warto obejrzeć z zabytkowej architektury drewnianej?
28. W których miejscowościach i w jakiej postaci są nekropolie Schaffgotschów?
29. Jakie najważniejsze obiekty wchodzą w skład zespołu zabytkowego w Krzeszowie?
30. Gdzie kolejno były siedziby rodu Tälkenbergów i gdzie jest ich kaplica grobowa?
31. W których waiach Kotliny Jeleniogórskiej zachowały się parki przypałacowe?
32. Które zabytki architektury ew. ich fragmenty na terenie b. powiatu jeleniogórskiego pochodzą z innych krajów?
33. Gdzie w Jeleniej Górze umieszczone są pamiątkowe głązy i komu są one poświęcone?
34. Gdzie można oglądać polichromię pędzla J. Wilhelma Neuhertsa i co one przedstawiają?
35. Gdzie i co można obejrzeć z architektury manierystycznej?
36. W których kościołach i co można obejrzeć z architektury rokokowej?
37. Z czego składa się zespół sakralny w Pławnej Średniej?
38. Co warto zwiedzić w Proszówce?
39. Co warto zwiedzić w Olesznie Podgórskiej?
40. Co warto zwiedzić w Płuczkach?
41. Co warto zwiedzić w Biedzychowicach?
42. Jakie zabytki znajdują się w Olszynie?
43. W której części Radostowa znajdują się zabytki i jakie?
44. W których wioskach w okolicach Zgorzelca znajdują się kościoły romańskie?
45. Jaka jest lokalizacja grodzisk w przewężeniu "Worka Turowskiego"?
46. Gdzie stoją ruiny kamiennego szubienicy?
47. W jakich stylach są bryły kościołów w Świerzawie?

48. Jaka jest lokalizacja domów w Szklarskiej Porębie, w których mieszkali sławni twórcy kultury?
49. Jak wyglądają i gdzie są zlokalizowane najcenniejsze domy zabytkowe Sulikowa?
50. Jak i w jakich stylach zabytki stoją na skraju parku angielskiego w Myszkowicach?
51. Jaka jest lokalizacja kościołów w Mirsku?
52. Czyje herby umieszczono na wieży ratusza w Mirsku?
53. Przy których bramach miejskich fortyfikacji w Lwówku zachowały się wieże?
54. Kogo przedstawia płyta nagrobna i z jakiego okresu pochodzi umieszczona w klatce schodowej lwóweckiego ratusza?
55. Na którym brzegu Kwisy znajduje się rynek każdego z miast nad nią leżących?
56. Jakie kaplice Św. Anny znajdują się w Kotlinie Jeleniogórskiej i w jakich one są stylach?
57. Jakie dwa dawne obiekty sądowe znajdują się w Karpaczu?
58. Z jakich okresów pochodzą i czemu obecnie służą zabytkowe budynki w Parku Źródłowym w Cieplicach?
59. Jakie muzea znajdują się w Jeleniej Górze i gdzie są one zlokalizowane?
60. Z czyją postacią wiąże się melowidła hallu willi "Warszawianka" /Dom Wczasów Dziecięcych/ w Jagniątkowie?



5. PODZIAŁ ADMINISTRACYJNY. LUDNOŚĆ

1. Nad którą z rzek województwa leży najwięcej dużych miast?
2. Z 6 miast leżących nad Kwisą wymień 3.
3. Nad rzeką Kaczą znajdują się 3 jednostki administracyjne; 2 z nich to miasta - podaj ich nazwy?
4. Z iloma województwami graniczy nasze województwo; wymień je.
5. Wymień 2 najmniejsze pod względem liczby mieszkańców miasta województwa.
6. Wymień w kolejności od największego poczynając 5 najludniejszych miast województwa.
7. Największą gminą województwa jest ..., a najmniejszą ...?
8. Jakie 2 jednostki administracyjne graniczą z Niemcami i Czecho-Słowacją?
9. Gdzie znajdują się przejścia graniczne do Niemiec?
10. Gdzie znajdują się przejścia graniczne do Czecho-Słowacji?
11. W pobliżu jakiego miasta znajduje się zbieg 3 granic państwowych?
12. Przy granicy z jakim województwem znajdują się: a/ gmina Bolesławiec, b/ gmina Marciszów, c/ gmina Lubawa?
13. Przy granicy z jakim województwem znajdują się gminy: a/ Świerżawa, b/ Węgliniec?
14. W roku 1984 przywrócono prawa miejskie jednej z gmin województwa jeleniogórskiego, chodzi o ...?
15. Które z wymienionych jednostek administracyjnych sąsiadują z Niemcami: a/ gmina Zgorzelec b/ gmina Sulików c/ gmina Pieńsk d/ gmina Zawidów?
16. Z Czecho-Słowacją graniczą gminy - wybierz prawidłowe odpowiedzi: a/ Podgórzyn b/ Kowary c/ Leśna d/ Mysłakowice
17. Określ kierunkami świata, w której części województwa leżą gminy: a/ Płaterówka b/ Osiecznica c/ Bolków d/ Lubawa
18. Z ilu jednostek administracyjnych składa się nasze województwo?
19. Określ, z dokładnością do 10 tysięcy, liczbę mieszkańców naszego województwa.
20. Pod względem wielkości powierzchni województwo jeleniogórskie plasuje się w Polsce na miejscu... /podaj, w której dekadzie/ ?

6. BOGACTWA MINERALNE I PRZEMYSŁ. KOMUNIKACJA.

1. Z czym na mapie gospodarczej województwa skojarzysz nazwę "Stanisław"?
2. Województwo należy do najbogatszych w kraju terenów eksploatacji bazaltu; w okolicach jakich miast są one wydobywane?
3. Gdzie w województwie znajdują się złoża węgla brunatnego?
4. Przemysł azbestowy należy do bardzo szkodliwych dla zdrowia; gdzie w województwie fabryki tego przemysłu?
5. Z jakimi miejscowościami i przedsiębiorstwami przemysłu kojarzą się nazwy: "Pampa", "Pamago", "Dofama", "Gryfex" ?
6. Województwo jest znane w Polsce z przemysłu szklarskiego; gdzie są jego główne ośrodki?
7. W którym mieście produkuje się obuwie?
8. W jakich miejscowościach znajdują się piwnice win importowanych?
9. Które z miast, po ostatnich pracach elektryfikacyjnych, ma czynną trasę elektryczną: Bolesławiec, Lubaw, Gryfów Śl., Lwówek Śl.?
10. Co wydobywa się w Kopalni "Nowy Ład" w Niwnicach k. Lwówka Śl. ?
11. Z jakimi miastami kojarzysz produkcję: a/ piwa b/ leków c/ dywanów
12. Jak nazywa się największy węzeł kolejowy północnej części województwa?
13. Potężne kamieniołomy wapieni znajdują się w miasteczku...?
14. Jaki rodzaj przemysłu reprezentuje piechowicka "Karelna" ?
15. Województwo jeleniogórskie jest jednym ze znaczniejszych rejonów produkcji papieru; określ, w której części jest on głównie skupiony lub wymień 3 miejscowości z fabrykami papieru.
16. Największa w województwie fabryka mebli znajduje się w ... ?
17. Gdzie wydobywane są piaski szklarskie ?
18. Które z miast ma najlepiej rozwinięty przemysł włókienniczy-bawełniany ?
19. Jaki przemysł występuje od kilku wieków w Bolesławcu i okolicy ?
20. Wymień 2 główne ośrodki przemysłu lnianego; podaj nazwy fabryk.

7. ZAGOSPODAROWANIE TURYSTYCZNE

1. Najlepszym punktem wypadowym w zachodnią część Gór Izerskich jest miasteczko . . . ?
2. Jaka miejscowość turystyczna najlepiej nadaje się na bazę wypadową wędrowców w Zachodnie Karkonosze ?
3. U podnóża Karkonoży ciągnie się łańcuch miejscowości czasowo-turystycznych. Wymień 2 wyłączając Karpecz i Szklarską Porębę
4. W zachodniej części Gór Izerskich leży maleńkie uzdrowisko... ?
5. W jakie góry można wędrować mając bazę wypadową we Wleniu?
6. Określ w pobliżu jakiego miasta leży nieczynne uzdrowisko Opolno-Zdrój.
7. Na jakie rodzaje podzielisz schroniska młodzieżowe.
8. Połącz wymienione nazwy schronisk młodzieżowych z miejscowościami: a/ "Polomit" b/ "Sokolik" c/ "Łużyce"
9. Jakie nazwy noszą schroniska młodzieżowe w: a/ Jeleniej Górze b/ Karpczu c/ Szklarskiej Porębie?
10. 3 schroniska młodzieżowe znajdują się na terenie Rudaw Janowickich; podaj ich nazwy i lokalizację - nazwę miejscowości
11. Jakie schroniska młodzieżowe stanowią najlepszą bazę wypadową w Góry Izerskie; podaj nazwy i miejscowości?
12. U stóp Grzbietu Lasockiego znajduje się schronisko młodzieżowe o przedłużonym do 7 miesięcy okresie czynności w miejscowości... ?
13. Wybierz 3 schroniska młodzieżowe dysponujące najlepszymi warunkami do uprawiania sportów zimowych
14. Większość schronisk młodzieżowych województwa jeleniogórskiego skoncentrowana jest na terenie Kotliny Jeleniogórskiej lub w najbliższym jej sąsiedztwie; podaj ich lokalizację i nazwy.
15. Które ze schronisk młodzieżowych naszego województwa najlepiej nadaje się do organizacji wypadów turystycznych do Niemiec i Czecho-Słowacji?
16. Które ze schronisk młodzieżowych województwa stanowi najdogodniejszą bazę wypadową do zwiedzenia Kotliny Jeleniogórskiej i otaczających ją pasm górskich?
17. Określ lokalizację popularnych schronisk górskich PTTK: a/ "Strzecha Akademicka" b/ "Odrodzenie"

18. Gdzie na terenie Gór Izerskich znajdują się schroniska PTTK ?
19. Czy w Górach Kaczawskich są schroniska PTTK ?
20. Które ze schronisk PTTK znajduje się najbliżej przejścia granicznego do Czecho-Słowacji ?
21. Gdzie znajduje się schronisko PTTK "Kochanówka"?
22. Które ze schronisk PTTK nazywane bywa "Śląski Dom" ?
23. Największe pod względem liczby miejsc noclegowych schronisko PTTK w Karkonoszach to ... ?
24. Jedno z najpiękniejszych schronisk PTTK w Karkonoszach z charakterystyczną wieżyczką nosi nazwę... ?
25. Jedno ze schronisk PTTK występuje w zwartym ciągu zabudowy z zamkiem; o jakie schronisko chodzi ?
26. W głębokim kotle u stóp Śnieżki znajduje się schronisko PTTK.. ?
27. Jakie schronisko PTTK stanowi najlepszą bazę wypadową w najwyższe partie Rudaw Janowickich ?
28. Zlokalizuj schroniska PTTK: a/ "Szwejcarka" b/ "Czartak"
29. Z jakim miastem tworzą Cieplice zespół uzdrowiskowy ?
30. Miejscowość turystyczna i duża wieś stanowiąca najlepszy punkt wypadowy w północną część Rudaw Janowickich to .. ?
31. Gdzie znajduje się mała miejscowość wypoczynkowa Karłowice?
32. Jak nazywa się jezioro zaporowe stanowiące miejsce rekreacji dla mieszkańców Zgorzelca i Bogatyni?
33. Miasteczko z przejściem granicznym, dobry punkt wypadowy w Góry Krucze to... ?



8. ZASADY BEZPIECZEŃSTWA W TURYSTYCE

1. Jakie informacje należy posiadać przed wyruszeniem na wędrowkę turystyczną?
2. Podać wymagane tempo marszu w terenie nizinnym.
3. Co uwzględniś przy pokonywaniu tzw. terenów trudnych?
4. Ile wynosi bezpieczny czas wędrowania dla wycieczek jednodniowych?
5. Czy można oddalić się od grupy wycieczkowej?
6. Jakie podstawowe warunki powinien spełnić przewodnik, kierownik grupy dla jej bezpieczeństwa?
7. Co należy uczynić dla dobrego samopoczucia grupy przy wycieczce jednodniowej?
8. Przy wycieczkach wielodniowych, w którym dniu należy zorganizować przerwę jednodniową?
9. Jakie zasady obowiązują podczas przerwy na trasie turystycznej?
10. Zasady poruszania się grupy pieszej na drogach jezdnych.
11. Gdzie nie wolno wkraczać w czasie wędrowania szlakami?
12. Jakie czynności powinien dokonać kierownik grupy przed wyruszeniem na trasę?
13. Jakie warunki powinny być spełnione, aby uprawiać turystykę kwalifikowaną?
14. Przez jaki okres wskazana jest czynna adaptacja do turystyki górskiej?
15. Wymień zasady obowiązujące na szlaku górskim.
16. Jak zachować bezpieczeństwo wchodzenia pod górę i przy schodzeniu w dół?
17. Które godziny i dlaczego w upalny dzień w czasie wędrowania szlakami góorskimi przeznaczysz na odpoczynek?
18. Jakich tras i terenów należy unikać przy wędrowkach pieszych w okresie zimowym?
19. W jaki sposób przechodzimy szlakami w terenie eksponowanym?
20. Wybierając się co najmniej na dwa dni w góry zawsze obowiązkowo zabieramy?

21. W jaki sposób sygnalizujemy potrzebę pomocy w górach?
22. Jak należy potwierdzić odebranie sygnału wzywania pomocy w górach?
23. Jakie informacje należy pozostawić w schronisku wybierając się na trasę górską?
24. Opisz bezpieczne zachowanie turysty na szlaku w górach podczas burzy.
25. Kiedy i jak zorganizować należy główny wypoczynek w czasie wędrowania?
26. Dlaczego w upalne dni mimo dokuczliwego pragnienia nie pozwala się na częste picie płynów?
27. Kiedy w czasie wędrowania należy spożywać płyn?
28. Ile czasu należy przewidzieć na sen w czasie kilkudniowej wędrowki?
29. Ile osób winna liczyć grupa w czasie wycieczki górskiej?
30. Jaki jest najbardziej wskazany rodzaj obuwia dla turysty górskiego?
31. Jaki ubiór przy różnych warunkach pogodowych jest niezbędny dla turysty górskiego?
32. Jak prawidłowo zapakować plecak?
33. Co jest bardzo przydatne, ale nie bezwzględnie konieczne w czasie wędrowania?
34. Jakie warunki winien spełnić uczestnik młodzieżowej grupy kolarskiej?
35. Co należy uwzględnić przy organizowaniu wycieczek rowerowych?
36. Co powinien uwzględnić kierownik grupy rowerowej?
37. Podać normy przejazdów dziennych z uwzględnieniem grup wiekowych oraz zespołów kolarskich zaswanowanych.
38. Jakie odległości należy zachować w czasie jazdy w grupie kolarskiej?
39. Jak i gdzie umocujesz tzw. "ramię bezpieczeństwa" do roweru?
40. Czego nie należy czynić podczas jazdy rowerem?
41. Jaki powinien być prawidłowy strój uczestnika wycieczki kolarskiej?
42. Jak należy poruszać się na drogach publicznych w grupie rowerowej?

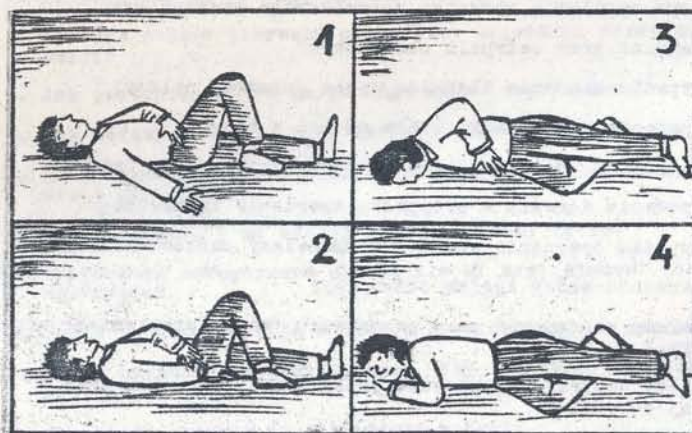
43. Co grupa kolarska winna posiadać bezwzględnie na wyposażeniu?
44. Jakie czynności kontrolne przy rowerze należy dokonać po zakończeniu jazdy dziennej?
45. W jakich strojach nie należy wybierać się na szlak i czego nie należy stosować?
46. Która część ciała u turysty jest najbardziej narażona na urazy?
47. Jaką wartość kaloryczną powinny posiadać posiłki turysty w czasie wędrówki górskiej?
48. W jakim czasie turysta przed planowanym marszem winien spożyć posiłek?
49. Podstawowe zasady ochrony psychicznej w czasie uprawiania turystyki.

9. PODSTAWOWE ZASADY UDZIELANIA PIERWSZEJ POMOCY W NIESZCZĘŚLIWYCH WYPADKACH WYSTĘPUJĄCYCH W TURYSTYCE

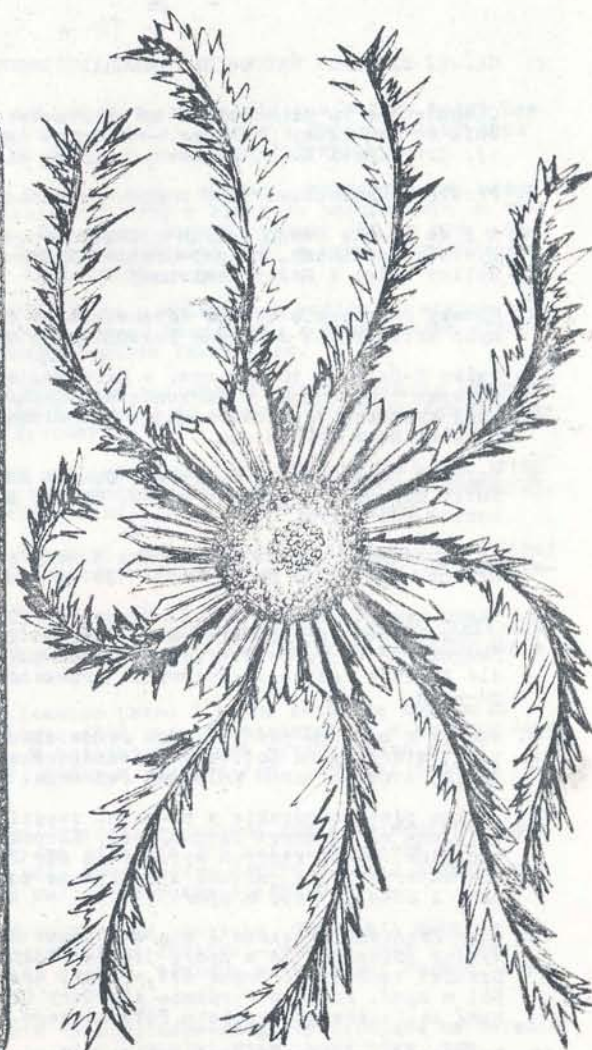
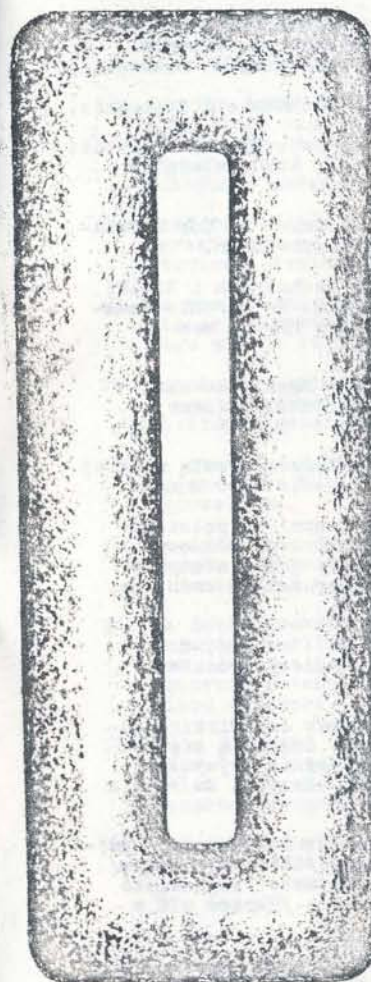
1. Jak udzielić pomoc osobie użądłonej przez pszczołę?
2. Co zastosujesz na ranę kłasną zadaną przez psa?
3. Na czym polega pierwsza pomoc przy ukąszeniu przez jadowitą żmiję?
4. Jak postąpisz w przypadku ukąszenia przez mrówkę?
5. Jak należy postąpić przy wszczepieniu się kleszcza w skórę?
6. Co obejmuje pierwsza pomoc w przypadku ran kłasných zadanych przez zwierzęta?
7. W jaki sposób i na której tętnicy badamy tętno?
8. W krwotoku zewnętrznym ubytek ile ml krwi stanowi zagrożenie dla życia?
9. Jakie objawy powstają w czasie krwotoku mogące zagrażać życiu?
10. Jakie czynności należy wykonać, aby zatrzymać krwotok zewnętrzny?
11. Co należy uczynić przy krwotoku z nosa?
12. Zasady udzielania pomocy przy złamaniu kończyny dolnej.
13. Podaj prosty sposób unieruchomienia złamania kończyny dolnej.
14. Postępowanie w złamaniach kości obręczy barkowej.

15. Jakie obowiązuje postępowanie w przypadku złamań otwartych?
16. Na czym polega proste unieruchomienie transportowe przy urazach kończyny górnej?
17. W razie konieczności przeniesienia poszkodowanego ze złamaniem kończyny dolnej w bezpieczne miejsce jeszcze przed zastosowaniem unieruchomienia należy:
18. W jaki sposób zaopatrzyć zranienie ręki?
19. Jakich zabiegów nie wolno wykonywać w zranieniu ręki?
20. Na czym polega postępowanie przy otarciu skóry?
21. Co należy uczynić w przypadku urazu stawu nadgarstka?
22. Jaka naczelną zasadą obowiązuje w przypadku urazu kręgosłupa oraz transportu poszkodowanego?
23. Jakiej pomocy udzielisz przy złamaniu zębra?
24. W uszkodzeniu klatki piersiowej i wnikaniu powietrza do jamy opłucnej z zewnątrz należy zastosować:
25. Jak należy ułożyć poszkodowanego z urazem zamkniętym brzucha?
26. Co należy uczynić, jeśli nastąpiło uszkodzenie powłok brzusznych, któremu towarzyszy wypadnięcie trzewi?
27. W ostrym zapaleniu wyrostka robaczkowego zastosujesz:
28. Co uczynisz przy zatruciu pokarmowym?
29. W przypadku zatrucia tlenkiem węgla /czadem/ należy:
30. Postępowanie w przypadku ciała obcego w oku.
31. Jakiej pomocy udzielisz, gdy do ucha dostanie się owad?
32. Postępowanie doraźne w przypadku oparzenia termicznego.
33. W przypadku oparzenia skóry kwasem należy zastosować:
34. W poparzeniu skóry ługiem stosujemy:
35. Jak należy postępować przy poparzeniu twarzy promieniami słonecznymi?
36. Co należy uczynić w przypadku przegrzania organizmu przy upalnej pogodzie?
37. Co należy uczynić udzielając pierwszej pomocy przy znacznym przebarwieniu?
38. Przy podejmowaniu akcji reanimacyjnej wykonujemy kolejno następujące czynności:

39. Na czym polega ułożenie bezpieczne nieprzytomnego?
40. Na czym polega technika prowadzenia sztucznego oddychania przez jedną osobę?
41. Jak zastosować pośredni masaż serca i sztuczne oddychanie przez jedną osobę?
42. Prowadząc reanimację w dwie osoby u dorosłego poszkodowanego stosujemy tempo:
43. Co należy uczynić przy przemarznięciu stóp?
44. Jakie czynności wykonujemy w odmrożeniu II stopnia?
45. W wyniku oparzenia małej powierzchni skóry należy wykonać:
46. W przypadku długiego wędrowania może wystąpić bolesny skurcz mięśni podudzia, co należy uczynić?
47. Pierwsza pomoc przy omdleniu z powodu przemęczenia marszem obejmuje:
48. Co powoduje największe zagrożenie wirusem HIV?
49. W jaki sposób wyciszysz lęk u wędrującego?
50. Jak usunąć bolesne napięcie mięśni, szczególnie barków, spowodowane przeciążeniem i uciskiem plecaka?



?



DPOWIEDZI

1. GŁÓWNE ELEMENTY ŚRODOWISKA GEOGRAFICZNEGO

1. Ciągnie się na długości 36 km od Przełęczy Szklarskiej na zachodzie do Przełęczy Okraj na wschodzie. Wg niektórych autorów /J. Czerwiński K. R. Mazurski/ kończą się na Przełęczy Lubawskiej.
2. Przełęcz Karkonoska 1198 m npm. Karkonosze Wschodnie i Zachodnie.
3. Z 2 do siebie równoległych grzbietów-południowy, wyższy - Grzbiet Wysoki i północny, niższy-Grzbiet Kamienicki. Rozdzielają je doliny Kwisy i Małej Kamiennej.
4. Rudawy Janowickie od Gór Kaczawskich, a dokładniej od Gór Ołowi-nych zaliczanych do Pasma Południowego G. Kaczawskich.
5. Tylko 2-Śnieżka 1602 m npm. w Karkonoszach Wschodnich i Wielki Szybszak 1509 m npm. w Karkonoszach Zachodnich. Po stronie czeskiej wysokość te przekraczają: Studnična hora 1554 m npm i Luční hora 1547 m npm.
6. Śnieżne Kotły - Mały i Wielki, Czarny Kocioł Jagińtkowski, Kotły Małego i Wielkiego Stawu, Kocioł Łomniczy /uważany za kocioł śnieżny/.
7. We wschodniej części Karkonoszy między przełęczami Sowią a Okraj. Główne szczyty to Skalny Stół 1281 m npm i Czoło 1266 m npm.
8. Pasma zawarte między Przeł. Kowarską /727 m npm/ na południu a przełomową doliną Bobru koło Janowic Wielkich na północy. Długość 18 km, przebieg pasma północ-południe dosyć nietypowy dla Sudetów, gdzie zdecydowanie przeważa kierunek pn-zach. na pół-wsch.
9. Szczyt w bocznym paśmie Rudaw Janowickich /871 m npm/, dobry punkt widokowy na Kotlinę Kamiennogórską i Sudety Środkowe. Na jej stokach znane Kolorowe Jeziora.
10. Boczne pasemko górskie w pn-zach. części Rudaw Janowickich od-dzielone od głównego pasma Przeł. Karpnicką. Składają się z 6 szczytów, wśród których wyróżniają się 2 wyraźnie najwyższe, charakterystyczne, niemal symetryczne kopy - Krzyżna G. /654 m npm/ i Sokolik /642 m npm/.
11. Góry Kaczawskie składają się z 4 pasm: Grzbiet Południowy - naj-wyższy /Skopiec 724 m npm/, Grzbiet Północny /Okole 721 m npm/, Grzbiet Wschodni /Poręba 671 m npm/, Grzbiet Mały /Szybawisko 561 m npm/. Ponadto wyróżnia się Góry Ołowiiane /Turzec 678 m npm/ zaliczane do Grzbietu Południowego.
12. Zachodnią granicę stanowi dolina Bobru na odcinku Jelenia Góra-Wleń, od wschodu górny odcinek Nysy Szalonej od Przeł. Domarow-skiej poczynając. Od zachodu sąsiaduje z Pogórzem Izerskim, od wschodu z Górami Wałbrzyskimi.
13. Wysoka Kopa jest najwyższym szczytem /1126 m npm/ Grzbietu Wyso-kiego Gór Izerskich i jednocześnie całej polskiej ich części. Kamienna /973 m npm/ jest najwyższą w Grzbiecie Kamienickim Gór Izerskich.

14. Szerokie obniżenie wododziałowe rozdzielające doliny Małej Ka-miennej /dopływ Kamiennej a dalej Bobru/ i Kwisy. Doliny tych rzek oddzielają od siebie oba pasma Gór Izerskich.
15. Lubawka leży u stóp Gór Kruczych, starego, wulkanicznego pasma ciągnącego się od Kamiennej Góry w kierunku południowym na te-ren Czecho-Słowacji. Najwyższy szczyt Szeroka /843 m npm/, po stronie czeskiej - Kralovecký Špičák /881 m npm/. Góry Krucze wchodzą w skład Gór Kamiennych.
16. Jest to Kotlina Mirska jedna z mniejszych kotlin sudeckich, ograniczona od południa Górami Izerskimi, z pozostałych stron otoczona wzniesieniami Pogórza Izerskiego.
17. Na tym odcinku Bóbr oddziela rozległe Pogórze Izerskie ciągnące się aż do doliny Nysy Łużyckiej od Pogórza Kaczawskiego ciągną-cego się do doliny Kaczawy.
18. Graniczny, zalesiony grzbiet górski /kulminacja Łysocina 1188 m npm/ ciągnący się od Przełęczy Okraj do Przełęczy Lubawskiej. Niektórzy geografowie włączają go w skład Karkonoszy.
19. Na obszarze Niziny Śląskiej, w jej części zachodniej określanej często jako Bory Dolnośląskie - lokalnie Puszcza Bolesławiecka-Zgorzelecka.
20. Pogórze albo Przedgórze Karkonoszy, które na odcinku Szklarska Poręba - Karpacz stanowi niższy stopień Karkonoszy. Kulminacja - Czoło /869 m npm/.
21. Na Bobrze powstały jeszcze przed I wojną światową zbiorniki zaporowe w Pilchowicach /240 ha/. Wrzeszczynie i w Borowym Jarze tzw. Jezioro Modre. W ostatnich latach przebudowano stary zbiornik retencyjny, suchy w Bukówce /gm. Lubawka/ tworząc je-zioro zaporowe.
22. Bóbr /długość 268 km/ stanowiący główną rzekę województwa, do-pływ Odry; Nysa Łużycka /długość 256 km/, lewoboczna Odry; Kwisa /długość 136 km/, lewobrzeżny dopływ Bobru - najdłuższy; Kaczawa /długość 89 km/, lewoboczny dopływ Odry.
23. Z 4 rzek o nazwie Nysa-Kłodzka, Łużycka, Szalona i Mała, w na-szym województwie płyną: Nysa Łużycka - dopływ Odry i Nysa Szalona we wschodniej części, płynąca m.in. przez Bolków, dop-ływ Kaczawy.
24. Są to jeziora górskie typu polodowcowego występujące na terenie Karkonoszy. Należą do nich - Wielki Staw, Mały Staw, tzw. Śnieżne Stawki w Śnieżnych Kotłach. Największy /8,2 ha/ i naj-głębszy /24 m/ jest Wielki Staw.
25. Kamienna płynąca od południowo-zachodu i Łomnica płynąca od południa łącząca się krótko przed ujściem do Bobru z prawie tak samo wielką Jedlicą /płynięcie z południowo-wschodu/.

26. Wielki Szyszak /1509 m npm/ to najwyższy szczyt Karkonoszy Zachodnich; Sępia Góra /828 m npm/ to jeden z najwyższych szczytów Grzbietu Kamiennickiego Gór Izerskich, kulminuje nad Świeradowem; Wołek /878 m npm/ - jeden z najwyższych szczytów Rudaw Janowickich, położony w północnej części grzbietu głównego.
27. Wzgórza Łomnickie z najwyższym wzniesieniem Grodna - 506 m npm. Ich granicę geograficzną stanowią: na zachodzie dolina Kamienniej na odcinku Jelenia Góra-Sobieszów, na wschodzie dolina Łomnicy, od południa obniżenie przed Pogórzem Karkonoskim /na odcinku Podgórzyn-Miżków/.
28. Grupa skalna znana także pod nazwą Gorzeszowskie Skały stanowiąca rezerwat krajobrazowy. Tworzą ją skały piaskowcowe ciągnące się w południowo-wschodniej części Kotliny Kamiennogórskiej jako pasmo Zaworów /końcowa część Gór Stołowych/.
29. a/ Najbardziej lesista jest północna część województwa-tutaj znajduje się Puszcza Boleśławiecko-Zgorzelecka.
b/ Najgęstsze zaludnienie występuje w południowo-wschodniej części województwa szczególnie w Kotlinie Jeleniogórskiej.
c/ Najbardziej górzysta jest część południowa i południowo-wschodnia.
30. Jakuszyce leżą w rejonie Przełęczy Szklarskiej /886 m npm/ stanowiącej granicę geograficzną między Karkonoszami a Górami Izerskimi.
31. Wojcieszów leży niemal w centrum Gór Kaczawskich nad Kaczawą. Na wschód od tej rzeki znajduje się Grzbiet Wschodni, na wschód Grzbiety Północny i Południowy.
32. Uzdrowisko Świeradów Zdrój leży u stóp Gór Izerskich w ich zachodniej części. Miasto usytuowane jest między dwoma grzbietami: Wysokim i Kamiennickim zajmując jednak przede wszystkim zbocza tego pierwszego.
33. Skalnik /945 m npm/ - najwyższy szczyt Rudaw Janowickich; Wysoki Kamień /1058 m npm/ - jeden z wyższych szczytów Gór Izerskich; Szrenica /1362 m npm/ - szczyt karkonoski kulminujący nad Szklarską Porębą.
34. Z trzech zasadniczych części Sudetów do naszego województwa w całości należą Sudety Zachodnie. Oprócz tego we wschodniej części województwa znajdują się niewielkie fragmenty Sudetów Środkowych /Góry Krucze, Zawory/.
35. Śnieżka - 1602 m npm; Wysoka Kopa - 1126 m npm; Skalnik - 945 m npm; Skopiec - 724 m npm.
36. Na rzece Bóbr zaledwie kilka kilometrów od jej źródeł w miejscowości Bukówka gm. Lubawa wybudowano na początku XX wieku zbiornik zaporowy suchy, który w latach ostatnich po przebudowie zamieniono w zbiornik wody pitnej przeznaczonej dla regionu wałbrzyskiego.

2. PRZYRODA ŻYWA I NIEOŻYWIONA. OCHRONA PRZYRODY.

1. Ochroną prawną objęte są: parki narodowe, rezerваты przyrody, pomniki przyrody, parki krajobrazowe, obszary krajobrazu chronionego, parki wiejskie.
2. Aktualnie /1990 r./ brak Parku Krajobrazowego.
3. Karkonoski Park Narodowy, 6 /sześć/ rezerwatów przyrody, ok. 300 pomników przyrody, Obszar Chronionego Krajobrazu Karkonosze-Góry Izerskie, kilkanaście parków wiejskich.
4. W 1959 r. /16.01.1959 r./ na obszarze ok. 5500 ha.
5. KPN ciągnie się wąskim pasem od Przełęczy Okraj do Mumińskiego Wierchu, ok. 25 km, obejmuje wyższe partie gór od ok. 1000 m npm wzwyż a w dolinach Łomnickiej i Kamienniczka schodzi do wys. ok. 700-800 m npm.
6. Są to rezerваты ścisłe, "Rezerwat Góra Chojnik" i "Rezerwat Wdsp. Szklarki".
7. Ścisłej ochronie rezerwatowej podlega ok. 1700 ha /1776/, są to tereny powyżej górnej granicy lasów.
8. Duże obszary kosodrzewiny, torfowiska wysokie, gołoborza, kotły polodowcowe, stawy wysokogórskie, liczne granitowe skały i skałki, ciekawa roślinność.
9. Kocioł Łomnicki, Kocioł Małego Stawu, Kocioł Wielkiego Stawu, Czarny Kocioł Jagniątkowski, Wielki Śnieżny Kocioł, Mały Śnieżny Kocioł.
10. Są to m.in. wierzba lapońska i śląska, czeremcha skalna, brzoza karkowata i karpicka, gnidosz sudecki, skalnica bazaltowa, poryblin jeziorny.
11. Skalnica bazaltowa rośnie na żyłce bazaltu w Małym Śnieżnym Kotle. /zw. też śnieżną/
12. Poryblin jeziorny to mała roślina wodna z gatunku paprotników, relikw epoki lodowej tworząca podwodną łakę na dnach brzegów Wielkiego Stawu. /jedyne stanowisko w Sudetach/
13. Końskie Łby, Trzy Swinki i Twarożnik w rejonie Szklarskiej Poręby - Czeskie Kamienie i Śląskie Kamienie k. Przełęczy Karkonoskiej - Słonecznik i Pielgrzymy w rejonie Karpacza.
14. Jest to najwyższy wspód. po polskiej stronie, w odległości ok. godz. marszu ze Szklarskiej Poręby. Woda spada 3 kaskadami z wys. 27 m w głęboki wąwóz-kanion, którego dł. wynosi ok. 100 m szer. 3-5 m przy wodospadzie ok. 15 m. Wysokość ścian do 25 m. Do wodospadu prowadzą schodki kamienne i pomost.
15. Rezerwat utworzono w 1953 r. /wcześniej niż KPN/ na obszarze ok. 23 ha. Ochronie podlega drzewostan bukowo-sosnowy najbardziej zbliżony do naturalnych zbiorowisk regla dolnego.

Rośnie tu również modrzew, jodły, cisy i in. - stąd wytyczono ścieżkę przyrodniczą dla turystów. Ochronie podlegają także szczególnie ciekawe formy skalne: Zbójckie Skały, Dziurawy Kamień /ok. 20 m tunel/, Głazowisko i in.

16. Dyrekcja i Muzeum KPN mieści się w willi u podnóża góry Chojnik w Sobieszowie przy ul. Chałubińskiego.
17. Rezerwat stanowi enklawę KPN ok. 15 ha i obejmuje dolny odcinek potoku, który płynie tu głębokim wąwozem do 50 m i długim ok. 400 m. Wodospad 13,3 m wys. spada jedną kaskadą przez szczelinę w szeroki kocioł eworsyjny. Skaliste i urwiste ściany wąwozu porośnięte świerkami, bukami i najgrubszymi w Karkonoszach jodłami. Obok wodospadu, Schr. "Kochanówka".
18. Muzeum Karkonoskiego Parku Narodowego w Jel. Górze-Sobieszowie. Muzeum Przyrodnicze zw. Ornitologiczne lub Ptaków w Jel. Górze-Cieplicach. Muzeum Sportu i Turystyki w Karpaczu /ekspozycja w jednej sali/.
19. a/ "Kruczy Kamień" b/ "Torfowisko pod Węglińcem" c/ "Krokusy w Górzyniu" d/ "Brzeźnik k. Bolesławca" e/ "Torfowisko Izer-skie" f/ "Głazy Krasnoludków".
20. Rezerwat położony w Górach Kruczych w pobliżu Lubawki. Utworzony w 1954 r. na obszarze ok. 12 ha. Przedstawia ciekawą formę intruzji porfiry w skały osadowe. Urwisko skalne porastają buki, dęby, świerki i in. Punkt widokowy.
21. Rezerwat ścisły, utworzony w 1959 r. pow. 1,35 ha na torfowisku polodowcowym, gdzie rośnie ok. 200 sztuk sosny błotnej w wieku pow. 200 lat, średnicy ok. 40 cm, wys. 11-15 m.
22. Rezerwat utworzony w 1962 r. o pow. 3,9 ha obejmujący żakę śródlęsną z rzadkim lasem mieszanym - stanowiącą tutaj naturalne stanowisko krokusa /szafiara/.
23. Utworzony w 1965 r. o pow. 3,9 ha dla ochrony wrzośca bagiennego. Jest to krzewinka z rodziny wrzosowatych, kwitnie ciemnoróżowo w lipcu-sierpniu.
24. Utworzony w 1969 r. o pow. ok. 45 ha w dolinie Izery dla ochrony roślinności reliktovej, błotnej i górskiej, m.in. brzozy karkowatej. Aktualnie obowiązuje zakaz eksploatacji borowiny.
25. Utworzony w 1970 r. o pow. ok. 9 ha dla ochrony piaskowcowych form skalnych kilkusetmetrowego muru Gorzeszowskich Skałek. Osobliwe formy wietrzenia piaskowca trassowego i procesy erozyjne odsłoniły ostańce przypominające postacie ludzkie.
26. Jest to góra i rezerwat "Ostrzyca Proboszewicka" /501 m n.p.m./ Stożek bazaltowy Ostrzyca /wulkaniczny/ na pow. 2,5 ha od 1962 r. chronione gołoborze bazaltowe.
27. Uchwałą WRN w Jeleniej Górze z 27.11.1986 r. granica przebiega: Czerniawa-Krobica-Rebiszów-Mała Kamienica-Wojcieszyce-Cieplice-Marczyce-Sięgny-Kowary-Przełęcz Kowarska-Bukówka-Lubawka. Obszar - 43 450 ha.

28. Celem parków jest zachowanie przyrody w stanie nienaruszonym na obszarach bardziej rozległych, w zasadzie od 500 ha wawę we wszystkich jej elementach, ochronie rezerwatowej mogą podlegać fragmenty środowiska naturalnego, wartościowe skupiska roślin lub zwierząt, rzadkie gatunki itp. stąd wielkość od 1 ha wawę.
29. Na terenie parków nie wolno lokalizować zakładów, hoteli, obiektów - zanieczyszczających środowisko; w obszarach chronionego krajobrazu - nie mogą powstawać zakłady i obiekty uciążliwe dla środowiska. Obie te formy obejmują stosunkowo duże obszary z zachowanymi na nich walorami przyrodniczymi /lasy, wody, góry, itp./
30. Są to: stare drzewa, grupy drzew, zabytkowe aleje, stanowiska rzadkich roślin, torfowiska oraz głązy narzutowe /tzw. erastyki/, profile i odsłonięcia skalne, pojedyncze skały, jaskinie, źródła i inne.
31. Najważniejszym kryterium to obwód pnia na wysokości ok. 130 cm. czyli tzw. pierśnica odpowiednio dużej wielkości.
32. Dąb - 360 cm. buk, lipa, świerk, jodła, modrzew, sosna - 300 cm. jawor, klon, wiąz - 210 cm., czerecha np. tylko 90 cm., /cis jest zawsze chroniony/
33. W Henrykowie Lubuskim rośnie najgrubszy w kraju cis, ponad 4 m obwodu, liczy sobie ok. 1000 lat. /ostatnio uszkodzony przez wiatr, w złym stanie/
34. W Bystrzycy k. Wlenia 3,85 obwodu, ponad 700 lat: w Piechowicach - 3,5 m obwodu, 700-letni zrosłak dwupienny; w leśnictwie Cisy k. Ruszowa - żeński okaz cisów-bliźniaków, 14 m. wys. wiek ok. 700 l.
35. W Leśnej, w Leszczynicy, w Podgórzynie, w Wojkowie.
36. "Dąb królewski" rośnie przy szlaku zielonym idąc z Mysłakowic do Karpnika, jego obwód 7,2 m /rośnie samotnie w polu, uszkodzony przez wiatry/.
37. Najwięcej dębów spotykamy na północy województwa szczególnie nad Kwisą w gm. Osiecznica, tak pojedynczych jak w skupiskach - np. "dęby polarników"; ponadto w przypałowicach parkach - np. również "dąb królewski" w parku w Mysłakowicach; pojedyncze w bardzo wielu miejscach: "dąb cesarski" w pobliżu Wzgórza Krzywoustego w Jeleniej Górze, dęby w Michałowicach, Komarnie, Kopanicy, Piechowicach, Siedlęcinie, Lwówku itd.
38. "Gruba lipa" w Szklarskiej Porębie Dln., Lipa sądowa w Karpaczu i Siedlęcinie.
39. Na dziedzińcu klasztornym w Krzeszowie, w Karpnikach, w Pobiedznej.
40. W Niwnicach koło Lwówka.

41. Topolami, dębami, lipami, jaworami, klonami, kasztanowcami, brzoźami, jarzębiną.
42. W Łagowie koło Zgorzelca.
43. Dęby, buki, jawory, świerki, modrzewie, sosny + drzewa egzotyczne.



RZEKOTKA DRZEWNA

PAJĘCZNIKA LILIJOWA

3. HISTORIA

1. Do 1278 r. należał do księstwa legnickiego, w latach 1278-96 był stolicą księstwa lwóweckiego, później należał do księstwa świdnicko-jaworskiego.
2. O Leśnej powstałej w 1144 r. obok istniejącego grodu, o Wleniu w 1154 r. gród kasztelański, o Swinach w 1155 r. gród kasztelański.
3. Chełmsko w latach 1621-1810, podobnie Lubawka, zamek w Bolikowie w latach 1703-1810, udrowisko Cieplice w latach 1404-1810.
4. W Chełmsku Śląskim - cmentarzyk po lewej stronie drogi w kierunku Lubawki; w Kamiennej Górze - obelisk-mauzoleum na północnym zboczu Góry Parkowej; w Jeleniej Górze dwa obeliski: przy d. "Cielwiskozie" /ul. Warszawskiej/ i osiedlu Zatorze w Cieplicach /przy barakach mieszkalnych Pampy/; w Bolikowie - pomnik na Wzgórzu Kyszarza od strony Wolbromka.
5. Sulików w 1945 r., Zawidów w 1945 r., Świerżawa w 1973 r.
6. Odzyskały: Świerżawa w 1984 r., Zawidów w 1969 r. Uzyskały: Bogatynia w 1945 r., Świeradów w 1945 r., Karpacz w 1959 r., Szklarska Poręba w 1959 r., Sobotów w 1962 r., Piechowice w 1967 r.
7. Lubawka, Lwówek Śląski i Zgorzelec - rozkaz Naczelnego Dowództwa Wojsk Polskich z 3 czerwca 1945 r.
8. Chełmsko Śląskie - od drugiej połowy XIII w. do XVII w.; Sulików - od drugiej połowy XIII w. do r. 1945 r.; Złotniki Lubawskie - XVII - XIX.
9. Czaccha we wsi Sucha nad Jeziorem Leśniańskim - 1329 r.; Świecie /ob. ruina/ - początek XIV w.; Leśna /ob. skąpe ruiny/ - XIV w.
10. Lubomierz w r. 1291, Lubawka w r. 1292.
11. Leśna w r. 1319-29, Mirsk w r. 1337.
12. W XVI w. i XVII w. wydobywano rudy cyny /kasyteryt/ na zachód od wsi. W XVII w. wydobywano rudy kobaltu na wschodnich zboczach doliny Górniczej. W XVII w. rozpoczęto prace nad wydobyciem rud miedzi.
13. Strzegomice w całości; z Zatonia pozostała tylko część wschodnia z kościołem i sąsiadującymi z nim budynkami; z Wigancie pozostała /1990 r./ już tylko część od drogi do Wyszkiwa do granicy państwowej.
14. Na terenie obecnej Przesieki pod koniec II wojny światowej Niemcy ukryli zrabowane w Warszawie obrazy historyczne Jana Matejki.
15. W latach 1822-1927 Radziwiłłowie, później Czartoryscy.

16. W trójkącie Olszyny - Zieloniec u zbiegu ul. Leningradzkiej i Karola Miarki/ znajduje się duży granitowy głaz narzutowy, zw. Głazem Kanalizacji z wyrytymi datami 1531-1904 /założenie i unowocześnienie/.
17. W skład woj. jeleniogórskiego weszły powiaty: zgorzelecki, lubański, lwówecki, bolesławiecki /większość/, jeleniogórski, kamiennogórski /większość/ oraz częściowo jaworski i złotoryjski.
18. Miedzianka - 1519, Kowary - 1513, Złotniki - 1667, Chełmsko Śl. - 1580 /odnowienie praw/, Sulików - 1572 /odnowienie praw/, Pobieđa - 1663-67.
19. Fabryka Włókien Sztucznych i Celulozy "Celwiskoza" w Jeleniej Górze, Fabryka Kwasu Siarkowego w Wiczkowicach k/Bolesławca. Początki budowy kombinatu paliwowo-energetycznego w Kotlinie Turowskiej.
20. W odległości ok. 3 km na południe od Zgorzelca przy szosie do Bogatyni. Stoi tu pomnik poświęcony jeńcom, a w odległości ok. 0,5 km na zalesionym wzgórzu niewielki omentarzyk.
21. W zachodniej części - za Kwisą - mieszkali Bieśniczanie wzgl. Biełunczanie, we wschodniej - Bobrzanie.
22. Śląsk otrzymał jako dzielnicę dziedziczną najstarszy syn Bolesława Krzywoustego Władysław wygnany następnie w 1146 r. przez braci /stąd przydomek Wygnaniec/.
23. Tereny województwa położone na wschód od Kwisy należały najpierw do księstwa jaworskiego a potem do świdnicko-jaworskiego /do 1392 r./.
24. Do Związku Miast Łużyckich należały Lubań i Zgorzelec. Po stronie niemieckiej Budziszyn /Bautzen/, Żytawa /Zittau/, Lubij /Lübbau/, Kamiennica /Kamnitz/. Ciekawostką jest podjęta niedawno próba reaktywowania Związku.
25. Tylko 2 były stolicami księstw - Lwówek Śl. /1278-1296/ i Zgorzelec /1377-1815/.
26. W 1392 r. po śmierci księżnej Agnieszki, wdowy po ks. Bolku II, księstwo świdnicko-jaworskie zostało wcielone do korony czeskiej jako wiano ks. Anny Świdnickiej poślubionej królowi Czech /a zarazem cesarzowi Niemiec/ Karolowi IV z rodu Luksemburgów.
27. W pierwszej połowie XV w. przez ziemie śląskie przetoczyła się zawierucha wojenna związana z ruchami husyckimi. Jej efektem były liczne zniszczenia, którym uległy m.in. Jelenia Góra, Bolesławiec, Lubań, Leśna, Kamienna Góra, Lubawka, częściowo Lwówek Śl.
28. W l. 1618-48 miała miejsce tzw. wojna 30-letnia toczona przez zwolenników cesarza Ferdynanda reprezentującego obóz katolicki z jednej strony ze zwolennikami reformacji /księstwa niemieckie, Dania, Szwecja/. Wojna ta przekształcając się wielokrotnie przez ziemie śląskie spowodowała ogromne zniszczenia materialne i biologiczne.

29. Eksulanci to uchodźcy religijni-protestanci ze Śląska i północnych Czech, którzy po zakończeniu wojny 30-letniej zmuszeni prześladowaniami osiedlali się na terenach tzw. okręgu Kwisy należącym do autonomicznych Górnych Łużyc, w których skład wchodziło księstwo zgorzeleckie. Teren ten był zdominowany przez ludność protestancką. Eksulanci zasiedlali także bezludne tereny podgórskie zakładając m.in. miejscowości podkarkonoskie jak Borowice, Jagniatków, Michałowice.
30. W roku 1740 Prusy zaatakowały Austrię rozpoczynając tzw. wojny śląskie toczone z przerwami do 1763 r. Dzieliły się one na 3 etapy - najbardziej zacięta była III wojna zwana 7-letnią /1756-1763/. Zwycięskie Prusy odebrały Austrii cały Śląsk z wyj. Śląska Cieszyńskiego.
31. Dwukrotnie na początku XIX w. przez Sudety przeszły wojska francuskie cesarza Napoleona Bonaparte. Miasto to miejsce w l. 1806-08 oraz 1813 r. wycofujące się wojska francuskie stoczyły krwawą bitwę z nacierającymi Rosjanami w okolicach Wlenia i Lwówka Śl.
32. Pierwszym typowo turystycznym obiektem w Karkonoszach było adaptowane na ten cel kaplica na Śnieżce /1824 r./. Znaczenie wcześniej zaczęły przyjmować turystów budy pasterskie - pierwsza powstała na Hali Szrenickiej w 1787 r. a nazywano ją Nową Śląską Budą. Nazwa buda-bouda jest nadal zachowana w schroniskach czeskich.
33. Zygmunt Bohusz Stęczyński zwiedzał ok. 1845 r. Sudety szukając w nich śladów polskości. Pozostawił barwny opis tego regionu. Polacy kuracjusze licznie podówczas odwiedzali sudeckie uzdrowiska.
34. Na większą skalę turystyka rozwija się w Sudetach od XIX w. Szczególne znaczenie dla jej rozwoju ma doprowadzenie w II połowie XIX w. kolei żelaznej łączącej Sudety Zachodnie z Bresnem i Wrocławiem.
35. RGV - Riesengebirgsverein - Towarzystwo Karkonoskie; założone w 1880 r. pierwsza organizacja turystyczna w Sudetach Zachodnich. Ożywiła ruch krajoznawczy /publikacje, odczyty, wycieczki/, rozbudowała bazę turystyczną /liczne schroniska, szlaki turystyczne, punkty widokowe, budowa dróg/, popularyzowała badania naukowe, ochronę przyrody.
36. 16 kwietnia 1945 r. rozpoczęła się nad Nysą Łużycką wielka ofensywa wojsk radzieckich i współdziałających z nimi polskich - II Armii WP dowodzonej przez gen. Karola Świerczewskiego. Złamano po krwawych zmaganiach opór niemiecki. Straty polskie były jednak b. duże. Świadczy o tym omentarz wojenny w Zgorzelcu.
37. Kompleksowe zagospodarowanie rzek przypada na początek XX w. /l. 1902-12/, kiedy to dla zabezpieczenia przed częstymi, katastrofalnymi powodzią uregulowano rzeki, zbudowano kilka zbiorników zaporowych /m.in. Pilchowice, Wrzeszczyn, Leśna/ i suchych zbiorników retencyjnych /m.in. Cieplice, Mysiakowice, Bukówka/.

38. Do zlikwidowanych, wielkich dóbr klasztornych należy zaliczyć: opactwo cysterskie w Krzeszowie i opactwo benedyktynek w Lubomierzu.
39. Początki narciarstwa wg wzorów przyniesionych ze Skandynawii pojawiają się w ostatnim dwudziestolecu XIX w. Rok 1885 to pierwsze odnotowane zjazdy narciarskie, 1899 - pierwsze między-narodowe zawody narciarskie w Karkonoszach, 1900 r. - pierwszy na Śląsku klub narciarski w Szklarskiej Porębie. Wcześniej rozwinęło się narciarstwo po czeskiej stronie Karkonoszy.
40. 20 marca 1968 r. zeszła w Białym Jarze /rejon Śnieżki/ najtragiczniejsza w dziejach Karkonoszy lawina śnieżna. Śmierć poniosło 19 osób, w tym 14 obywateli radzieckich, 4 Niemców z NRD i 1 Polak - pilot z Warszawy prowadzący wycieczkę mimo katerycznych ostrzeżeń GPR-u.-



WIZERUNEK ŚW. JADWIGI

4. OBIEKTY ZABYTKOWE. MUZEA.

1. W Bolesławcu z 1316 r.; w Lubaniu z ok. 1318 r.; w Bolikowie z I połowy XV w. w Lwówku Śl. pierwszy pierścień z XIII/XIV w. W Nowogrodzcu wzmiankowane w 1316 r., ale istnieją obecnie z XIV i XV w.
2. W Bolikowie Kościelna /górna/ i Jaworska /dolna/ w XIV w., w Nowogrodzcu Górna i Dolna w XIV-XV w., w Kamiennej Górze Dolna i Górna w XV w., w Lubomierzu Górna i Dolna w XV w. /w XVI w. dobudowano Średnią lub Klasztorną/.
3. W Jeleniej Górze Wojanowska, Długa i Zamkowa w XV w., w Bolesławcu Dolna, Górna i Mikołajska /pierwszy pierścień/ w XIV w., w Gryfowie Żytawska, Lubańska i Jeleniogórska w końcu XIV w. /4-ta brama w XVI w./.
4. W Lubaniu Żytawska, Nowogrodziecka, Mikołajska i Brzoka w XIV w.
5. Ratusz w Lwówku przebudowany gruntownie w latach 1522-24; ratusz w Bolesławcu przebudowany w latach 1515-35 /w obydwu charakterystyczne żebrawe sklepienia sieciowe/.
6. W Lubaniu po kościele sprzed 1320 r. spalonym w 1760 r.; w Radomierzu po kościele z początku XVI w. rozebranym w 1849 r.; w Oleśniku Podgórskiej przy stacji kolejowej Lubomierz po kościele XIV-wiecznym /benedyktynek/ rozebranym w czasie budowy linii kolejowej.
7. W kościele św. Trójcy w Podgórzynie chrzcielnica z 1486 r.; w kościele św. Jana Chrzciciela w Nowej Kamienicy chrzcielnica z 1496 r.; w Krzeszowicach /kościół św. Jadwigi/ późnogotycka z XV/XVI w.; w kościele NMP Wspomożycielki Wiernych w Gierczynie chrzcielnica z 1557 r.
8. W ratuszu w Lubaniu portale z 1539 r. i 1543 r.; w zamku w Płakowicach z r. po 1550; w zamku w Kliczkowie portal główny z przebudowy w 2 połowie XVI w.; w Karpnikach /zamek/ portal z datą 1603 r.; w zamku w Gościszowie; w ratuszu w Bolesławcu /z kamieniczek/.
9. W zamku w Bolikowie na budynkach mieszkalnych i wieży attyki z lat 1540-49; we dworze /Nowy Dwór przy drodze do Wojkows/- w Kowarach fragmenty attyk; w wieży kościoła św. Jadwigi w Karpnikach.
10. Średniowieczny zamek w Karpnikach; XIV-wieczny zamek w Gościszowie; /Obiekt w Radomierzycach to założenie pałacowe/.
11. Gryf w Proszówce z 2 połowy XIII w.; zamek "Stręza" w Kamiennej Górze z tegoż okresu /obecnie skąpe ruiny/.
12. Kościół Łaski Bożej poza obrębem starego miasta wzniosł szwedzki architekt Marcin Frantz z Nowie w wyniku ustaleń pokoju altransztańskiego w Jeleniej Górze w latach 1709-19 /obecny garnizonowy św. Krzyża/ i w Kamiennej Górze w latach 1709-30 /obecny kościół parafialny MB Różaniec/.

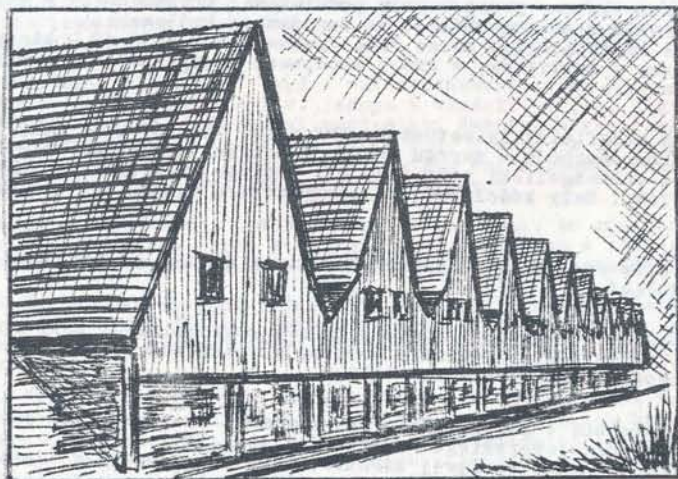
13. W Jeleniej Górze studnia z posągami Heptuna z XVIII w.; w Lubomierzu z pomnikiem Św. Materna z r. 1717, we Wleniu z pomnikiem dziewczyny z gołębiami /z 1914/.
14. W Jeleniej Górze z w. XVII-XVIII, odbudowane w latach 1959-65; w Kamiennej Górze głównie z XVIII w.
15. W Bolkowiu pierzeja północna, w Leśnej pierzeja wschodnia, w Lubaniu pierzeja zachodnia, w Lubomierzu pierzeja południowa.
16. W Kamiennej Górze /ruina/ - obramienia okien, dekoracje sgraffi-towe, portale wewnętrzne; w Karpnikach - portal z 1603 r.; w Piskowicach - portal główny i obramienia okien z drugiej połowy XVI w.
17. Chojnik w Sobieszowie w latach 1393-1675; Gryf w Proszówce w latach 1399-1796; zamek w Starej Kamienicy w r. 1242 ks. Bolesław Rogatka podarował kasztelanowi Siboto, przodkowi Schaffgotschów /od w. XVIII ruina/.
18. W Świerzawie kościół Św. Jana i Katarzyny z I połowy XIII w.; w Lwówku Śląskim fasada zachodnia kościoła Wniebowzięcia NMP, z wieżą sprzed 1238 r. oraz w okolicach Zgorzelca /objaśniono w odp. 44/.
19. Na dziedzińcu średnim zamku Chojnik w Jeleniej Górze-Sobieszowie; od południowej strony klasztoru w Krzeszowie /tuż za murem przy drodze/; na skarpie w centrum Gościszowa.
20. Średniowieczna kamienna w Sędziszowej na lewym brzegu Kaczawy w pobliżu stacji PKP Świerzawa /użytkowana/; wieża rycerska z XIV w. w Siedlecinie ze świeckimi malowidłami ściennymi z lat czterdziestych XIV w.
21. Nawy kościoła Św. Piotra i Pawła w Kamiennej Górze - sklepienie z końca XVI w.; wnętrze kościoła Św. Mateusza w Kochanowie - sklepienie z 1636 r.; kaplica Św. Anny w Lubawce, sklepienie z 1698 r.; kościół Św. Mateusza w Starej Białce - sklepienie z początku XVII w.
22. Obronna nadbudowa sklepionej bramy w murze przykościelnym. Kościół Św. Jana i Katarzyny w Świerzawie, Pławna Średnia, Trójca.
23. Empire: kamienica nr 2 w zachodniej pierzei rynku w Świerzawie; wystrój wnętrza Teatru Zdrojowego w Cieplicach. Secesja: gmach Teatru im. CK Norwida w Jeleniej Górze; budynek Domu Kultury w Zgorzelcu /podpisano w nim 6 lipca 1950 r. układ między Polską i NRD o granicy Pokoju/.
24. Oddział Muzeum Narodowego we Wrocławiu /Zamek w Bolkowiu/, Muzeum Osadnictwa Wojskowego w ratuszu w Lubaniu.
25. Muzeum Górniczego Odkrywkowego w Bogatyni-Turoszowie; Muzeum Ceramiki w dawnej bastii obronnej w Bolesławcu przy ul. Mickiewicza 13; Muzeum Tkactwa Dolnośląskiego w Kamiennej Górze przy placu Wolności 11; Muzeum Energetyczne w Szklarskiej Porębie przy ul. Jeleniogórskiej 2.

26. Muzeum Przyrodnicze /potocznie: ornitologiczne/ w Parku Norweskim w Cieplicach, ul. Wolności 268; Muzeum Przyrodnicze KPN w Sobieszowie u stóp Chojnika przy ul. Chałubińskiego 23; Muzeum Sportu i Turystyki Regionu Karkonoszy w Karpaczu przy ul. Kopernika 2 /przed budynkiem ogród roślin karkonoskich/.
27. Bogatynia - przysłupowe budownictwo łąkowe, też w Wigancicach; Karpacz Górny - norweski kościółek Wang; Chełmsko Śląskie - domy tkaczy zwane "12 apostołów"; Mysłakowice - domy tyrolskie /typowy: al. Wojska Polskiego 16/.
28. Kilkanaście trumien w podziemiach kościoła Św. Jana Chrzciciela w Cieplicach; dwa sarkofagi w kaplicy grobowej przy prezbiterium kościoła Św. Piotra i Pawła w Raszowie /1575 r./; cmentarz grobowy rodziny w bocznej kaplicy kościoła Św. Jadwigi w Gryfowie /1585 r./.
29. Kościół klasztoru d. Łaski Matki Boskiej z 1728-35 r.; kościół Św. Józefa z lat 1693-96 z freskami M. Willmann; mauzoleum Piastów świdnicko-jaworskich z lat 1735-47; klasztor z lat 1744-92; dom gościnny opata ukończony w r. 1734; kapliczki Kalwarii.
30. Zamek Pirszyn k. Gradówka w XIII-XIV w.; zamek Poskale k. Rzęsin w XIV - XVI w.; od XVI w. zamek w Piskowicach; Kaplica grobowa od północnej strony kościoła franciszkanów w Lwówku Śląskim /początek XVI w./.
31. W Karpnikach - dokoła fosy w zachodniej części wsi; w Miłkowie - dokoła pałacu w centrum wsi; w Mysłakowicach - obok pałacu /ob. szkoła/ i kościoła w centrum wsi; w Stanisławowie - obok pałacu /ob. ośrodek szkoleniowy straży pożarnej/ w górnej części wsi /w nim kilka pomników przyrody/.
32. W pałacyku pakoszkowskim /Piechowice/ w ok. 1725 r. wnętrza żadenki wyłożone kafelkami z Delft w Holandii, przedstawiającymi sceny biblijne. W latach 1838-40 w portyku kościoła w Mysłakowicach wbudowano dwie kolumny z Pompei /Italia/; w latach 1842-54 dokonano translokacji kościoła drewnianego z miejscowości Vang w południowej Norwegii do Karpacza Górnego.
33. Na lewym brzegu Podgórnej w pobliżu Muzeum Przyrodniczego /Park Norweski w Cieplicach/ - spotkanie w 1847 r. w uzdrowisku ciepliskim Wincentego Pola i Kornela Ujejskiego z Janem Purkynem. W Jeleniej Górze przy ul. Wolności na skwerku pocmentarnym - Ludwik Zamenhof, twórca esperanto.
34. W kościele benedyktynek w Lubomierzu - sceny z życia Chrystusa; w kościele klasztoru w Krzeszowie - sceny z życia Marii i Chrystusa; w mauzoleum Piastów świdnicko-jaworskim w Krzeszowie - freski o treści alegorycznej.
35. W Starej Krasnicy dwór obronny - bogata brama wjazdowa. W Świnach pałac w zamku dolnym kasztelanii - kolistą wieżę w narożnikach, zdobioną bramą wjazdową.

36. W kościele NMP w Grudzy - ołtarz i ambona; w kościele Św. Piotra i Pawła w Miedzianem - kamienna ambona; w kościele poewangelickim w Siedlecinie - jednolite wyposażenie białe ze złoceniami; w kościele Św. Jana Chrzciciela w Sienawce - drewniany ołtarz; kościół Św. Marcina w Sobieszowie - wyposażenie z r. 1785; kościół NMP Królowej Korony Polskiej w Włodzicach Wielkich - wyposażenie z drugiej połowy XVIII w.; kościół Św. Józefa w Żarkach - ołtarz.
37. Kościół parafialny późnoromański Św. Tekli, przebudowany w XV-XVI w., rozbudowany w baroku, otoczony murem z samorzem. Przed wejściem krzyż pokutny, a poniżej na rozdrożu barokowa kaplica łupinowa. Po drugiej stronie głównej drogi we wsi na wzgórzu Kalwaria resztki kalwarii.
38. Na bazaltowym wzgórzu ruiny zamku Gryf z XIII w., od 1399 r. posiadłość Schafigotschów. Pałac u stóp tego wzgórza /1798 r./ z zabudowaniami gospodarczymi i 4-ma narożnymi wieżami. Na wchód od wsi na wzgórzu barokowa kaplica Leopolda z 1657 r. - wystawiona przez Jakuba Schafigotscha.
39. W górnej części wsi / od strony Lubomierza / na prawym brzegu Oldzy grodzisko z XII-XIII w. Poniżej wieża z XVI w. z piaskowcowymi narożami, pozostałość po późnogotyckim kościele, rozebrany dla przeprowadzenia kolei.
40. W Płockach Dolnych 3 jaskinie /Krótka, Czerwona, Lisia/ po prawej stronie drogi do Gradówka. W Płockach Górnych romański kościół sprzed 1241 r., rozbudowany w późnym gotyku; obok barokowa dawna pastorkowa z 1753 r. o konstrukcji murywanoszkieletowej.
41. W dolnej /północnej/ części wsi użytkowany przez Zespół Szkół Rolniczych pałac z XVI w. /jednym z właścicieli był August II Mocny /Sas/, z zachowanymi portretami dawnych właścicieli; w otaczającym go rozległym parku przy drodze do Nowej Świdnicy renesansowa Wieża Woldecka. W centrum wsi wczesnobarokowy kościół z typu tzw. kościołów granicznych.
42. Kościół pomocniczy późnoromański z kamienia; za nim ruiny barokowego pałacu /była w nim szkoła/, spalonego w 1959 r. Przy ul. Chopina 15 murywanoszachulcowy dom barokowy z 1792 r.
43. W Radostowie Średnim popadający w ruinę renesansowo-barokowy pałac z końca XVI w., dokoła park ze starodrzewem. Po przeciwnej stronie głównej drogi kościół Trzech Króli z XIV w., wieża z 1606 r.
44. W Studniskach Dolnych kościół Św. Anny z połowy XIII w. z półkolistą absydą i uskokowym portalem; w Jerzankach kościół Św. Franciszka z Asyżu z ok. 1260 r. ze sklepieniem krzyżowo-żebrowym i rzeźbionym portalem; w Łagowie kościół Św. Antoniego Padewskiego z połowy XIII w. z półkolistą absydą; w Trójcy kościół Św. Piotra i Pawła z połowy XIII w. z półkolistą absydą nakrytą sklepieniem krzyżowo-żebrowym; w Jędrzychowicach kościół Narodzenia NMP z trzeciej ćwierci XIII w., przebudowany.

45. W północno-zachodniej części wsi Bratków na skalistym cyplu; w dolnej części wsi Posada między torami i potokiem Szkło; na południowo-zachodnim stoku Ostrogi w lasu między torami kolejowymi a Nysą Łużycką.
46. Na wzgórzu Straconka po lewej stronie drogi z Miłkowa do Ściegien; na stoku Polanki pod lasem na wschód od środkowej części Wojcieszowa.
47. Kościół parafialny Wniebowzięcia NMP z XIV-XV w. - gotyk z bogato rzeźbionymi portalami w tymże stylu. Kościół poewangelicki z 1748 r. przebudowany na neogotycki w latach 1876-78. Kościół cmentarny Św. Jana i Katarzyny z I połowy XIII w. - romański z XVI-wieczną gotycką wieżą.
48. Dom pisarzy - braci Gerharta /laureat nagrody Nobla/ i Karola Hauptmannów w Szklarskiej Porębie Średniej przy ul. 11 Listopada 4. Dzierżyńskiego /ok. 1 km od stacji PKP Szklarska Poręba Średnia/. W Szklarskiej Porębie Dolnej na ul. Matejki 12/przy szlaku niebieskim/ dom Vlastimila Hofmana - polskiego malarza czeskiego pochodzenia.
49. Ustawione szczytowo domy o konstrukcji przysłupowo-szkieletowej z podcieniami znajdują się w północnej pierzei rynku /po przekątnej od kościoła/ pod numerami 27-29.
50. Pałac /użytkowany przez szkołę podstawową/ przebudowany w stylu neogotyckim w latach 1842-44 na rezydencję królewską; kościół Najświętszego Serca Pana Jezusa z lat 1838-40 - klasycystyczny z portykiem, w który wbudowano 2 oryginalne kolumny pompejańskie.
51. Kościół parafialny Zwiastowania NMP z lat 1562-67 stoi przy południowo-wschodnim narożu rynku. Nieczynny zrujnowany barokowy kościół poewangelicki stoi przy ul. Betleja /kierunek z rynku na Gryfów/. Mały kościółek cmentarny stoi u wylotu ul. Mickiewicza.
52. Siedliczów /Seidlitzów, Schafigotschów i miasta Mirska /upolowany gołąb/.
53. Przy Bramie Lubańskiej /w wieży zbiory regionalne/ i przy Bramie Bolesławieckiej. Obydwa podobne do wież kościelnych, a gruntownie odbudowane ok. 1620 r.
54. Płyta nagrobna z połowy XIV w. przedstawia /trzymających się za ręce/ księcia jaworskiego Henryka I z żoną Agnieszką. Płyta umieszczona po lewej stronie, idąc od głównego wejścia w ratuszu.
55. Mirska - na lewym, Gryfów - na prawym, Leśnej - na lewym, Lubania - na lewym, Nowogrodźca - na prawym.

56. W Sosnowcu na zachodnim stoku Grabowca kaplica, z lat 1718-19 w stylu barokowym /spod niej wypływa Dobre lub Święte Źródło/. W Kowarach Średnich przy ul. Kowalskiej 41 na wzgórzu barokowa kaplica z 1727 r.
W Jeleniej Górze przy zbiegu ulic Konopnickiej i 15 Grudnia dawna Basteja Bramy Wojenowskiej z 1514 r. /gotyk/ zmieniona na kaplicę.
57. Przy ul. 1 Maja 37 DW "Bachus" to dawna karczma sądowa, a po przeciwnej stronie ulicy o obwodzie 5 m tzw. "Lipa sądowa", pod którą dawniej trzy razy do roku odbywano sądy sejmickie.
58. Klasycystyczny budynek dawnej Galerii z lat 1798-1800 obecnie Zdrojowy Dom Kultury; przylegający do niego empirowy Teatr Zdrojowy z 1836 r.
59. Muzeum Okręgowe przy ul. Matejki 28 /pod Wzgórzem Kościuszki/; Muzeum Przyrodnicze przy ul. Wolności 268 w Parku Norweskim /zbiory ptaków i motyli/; Muzeum Przyrodnicze Karkonoskiego Parku Narodowego przy ul. Chałubińskiego 23 u stóp Chojnika.
60. Z Gerhartem Hauptmannem, dramaturgiem, lirycznym i powieściopisarzem niemieckim, laureatem Nagrody Nobla z 1912 r. Niemal pół wieku spędził w Jagniątkowie, tamże zmarł w 1946 r. Autor m.in. historii powstania tkaczy śląskich. Autorem mało-wiedź był Avenarius.



CHEŁMSKO ŚL. - DOMY TKACZY, TZW. „12 APOSTOŁÓW”

5. PODZIAŁ ADMINISTRACYJNY. LUDNOŚĆ.

1. Nad Bobrem, bo znajduje się nad nim łącznie 6 miast- Lubawka, Kamienna Góra, Jelenia Góra, Wleń, Lwówek Śl. i Bolesławiec.
2. Od górnego biegu Kwisy poczynając są to: Świeradów Zdrój, Mirek, Gryfów Śl., Leśna, Lubań, Nowogrodziec. 2 z nich tworzą administracyjnie samodzielne miasta - Świeradów i Lubań, pozostałe to miasta-gminy.
3. Kaczawa wypływa na terenie miasta-gminy Polków, we wsł Kaczorów. Potem płynie przez miasto Wojcieszków i miasto-gminę Świerawa w tym także przez samo miasto.
4. Z trzema. Od północy z woj. zielonogórskim, od północno-wschodu z legnickim, od wschodu z wałbrzyskim.
5. Najmniej ludnymi miastami województwa są: Lubomierz /1,9 tys. mieszkańców/ i Wleń /2 tys./. Dane dotyczą roku 1989 /XII 31/.
6. Najwięcej ludności w województwie mają: Jelenia Góra /93 tys./, Bolesławiec /43 tys./, Zgorzelec /36 tys./, Lubań /24 tys./, Kamienna Góra /24 tys./. Dane dotyczą roku 1989 /31 XII/.
7. Największą powierzchnię ma gmina Osiecznica /437 km²/, najmniejszą gmina Olszyna /47,2 km²/, Często mylnie podaje się jako najmniejszą gminę Pleterówka /47,9 km²/, Drugą co do wielkości jest gmina Węgliniec /329,7 km²/.
8. Z Niemcami i z Czecho-Słowacją sąsiadują: miasto-gmina Bogatynia i gmina Zgorzelec.
9. Aktualnie /początek 1992 r./ czynne są 2 przejścia graniczne do Niemiec - większe i bardziej ruchliwe w Zgorzelcu /przejście drogowe i kolejowe/ oraz w Sieniewcu gm. Bogatynia /przejście drogowe/.
10. Do Czecho-Słowacji można w naszym województwie przejść /stan z końca 1991 r./ w: Jakuszycech /Szklerska Poręba/ - przejście drogowe, w Lubawce - przejście drogowe, w Zawidowie - przejście drogowe oraz na Przekęczy Okraj w Karkonoszach - przejście drogowe tylko dla pieszych.
11. Zbieg trzech granic państwowych - polskiej, niemieckiej i czecho-słowackiej znajduje się na terenie gminy Bogatynia w miejscowości Sieniewka-Kopaczów.
12. a/ Gmina Bolesławiec sąsiaduje z województwem zielonogórskim i legnickim
b/ Gmina Lubawka sąsiaduje z województwem wałbrzyskim,
c/ Gmina Marciszów sąsiaduje z województwem wałbrzyskim.

13. a/ Gmina Świerzawa znajduje się przy granicy z woj. legnickim.
b/ Gmina Węgliniec znajduje się przy granicy z woj. zielono-górskim.
14. Najmłodszym miastem naszego województwa jest Świerzawa, która w 1984 r. wróciła do rangi miasta posiadanej od 1296 /lub 1295/, a utraconej w r. 1945.
15. Z Niemcami graniczą w naszym województwie następujące jednostki administracyjne: miasto-gmina Bogatynia, gmina Zgorzelec, miasto Zgorzelec, miasto-gmina Pieńsk.
16. Z Czecho-Słowacją graniczą w naszym województwie: miasto-gmina Bogatynia, gmina Zgorzelec, gmina Sulików, miasto Zawidów, gmina Platerówka, miasto-gmina Leśna, miasto Świeradów, miasto-gmina Mirk, miasto Szklarska Poręba, miasto Piechowice, gmina Podgórzyn, miasto Karpacz, miasto Kowary, miasto-gmina Lubawka.
17. a/ Platerówka leży w południowo-zachodniej części województwa
b/ Osiecznica leży w północnej części województwa,
c/ Bolków - we wschodniej części województwa,
d/ Lubawka - w południowo-wschodniej części województwa.
18. Województwo jeleniogórskie składa się z 40 jednostek administracyjnych w tym z 12 miast, 13 miast-gmin i 15 gmin.
19. Województwo jeleniogórskie liczyło w 1990 roku 516 tysięcy mieszkańców, co plasowało je w kraju na 28 miejscu.
20. Z powierzchnią 4378 km² województwo jeleniogórskie zajmuje w Polsce 39 miejsce.



ŚWIERADÓW
ZDRÓJ



PIECHOWICE



JELEŃ GÓRA

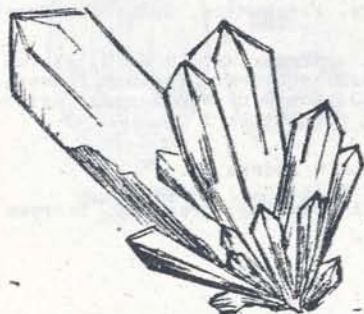


SZKLARSKA
PORĘBA

6. BOGACTWA MINERALNE I PRZEMYSŁ. KOMUNIKACJA.

1. Jest to nazwa najwyższej w Polsce położonej kopalni kwarcu /wysokość 1080 m n.p.m./ zlokalizowanej na tzw. Izerskich Gerbach w środkowej części Grzbietu Wysokiego Gór Izerskich. Administracyjnie leży na terenie Szklarskiej Poręby.
2. Najwięcej w okolicach Lubania - wielkie kamieniołomy na przedmieściu w Księginkach; w pobliskiej Zarębie. Także w okolicach Zgorzelca, Gryfowa Śl., Leśnej.
3. Przede wszystkim na terenie Kotliny Turoszowskiej, gdzie w Zgłębiu Turoszowskim pracują 2 wielkie kopalnie odkrywkowe "Turów" I i II. Złoże występuje także koło Węglińca, gdzie przez wiele lat eksploatowano węgiel w głębinowej kopalni "Kaźewsk".
4. W Gryfowie Śl. znajdują się zakłady "Azbestolit", w Lubawce i w pobliskich miejscowościach Chełmsko Śl. i Miskowice fabryka "Gemit" produkuje różnego rodzaju uszczelki i inne wyroby azbestowe.
5. "Fampa" - fabryka maszyn papierniczych w Jeleniej Górze-Cieplicach produkująca całe zestawy maszyn do produkcji papieru, aktualnie z amerykańską firmą "Beloit".
6. Jelenia Góra - 2 fabryki, z których jedna produkuje szkło optyczne, druga techniczne m.in. oprawy do świetlówek, Szklarska Poręba, Piechowice to ośrodki produkcji szkła kryształowego /HSK "Julia"/, Pieńsk - zakłady produkujące szkło gospodarcze /szkółki, oprawy oświetleniowe i in./.
7. W Kamiennej Górze w fabryce "Karkonosze".
8. W dwu, a mianowicie w Jeleniej Górze i w Bogatyni.
9. Wszystkie z wyjątkiem Lwówka Śl. Z innych miast elektryczną trakcję kolejową mają Jelenia Góra, Piechowice, Szklarska Poręba.
10. Wydobywany tu jest anhydryt czyli siarczan wapnia CaSO₄, stosowany m.in. do produkcji kwasu siarkowego oraz gipsu czyli uwodniony siarczan wapnia CaSO₄ · 2H₂O stosowany w przemyśle materiałowym budowlanym, chemicznym, rolnictwie i in.
11. a/ Piwo produkowane jest w browarze w Lwówku Śl.
b/ Leki produkuje fabryka "Polfa" w Jeleniej Górze
c/ Dywany wytwarza znana w kraju i poza jego granicami fabryka dywanów w Kowarach.

12. Największym węzłem kolejowym północnej części województwa jest Węgliniec położony przy ruchliwej linii Wrocław-Zgorzelec, a oprócz tego połączony z Lubanem i Żaganem.
13. Na terenie Wojcieszowa znajdują się największe w województwie kamieniołomy wapieni. Są to wapienie krystaliczne zwane marmurami eksploatowane w kilku miejscach, z których najbardziej znane to góry Połom i Miłek.
14. Karkonoskie Zakłady Maszyn Elektrycznych "Karelma" w Piechowicach reprezentują przemysł elektromaszynowy. Produkują: silniki do pomp głębinowych, agregaty pompowe, agregaty prądotwórcze, spawarki.
15. Województwo jeleniogórskie posiada dobrze rozwinięty, chociaż w większości nie najnowocześniejszy przemysł papierniczy. Skupia on się głównie na terenie Kotliny Jeleniogórskiej /Jelenia Góra, Łomnica, Dąbrowica, Miłków, Karpacz, Piechowice, Janowice Wlk./. Poza tym występuje w Pilchowicach, Zgorzelcu, Piesku, Jażowcu k. Lubania.
16. W Olszynie znajduje się największy w województwie zakład produkcji mebli. Zakład jest przedsiębiorstwem wielozakładowym mającym fabryki w kilku innych miejscowościach m. in. w Piechowicach, Sobieszowie.
17. Piaski szklarskie eksploatowane są na terenie Osiecznicy.
18. Dobrze rozwinięty przemysł bawełniany ma Luban mający długie tradycje w tej dziedzinie.
19. Bolesławiec jest od wieków ośrodkiem przemysłu ceramicznego.
20. Zakłady "Len" w Kamienną Górę i "Orzeł" w Mysłakowicach produkują materiały włókiennicze z lnu.-



KRYSTAŁ GÓRSKI /KWARC/
Z GÓR IZERSKICH



AGAT
Z OKOLIC ŚWIERZAWY

7. ZAGOSPODAROWANIE TURYSTYCZNE

1. Najlepszym punktem wypadowym w zachodnią część Gór Izerskich jest Świeradów-Zdrój zarówno ze względu na bliskość położenia, jak i dogodny dojazd /PKP, PKS, dobry dojazd samochodem/ oraz dosyć dobrą bazę noclegową i gastronomiczną.
2. Najlepszą bazą wypadową w Zachodnie Karkonosze jest znana miejscowość wczasowa Szklarska Poręba. Decydują o tym: dogodne położenie, dobra komunikacja, bogata baza noclegowa i dosyć dobra żywieniowa.
3. Równolegle do głównego grzbietu Karkonoszy w obniżeniu zamkniętym od północy pasmem Pogórze /Przedgórze/ Karkonoszy znajdują się zaczynając od zachodu pięknie położone miejscowości wczasowe: Michałowice, Jagniątków, Zachełmie, Przesieka, Borowice.
4. Na samym zachodnim krańcu Grzbietu Wysokiego Gór Izerskich u stóp Stogu Izerskiego /1107 m n.p.m./ leży małe uzdrowisko Czarniawa-Zdrój należące administracyjnie do Świeradowa i tworzące z nim zespół uzdrowiskowy. Specjalizuje się w leczeniu chorób dróg oddechowych szczególnie u dzieci.
5. Małe miasteczko Wleń, położenie malownicze nad zakolem Bobru nadaje się na bazę wypadową wędrowek w Góry Kaczawskie, a szczególnie na teren Grzbietu Północnego. Dojazd do Wlenia jest w miarę dogodny /PKP, PKS/, jest skromna baza żywieniowa, brakuje bazy noclegowej.
6. W pobliżu Bogatyni leży niewielkie uzdrowisko Opolno-Zdrój, będące obecnie dzielnicą mieszkaniową przemysłowej Bogatyni. Kres funkcji uzdrowiskowej przyniosła eksploatacja węgla brunatnego.
7. Schroniska młodzieżowe dzielą się na stałe /całoroczne/ i sezonowe /czynne w okresie wakacji/. Wśród tych ostatnich występuje też grupa schronisk o przedłużonym czasie działania - minimum 3 miesiące zwana w naszym województwie schroniskami półstałymi.
8. a/ "Dolomit" w Rędzinach gmina Kamienna Góra.
b/ "Sokolik" w Strażnicy gmina Mysłakowice.
c/ "Łużyce" w Łagowie gmina Zgorzelec.
9. a/ w Jeleniej Górze - "Bartek"
b/ w Karpaczu - "Liczyrzepa"
c/ w Szklarskiej Porębie Dolnej - "Wojtek"
10. Na terenie Rudaw Janowickich znajdują się schroniska młodzieżowe stałe w Rędzinach - górskiej wiosce położonej po kamiennogórskiej stronie /"Dolomit"/ oraz po stronie jeleniogórskiej - w Bukowcu /"Skalnik"/ i w Strażnicy /"Sokolik"/.

11. Najlepiej do wędrówek po Górach Izerskich nadają się schroniska młodzieżowe stałe: w Szklarskiej Porębie Dolnej /"Wojtek"/ - dogodnie do penetracji wschodniej części szczególnie Grzbietu Wysokiego oraz "Halny" w Kamieniu k. Świeradowa Zdroju położony u stóp zachodniej części Grzbietu Kamienickiego.
12. W malowniczej dolinie Złotnej i Srebrnego Potoku u stóp Grzbietu Lasockiego leży schronisko powstałe w Jarkowicach czynne w okresie wiosenno-jesiennym oraz zimowym.
13. Najlepsze warunki do uprawiania sportów zimowych mają stałe schroniska młodzieżowe w: "Liczyrzepa" w Karpaczu, "Wojtek" w Szklarskiej Porębie Dolnej, a przede wszystkim "Dolomit" w Rędzinach gdzie są najlepsze warunki śniegowe i wyciąg obok schroniska. Schroniska w Karpaczu i w Rędzinach mają wypożyczalnie sprzętu zimowego.
14. Na terenie Kotliny Jeleniogórskiej i otaczających ją pasm górskich znajdują się stałe schroniska młodzieżowe w: "Bartek" w Jeleniej Górze, "Liczyrzepa" w Karpaczu, "Wojtek" w Szklarskiej Porębie Dolnej, "Skalnik" w Bukowcu i "Sokolik" w Strzemieszynie.
15. Schronisko młodzieżowe stałe "Łużyce" w Łagowie k. Zgorzelca jest doskonale usytuowane w stosunku do 3 przejść granicznych. Do Zgorzelca jest tylko 4,5 km, do Sieniawki 37 km, zaś do przejścia granicznego do Czechosłowacji w Zawidowie 17 km.
16. Centralne i najdogodniejsze położenie w stosunku do całej Kotliny Jeleniogórskiej ma stałe schronisko młodzieżowe "Bartek" w Jeleniej Górze. Jest to najstarsze schronisko w województwie /działa od 1947 r./ i jedno z najbardziej popularnych.
17. a/ Schronisko PTTK "Strzecha Akademicka" znajduje się w Karkonoszach Wschodnich w rejonie Śnieżki, na polanie Złotówka, w niedużej odległości /10 min. marszu/ od Małego Stawu.
b/ Schronisko PTTK "Odrodzenie" - jedno z największych w Karkonoszach znajduje się na Przełęczy Karkonoskiej /1198 m n.p.m./ dzielącej to pasmo na zachodnie i wschodnie.
18. W Górach Izerskich jest aktualnie czynne tylko jedno schronisko PTTK zlokalizowane tuż pod szczytem Stogu Izerskiego /1107 m n.p.m./ górującego nad Świeradowem, /szczyt należy do Grzbietu Wysokiego/
19. Na terenie Gór Kaczawskich nie ma żadnego schroniska PTTK.
20. Niemal przy samym przejściu granicznym do Czechosłowacji jest położone schronisko PTTK na Przełęczy Okraj.

21. Schronisko PTTK "Kochanówka" leży przy wodospadzie Szklarki i należy do najmniejszych w województwie. Prowadzi obsługę gastronomiczną i posiada kilka awaryjnych miejsc noclegowych /10/.
22. "Śląski Dom" to inna nazwa popularnego schroniska PTTK "Pod Śnieżką".
23. Największą liczbę miejsc noclegowych wśród karkonoskich schronisk PTTK ma Hala Szrenicka, które wg stanu z grudnia 1991 r. dysponowało 220 miejscami.
24. Schronisko "Samotnia" położona w Karkonoszach Wschodnich nad Małym Stawem, w malowniczym kotle polodowcowym, z uwagi na swoje piękne położenie i ciekawą architekturę uchodzi za najbardziej atrakcyjne w Karkonoszach. "Samotnia" jest ulubionym motywem fotograficznym.
25. W zwartym ciągu zabudowy z ruinami XIV-wiecznego zamku Chojnik występuje schronisko PTTK "Na Chojniku".
26. W przepaściastym i niezmiernie malowniczym kotle polodowcowym Łomniczki, nad którym piętrzy się masyw Śnieżki, leży niewielkie schronisko PTTK "Nad Łomniczką". Teren kotła należy do silnie lawiniastych.
27. Na zboczach Skalnika - najwyższego szczytu Rudaw Janowickich - w górskiej wiosce Czarnów stoi schronisko PTTK "Czartak" stanowiące bardzo dobrą bazę wypadową w najwyższe partie tej grupy górskiej.
28. a/ "Szwajcarka" to stylowe /styl tyrolski/ schronisko PTTK w Górach Sokolich stanowiących najbardziej malowniczą część Rudaw Janowickich.
b/ "Czartak" - schronisko PTTK u stóp Skalnika w Rudawach Janowickich, założone przez działaczy kamiennogórskich w obiekcie poszkolnym na terenie wsi Czarnów. Wieś ta od kilku lat stała się znana dzięki osiedleniu się tutaj wznawców Hare Kriszty.
29. Cieplice, znane od wielu wieków uzdrowisko, tworzy od kilkunastu lat zespół uzdrowiskowy z Kowarami, gdzie w latach 60-tych naszego wieku odkryto źródła mineralne a ponadto funkcjonuje unikatowe inhalatorium radonowe uruchomione w podziemiach dawnej kopalni.
30. Janowice Wielkie to duża wieś gminna ładnie położona w przełomowej dolinie Bobru, który na tym odcinku stanowi granicę geograficzną między Rudawami Janowickimi a Górami Kaczawskimi. Dogodna lokalizacja, nieźle dojazdy /PKP i PKS/, niewielka baza gastronomiczna i noclegowa czynią z wsi najlepszą bazę wypadową w północną część Rudaw Janowickich.

31. Mała wieś Karłowice leży przy północnym brzegu zaporowego jeziora Złotnickiego na terenie gminy Olszyna. Znajduje się tu ośrodek wypoczynkowy z domkami campingowymi, sprzętem wodnym itp.
32. Na rzece Witka dopływie Nysy Łużyckiej, na terenach dawnej wsi Niedów założono w latach 60-tych naszego stulecia zbiornik zaporowy, który oprócz zapewniania wody elektrowni "Turów" zaczął również pełnić funkcję rekreacyjną dla mieszkańców pobliskiego Zgorzelca i Bogatyni.
33. U podnóża Gór Kruczych, w rozległym obniżeniu zwanym Bramą Lubawską leży miasteczko Lubawka. Silnie uprzemysłowione. Posiada przejście graniczne do Czecho-Słowacji.

SCHRONISKO NA STOGU IZERSKIM



SSM „DOLOMIT” W RĘDZINACH

8. ZASADY BEZPIECZEŃSTWA W TURYSTYCE

1. Znajomość terenu w oparciu o literaturę, dokładne zapoznanie z mapą, opanowane zasady orientowania się w terenie.
2. Tempo wyznacza najsłabszy uczestnik idący na czele z przewodnikiem lub kierownikiem grupy, średnio 4 km na 1 godz.
3. Wędrówka po śniegu, piasku zwiększa wydatek energetyczny, dlatego należy planować krótsze trasy, nie rozmawiać, ograniczyć spożywanie płynów.
4. W zależności od wieku i kondycji grupy od 4 - 8 godz.
5. Tak, ale wyłącznie za wiedzą i zgodą prowadzącego - kierownika grupy.
6. Śledzić przebieg drogi - szlaku z mapą, wędrówkę modyfikować w zależności od aktualnych warunków pogodowych i samopoczucia grupy. Starć się, aby wycieczka była przyjemnością, a nie nerwowym pośpiechem.
7. Przez pierwszy kilometr iść wolnym, równym krokiem, po 20 minutach zorganizować krótką przerwę, następną po 40 minutach. Po przebyciu 1/2 trasy zorganizować przerwę 30' - 1 godz. na spożycie posiłku. Ostatni kilometr pokonać powoli, aby uspokoić pracę serca i rytm oddychania.
8. W 3-4 dniu, ze względu na narastające objawy zmęczenia i w celu regeneracji siły.
9. Postój organizujemy w miejscu do tego celu przystosowanym a nie na szlaku, należy zdjąć plecak, nie siedzieć bezpośrednio na ziemi, okryć plecy, w razie potrzeby zmienić bieliznę, skarpety.
10. Należy wędrować lewą stroną jezdnii w kolumnie. W złej widoczności /deszcz, mgła, zmierzch/ oświetlenie latarką pierwszej i ostatniej osoby grupy.
11. Wspinać się na wieże triangulacyjne, wędrować po torach kolejowych, wkraczać na tereny zamknięte, iść na przekąś - tzw. skróty, bowiem może to grozić niebezpiecznym wypadkiem.
12. Sprawdzić: listę grupy, stan kondycji uczestników czy pozwala na udział w marszu, wyposażenie indywidualne, strój - w zależności od trasy i pory roku.
13. Należy utrzymać wysoki stopień sprawności i wydolności organizmu, nie dopuszczać do przemęczenia i nie uprawiać turystyki w okresie złego stanu zdrowia, utrzymać należytą czystość ciała i odzieży, unikać palenia papierosów i absolutnie nie spożywać alkoholu.
14. Czynna adaptacja obejmuje 2 - 3 - 6 dni; jest to zaprawa marzowa po terenie nizinnym, aby nie doszło do zaburzenia funkcjonowania układu krążenia i oddychania.

15. Wędrować rzędem w odstępach co najmniej 1 m. Wybierać pewne oparcia dla stóp, na podłożu twardym stawiać całą stopę, na luźnym, trawiastym stopy stawiać bokiem, wbijając krawędzie buta. Wędrować wyłącznie po wyznaczonych szlakach.
16. Pod górę należy iść wolnym, równomiernym krokiem, rozluźnić sznurowadła butów, stosować - niezbyt często - krótkie przerwy bez zdejmowania plecaków dla uregulowania oddechu i uniknięcia tzw. zadyszki. Przy schodzeniu w dół, a zwłaszcza w terenie skalnym, należy zwracać uwagę na każdorazowe ustawienie stopy, mocniej zasznurować buty, iść krokiem elastycznym, uginając nogi w kolanach, biodrach. Nie wolno zeskakiwać, ani szybko zbiegać, bowiem może to grozić upadkiem, skręceniem nogi, strącaniem kamieni stanowiącym zagrożenie dla innych.
17. Między 11⁰⁰ - 14⁰⁰; ze względu na możliwość wystąpienia udaru słonecznego.
18. Tras zjazdowych narciarskich, saneczkowych, pół narciarskich, terenów lawinowych. Nie przechodzić przez rwące górskie potoki.
19. Nie wyruszamy samotnie, przechodzimy ostrożnie, w razie potrzeby stosować zasadę trzech punktów podparcia, nie strącać okruszków skalnych.
20. Plecak na stelażu, chlebek, obuwie zapasowe, dwie pary skarpet, spodnie za kolana, skafander, bieliznę osobistą, latarkę.
21. Używamy międzynarodowego sygnału wzywania pomocy: 6 razy na minutę, w odstępach 10 sekundowych nadaje się sygnały dźwiękowe lub świetlne po czym następuje minutowa przerwa i znów powtarza się sygnał aż do czasu, gdy wezwanie zostało przyjęte.
22. Jeżeli turysta usłyszy wezwanie o pomoc musi potwierdzić, że je odebrał. Nadaje więc również sygnał dźwiękowy lub świetlny, lecz 3 razy na minutę, w odstępach 20 sekundowych po czym robi minutową przerwę i ponownie powtarza sygnał. Wezwanie należy przekazać dalej, aby dotarło do GOFR.
23. Liczbę uczestników wycieczki, podać przebieg trasy oraz termin powrotu.
24. Należy szybko zejść ze szczytu, grani, przeczekać burzę, okryć się peleryną, usiąść na plecaku lub pozostać w pozycji kucznej, zalecane jest pozbycie się dużych metalowych przedmiotów.
25. W godzinach południowych w miejscu widokowym. Trwać winien 1,5 - 2 godz. Zezwala się na zdjęcie lub rozsnurowanie obuwia, spożycie głównego posiłku oraz na wygodne położenie na kocu lub bieliźnie.
26. Częste picie płynów zaspokaja pragnienie na krótko, wywołuje nadmierne pocenie się, co z kolei osłabia organizm.

27. Przed wyruszeniem na trasę należy pić umiarkowanie, następnie w czasie posiłku, a po zakończeniu wędrowania w zależności od potrzeby.
28. Na sen przeznaczamy 8 - 9 godz. dla regeneracji sił i bezpiecznego wędrowania.
29. Dla zachowania bezpieczeństwa w górach za najliczniejszą uznać należy grupę liczącą 10 osób. W wysokich górach i w terenie skalnym grupa nie powinna przekraczać 4-5 osób.
30. Uniwersalnym modelem butów górskich są "Trapery", są to buty lekkie, cholewa zakończona gąbkowym kołnierzem, nos buta szeroki, podeszwa o właściwym rysunku protektora zapewnia dobrą przyczepność.
31. Flanelowa, bawełniana koszula, spodnie tzw. pumpy, dwa swetry średniej grubości, wiatrówka lub skafander, getry, peleryna, buty, skarpety bawełniane i wełniane nakrycie głowy i rękawiczki.
32. Na dno plecaka wkładamy najcięższe przedmioty, następnie zmianę ubrania, piżamę i przybory toaletowe. Od strony pleców układamy rzeczy miękkie, a na wierzchu rzeczy potrzebne podczas marszu, w kieszeniach drobne przedmioty, mapy, przewodniki, latarkę, przybory do szycia, sznurowadła, gwizdek, itp.
33. Kompas /busola/, przewodnik turystyczny, szczyroryk o wielu ostrzach lub nóż fiński, okulary, aparat fotograficzny.
34. Posiadać kartę rowerową, sprawny technicznie rower tzn. hamulce, ogumienie, oświetlenie oraz właściwy ubiór. Wędrować tylko w towarzystwie osoby uprawnionej do prowadzenia wycieczki kolarskiej.
35. Kolumna rowerowa nie może przekraczać 15 uczestników, w tym 2 pełnoletnich opiekunów. Stopień trudności trasy dostosować do umiejętności i sprawności turysty. Nie dopuszczać do forsowania tempa oraz wydłużania dystansu dziennych etapów.
36. Miejsce uczestników w kolumnie, sposób sygnalizowania o niebezpieczeństwie, sygnał zatrzymania się, zmiany pasa lub kierunku jazdy.
37. Wiek 12-14 do 5-10 km, zaaw. do 15 km
" 14-16 do 15-25 km, " 30 - 35 km
" 16-18 do 25-35 km, " 40 - 50 km.
38. Na terenie nizinnym 3-5 m. Przy zjazdach o dużej pochyłości 15-30 m.
39. Płytkę odblaskową na wysięgniku o dł. 38 cm należy umocować po lewej stronie widełek tylnego koła roweru.

40. Nie należy: wypuszczać kierownicy z rąk, zdejmować stóp z pedaliów, poruszać się po lewej i środkowej stronie jezdnii.
41. Spodnie i bluza w zależności od pogody i pory roku. Wiatrówka, wygodne sportowe buty, rękawice, czapka, okulary.
42. Jazda prawą stroną jezdni blisko pobocza, bądź trasą przeznaczoną wyłącznie dla rowerów.
Jechać szeregowo w kolumnie, zachować prawidłowe odległości.
43. Pompkę rowerową, tzw. "reparaturkę" /łatki, klej do gumy, papier ścierny, bądź tarczko/ wentyle, apteczka i pomocy.
44. Sprawdzić: ciśnienie w oponach, naciąg łańcucha. Oczyszczyć z kurzu i brudu.
45. Nie wybieramy się w kwiecistych bluzach, wystrzegamy się kolorów: żółtego, czerwonego, jasnoniebieskiego, gdyż do nich owady lecą z największym upodobaniem. Przed i podczas wędrowki nie używamy perfum, wód toaletowych, dezodorantów, mężczyźni płynów po goleniu - zapach kosmetyków również przyciąga owady.
46. Ręce, kolana i stawy skokowe.
47. Od 3500 - 3900 kal.
Uprawianie turystyki górskiej odpowiada ciężkiej pracy fizycznej.
48. Jedną godzinę przed wędrowką należy spożyć posiłek.
49. Skrupulatne przygotowanie do każdej wycieczki.
Zadbanie o odpowiednie przygotowanie fizyczne i psychiczne uczestników wycieczki.
Zachować życzliwość i tolerancję wobec innych.

9. PODSTAWOWE ZASADY UDZIELANIA PIERWSZEJ POMOCY W NIESZCZĘŚLIWYCH WYPADKACH WYSTĘPUJĄCYCH W TURYSTYCE

1. Sprawdzić, czy nie zostało żądło, jeśli tak - wyciągnąć.
Gdy ukąszenie nastąpiło w rękę czy nogę - założyć opaskę uciskową powyżej miejsca ukąszenia. Miejsce ukłucia obmyć wodą - rozpuścić jod. Przyłożyć zmoczony tampon z waty, gazy, obficie posypany solą kuchenną.
2. Polewanie rany wodą utlenioną, założenie jałowego opatrunku.
Sprawdzić czy pies był szczepiony przeciw wściekliźnie, zgłosić poszkodowanego do lekarza.
3. Na natychmiastowym położeniu poszkodowanego, obmyciu wodą miejsca ukąszenia oraz założeniu opaski uciskowej ponad miejscem ukąszenia. Opaska winna zaciskać tylko powierzchowne naczynia krwionośne i limfatyczne. Następnie rozciąć ranę na głębokość 3-4 mm i dł. ok. 1 cm i spowodować krwawienie rany - przez ok. 30 minut.

Okryć poszkodowanego, podać ciepły napój. Założyć jałowy opatrunek, zorganizować transport do lekarza.

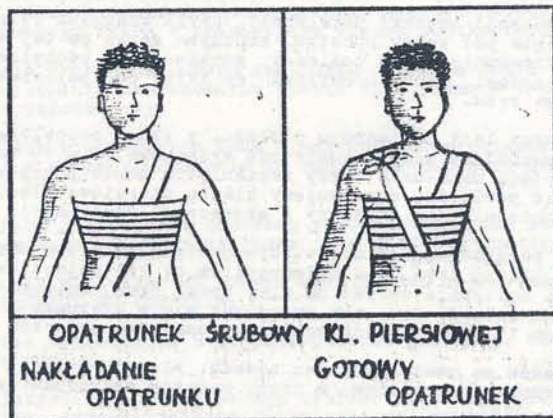
4. W przypadkach zarówno pojedynczych, jak mnogich ukąszeń ulgę w cierpieniu przynosi stosowanie okładów z roztworu dwuwęglanu sodowego. Działanie przeciwbólowe mają też roztwory amoniaku.
5. Najlepszym sposobem usunięcia w całości jest przytknięcie do odwłoku owada mocno nagrzaną szpilki, bądź też kapnięcie nań kropli terpentyny, albo też pokrycie wazeliną lub kremem w celu odcięcia dopływu powietrza dla owada.
6. Przemycanie ran gorącą wodą z mydłem przez 10-15 minut, przemycanie wodą bieżącą następnie wodą utlenioną oraz środkami antyseptycznymi - rywanolem.
Nałożenie jałowego opatrunku.
7. Tętno należy poszukiwać na dwóch tętnicach: promieniowej i szczynej wspólnej. Układamy na jednym poziomie palce II, III i IV ręki, ucisk nie powinien być zbyt silny. Uderzenie fali krwi liczymy przez 15 sek. i mnożymy przez cztery.
8. U dorosłego człowieka ubytek ok. 1 litra krwi tzn. 1/5 całkowitej objętości krwi.
9. Przyspieszone tętno powyżej 140 /min, pobudzenie ruchowe, bladeść warg, błony śluzowej jamy ustnej i spojówek.
10. Na ranę nakładamy jałową gazę, następnie bandaż z grubą podściółką waty, ligniny.
Opatrunek uciskowy mocowany na ranę.
11. Posadzić poszkodowanego, lekko przechylić głowę do przodu, na kark i okolice czołową położyć zimny okład /worek z lodem/.
12. Zakładamy opatrunek unieruchamiający w pozycji leżącej poszkodowanego, unieruchomienie obejmuje co najmniej dwa sąsiadujące ze złamaniem stawy.
Unieruchomienie stawów w pozycji spoczynkowej znosi napięcie mięśni i zapewnia równowagę wszystkich elementów narządu ruchu.
13. Jeśli nie mamy żadnych przedmiotów do unieruchomienia, należy przybandażować uszkodzoną kończynę do zdrowej. Ułożyć kończynę nieco wyżej od poziomu serca, ułożenie takie zapobiega obrzękowi chorej kończyny.
14. Wymodelować szynę na kończynie górnej zdrowej, wymościć szynę, a następnie unieruchomić w pozycji siedzącej poszkodowanego.
Należy przestrzegać fizjologii ustawienia kończyny: palce ręki w zgięciu dźwoniowym, staw łokciowy pod kątem prostym. Szyna obejmuje chorą kończynę od zdrowej łopatką z tyłu do palców chorej kończyny.
15. Należy założyć opatrunek jałowy zabezpieczający przed wtórnym zanieczyszczeniem rany, ubranie należy przeciąć po szwach celem uniknięcia poruszeń złamanej kończyny.

Dalsze postępowanie jak w odp. pytania 7 i 8. W każdym omawianym przypadku należy dokładnie i ściśle przymocować szyny do uszkodzonej kończyny.

16. Najprostszym sposobem unieruchomienia jest podniesienie kończyny na chustce trójkątnej i zawieszenie na szyi za pomocą bandaża. Do dołu pachowego należy włożyć natalkowaną poduszeczkę z waty.
17. Podnosić z ziemi powinno przynajmniej dwie osoby. Obie stają po stronie kończyny złamanej, jedna podkłada ręce pod plecy i pośladki poszkodowanego, który obejmuje ją za szyję, druga podkłada ręce powyżej i poniżej miejsca złamania, przesuwając je aż pod kończyną zdrową, unosząc poszkodowanego jednocześnie.
18. Pokrywamy ranę jałowym opatrunkiem, zakładamy lekkie opaski uciskowe, następnie należy unieruchomić rękę w wygodnym ułożeniu, z minimalnie wyprostowanym nadgarstkiem i ręką ułożoną w pozycji chwytu.
19. Zabiegi zmierzające do odkażania rany, płukania, przemywania, smarowania i inne rękoczyni.
20. Przemyć otarcia, zdezynfekowanie i założenie jałowego opatrunku.
21. Unieruchomić od stawu łokciowego do palców ręki, w dłoń włożyć bandaż lub poduszeczkę z waty, założyć temblak.
22. Udzielając pomocy, a także w czasie transportu należy utrzymać tułów i głowę rannego w pozycji pośredniej pomiędzy nadmiernym zgięciem a wyprostem, czyli postępowanie zapobiegające uciskowi na rdzeń kręgowy.
23. Założenie opaski uciskającej klatkę piersiową. Opaska winna być elastyczna, szeroka, nałożyć należy na poziomie złamania żebra w czasie fazy wdechu poszkodowanego.
24. Założenie grubego jałowego opatrunku z płatem folii plastikowej oraz wykonanie bandażowania opaską elastyczną w fazie wdechu osoby poszkodowanej.
25. Na plecach względnie na boku z zastosowaniem zgięcia kończyn dolnych w stawach; ułożenie to zmniejsza napięcie mięśni brzucha, łagodzi ból.
26. Okryć ranę jałową gazą zmoczoną przegotowaną wodą lub NaCl 0,9% i zabezpieczyć folią plastikową oraz gazą lub chustą.
27. Ułożenie cierpiącego na przewym boku i jak najszybszy transport w tej pozycji do szpitala.
28. Wywołanie wymiotów, a następnie podanie gorzkiej, ciepłej herbaty do wypicia.
29. Jak najszybciej poszkodowanego wynieść na świeże powietrze, zbadać tętno, oddech, reakcje fizjologiczne, w razie potrzeby zastosować sztuczne oddychanie.

30. Mechaniczne usunięcie ciała obcego, przemyć wodą w kierunku do zewnętrznego kąta oka. Chore oko zabezpieczyć jałowym gazikiem w przypadku konieczności odesłania do lekarza.
31. Wpuścić do przewodu słuchowego kroplę oliwy, spirytusu lub wódki. Można również wywabić owada przez zapalenie koło ucha silnego światła.
32. Przemyć skórę dużą ilością zimnej wody, zabezpieczyć jałowym opatrunkiem, podać pabialginę, zapewnić spokój, skierować do szpitala.
33. Obmywanie wodą bieżącą w ciągu kilku minut, następnie środki zobojętniające - dwuwęglan sodowy, nałożyć jałową gazę, watę i lekko przymocować bandażem zwykłym /gazowym/.
34. Obmywanie dużą ilością wody, zobojętnienie słabymi roztworami kwasów /1 % kwas octowy, 1 % kwas cytrynowy/. Roztwory te stosuje się w postaci zmywań, a następnie okładu.
35. Zastosować pentenol, ochronić twarz np. kapeluszem - duże rondo, odpocząć w miejscu zacienionym, podać płyn do picia.
36. Odpoczynek w zacienionym miejscu, zmienić spocony, mokry strój, podać Glucardamid i płyn do picia.
37. Powolne rozgrzewanie, zanurzyć ciało w kąpielii wodnej o temp. 5 - 10°C, którą w ciągu 1/2 godz. podnieść do temp. 40°C. Podać ciepłą herbatę do picia.
38. Sprawdzić reakcję źrenic na światło, sprawdzić oddech, tętno na szyi, przechylić głowę poszkodowanego na bok - oczyścić jamę ustną - przywrócić drożność dróg oddechowych, odgiąć głowę rannego ku tyłowi i prowadzić sztuczne oddychanie oraz pośredni masaż serca.
39. W tzw. "pozycji bocznej ustalonej", czyli kończyna dolna w kolanie zgięta pod kątem prostym, kończyna górna po tej samej stronie przesunięta pod pośladek, poszkodowany pochylony na bok ku przodowi, głowa odchylona do tyłu, pod policzek podłożona druga ręka.
40. Poszkodowany leży na twardym podłożu, z głową odchyloną do tyłu. Wdmuchujemy własne powietrze wydechowem 12 - 15 razy na minutę metodą usta-usta, przy zaciśniętym nosie poszkodowanego. Wdmuchując powietrze obserwujemy klatkę piersiową nieprzytomnego - unoszenie się świadczy o skutecznej wentylacji.
41. Ułożenie poszkodowanego na twardym podłożu, z głową odchyloną do tyłu. Ułożyć lewą dłoń nadgarstkiem na 1/3 dolnej części mostka, a następnie oprzeć na niej prawą dłoń, uciskać na mostek raz na sekundę tak, aby przesunąć się w kierunku o 3-5 cm. Po każdym 15 uciśnięciach mostka wykonać dwa sztuczne oddechy.
42. Pięć ucisków na mostek i jeden oddech. /Jeden ratujący zajmuje się sztucznym oddychaniem, a drugi masażem pośrednim serca/.

43. Zdjęcie obuwia, skarpet, nacieranie śniegiem, osuszenie, rozgrzanie przez delikatny masaż, zapewnienie dobrego ocieplenia stopy. Podanie ciepłych płynów do picia.
44. Zakładamy suchy jałowy opatrunek, podajemy gorące płyny do picia, przewożymy do szpitala.
45. Jak najszybciej oparzone miejsce schłodzić zimną wodą, założyć jałowy opatrunek, w razie potrzeby podać środek przeciwbólowy.
46. Ułożyć się na plecach, następnie prostować nogę w kolanie, jednocześnie zginać stopę grzbietowo - przyciągając ją rękoma do siebie. Czynność powtarzać aż do ustąpienia dolegliwości.
47. Przerwanie realizacji wędrówki, krótki regenerujący wypoczynek, podanie napoju z dużą zawartością cukru.
48. Kontakt płciowy homo i heteroseksualny z zarażoną osobą oraz igły i strzykawki stosowane przez więcej niż jedną osobę, bez właściwej sterylizacji.
49. Krótka przerwa w wędrowaniu dla uspokojenia oddechu i tętna, ustalenie przyczyn leku, wyjaśnienie i łagodna perswazja. Można również zastosować tzw. kontrolowany oddech polegający na: wdech nosem, chwilowe zatrzymanie powietrza na szczycie wdechu, wolny, pełny wydech ustami. Powieki zamknięte, lekki ucisk na gałki oczne. Powtórzyć ćwiczenie kilka razy.
50. Wykonać masaż, początkowo łagodny wzdłuż przebiegu włókien mięśniowych opuszkami palców, następnie zwiększyć ucisk przy masażu, ugniatając mięsień obręczy barkowej, masaż vibracyjny - uderzenie kantem dłoni od ramienia do szyi i kończymy łagodnym rozluźniającym masażem tak jak na początku.



BIBLIOGRAFIA KRAJOZNAWCZA

1. Czerwiński J. Mazurski K. R. Góry Izerskie, wyd. Sport i Turystyka 1991.
2. Czerwiński J. Mazurski K. R. Góry Kaczawskie, wyd. Sport i Turystyka 1990.
3. Czerwiński J. Mazurski K. R. Sudety Zachodnie cz. III wyd. Sport i Turystyka 1983.
4. Gasz Z. Folderki-ulotki stałych schronisk młodzieżowych woj. jeleniogórskiego, wyd. PTSM Jelenia Góra 1991.
5. Gasz Z. i in. Schroniska młodzieżowe województwa jeleniogórskiego, wyd. KOiW i PTSM Jelenia Góra 1981.
6. Gasz Z. Ziemia Jeleniogórska - charakterystyka geograficzna, wyd. Powiat. Ośrodek Metodyczny w Jeleniej Górze 1971.
7. Konce B. Karkonoski Park Narodowy, wyd. KAW 1986.
8. Kulik Z. Jelenia Góra i okolice, wyd. Sport i Turystyka 1983 i 198.
9. Mazurski K. R. Między Nysą Łużycką a Kwisą, wyd. KAW 1980.
10. Mazurski K. R. Wleń i okolice, wyd. Dolnośl. Tow. Społ.-Kultur. 1988.
11. Staffa M. Góry polskie w pytaniach i odpowiedziach - Sudety, wyd. Zakład Wydawn.-Propagand. PTTK 1982.
12. Staffa M. i in. Słownik geografii turystycznej Sudetów T.1. Góry Izerskie, wyd. PTTK "Kraj" 1989.
13. Staffa M. Wędrówka przez Sudety Zachodnie, wyd. PTTK "Kraj" 1989.
14. Steć T. Sudety Zachodnie cz. I, wyd. Sport i Turystyka 1965.
15. Szarek B. W. Karkonosze Część Wschodnia /okolice Karpcza/, wyd. PTTK "Kraj".
16. Szarek B. W. Karkonosze Część Zachodnia /okolice Szklarskiej Poręby/, wyd. PTTK "Kraj", pozycje 17 i 18 wydane w r. 1984.
17. Szarek B. W. Kotlina Jeleniogórska, wyd. PTTK "Kraj" 1989.
18. Szarek B. W. Rudawy Janowickie, wyd. PTTK "Kraj" 1990.
19. Mapy turystyczne: Karkonosze, Karkonoski Park Narodowy, Góry Wałbrzyskie i Kamienne, Góry i Pogórze Kaczawskie, Rudawy Janowickie, Pogórze i Góry Izerskie.
20. Rocznik statystyczny województwa jeleniogórskiego 1990.

B I B L I O G R A F I A do rozdziałów 8 i 9

1. Drygałło A. Wędrowny kurs młodzieżowych organizatorów
 turystyki PTTK
 Biblioteczka SKKT PTTK, W-wa 1985
2. Dziak A. Lekarz na miejscu wypadku
 P Z W B, W-wa 1978 r.
3. Dziak A. Medycyna w plecaku
 Odyński B. Młodzieżowa Agencja Wydawnicza, W-wa 1982
4. Gajewski J. Sprzęt turystyczny i zasady poruszania się w górach.
 Wyd. PTTK "Kraj"
 W-wa 1984
5. Gajewski J. Vademecum turysty górskiego.
 Wydawnictwo PTTK "Kraj"
 W-wa - Kraków 1988 r.
6. Jenny E. Retownik w górach.
 Wyd. Sport i Turystyka, W-wa 1982 r.
7. Kobielski J. Pierwsza Pomoc.
 Musur Z. Calendarium Medicinæ TLV 1988 r.
8. Lobożewicz T. Bezpieczeństwo i higiena w turystyce.
 Z W P PTTK, W-wa 1982 r.
9. Lobożewicz T. Turystyka kwalifikowana.
 Wyd. PTTK "Kraj", W-wa 1983 r.
10. Sanecki W. Zasady organizowania i prowadzenia wycieczek
 górskich.
 Sport i Turystyka, W-wa 1974 r.
11. Sosnowski S. Vademecum turysty pieszego.
 Wyd. PTTK "Kraj", W-wa 1984 r.

