

ANNALES
UNIVERSITATIS MARIAE CURIE-SKŁODOWSKA
LUBLIN – POLONIA

VOL. LXIV, 2

SECTIO B

2009

Zakład Rekreacji
Zamiejscowy Wydział Wychowania Fizycznego w Białej Podlaskiej
Akademia Wychowania Fizycznego w Warszawie

WŁADYSŁAW PAŃCZYK

*Turystyka rekreacyjno-zdrowotna na Lubelszczyźnie
– potencjalny produkt lokalno-regionalny*

Recreational-health tourism in the Lublin region – potential local-regional product

Słowa kluczowe: turystyka zdrowotna, profilaktyczne i terapeutyczne oddziaływanie przyrody, rekreacyjno-sanatoryjne formy lubelskiej turystyki

Key words: health tourism, prophylactic and therapeutic nature influence, recreational-sanatorium forms of Lublin region's tourism

WPROWADZENIE

Komercyjnie i żywiłowo rozwijająca się praktyka turystyczna wyprzedza wyraźnie jej teorię. Zdrowotna funkcja w praktyce turystycznej jest właściwie zupełnie niezauważalna; niestety, podobnie jest w niektórych opracowaniach teoretycznych. L. Tuross (historyk i pedagog) mówi, że turystyka „jest doświadczeniem poznawczym, emocjonalnym, estetycznym, społecznym i moralnym”. (Tuross 1996).

Inaczej widzi funkcje turystyki W. Gaworecki (1998). Pisze on, że turystyka znajduje odzwierciedlenie w różnych sferach życia człowieka: społecznej, psychologicznej, kulturowej, przestrzennej i ekonomicznej, a wśród dziesięciu funkcji turystyki wymienia jako dwie najważniejsze: wypoczynkową i zdrowotną.

Jeszcze dobitniej humanistyczne wartości turystyki widzi W. Alejski (1999). Uważa on, że „turystyka jest stałym i coraz ważniejszym elementem

struktury potrzeb współczesnego człowieka. To człowiek jest w niej najważniejszy”. W strukturze potrzeb ponowoczesnego człowieka turystyka może realizować rzadko uświadamiane potrzeby profilaktyki zdrowotnej poprzez różne odmiany wypoczynku, jak też potrzeby z zakresu szeroko rozumianej terapii zdrowotnej. Tak należy, wydaje się, rozumieć turystykę rekreacyjno-zdrowotną.

Zdrowie człowieka, zarówno somatyczne, jak i psychiczne, kształtowane jest głównie przez jego interakcje ze środowiskiem przyrodniczym – naturalnym. „Nie tylko jesteśmy złączeni z przyrodą, strumieniem materii – pisze S. Zięba (1998) z lubelskiego KUL – energii i informacji, ale również reagujemy na wydarzenia dokonywane się w niej – pozytywnie (dobrze się czujemy w normalnym środowisku, przeżywamy piękno przyrody) lub negatywnie (kryzysy, lęki, niepokoje, stresy)”. Przez ostatnie trzy wieki człowiek łudził się, że poznanie praw przyrody pozwoli mu regulować procesy przyrody, a tym samym i bezpiecznie kierować swoim losem. Okazało się, że to nie jest możliwe. Mówiąc dalej za S. Ziębą, „przyroda nie jest własnością człowieka [...], nie należy przyrody i życia traktować przedmiotowo, instrumentalnie, człowiek nie może być jedyną miarą rzeczy [...]. Przyroda istnieje realnie, z własnymi prawami [...], których wymogom podlega także człowiek”.

Prawdą jest, że te prawa nie mogą być determinantami działań moralnych, społecznych, politycznych, kulturowych człowieka, bo to są poglądy charakteryzujące totalitaryzm ekologiczny, a w sensie wpływu na zdrowie ludzkie eskapizm, ani nie skrajnie odwrotny pogląd, zapoczątkowany przez J. Locke’a, że człowiek posiada nieskrępowane prawo panowania nad naturą – czyli liberalizm ekologiczny. Człowiek ma prawo do natury, ale natura ma też prawo do człowieka. Niestety – pisze dalej S. Zięba – „rozwinęliśmy inżynierski stosunek do życia i zdrowia, a chorobę sprowadziliśmy do chemicznych zakłóceń, leczenie zaś do manipulacji technicznych”. Taka medycyna jest wynikiem źle pojętych relacji człowieka do przyrody, chociaż już od Hipokratesa wiemy, że zdrowie to stan równowagi między psychosomatyczną naturą człowieka, stylem (sposobem) jego życia i środowiskiem. Holistyczny (zauważający wszystkie wymienione zjawiska) stosunek do życia i do zdrowia jest koniecznością, bo wszelka anarchia w tym zakresie – zdaniem S. Zięby – prowadzi do „nowotworów cywilizacyjnych i biologicznych”. I dalej – „przed nami stanął problem powtórnego rozpoznania relacji: psyche – soma – przyroda”. Powiązanie człowieka z przyrodą jest warunkiem jego istnienia biologicznego, równowagi psychicznej i moralnej. W tym powiązaniu (lub w jego braku) tkwi istota kryzysów zdrowotnych i stresów człowieka, ale tu także należy szukać ich rozwiązania. Należy odzyskać poczucie zadomowienia

w przyrodzie, które straciliśmy w wyniku szybkich procesów industrializacyjnych i urbanizacyjnych, i które współcześnie są potęgowane przez natrętne procesy cywilizacji konsumpcyjnej. Kompulsywne wymagania niemal błyskawicznego dostosowywania się do wymogów przemian społecznych, kulturowych i ekonomicznych dezorganizują metabolizm biologiczny człowieka. Jest to powodem różnych masowym zaburzeń zdrowotnych, chorób cywilizacyjnych, ale i takich zjawisk społecznie szkodliwych, jak: zachwianie norm, erupcja niepewności i obojętności, wzrost nieporządku, brak stabilności itp.

Pamiętać należy, że rodzimy się z informacjami genetycznymi nagromadzonymi przez przodków od pokoleń, więcej, że jest to warunek ciągłości i stabilności gatunku ludzkiego, a więc gwałtowne zmiany są przeciwko człowiekowi. Patrząc jednak na postęp cywilizacyjny i trendy światowe w tym zakresie, warto, wydaje się, uzmysłwić sobie, że naszą naprawę relacji psyche – soma – przyroda winniśmy realizować między innymi poprzez czynny udział w turystyce rekreacyjno-zdrowotnej, która poza aktywnością umysłową i fizyczną umożliwi wykorzystanie sanatoryjnych wpływów środowiska naturalnego ze słońcem, powietrzem i wodą łącznie.

Optowanie za turystyczną aktywnością rekreacyjno-zdrowotną z wykorzystaniem wpływów słońca, powietrza, wody oraz innych elementów tereno-klimatycznych wynika z faktu, że w naszym społeczeństwie zwiększenie czasu wolnego, chociażby poprzez wprowadzenie weekendu, nie zmieniło diametralnie zachowań higieniczno-zdrowotnych człowieka, nie wpłynęło na wykorzystanie w tym celu nie tylko turystyki, ale i innych środków kultury fizycznej. W Polsce ustalił się powszechny styl życia, w którym dość znaczny margines czasu wolnego wykorzystywany jest na bierną konsumpcję kultury masowej i życie towarzyskie w zamkniętym środowisku domowym. Wśród codziennych czynności rzadko widzimy aktywny wypoczynek czy inne przejawy troski o zdrowie, za to pasywność fizyczna i nadmierne odżywianie się dominują w codziennych zachowaniach. Cierpi na tym zarówno kondycja fizyczna, jak i psychiczna człowieka. Uzależniamy się od techniki (samochód, telefon komórkowy), leków i środków wspomagających psychikę. Ulegamy agresji środków medialnych i płynących z nich informacji. Biernie ulegamy zaburzeniom tradycyjnego porządku wartości. Poczucie bezradności, anonimowości i „mentalności człowieka blokowego” staje się udziałem coraz większych kręgów społeczeństwa. Dzieci i młodzież boją się natury, przyrody. Osoby dorosłe nie odczuwają potrzeby kontaktu z naturalnym środowiskiem przyrodniczym, za to poszerzają się ich uzależnienia i udział w nałogach.

Istnieje potrzeba internalizacji idei zdrowia w świadomości każdego z nas i w społeczeństwie (Siviński 1997) oraz uznanie zdrowia i kreujących to

zdrowie form kultury fizycznej (w tym i turystyki rekreacyjno-zdrowotnej) za istotne wartości naszych czasów.

Jednym z warunków powyższej internalizacji jest poznanie i uświadomienia walorów środowiska przyrodniczego. Za S. Toczek-Werner (2003) – środowisko przyrodnicze to materialna całość złożona z takich komponentów, jak: warunki klimatyczne, hydrologiczne i biotyczne w danym terenie, które na siebie oddziałują i tworzą warunki dla życia organizmów biologicznych, w tym i dla człowieka. Środowisko przyrodnicze jest szczególnie wartościowe dla kultury fizycznej człowieka. Może być źródłem różnorodnych transakcji, inspiracji, przeżyć i informacji. Człowiek aktywny fizycznie w środowisku przyrodniczym nie jest tylko biernym odbiorcą bodźców (choć one są bardzo istotne dla zdrowia), ale będąc w interakcji z tym środowiskiem, obserwuje je, doświadcza i uczy się zachowań, a także emocjonalnego stosunku do przyrody. Oddziaływanie powietrza to korzystanie z większego jego wysycenia tlenem i większej wilgotności oraz wykorzystanie wiatrów – ruchów powietrza, które mają wpływ hartujący i pobudzający układy naczyniowy i oddechowy. Powietrze działa tonizująco na nerwowy układ wegetatywny, poprawia samopoczucie, pomaga w stanach wyczerpania i osłabienia. Ruch powietrza ułatwia przemianę materii – szczególnie gdy człowiek w środowisku przyrodniczym zachowuje się aktywnie. Dla odmiany ciepłe i wilgotne powietrze regeneruje błony śluzowe. Szczególnie korzystnie na samopoczucie i zdrowie wpływa czyste chemicznie i mechanicznie oraz wilgotne i zawierające terpeny oraz olejki eteryczne powietrze leśne.

Charakteryzując pozytywne dla zdrowia cechy środowiska przyrodniczego w aspekcie uprawianej w nim kultury fizycznej, Wyrzykowski (1986) dzieli je na tak zwane cechy niezbędne i cechy korzystne. Do pierwszych – niezbędnych zalicza: czyste powietrze, ciszę, spokój, mały stopień urbanizacji, obecność krajobrazu naturalnego, a nawet pierwotnego, brak przeciwwskazań klimatycznych.

Do cech korzystnych zaś: walory widokowe krajobrazu, przydatność wód do kąpieli i sportów wodnych, przydatność terenu do sportów zimowych, przydatność terenu do wędrówek pieszych i kolarskich, obecność wód i gazów leczniczych, obecność źródeł peloidów, korzystne warunki bioklimatyczne.

Za szczególnie cenne czynniki (cechy) natury wspomagające proces odnowy organizmu ludzkiego uważa się ciśnienie atmosferyczne, temperaturę powietrza, wilgotność i nasłonecznienie (Riedl 1998). O zaletach powietrza już powiedziano. Zalety słońca zaś to: działanie na skórę i narządy wewnętrzne, działanie na centralny układ nerwowy, korzystne przekrwienie naczyń skórnych, obniżenie ciśnienia tętniczego krwi, obniżenie bólu, poprawienie wentylacji płuc, poprawienie przemiany materii, poprawienie gospodarki wapniowo-fosforowej.

Głód słoneczny, tak powszechny wśród naszego społeczeństwa, to: bladeść skóry, skłonność do krwotoków, pogorszenie snu i pamięci, zwiększenie pobudliwości lub skłonność do apatii, zmniejszenie odporności na działanie drobnoustrojów chorobotwórczych, skłonność do zapaleń ropnych, zwiększenie zapadalności na choroby zakaźne, objawy pokrzywiczne, potliwość, wiotkość mięśni, zmiany kostne, choroby zębów i stawów.

Ruch w nasłonecznionym środowisku przyrodniczym to wspaniałe lekarstwo, pod warunkiem że będziemy z niego korzystać często i w każdej porze roku. Izolacja od słońca, a po długiej przerwie intensywne naświetlanie organizmu może być szkodliwe dla zdrowia.

Według S. Toczek-Werner (2003) wręcz idealnie realizują potrzeby zdrowotne współczesnego człowieka bogate w dobra natury obszary pojezierne oraz lasy z ich porównywanym do „zielonej apteki” bioklimatem.

Zdaniem autora, wśród potrzeb zdrowotnych, których realizację umożliwia turystyka rekreacyjno-zdrowotna organizowana w sanatoryjnych warunkach środowisk przyrodniczych, można wymienić następujące (Pańczyk 2006) zdrowotne potrzeby somatyczne: aktywność fizyczna (w tym: rekreacyjna, turystyczna, sportowa), hartowanie na trudności życiowe i ekstremalne bodźce termiczne, wspomaganie mechanizmów obronnych organizmu, regulacja żywienia i spalania spożytego nadmiaru pożywienia, doskonalenie posługiwania się ciałem, podtrzymywanie lub poprawianie adaptabilności organizmu przez aktywność fizyczną w środowisku przyrodniczym, komfort sprawnościowo-wydolnościowy, opóźnianie zmian inwolucyjnych, korekcja i rehabilitacja, sprawność wszystkich narządów, sprawność zmysłów oraz zdrowotne potrzeby psychiczne: wyjście z zamkniętych pomieszczeń, ucieczka od natłoku informacji, psychoterapia kolorystyką i muzyką natury, akupresura poprzez boso chodzenie, kąpiele powietrzne, wietrzne, słoneczne i wodne, odnowa biologiczna poprzez naturoterapię, łagodzenie ujemnych emocji i stresów, łagodzenie pogłębiających się antynomii natury i kultury, terapia przestrzenią, namysł aksjologiczno-ekologiczny w aspekcie życia osobistego i rodzinnego.

Zapewne nie są to wszystkie potrzeby zdrowotne, które realizować można w ramach turystyki rekreacyjno-zdrowotnej, ale i te nie zawsze są uświadamiane. Co więcej, wydaje się, że nie ma konieczności uświadamiania sobie wszystkich realizowanych w terenie potrzeb. Środowisko i tak wpływa kojąco i stymulująco. Kojąco, kiedy aktywność jest nieco mniejsza, stymulująco zaś, kiedy zmęczenie i presja intensywnych zajęć o większych trudnościach technicznych zmusza do większego wysiłku. Wtedy też kształtowane są celowe potrzeby terenowej aktywności fizycznej.

Powyżej – za S. Toczek-Werner (2003) – autor uznaje za nad wyraz korzystne dla realizacji potrzeb zdrowotnych poprzez aktywność fizyczną takie środowiska przyrodnicze, jak: obszary pojezierne i obszary leśne. Obszary pojezierne z racji stosunków cieplnych. Wody bowiem obniżają temperaturę w dzień i podnoszą nocą. Stanowią one bardzo wartościowe warunki czynnego wypoczynku: czyste powietrze, czysta woda. Obszary leśne z racji czystego i zdrowego powietrza o właściwej wilgotności i złagodzonych wiatrach. Możliwość regulowania nasłonecznienia i wydzielane przez drzewa terpeny.

Rodzi się pytanie, na ile naturalne środowiska przyrodnicze Lubelszczyzny można zaliczyć do obszarów pojeziernych i leśnych? Czy mamy możliwości środowiskowe do realizacji turystyki rekreacyjno-zdrowotnej w warunkach podobnych do sanatoryjnych?

TURYSTYKA REKREACYJNO-ZDROWOTNA NA LUBELSZCZYŹNIE – POTENCJALNY PRODUKT LOKALNO-REGIONALNY

Aktualnie na terenie Lubelszczyzny są 2 parki narodowe (Poleski i Roztoczański) oraz 17 parków krajobrazowych (Chełmski, Kazimierski, Kozłowiecki, Krasnobrodzki, Krzczonowski, Nadwieprzański, Park Krajobrazowy Lasy Janowskie, Park Krajobrazowy Podlaski Przełom Bugu, Park Krajobrazowy Pojezierza Łęczyńskiego, Park Krajobrazowy Puszczy Solskiej, Poleski, Południoworoztoczański, Sobiborski, Skierbieszowski, Strzelecki, Szczebrzeszyński, Wrzelowiecki (Lijewski i in. 2002).

Do tego doliczyć trzeba ponad 25 obszarów chronionego krajobrazu, 115 rezerwatów przyrody i ponad 100 użytków ekologicznych. Łącznie stanowi to około 1 mln ha obszaru przyrodniczo bardzo cennego i jednocześnie jest to 36,7% powierzchni regionu. Pasuje to Lubelszczyznę wśród najwartościowszych pod tym względem regionów w Polsce. Walory przyrodnicze obok unikalnego, wielokulturowego dziedzictwa są silną stroną turystyki w tym regionie. Turystyki, której zarzuca się słabo rozwiniętą infrastrukturę świadcząca usługi turystyczne, zaniedbania w opiece nad zabytkami, brak atrakcyjnych (markowych) produktów turystycznych oraz braki w promocji i samym systemie świadczenia usług turystycznych. Jest to w dużym stopniu stan wynikający z tego, że Lubelszczyznę uznano za najbiedniejszy region Unii Europejskiej. W regionie, w którym zarobki stanowią 1/3 średniej unijnej, turystyka nie jest pierwszą potrzebą. Warto jednak, zważywszy walory przyrodnicze (ich ilość i jakość) oraz potrzeby zdrowotne mieszkańców regionu i potencjalnych przyjezdnych, zaprogramować i zainwestować w rozwój turystyki rekreacyjno-zdrowotnej.

Za lansowaniem takiego produktu lokalno-regionalnego przemawiają ponadto i inne argumenty:

- Łączny przyjazd turystów na Lubelszczyznę, po okresowym spadku, powraca do liczby około 4 mln. W połowie są to turyści krajowi i zagraniczni (Bergier 2007). Jeśli doliczymy turystykę lokalną, są to liczby znaczące.

- Turystyka rekreacyjno-zdrowotna może ratować będącą w kryzysie turystykę szkolną, tym bardziej że jako taka jest bardziej w szkole modna niż aktywność fizyczna w ramach szkolnego wychowania fizycznego.

- Walory przyrodnicze, zwłaszcza w obszarach parków krajobrazowych, zdaniem wielu autorów (Szczęsny 1977; Czeremeda, Kucharski 1979) winny być nie tylko chronione, ale pełnić także funkcje turystyczne i rekreacyjne.

- Masowa turystyka hedoniczna, oparta na markowych produktach, przestaje być przyjemna. Kompulsywna pogoń za przyjemnościami prowadzi do spływania doznań (Rymarczyk 2006). Podróże zewnątrzsterowne – przewodnicy i biura podróży, zaprogramowane doznania, dyktat stereotypów i sztucznej mody – coraz częściej podlegają krytyce (Podemski 2004). Status atrakcji turystycznych nadaje się coraz częściej sztucznym parkom rozrywki lub centrom handlowym. Przymusowy i skomercjalizowany hedonizm coraz częściej ludzi zniechęca, niż zachęca do turystyki. Dotyczy to zwłaszcza ludzi odpornych na manipulacje marketingowe. Kameralna turystyka rekreacyjno-zdrowotna w sanatoryjnych warunkach środowisk przyrodniczych Lubelszczyzny może stanowić wartościową alternatywę.

- Niemal wszystkie parki narodowe i krajobrazowe Lubelszczyzny mieszczą się kategoriach uznanych za szczególnie bogate w dobra natury – obszary pojezierne lub leśne z sanatoryjnym bioklimatem.

Na koniec poddano wstępnej analizie propozycje form lubelskiej turystyki rekreacyjno-zdrowotnej, zaznaczając, że winna ona spełniać następujące warunki:

- być formą umiarkowanej, trwającej dwie–trzy godziny aktywności fizycznej (jeżeli będzie trwała dłużej, winna być przeplatana przerwami odpoczynkowymi),

- odbywać się w naturalnym, przyrodniczym środowisku niezależnie od pory roku (najlepiej w środowisku chronionym – uznanym za wartościowe),

- dobrze by było, gdyby to środowisko było dla uczestników nowe, które trzeba poznać i w nim przeżyć pewne niespodzianki (przygody),

- warto, by z dóbr natury można było korzystać we wszystkich porach roku, dobierając różne odmiany sprzętu i odzieży,

- koniecznością jest świadomy, pełen pozytywnej motywacji udział z nastawieniem na wykazanie się silną wolą, drobną emulacją, wytrzymałością i odczuciem przyjemności wynikającym z lekkiego zmęczenia fizycznego,

– z czasem dla uczestników turystycznych form rekreacyjno-zdrowotnych mogą one przeradzać się w małe treningi zdrowotne.

Do wstępnych propozycji wybranych form lubelskiej turystyki rekreacyjno-zdrowotnej należą: aktywne SPA w ośrodkach Asklepiosa (dla osób mało aktywnych fizycznie); triathlony rekreacyjno-zdrowotne (dla osób nieco zaawansowanych w aktywności fizycznej); rajdy przygody (dla osób o dużym zaawansowaniu w aktywności fizycznej).

A k t y w n e S P A . Już przed trzema tysiącami lat Grecy pielgrzymowali do świątyni Asklepiosa – boga zdrowia i dobrego samopoczucia. Pielgrzymowali właśnie po zdrowie i poprawienie samopoczucia (Kałamacka 2006). Tak naprawdę świątynie Asklepiosa to bardziej doskonałe ośrodki od współczesnych SPA. I tak naprawdę to podróże po zdrowie stanowiły początek współczesnej turystyki. Pielgrzymowanie do kurortów takich, jak: Epidauros, Trykki, Titani, Ateny, Kos, Kyrene wiązało się z przywracaniem zdrowia i pełnej sprawności życiowej, kurorty te dysponowały wszystkimi, do dziś stosowanymi metodami odnowy psychosomatycznej, terapii i profilaktyki. Asklepios, którego kult narodził się w V wieku p.n.e. w Grecji holistycznie podchodził do zdrowia, a jego córka Hygieja pierwsza stworzyła zasady zdrowego stylu życia. Świątynie (ośrodki) Asklepiosa lokowane były pośród soczystej zieleni, w pobliżu wód mineralnych, w czystym środowisku ze zdrowym klimatem, w którym odbywały się spacer i wycieczki krajoznawcze. Ośrodki oferowały swoim gościom wzmocnienie psychiczne i wiarę w uzdrowienie poprzez środki farmaceutyczne, zabiegi fizykalne, perswazję nakłaniającą do zdrowego stylu życia z aktywnością fizyczną na czele. Terapię kierowali kapłani, starając się równomiernie realizować fizyczne i duchowe potrzeby człowieka. Na początku była ablucja (oczyszczenie się dosłowne i z grzechów), a także z dotychczasowego stylu życia. Później był post i skupienie. Po ekspiacji i poście było złożenie ofiar bogom (honoraria) i długa „inkubacja”, czyli sen uzdrawiający w świątyni. W czasie hipnotycznego snu wykonywano drobne zabiegi chirurgiczne, posługiwano się także oswojonymi węzami i innymi zwierzętami dla wzmocnienia przeżyć pacjentów. Następny etap to zabiegi fizjoterapeutyczne i kulturalne. Kąpiele (zimne, ciepłe i parowe, brodzenie w wodzie, pływanie, kompresy), masaże, aktywność ruchowa w różnej postaci oraz koncerty muzyczne i spektakle teatralne (wyłącznie komedie) w połączeniu z helioterapią w trakcie pobytu w amfiteatrze i nie tylko. Dziedzictwem Asklepiosów (ośrodków) są: rozsądna dieta, higiena ciała i duszy, aktywność ruchowa, masaże, kąpiele i przyjemne przeżycia, które do tej pory sprzyjają ludzkiemu zdrowiu.

Dla mniej chętnych do ruchu, ale wierzących w uzdrawiającą moc zabiegów SPA, istnieje możliwość uzupełnienia tychże zabiegów o różne propozycje

rekreacyjno-zdrowotnej aktywności turystycznej. Mogą to być propozycje spacerów, torów przeszkód, ścieżek zdrowia, małych wędrówek pieszych, rowerowych, kajakowych i innych z odrobiną przygody i przyjemnych przeżyć. Rozwiązania organizacyjne i techniczne mogą być różne, zależnie od inwencji i możliwości realizatorów, ale z wykorzystaniem najbliższych parków krajobrazowych lub innych obszarów chronionej przyrody.

Triathlony rekreacyjno-zdrowotne (dla osób nieco zaawansowanych w aktywności fizycznej). Triathlon jako sport łączy w sobie trzy rodzaje dość intensywnego wysiłku. Zazwyczaj są to: pływanie, jazda na rowerze i bieg. Pozwalają one na pokonywanie, różnymi sposobami, pewnych – dostosowanych do możliwości uczestników – odległości i rodzajów terenu w ciągu dwóch–trzech dni weekendowych. Można też łączyć te wysiłki w ciągu jednego dnia, zmniejszając lub zwiększając dystanse. Można także pływanie zamieniać na kajaki lub jazdę na łyżwach, bieg na marsz, a jazdę na rowerze na bieg narciarski. Triathlon może być spacerową przyjemnością z poznawaniem nowego terenu, ale może być intensywną rekreacją z przygodami lub nawet sportem ekstremalnym, który wszedł do programu olimpijskiego. Propozycję opisano już wcześniej (Pańczyk 2006).

Kolejną propozycją są rajdy przygody – dla osób o dużym zaawansowaniu w aktywności fizycznej. Angielska nazwa tej formy aktywności turystyczno-sportowej brzmi *adventure races* – wyścigi przygodowe (Lewandowski 2006). Rajdy te dzielą się na sprinterskie, weekendowe, ekspedycyjne i etapowe. Wszystkie one są bardzo trudne, mają charakter przeżyć ekstremalnych zarówno w ciągu wielu godzin jednej doby, jaki w ciągu kilku dni i nocy. Nasz pomysł zmierza do tego, żeby osobom zainteresowanym wspomaganiami zdrowia poprzez turystykę rekreacyjno-zdrowotną umożliwić organizację łatwiejszych, ale równie atrakcyjnych form rajdów przygody w sanatoryjnie oddziałującym środowisku przyrodniczym Lubelszczyzny. Dla przykładu mogą to być rajdy przygody w Skierbieszowskim Parku Krajobrazowym, Południoworoztoczańskim Parku Krajobrazowym, Parku Krajobrazowym Pojezierze Łęczyńskie, Parku Krajobrazowym Podlaski Przełom Bugu, Parku Krajobrazowym Puszczy Solskiej, Parku Krajobrazowym Lasy Janowskie, Szczebrzeszyńskim Parku Krajobrazowym, Krasnobrodzkim Parku Krajobrazowym.

Dwie pierwsze propozycje (w Skierbieszowskim Parku Krajobrazowym i Południoworoztoczańskim Parku Krajobrazowym) oparte by były na pokonywaniu różnymi sposobami terenu o znacznej różnicy wzniesień, dwa następne (w Parku Krajobrazowym Pojezierze Łęczyńskie i Parku Krajobrazowym Podlaski Przełom Bugu) zmuszałyby do pokonywania przeszkód wodnych. Propozycje kolejne (w Parku Krajobrazowym Puszczy Solskiej i Parku Kraj-

obrazowym Lasy Janowskie) to orientacja i pokonywanie terenów leśnych, a w Szczebrzeszyńskim Parku Krajobrazowym i Krasnobrodzkim Parku Krajobrazowym to połączenie wszystkich trudności: różnica wzniesień, woda, las oraz atrakcje w postaci różnorodnych walorów antropogenicznych.

PODSUMOWANIE I WNIOSKI

Elastyczne dozowanie wysiłku po wcześniejszych diagnozach sprawnościowo-wydolnościowych i zdrowotnych oraz lokalizacja tras z uwzględnieniem wpływów dóbr natury oraz atrakcji dostarczających przeżyć estetycznych, wysiłkowych i przygodowych to istota zakwalifikowania rajdu przygody jako formy turystyki rekreacyjno-zdrowotnej.

Przedstawione propozycje wstępne, które mogą w przyszłości stać się lubelskim produktem turystycznym, wynikają z najprostszej definicji turystyki. Zdaniem autora brzmi ona następująco – turystyka winna być zjawiskiem opartym na aktywności umysłowo-fizycznej człowieka, której celem jest poznanie połączone z przeżywaniem, a miejscem nieznanie lub mało znane środowiska naturalne lub kulturowe. Lubelska turystyka rekreacyjno-zdrowotna w ramach tej definicji się mieści.

LITERATURA

- Alejziak W., 1999: Turystyka w obliczu wyzwań XXI wieku. „Albis”, Kraków.
- Bergier J., 2007: Rozwój turystyki przyjazdowej do województwa lubelskiego w latach 2001–2006 przesłanką strategii rozwoju, [w:] J. Begier, M. Stelmach (red.), Kierunki rozwoju turystyki w województwie Lubelskiem. PWSZ, Biała Podlaska.
- Czeremeda A., Kucharski W., 1979: Parki krajobrazowe i obszary chronionego krajobrazu, nowe formy ochrony przyrody. Aura 4.
- Gaworecki W.W., 1994: Turystyka. PWE, Warszawa.
- Kałamacka W., 2006: Antyczne podróże do uzdrowisk początkiem turystyki, [w:] Z. Dziubiński (red.), Aksjologia turystyki. SOSiRP, Warszawa.
- Krzyżmowska-Kostrowicka A., 1997: Geoekologia turystyki i wypoczynku. PWN, Warszawa.
- Lewandowski M., 2006: Rajdy przygody – specyficzny kierunek w turystyce aktywnej czy też wyczynowy sport ekstremalny?, [w:] A. Świeca, K. Kałamucki (red.), Turystyka aktywna i jej rozwój na Roztoczu – regionie pogranicza. Kartpol, Lublin.
- Lijewski T., Mikułowski B., Wyrzykowski J., 2002: Geografia turystyki Polski, Polskie Wyd. Ekonomiczne, Warszawa.
- Pańczyk W., 2006: Turystyka aktywna na Roztoczu wobec pasywności fizycznej człowieka cywilizacji konsumpcyjnej, [w:] A. Świeca, K. Kałamucki (red.), Turystyka aktywna i jej rozwój na Roztoczu – regionie pogranicza. Kartpol, Lublin.

- Pańczyk W., 2006: Możliwości realizacji specjalnych potrzeb człowieka cywilizacji konsumpcyjnej dzięki wykorzystaniu walorów rekreacyjno-turystycznych Euroregionu Bug, [w:] M Bochenek., G. Godlewski (red.), Walory turystyczne Euroregionu Bug jako czynnik aktywizacji gospodarczej i integracji społeczno-kulturowej w zjednoczonej Europie. AWF, Biała Podlaska.
- Podemski K., 2004: Socjologia podróży. UAM, Poznań.
- Riedl T., 1998: Biologia środowiskowa. AWF, Gdańsk.
- Rymarczyk P., 2006: Turystyka jako zwierciadło współczesnej kultury konsumpcyjnej. [w:] J. Kosiewicz, K. Obodyński (red.), Turystyka i rekreacja – wymiary teoretyczne i praktyczne. Rzeszów.
- Siwiński W., 1997: Pedagogika kultury fizycznej. AWF, Poznań.
- Szczęsny T., 1997: Ochrona przyrody i krajobrazu. PWN, Warszawa.
- Toczek-Werner S., 2003: Walory środowiska, [w:] R. Błacha, W. Bigiel (red.), Kultura fizyczna w środowisku przyrodniczym w okresie letnim. AWF, Wrocław.
- Toyne P., 1978: Recreation and Environment. Macmillan, London.
- Turoś L., 1996: Turystyka i edukacja. Ypsilon, Warszawa.
- Wyrykowski J., 1986: Geograficzne uwarunkowania rozwoju turystyki urlopowej i wypoczynkowej w Polsce. Acta Universitatis Wratislaviensis, 935, Studia geograficzne, XLIV.
- Zięba S., 1998: Dylematy bezpieczeństwa ekologicznego. KUL, Lublin.

SUMMARY

Commercial and spontaneous developing tourism praxis is visibly ahead of its theory. Health function in tourism praxis is actually not visible. It is also similar in some theoretical works. L. Turoś (historian and educator) says that tourism “is a cognitive, emotional, esthetical, social and moral experience...” (Turoś 1996). W. Gaworecki (1998) sees tourism’s functions differently. He writes that tourism finds reflections in different human life spheres: social, psychological, cultural, spatial and economical, and among ten tourism functions he mentions, as the two first: leisure and health. W. Alejziak (1999) sees humanistic tourism’s values even more distinctly. He claims that “tourism is permanent and more and more important element of contemporary human’s needs structure. It is human, who is most important here”. In postmodern human’s needs structure tourism can realize rarely perceived health-prophylactic needs through different forms of rest, same as needs from widely recognized health therapy range. Human’s health – somatic, as well as psychic – is shaped mainly by their interactivity with natural environment. The Lublin region is characterized, from recreational-sanatorium side, by two national parks and seventeen landscape parks, thus it should realize health needs firstly by tourism. Nineteen spacious natural environments create a unique occasion for recreational-sanatorium forms of Lublin tourism. Completing Toyne’s (1978) term – health-recreational bio-climate, which is built with such elements as: air pressure, humidity, air temperature and sun operation (Riedl 1998), “recreational surface”, the Lublin region is very advantageous for keeping homeo- and heterostasis of a human. Special beneficial effects on health are to be experienced on the Lublin lake areas, very rich in natural values and forest areas, offering therapeutic bio-climate. Recreational-sanatorium forms of tourism in these environments are the content of this article.