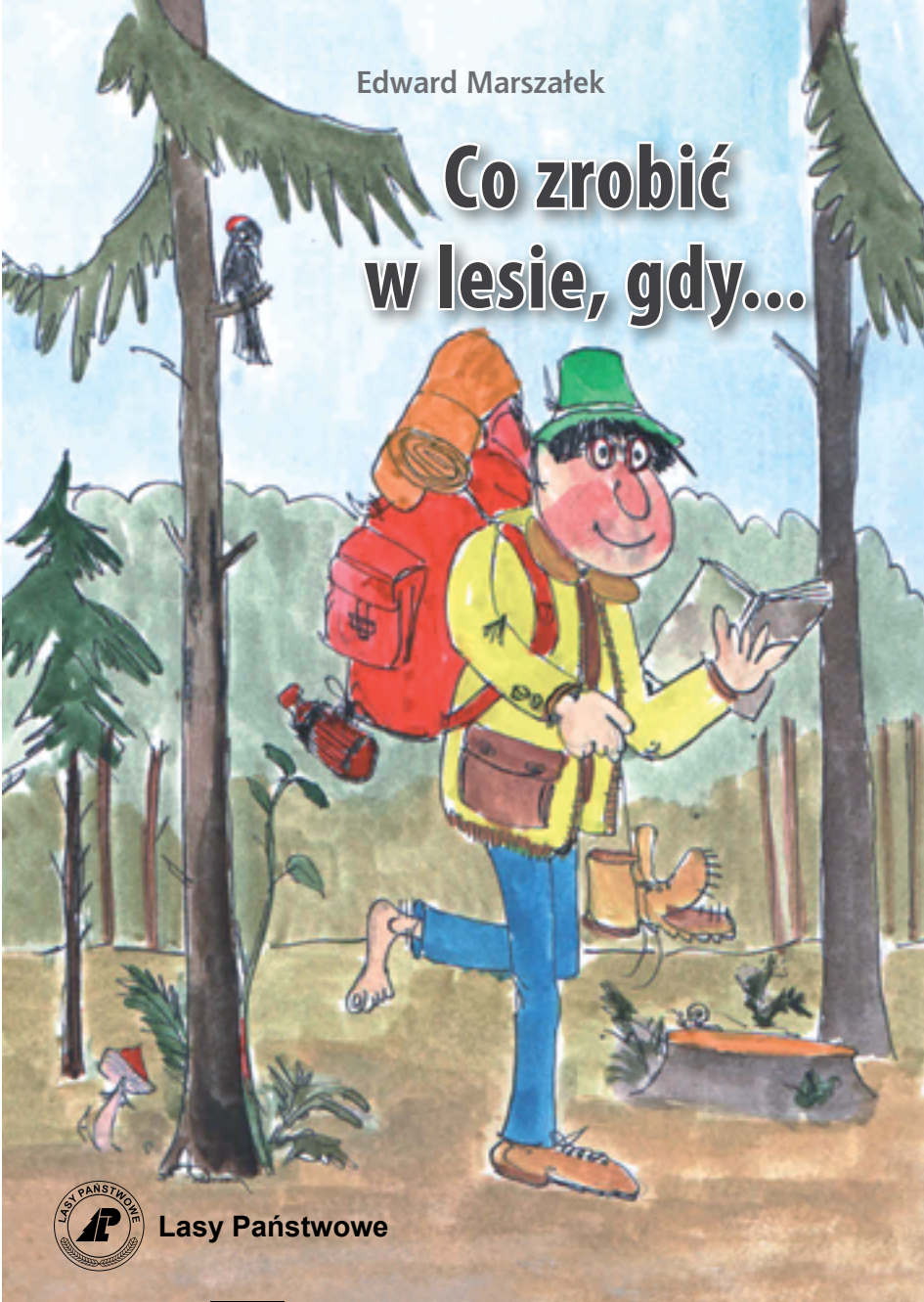


Edward Marszałek

Co zrobić w lesie, gdy...



Lasy Państwowe

SPIS TREŚCI

■ Las pełen niespodzianek	3
■ Las ma swego gospodarza	6
■ Las to nie miasto	8
■ Las wymaga szacunku	12
■ Zgubiłeś się w lesie?	16
■ Zabłądziłeś we mgle?	18
■ Zdarzył Ci się wypadek?	20
■ Ktoś utracił przytomność?	22
■ Zastała Cię noc w lesie?	24
■ Spotkałeś groźne zwierzę?	26
■ Wystraszyłeś się węża?	28
■ Złapałeś kleszcza?	30
■ Ukąsiła Cię osa albo pszczoła?	32
■ Dokuczają Ci w lesie komary i muchy?	34
■ Zaskoczyła Cię burza w lesie?	36
■ Przypadkowo znalazłeś się na zrębie?	38
■ Jesteś głodny...?	40
■ Poparzyłeś się... barszczem?	42
■ Jesteś zmęczony?	44

■ Co zrobić, gdy zobaczymy ogień w lesie?	46
■ Co zrobić, gdy natkniemy się na dzikie wysypisko?	48
■ Co zrobić, gdy widzimy, jak ktoś łamie prawo?	50
■ Co zrobić, gdy potrącimy dzikie zwierzę?	52
■ Co zrobić, gdy zauważymy sidła?	54
■ Co zrobić, gdy spotkamy ranne zwierzę?	56
■ A gdy zobaczymy w lesie człowieka?	58
■ A jeśli będzie to drwal lub leśnik?	60
■ Co zrobić, gdy napotkamy demony, czorty lub skrzaty?	62
■ Słowo na drogę	64

Edward Marszałek

Co zrobić w lesie, gdy...



Centrum Informacyjne
Lasów Państwowych

Wydawca
© **Centrum Informacyjne Lasów Państwowych**
ul.Bitwy Warszawskiej 1920 r. nr 3,
02-362 Warszawa
tel. 22 822 49 31, faks. 22 823 96 79
e-mail: cilp@cilp.lasy.gov.pl
www.lasy.gov.pl

Warszawa 2014

Tekst
Edward Marszałek

Redakcja
Wawrzyniec Milewski

Rysunki
Wojciech Janiszewski

Projekt graficzny
Jadwiga Popowska

ISBN 978-83-63895-36-5

Przygotowanie do druku
TYPO Usługi Wydawnicze, Jadwiga Popowska

Druk
ORWLP w Bedoniu

Las pełen niespodzianek

Większość z nas lubi las, niektórzy nawet uwielbiają leśną włóczęgę. Tę broszurkę przygotowaliśmy dla tych, którzy są na początku swego leśnego zauroczenia i mają jeszcze w sobie nieco lęku przed nieznanym. Kilka rad zawartych w środku na pewno pomoże Ci, Drogi Czytelniku, przełamać obawy, a przynajmniej wyposaży w wiedzę niezbędną do zrozumienia nieznanych zjawisk i przydatną na leśnej wycieczce.





Bywają rzeczy, o których nie śniło się nawet filozofom, ale niektóre z nich mają w lesie charakter zjawisk zwyczajnych, ba – przeważnie naturalnych. Najczęściej między drzewami można spotkać groźne lub groźnie wyglądające zwierzę, na przykład wilka, łosia czy dzika. Jeśli będziemy w górach, może nam się przydarzyć bliskie spotkanie z niedźwiedziem, a jeżeli wejdziemy głęboko w młotnik, możemy się natknąć na lochę z warchlakami. Warto wiedzieć, jak się zachować, gdy spotkamy na swej drodze węża, jak rozpoznać, czy to żmija, wąż Eskulapa, czy zaskroniec. Może nam się też przytrafić „złapanie” kleszcza. Wpadanie wówczas w panikę niczego nie daje – trzeba umieć go usunąć lub wiedzieć, do kogo należy się udać po pomoc.

Czy zastanawiałeś się, Drogi Czytelniku, jak jesteś przygotowany na takie ewentualne zdarzenia jak pożar lasu czy przypadki kłusownictwa? Wiesz, jak się zachować, gdy spotkasz ranne zwierzę?

Leśny gąszcz wydaje się Tobie groźnym miejscem, bo jest w nim ciemno. Czy jednak wyobrażasz siebie w lesie, gdy zapadnie noc albo gdy zaskoczy burza pośród drzew?

Zastanów się, co zrobisz, gdy na leśnej ścieżce natkniesz się na nieuciekające przed Tobą pisklę lub młodą sarnę. Wiesz jak zareagować, gdy trafisz na dzikie wysypisko śmieci? Albo gdy zmęczonym oczom objawią się leśne demony, czorty lub skrzaty?...

Przejrzyj tę broszurkę, nim wejdiesz do lasu. Na pewno spokojniej będziesz mógł wówczas po nim wędrować i – szukając przygód – nucić starą, turystyczną piosenkę:

*Cóż jest piękniejsze niż droga w lesie,
Gdy słońce świeci i wóz się toczy,
Co nam następny zakręt przyniesie,
Czym się napełnią zdziwione oczy...*



Las ma swego gospodarza

Pamiętaj, że w lesie jesteś gościem i niezależnie od zakazów i nakazów, wynikających z zapisów prawa, obowiązuje Cię należne zachowanie. Dawno minęły czasy, gdy ludzka wyobraźnia widziała w lesie wszystko, co dzikie, w odróżnieniu od tego, co cywilizowane i oswojone, występujące tylko między



ludźmi. W lesie można było sobie kiedyś pozwolić na więcej, czego ślad pozostał w powiedzeniach: „Nie krzycz!...” albo „Nie śmieć! Nie jesteś w lesie!”, sugerujących, że niektóre nasze zachowania mogą uchodzić za nienagane pod warunkiem, że zdarzają się w lesie. Dziś jest inaczej – to właśnie na łonie przyrody obowiązują nas szczególne zasady kulturalnego zachowania, bez najmniejszej nawet, szkodliwej ingerencji w życie natury.

Taką naganną ingerencją – czasami nawet karalną – może być nie tylko hałasowanie, ale też zaśmiecanie lasu, łamanie gałęzi drzew i krzewów, niszczenie roślin runa, rozkopywanie ściółki. Nasze obserwowanie przyrody nie może naruszać prawa, które częściowo ogranicza dostęp do bogactw natury, zwłaszcza do obszarów i gatunków chronionych. Zapewne niewielu z nas zdaje sobie sprawę, że art. 52 ust. 1 ustawy o ochronie przyrody wprowadza – w stosunku do dziko występujących zwierząt objętych ochroną gatunkową – zakazy m.in. fotografowania, filmowania i obserwacji, które mogą powodować ich płoszenie lub niepokojenie.

Mimo że lasy są ogólnie dostępne, to jednak nie wszędzie wolno nam wchodzić – ustawowy zakaz wstępu dotyczy na przykład upraw leśnych. To z troski o to, by świeżo posadzone drzewka nie były narażone na wyłamywanie czy wydeptywanie i żeby ktoś bezwiednie nie niszczył bardzo jeszcze niestabilnej struktury gleby. Jeśli uprawa przekroczy wysokość 4 metrów, można do niej wchodzić, na przykład w poszukiwaniu maślaków, które chętnie rosną w młodnikach. Nie powinniśmy też penetrować powierzchni doświadczalnych czy ostoi zwierzyny.

Nikt z nas nie lubi przyjeżdżać do zaśmieconego lasu, trudno też znaleźć kogoś, kto otwarcie by się przyznał, że po sobie w lesie nie sprząta, że zostawia resztki jedzenia, opakowania czy butelki. Tymczasem wierzyć się nie chce, że sprzątanie polskich lasów po turystach pochłania rocznie ponad 20 milionów złotych! Każdy może zmniejszyć te koszty, zabierając własne śmieci ze sobą.

Każdy las ma swego leśniczego, który nie tylko go chroni i pielęgnuje, ale także decyduje o tym, ile drzew można wyciąć bez szkody dla drzewostanów. Jest on gospodarzem, zazwyczaj na obszarze 1,5–2 tys. ha lasu. Zajmuje się też edukacją przyrodniczo-leśną, oprowadzając m.in. grupy turystów i młodzież szkolną po lesie, wie bowiem dobrze, że wiedzę o przyrodzie i gospodarce leśnej najlepiej przyswaja się w trakcie leśnej wycieczki.

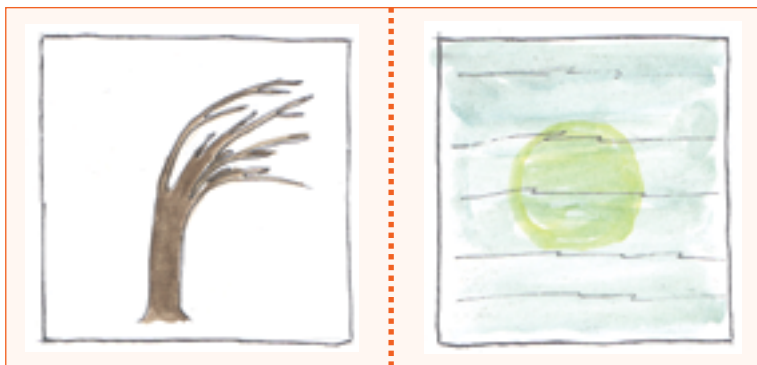
I jeszcze jedno, leśniczy to sprzymierzeniec turysty – na pewno pomoże w razie potrzeby.

Las to nie miasto

Wybierając się do lasu, trzeba pamiętać, że wchodzimy w środowisko, które dla mieszczaucha niesie sporo zagrożeń związanych choćby ze specyfiką panujących tu warunków klimatycznych i terenowych. Czynniki te często decydują o bezpieczeństwie ludzi.

Na przykład **wiatr** może wpływać na sprawność fizyczną organizmu, przyczyniać się do złego samopoczucia i wzmożonego napięcia nerwowego. To z kolei prowadzi do utraty ciepła w organizmie. Mało kto ma świadomość, że powoduje on obniżenie temperatury odczuwalnej względem rzeczywistej. Silne porywy mogą stwarzać zagrożenie ze strony łamiących się drzew i spadających gałęzi.

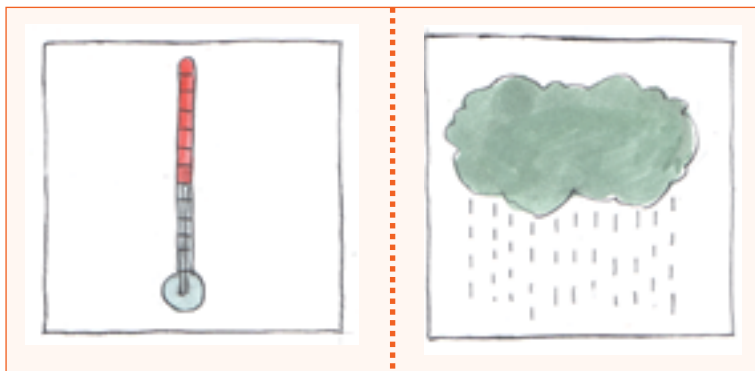
Warto wiedzieć, że **mgła** powoduje zimą oblodzenie i podwyższa wilgotność powietrza, potęgując jednocześnie uczucie chłodu. Widoczność w czasie silnej mgły ogranicza się do kilkudziesięciu metrów, a nocą, w świetle latarki, spada prawie do zera. Skutkiem tego jest utrudniona orientacja w terenie, rozpraszanie światła, głuszenie fal akustycznych, wyolbrzymienie konturów drzew i deprymujące działanie na psychikę człowieka. W zimie daje dodatkowo wrażenie zmiany konfiguracji terenu.



Groźnym czynnikiem są niskie temperatury. Trzeba pamiętać, że w normalnych warunkach temperatura suchego powietrza wraz ze wzrostem wysokości o każde 100 m maleje o 1°C, powietrza wilgotnego zaś – o 0,5°C. Skutkiem działania niskich temperatur mogą być odmrożenia. Dlatego ważne jest, by na wycieczkę być właściwie wyekwipowanym, mieć odpowiednie obuwie i suchą bieliznę na zmianę.

Równie istotne czynniki to **wysokie temperatury** i **intensywne słońce**. Najważniejsze skutki ich działania to oparzenia i przegrzanie organizmu, czasowe lub trwałe uszkodzenie wzroku, utrudnienia w rozpoznawaniu konfiguracji terenu, lokalne zmiany warunków śniegowych. Dlatego zimą należy używać odpowiednich okularów przeciwsłonecznych z filtrami UV i właściwych kremów z filtrami na twarz. Latem, w czasie najsilniejszej operacji słonecznej, trzeba nosić nakrycie głowy i – co bardzo ważne – uzupełniać płyny w organizmie, by nie doprowadzić do jego odwodnienia.

Dla uczestników wycieczek górskich niebagatelne znaczenie ma **wysokość nad poziomem morza**. Szybka zmiana miejsca pobytu z terenów nizinnych na góry powoduje niedotlenienie mózgu, zaburzenia równowagi i bóle głowy, aklimatyzacja bowiem wymaga pewnego czasu. Z tego względu nie należy planować wycieczek w wyższe partie masywów górskich już pierwszego dnia pobytu w górach.



Ekspozycja, czyli **nachylenie stoku**, może wywoływać niekorzystne reakcje u osób, dla których problemem jest otwarta przestrzeń czy pobyt nad urwiskiem. Duże znaczenie mają tu forma fizyczna i psychiczna turysty.

Groźne mogą być **burze** i **pioruny**. Można do pewnego stopnia uniknąć związanych z nimi niebezpieczeństw, uzależniając wyjście do lasu od korzystnej prognozy pogody. Warto w tym celu śledzić krótkoterminowe prognozy lokalne podawane w mediach regionalnych (prasa, radio) oraz prowadzić własne obserwacje stanu atmosfery.

Na szczególne zagrożenia możemy być narażeni w górach, gdzie trzeba zwracać uwagę na **spadające kamienie**, które niespodziewanie mogą się



pojawić na skutek zarówno wietrzenia skał, erozji stoków, toczenia przez spływające wody opadowe, jak i strącania przez turystów i zwierzyne. Spadające kamienie można spotkać wszędzie, ale przede wszystkim we wklęsłych formacjach skalnych. Przed pojedynczymi kamieniami nie należy uciekać w panice; ochronę przed nimi stanowią w terenie skalnym przewieszki, pionowe progi i duże bloki skalne.

Skrajnym zagrożeniem w górach jest **odpadnięcie**, które może nastąpić np. na skutek ukruszenia się stopnia, obsunięcia nogi ze ścieżki, ugodzenia przez spadający kamień. Dlatego w terenie trudnym poruszamy się ostrożnie, schodzimy powoli, pewnie stawiając stopy, nie zrzucamy umyślnie kamieni.

W górach istnieje też **zagrożenie lawinowe**, potęgujące się po obfitych opadach śniegu i wzroście temperatury, a także w czasie silnego wiatru, który tworzy nawisy śnieżne.





Zagrożenie, w skali pięciostopniowej, jest podawane dla każdej grupy górskiej codziennie w formie komunikatu GOPR.

Nałożenie się kilku niesprzyjających czynników sprawia, że w górach łatwiej również o **wychłodzenie organizmu i kontuzje**.



Las wymaga szacunku

Zanim wybierzesz się na leśną wędrowkę, podejmij wysiłek, by bez względu na stopień znajomości terenu i własne doświadczenie prawidłowo zaplanować wycieczkę. Od przewidywanej trasy i czasu przejścia zależy dobór obuwia, ubrania, a także zachowanie w konkretnych sytuacjach.

WAŻNE!

Jeśli nie jesteś leśnikiem, staraj się nie chodzić do lasu w pojedynkę.

Warto wpoić sobie kilka ogólnych zasad postępowania, by spełnić podstawowe warunki bezpieczeństwa. Poniższe wskazówki traktuj jak przykazania człowieka lasu.

1. Zaaklimatyzuj się w nowym terenie. Nigdy nie wychodź do lasu czy na szlak „z marszu”, zwłaszcza po długiej podróży.
2. Jeśli to możliwe, nie wyprawiaj się do lasu w pojedynkę – najbezpieczniej wędruje się w grupie co najmniej trzyosobowej.
3. Przed wyjściem na leśną wędrowkę koniecznie zjedz śniadanie.
4. Do plecaka spakuj kanapki, gorącą herbatę i coś wysokokalorycznego, np. baton, czekoladę.
5. Nie zapomnij o repelentach (środkach odstrasżających owady) i żelu łagodzącym ukąszenia.
6. Ubierz się odpowiednio do pory roku. Pamiętaj, że będziesz w ruchu, ale daleko od domu. Zimą nałóż lekkie, ale ciepłe ubranie. Najważniejsze jest obuwie – mocne, najlepiej z grubym protektorem.
7. Zanim wybierzesz się na wycieczkę, sprawdź regionalną prognozę pogody, np. na meteo.pl.

1 Zaaklimatyzuj się
w nowym terenie

Nie wyprawiaj się
do lasu w pojedynkę 2

3 Przed wyjściem
zjedz śniadanie

Do plecaka spakuj
kanapki 4

5 Nie zapomnij
o repelentach

Ubierz się odpowiednio
do pory roku 6

7 Sprawdź
prognozę pogody

Weź do plecaka zapatki,
mapę 8

9 Zapamiętaj, skąd
i dokąd idziesz

Nie pomył szlaku
pieszego z konnym 10

11 Powiedz znajomym,
dokąd poszedłeś

Bez potrzeby
nie skracaj drogi 12

Zawrócenie z drogi
nie jest ujmą 13



8. Weź do plecaka zapałki i zapakuj je tak, by nie zamokły. Koniecznie zabierz mapę, kompas, latarkę, komplet zapasowych baterii i szczyryk. Akumulator w telefonie komórkowym (najlepiej z programem nawigacyjnym GPS) powinien być świeżo naładowany. Sprawdź na mapie lub w przewodniku, ile zajmie przejście danego odcinka szlaku i czy wystarczy czasu na powrót przed zmrokiem.
9. Zapamiętaj lub zapisz, skąd wychodzisz i gdzie zamierzasz dojść; zwróć uwagę na dokładne zapisanie nazw, gdyż wiele miejscowości i nazw terenowych powtarza się lub brzmi podobnie, choć leżą w różnych rejonach. To bardzo ważne w razie wzywania pomocy. W czasie wędrowki kontroluj z mapą swoją pozycję.



Kto drogi skraca, do domu nie wraca...



Muszę sobie jakoś radzić...

- 10.** Jeśli wędrujesz szlakiem, sprawdź, jakim kolorem jest oznakowany. Pamiętaj, by nie pomylić szlaku pieszego z konnym lub rowerowym.
- 11.** Zostaw wiadomość (np. znajomym, gospodarzom) o swym wyjściu, planowanej trasie wycieczki i godzinie powrotu.
- 12.** Bez potrzeby nie zmieniaj wybranej trasy, nie skracaj drogi – szlak zazwyczaj jest najkrótszą i najłatwiejszą z możliwych dróg.
- 13.** Pamiętaj, że zawrócenie z drogi nie jest żadną ujmą, lecz objawem zdrowego rozsądku.

Jeśli mimo spełnienia podanych wskazówek przytrafi Ci się niespodzianka, zajrzyj na kolejne strony broszurki – być może znajdziesz tam wskazówki, jak wybrnąć z kłopotów.

Pamiętać trzeba, że regułą jest numerowanie oddziałów postępujące w szeregach zwanych niekiedy ostępami, **od północnego wschodu w kierunku zachodnim**. Numeracja kolejnych oddziałów w sąsiadujących ze sobą ostępach przebiega **z północy na południe**. Jeśli jeszcze wiemy, że słupki oddziałowe ustawiane są **w północno-wschodnim** narożniku skrzyżowania linii, a numery wypisane na drzewach oznaczają oddział znajdujący się za ich „plecami”, to nawet bez kompasu i mapy, nawet w nocy możemy ustalić strony świata. Zawsze jednak warto mieć przy sobie mapę, zwłaszcza taką, która uwzględni podział powierzchniowy lasu.



W górach te zasady mogą mylić, gdyż leśne linie oddziałowe przebiegają zwykle wzdłuż grzbietów i potoków. Choć reguła numeracji oddziałów pozostaje ta sama, nie pozwala to już na łatwe orientowanie się w terenie.

Warto też wiedzieć, że pomocny może się okazać numer z plastikowej tabliczki, przybijanej przez leśników na stosach lub czołach ściętych drzew. Górny rząd pięciu cyfr na tej tabliczce oznacza kolejny numer drewna odebranego w danym roku w miejscowym leśnictwie, dolny zaś, sześciocyfrowy, identyfikuje to leśnictwo w strukturze Lasów Państwowych. Wystarczy, dzwoniąc po pomoc, podać dokładnie te cyfry, a miejscowy leśniczy, wykorzystując możliwości Systemu Informatycznego Lasów Państwowych, ustali bezbłędnie Twoją pozycję.



Zabłądziłeś we mgle?

Nie jeden już turysta błądził po leśnych ostępach po kwadracie, będąc przekonanym, że idzie turystycznym szlakiem...

W razie marszu we mgle należy prowadzić grupę wolniej i w miarę często sprawdzać obecność. Rozdzielanie się jest niedopuszczalne.

WAŻNE!

Szlaki turystyczne, przygotowane przez PTTK, oznakowane są trzema paskami – jednym paskiem kolorowym umieszczonym między dwoma paskami białymi. Natomiast leśne linie oddziałowe to dwa paski białe lub niebieskie, ale bez dodatkowego koloru w środku.

Jeśli nie możesz kontynuować marszu, poszukaj charakterystycznego punktu w terenie (np. kapliczki, znaku granicznego, znaku linii podziału leśnego, numeru drogi itp.), po czym wezwij pomoc. Jeśli jest to w górach, powiadom GOPR i czekaj na ratowników lub wykonuj ich polecenia.

Mając telefon komórkowy, zawsze możesz poprosić o pomoc.
Pamiętasz numery alarmowe?

Centrum Powiadamiania Ratunkowego – 112

Policja – 997

Straż Pożarna – 998

Pogotowie Ratunkowe – 999

WOPR – 601 100 100

GOPR – 985 lub 601 100 300

Mając dostęp do Internetu, możesz znaleźć numer telefonu do najbliższego leśniczego, dlatego warto mieć w pamięci adres: www.lasy.gov.pl

1



2



3



4



- *Panie ratownika, zgubiłem się we mgle, jak trafić do ludzi?*
- *Proszę schodzić w dół i poszukać najbliższego strumyczka, sprawdzić, w którym kierunku płynie woda, i iść z prądem. Na pewno strumyk wpada do jakiegoś potoku, ten zaś do rzeki, a nad rzeką zawsze mieszkają ludzie.*
- *I nic mi się nie stanie?*
- *Nic, trzeba tylko uważać, żeby sobie guza nie nabić o most Poniatowskiego...*

Zdarzył Ci się wypadek?

Bywa, że w trakcie spaceru czy wędrowki przez las spotka nas przykre zdarzenie, które dla samotnego wędrowca może być sporym problemem. Złamanie ręki czy nawet jej zranienie to poważna sprawa, z którą możemy się jeszcze uporać. Ale już **skręcenie nogi** z pewnością nastręczy nam kłopotów z chodzeniem i pogłębi uraz. Warto pamiętać, że las może nam pomóc. Przede wszystkim znajdziemy solidny kijek, by podpierając się nim, odciążać chorą nogę. Jeśli mamy w pobliżu krzew leszczyny, to nieocenione mogą być jego dwuletnie, proste odrosty, od wieków służące ludziom za laski podrózne.



Najważniejsze jednak będzie opatrzenie zwichnięcia poprzez unieruchomienie stawu. Jeśli mamy przy sobie bandaż lub opaskę dzianą, sprawa jest prosta. Kto dziś jednak zabiera ze sobą bandaże na wycieczkę do lasu? Zapamiętajmy, że tę rolę nieźle wypełni koszulka podarta na paski. Możemy też wykorzystać liść babki lekarskiej czy lepiężnika, obłożyć nim bolące miejsce i zabandażować. Nieco to nam ulży w bólu. Ważne jest, by nie przeciążyć zwichniętego stawu, gdyż kontuzja może pozostawić swój ślad na bardzo długo. Jeśli masz telefon, możesz wezwać pomoc, ale bywa i tak, że trzeba dotrzeć o własnych siłach do najbliższej osady czy drogi.



Gorzej, jeśli mamy do czynienia ze **złamaniem kończyny**, które uniemożliwia nam samodzielne poruszanie się nie tylko po lesie. Ważne jest wówczas unieruchomienie złamanego odcinka kości poprzez usztywnienie sąsiadujących stawów. Warto przy tym pamiętać, że las pomoże nam wykonać naturalną szynę, choćby z przetłupanego na pół kawałka gałęzi. Niegdyś takie „tupki” były standardowym materiałem ortopedycznym. Wiele tu zależy od okoliczności wypadku i naszej zimnej krwi. Pamiętajmy jednak, że najważniejsze jest dotarcie do fachowej pomocy medycznej. Spróbujmy zadzwonić do Pogotowia Ratunkowego i dowiedzieć się, gdzie najbliższej na taką pomoc możemy liczyć. A jeśli zabraknie zasięgu telefonii komórkowej, sprawdźmy na mapie, gdzie jesteśmy i gdzie się znajdują najbliższe zabudowania.

Ktoś utracił przytomność?

Dobrze byłoby, gdyby uczestnicy wycieczki do lasu przeszli wcześniej podstawowe szkolenie ratownicze i mieli wszystkie czynności wyćwiczone. Może się przecież zdarzyć, że ktoś w naszym otoczeniu utraci przytomność. Musisz wtedy zachować zimną krew i działać w następujący sposób:

- Sprawdź, czy poszkodowany reaguje na bodźce zewnętrzne, np. krzyknij: „Halo, co się stało, czy mnie słyszysz?!”. Potrząśnij za ramię.
- Zapewnij sobie pomoc drugiej osoby – wskaż ją palcem, mówiąc: „Zostań przy mnie!”.
- Udrożnij drogi oddechowe nieprzytomnego, odchylając lekko jego głowę do tyłu, unosząc żuchwę.
- Sprawdź, czy poszkodowany oddycha. Jeśli nie, zadzwoń pod numer **112** lub **999**.

Wykonaj 30 uciśnień klatki piersiowej, następnie dwa wdechy powietrza w płuca nieprzytomnego. Powtarzaj ten cykl w tempie 30 : 2, aż do przyjazdu pogotowia. Akcję możesz przerwać jedynie w wypadku rozpoczęcia spontanicznego oddychania przez poszkodowanego.





Uciskanie klatki piersiowej osoby nieprzytomnej wymaga sporego wysiłku, dlatego istotna jest tu technika. Nadgarstki muszą być ułożone nad dolną częścią mostka, ramiona wyprostowane i ustawione prostopadłe do klatki piersiowej poszkodowanego. Należy uciskać z częstotnością około 100 razy na minutę, nie częściej niż 120, nie odrywając rąk od klatki piersiowej.

Oddechy ratownicze możemy wykonywać jedynie wtedy, gdy mamy specjalną maskę chroniącą przed infekcją. Bezpieczeństwo ratownika też jest istotne. Bardzo poręczne, niewielkie maseczki do prowadzenia resuscytacji (zabiegów ratowniczych opisanych powyżej) można nabyć w każdej aptece.

Przyczyny utraty przytomności mogą być oczywiście różne, poczynając od mocnego urazu, aż po zawał serca.

PAMIĘTAJ!

W ratownictwie liczy się tzw. **złota minuta**, w trakcie której trzeba:

- sprawdzić czynności życiowe poszkodowanego,
- wezwać pomoc medyczną,
- rozpocząć resuscytację.

Każda następująca minuta zdecydowanie zmniejsza szanse na przywrócenie poszkodowanego do życia i zdrowia.

Zastała Cię noc w lesie?

Nie masz latarki? Co robić? Przekonasz się, że „świecenie oczami” to bardzo mocna przemożna. W lesie zmrok zapada co najmniej pół godziny wcześniej niż na otwartej przestrzeni. W zimowe, pochmurne dni w leśnym gąszczu, zwłaszcza na północnej wystawie, panuje efekt zimy polarnej, co znaczy, że promienie słońca niemal tu nie sięgają, chyba że w postaci światła odbitego od śniegu.

Jeśli w takim miejscu zastanie Cię noc, a nie wiesz, dokąd iść, trzeba rozważyć **przymusowy biwak**. To oczywiście swego rodzaju ostateczność, ale też często lepsze rozwiązanie niż błądzenie po ciemku i tracenie sił, zwłaszcza gdy jesteś do tego choć trochę przygotowany.



Na biwak należy wybrać miejsce osłonięte od wiatru, zimą wykopać jamę śnieżną, następnie przebrać się w suchą odzież. Zimą trzeba pamiętać, aby żadna część ubrania nie powodowała ucisku ciała. Buty należy rozsznurować, a nie zdejmować (zamarzniętych możesz rano nie założyć). Jeśli mamy taką możliwość, rozpalmy ognisko, korzystając z suchych gałązek znajdujących się pod osłoną obwisłych od śniegu gałęzi. To właśnie dlatego powinniśmy oprócz telefonu nosić ze sobą zapaliki i latarkę! Mając możliwość ogrzania się przy ogniu, możemy spokojniej czekać na pomoc lub też, po odpoczynku i rozeznaniu sytuacji, ruszyć do celu.



WAŻNE!

Najszybciej ogień rozpalisz, używając do tego kory brzozonej lub cienkich gałązek brzozy. Zbieranie gałązek do ognia to ważne zajęcie, gdyż utrzymuje nas w ruchu, a w takiej sytuacji aktywność organizmu jest bardzo pożądana. Nie wolno zasypiać, zwłaszcza gdy panuje niska temperatura.

Jeśli biwakowanie jest konieczne, a nie mamy namiotu i śpiwora, trzeba nałamać drobnych gałązek, które – ułożone w siedzisko – dadzą nam izolację od podłoża. Nie należy się kłaść, raczej powinniśmy siedzieć oparci plecami o drzewo i podtrzymywać ogień.

Jeśli jest nas więcej, można oprzeć się o siebie plecami, otulając się wspólnie kurtkami czy kocem. Na zmianę można podrzemać. Jeżeli jednak jesteśmy zupełnie sami, wkrótce zaczniemy słyszeć mnóstwo odgłosów lasu, bo ten właśnie nocą zaczyna żyć. Usłyszymy pohukiwania sów i szmer myszy szukającej w ściółce zdobyczy. Jeśli pali się ogień, możemy być pewni, że większe zwierzęta z najbliższej okolicy dawno już uciekły, a ze strony ludzi nic nam tu nie grozi.

Spotkałeś groźne zwierzę?

Spotkanie dzikiego zwierza w lesie nie jest czymś rzadkim – sarny, jelenie czy lisy są bardzo pospolite i dość łatwo dają się obserwować. Trudniej natomiast o spotkanie z wielkim drapieżnikiem, ale i ono może się zdarzyć.

Jeśli w lesie zauważysz wielkiego psa, podobnego do wilczura, może się okazać, że to wilk. Jedno jest pewne, drapieżnik ten nie jest dla człowieka zagrożeniem, chyba że mamy do czynienia z osobnikiem wściekłym.

Groźne może być spotkanie z odyńcem czy lochą prowadzącą młode. Ale to drugie może się zdarzyć tylko w okresie karmienia i w młodnikach.

Uważajmy na zwierzęta chore na wściekliznę, na którą dość często zapadają lisy. Ponieważ nie uciekają przed nami, nie podchodźmy do nich i nie głośkajmy. Jeśli doszło do ukąszenia, na przykład przez lisa, wiewiórkę czy nietoperza, musimy natychmiast zgłosić się do lekarza. Groźne mogą być zdziczałe psy. Bywają okolice, gdzie w większych sforach grasują po lesie.



Chodząc po lasach Karpat, poza utartymi szlakami, musimy się liczyć z możliwością zobaczenia niedźwiedzia, gdyż żyje ich tu ponad 150, a spotkania z nimi są coraz częstsze. Fachowcy twierdzą, że niedźwiedź nigdy nie zaatakuje, jeśli nie czuje się zagrożony. Gdy zdarzy się nam znaleźć oko w oko z misiem, należy zachować spokój i starać się powoli oddalić z tego miejsca. Paniczna ucieczka może wywołać tylko odruch ataku u drapieżnika. Jeśli jednak zostaniemy zaatakowani, należy rzucić się na ziemię twarzą w dół, osłaniając jednocześnie głowę rękami.

WAŻNE!

Zwierzęta leśne mają znakomity węch i z dużej odległości wyczuwają nasz zapach. Szczególnie przykre są dla nich nasze dezodoranty, perfumy i mydła. Dla własnego zatem bezpieczeństwa dbajmy o higienę, ale nie przesadzajmy z kosmetykami...



Wystraszyłeś się węża?

Jeśli pod Twoimi stopami wije się jakieś zwierzę, to znaczy, że natknąłeś się na gada. Najprawdopodobniej będzie to zaskroniec – pospolity wąż krajowy o popielatej łusce, który przykuwa uwagę dwiema żółtymi plamkami z tyłu głowy („za skroniami” – stąd zaskroniec). Nawet jeśli będzie syczał złowrogo, nie panikuj – jest zupełnie niegroźny. Sam widać się boi i wydziela przy tym bardzo przykrą woń.

Dużo trudniej jest o bliskie spotkanie z gniewoszem plamistym, który przez wielu brany jest za żmiję i niemiłosiernie tępony. Tymczasem na ciele ma on plamki, nie zaś „kainową wstęgę” jak żmija. Gniewosza, mimo bojowej nazwy, nie ma się co obawiać. Podobnie rzecz ma się z wężem Eskulapa, który w Polsce występuje jedynie w górskiej części Podkarpacia. To jedyny nasz gad potrafiący wspinać się na drzewa. Jest większy, bo osiąga do dwu metrów długości. On również nam nie zagraża, nie ma bowiem jadu, jest tylko dusicielem polującym na małe zwierzęta. Najchętniej wspina się po krzewach i zagląda do ptasich gniazd, zjadając jaja lub lęgi.

Czasem też wije się pod naszymi nogami padalec – beznoga, sympatyczna jaszczurka o miedzianej barwie, często mylona z wężami.



Wąż Eskulapa



Zaskroniec zwyczajny

Jedynym groźnym dla nas gadem jest żmija zygzakowata, która na grzbiecie ma charakterystyczną, czarną „kainową wstęgę”. Występuje w kilku barwnych odmianach – od niemal czerwonej, poprzez popielatą, aż do zupełnie czarnej, u której zygzaka prawie nie widać. Charakterystyczna jest głowa żmii, kolorystycznie wyraźnie odcinająca się od reszty tułowia,



Gniewosz plamisty



Żmija zygzakowata



Padalec

w zarysie trójkątna. W odróżnieniu od innych węży oko żmii ma pionową źrenicę, ale nie zalecam zaglądać jej w oczy w celu identyfikacji gatunku.

Swoją ofiarę żmija ocenia pod kątem własnych możliwości pokarmowych, dlatego nigdy nie ukąsi człowieka, jeśli nie da się jej powodu ku temu. Atakuje zazwyczaj odruchowo, gdy się ją nadeprnie, przestraszy, gdy nie ma już możliwości ucieczki. Sama rana jest często niezauważalna – dwa drobne „otarcia” naskórka, które jednak wkrótce zaczynają puchnąć i boleć. Pojawia się duszność i kołatanie serca. Dorosły, zdrowy człowiek powinien takie ukąszenie przeżyć bez większych komplikacji. Niebezpieczne są jednak ukąszenia w twarz i szyję, gdyż powodują szybkie przemieszczenie się jadu w krwiobiegu. Jeśli już dojdzie do ukąszenia, należy szybko zgłosić się na pogotowie i przyjąć antytoksynę w zastrzyku.



Nie cierpię, gdy ktoś po mnie deptce!

Złapałeś kleszcza?

Anie musiałeś. Wystarczyło solidnie przygotować się na wycieczkę do lasu: ubrać się w długie spodnie, solidne buty, koszulę z rękawami, a na głowę włożyć czapkę lub kapelusz. Przed kleszczami zabezpieczają też specjalne preparaty.

Kleszcz może być nosicielem wirusów lub bakterii powodujących groźne choroby, w tym boreliozę i kleszczowe zapalenie mózgu. Pajęczaka trzeba usunąć w całości, by nie pozostały w naszym ciele żadne jego fragmenty.

W razie problemów najlepiej udać się do izby przyjęć najbliższego szpitala, gdzie otrzymasz fachową pomoc.

Do usuwania kleszcza używaj pęsety, specjalnej pompki lub dźwigni (do kupienia w aptekach). Te małe plastikowe urządzenia są bardzo skuteczne, gdyż pozwalają łatwo wyjąć intruza. Bardzo ważne, by zdezynfekować ranę.

Nie lekceważ zaczerwienienia wokół miejsca ukąszenia, jeśli pojawia się tzw. **wędrujący rumień** – plamka lub grudka o czerwonym zabarwieniu, niemal niewidoczna dla oka, która szybko powiększa swoje rozmiary. To niepokojące oznaki zakażenia. Udaj się do lekarza!

Podstępny krwiopijca potrafi wstrzykiwać swej ofierze substancje znieczulające, dzięki którym może żerować bezkarnie kilka godzin, a nawet dni, wypijając w tym czasie do 2 ml krwi. Jego ciało może powiększyć się kilkakrotnie, od około 3 mm aż do 12 mm.



PAMIĘTAJ!

- kleszcze najczęściej żyją na obrzeżu lasu, nie zaś w jego głębi;
- reagują na CO_2 i podwyższoną temperaturę, nie widzą Ciebie, czyhają na swą ofiarę przez wiele dni;
- najbardziej aktywne są rano i późnym popołudniem;
- najłatwiej zauważyć kleszcza na jasnym ubraniu – strąć go;
- każde swędzenie ciała w okolicach pleców, pachwin i pod pachami może być oznaką, że wróg wbija się w naszą skórę – sprawdź jak najszybciej, czy to nie kleszcz;
- po powrocie z lasu weź prysznic i dokładnie obejrzyj ciało, zwłaszcza tam, gdzie skóra jest cienka;
- pamiętaj, żeby obejrzeć i wytrześć ubranie, w którym byłeś na wycieczce;
- jeżeli zauważyłeś, że w skórę wbił się maleńki pajęczek – broń się, działaj!



Ukąsiła Cię osa albo pszczoła?

Każdy z tych owadów dysponuje straszną bronią – żądłem i gruczołem produkującym jad, który dla osób uczulonych może być prawdziwą trucizną.

Niegdyś jad pszczoły uważano za cenne lekarstwo na reumatyzm, chorym wprost „stawiano” pszczoły na bolące miejsca. Dziś wielu ludzi jest uczulonych na ukąszenia owadów, dlatego należy zachować daleko idącą ostrożność w stosunku do nich.

PAMIĘTAJ!

- jeśli zauważyłeś „papierową” banię wiszącą na niskich gałęziach lub często wylatujące z małego otworu w ściółce brzęczące owady, odejdź na bezpieczną odległość;
- przed zmasowanym atakiem pszczół bronić się nie sposób, należy jedynie okryć głowę koszulą i zmykać w gęszcz, gdzie owady można zgubić;
- ukąszenie jednej pszczoły daje hasło do ataku innym pszczołom, można wówczas zostać boleśnie pociętym, a kumulacja jadu w naszym organizmie może się stać przyczyną poważnych powikłań;
- prawdziwy problem się zaczyna, gdy osa lub pszczoła wpadnie nam w usta – to się niestety zdarza;
- koniecznie usuń żądło pozostawione w Twoim ciele przez pszczołę, miejsce ukąszenia możesz obłożyć lub nacierać cytryną lub cebulą, która łagodzi ból i zmniejsza opuchliznę.

Bywają też przypadki użądleń śmiertelnie groźnych dla człowieka, dlatego pokąsani przez osy, pszczoły lub szerszenie powinni zgłosić się do najbliższego szpitala w celu przyjęcia środków odczulających. Jeśli wiesz, że jesteś uczulony na jad owadów, musisz nosić przy sobie odpowiednie leki, zalecane przez lekarza. Zwykłe wapno może nie zadziałać!



Gniazdo os umocowane do gałęzi

Omijaj okolice pasiek z daleka, zwłaszcza w dni duszne, gdy pszczoły są rozdrażnione.

Pszczoły to mądre stworzenia – nie cierpią zapachu alkoholu i jeśli tę woń wyczuwają od człowieka, żądają go bez miłosierdzia. Pamiętajmy jednak, że osy, pszczoły i szerszenie robią to tylko w obronie własnej.



Osa pospolita



Pszczoła miodna



Szerszeń europejski

Dokuczają Ci w lesie komary i muchy?

O wiele bardziej uciążliwe są komary, dla których człowiek, a właściwie jego krew, to podstawa pożywienia. Tych kąśliwych złośliwców najwięcej jest nad rzekami i w pobliżu bagien, gdzie się lęgą. Najbardziej aktywne są wieczorem i w dni wilgotne. W odróżnieniu od nas, niechętnie przebywają w pełnym słońcu, dzięki czemu mamy nad nimi sporą przewagę. Nie lubią też wiatru, który znosi je z kursu, dlatego nie widać komarów na górskich grzbietach.



Niegdyś ludzie lasu do odstraszenia wszelkich owadów używali dziegciu, czyli smolistego produktu suchej destylacji przeżywiczonego drewna lub kory brzoźowej, uzyskiwanego w wyniku wypalania w ziemnych mieleczach. Dziś mamy do dyspozycji cały arsenał preparatów odstrasających nie tylko komary.

Bardzo dobrym rozwiązaniem jest noszenie czapki z moskitierą – tak robią na przykład fotograficy chodzący po lesie o świcie i zmierzchu.

Komary unikają białego koloru, a jeśli już siądą na naszej białej koszulce, łatwo je „wytropić”. Skuteczne jest też położenie sobie na szyi liścia łopianu lub lepiężnika, który okryje to najbardziej narażone na ukłucia miejsce.

Warto też, jeśli mamy przy sobie cytrynę lub pomarańczę, natrzeć ich skórką osłonięte miejsca na ramionach i szyi – olejki cytrusowe i goździkowy odstraszą komary, choć mogą też działać uczulająco. Również odstraszające właściwości mają lawenda i mięta. Swędzenie po ukąszeniu można złagodzić octem lub plastrem surowej cebuli.

Może się nam też przytrafić jedna natrętna mucha albo cały ich rój. Dużo groźniejsze są jednak meszki – maleńkie, fruujące stworzenia, których w Polsce występuje kilkadziesiąt gatunków. Nie tylko uprzykrzają nam życie, ale bywają też nosicielami chorób. Należy unikać miejsc wylęgu meszek, okrywać ciało, a także przemywać miejsca ukąszeń, gdyż przez maleńkie ranki wnikać mogą zarazki do krwiobiegu. W ostateczności możemy sięgnąć po preparaty do zwalczania meszek.



Zaskoczyła Cię burza w lesie?

To sytuacja nie do pozazdroszczenia, bo wszystko w lesie ma większy wymiar. Na przykład grzmoty – zwielfokrotnie echem są kilkakrotnie głośniejsze niż na otwartej przestrzeni. Burza to zjawisko naprawdę groźne dla człowieka, tym bardziej więc liczy się opanowanie strachu i rozsądne myślenie.

Objawami nadchodzących wyładowań są ciche, dalekie grzmoty. Wtedy należy jak najszybciej zmierzać do najbliższych zabudowań. Jeśli się to nie uda, powinniśmy usiąść ze złożonymi razem i podciągniętymi pod siebie



UWAGA! Nie zapomnij o zjawisku tzw. napięcia krokowego. Różnica potencjałów, powstająca między naszymi stopami w wykroku, zwiększa zagrożenie uderzeniem pioruna. Podobnie, gdy położymy się na ziemi – wówczas powstaje różnica potencjałów między stopami a głową. Najbezpieczniej zatem przykucnąć na złączonym stopach.

stopami na plecaku lub luźnym kamieniu, odpowiednio dużym, leżącym na trawie z dala od sąsiednich skał. Nie wolno opierać się plecami o skały.

Na pewno masz w plecaku nieprzemakalną kurtkę – załóż ją zanim przemokniesz. Jeżeli jesteś z grupą, zadbaj, by nikt nie stał bezpośrednio pod pojedynczym, wysokim drzewem, które może ściągać pioruny. Jeśli burza zastała Cię w górach, opuść grań i skryj się w dolinie. Grupa dla przeczekania burzy powinna się rozproszyć, co zmniejszy ryzyko porażenia wielu osób. W razie burzy natychmiast wyłącz urządzenia antenowe (radio, telefon komórkowy).

Burzy często towarzyszy silny wiatr, mogący łamać gałęzie i powalać drzewa. To bardzo niebezpieczne, warto więc wtedy schronić się w młodniku, a nie pod starodrzewem. W gęstej świerczynie czy jedlinie możemy przez kilka chwil posiedzieć na suchym podłożu zanim strugi deszczu dojdą do ściółki.



Przypadkowo znalazłeś się na zrębie?

Jeśli nie zauważyłeś tablicy „Zakaz wstępu – ścinka drzew!” lub ją zlekceważyłeś, to musisz zdwoić czujność. Nie wolno wchodzić na zrąb, bo istnieje realne zagrożenie, że uderzą Cię spadające gałęzie lub przygniecie przewracające się drzewo. Poza tym na zrębie poruszają się ciągniki

UWAGA! Na zrębie i na składach drewna widzisz sporo kłoców i drewna ułożonego w stopy. Niebezpieczne i zabronione jest wchodzić na tzw. mygły, czyli przyzmy drewna. Ułożone na legarach, są dość niestabilne i jeśli je poruszymy, mogą nas przygnieść swoim ciężarem.

Pamiętaj, że ryzykujesz zdrowiem lub życiem!



zrywające drewno na składowisko, a kierowcy, nie spodziewając się ludzi, bo obowiązuje zakaz wstępu, skupieni są wyłącznie na swojej pracy. Najrozsądniej będzie zawrócić i się oddalić.

Jeśli słyszysz warkot pilarki, możesz być pewien, że znalazłeś się blisko zrębu. Wprawne ucho łatwo rozróżnia głos pilarki pracującej przy ścinie i przy okrzyszaniu leżącego już drzewa. Ciebie jednak drwal ani nie słyszy, ani też nie widzi. **Nie podchodź więc do drwala**, gdy pracuje pilarką.

Ścinanie drzew to działalność planowa, uwarunkowana wymogami hodowlano-



-ochronnymi, kierująca się zasadą zachowania trwałości lasu i powiększania jego zasobów. To dlatego m.in. coraz rzadziej można spotkać w lesie zręby zupełne, gdzie wycinane są wszystkie drzewa, i równocześnie, ale coraz częściej, odnowienia naturalne lasu, pochodzące z samosiewu. I jedno, i drugie świadczy o postępie w ekologizacji gospodarki leśnej. Jeśli wrócisz w to miejsce za kilka lat, zobaczysz, jak rosną młode sadzonki, jak coraz odważniej szumi młodnik.

Jesteś głodny...?

Twoje zapasy już się wyczerpały? Zachowaj spokój – las to przecież wielka spiżarnia.

Nasi przodkowie potrafili przeżyć w lesie długie dni. Już wiosną można zjadać kilkudniowe **liście buków** – najmłodsze mają bardzo ciekawy, kwaskowaty smak, dużo witaminy C i kwasu foliowego. Prawdziwym przysmakiem jest **bukiew**, czyli orzeszki bukowe dojrzewające we wrześniu.

Wystarczy wiedzieć, że **borówka czarna** to znakomite źródło witamin i cukru, zaspokajające pierwszy głód. Poza tym czarna jagoda jest również lekarstwem na dolegliwości żołądkowe. Można się nią leczyć prosto w lesie, warto jednak przed zjedzeniem umyć owoce, choćby przepłukać wodą mineralną.

Do jedzenia nadają się również owoce krzewów leśnych. Już z końcem lata mamy do dyspozycji smaczne **orzechy laskowe**, jesienią dojrzewają jadalne **głogi**, a po pierwszych przymrozkach możemy wprost z krzewu zjadać **śliwki tarniny**. Cenionym przysmakiem są oczywiście **maliny** i **jeżyny**.



Orzechy laskowe



Jagody borówki czarnej



Owoce głogu



Owoce maliny

UWAGA!

Nigdy nie spożywaj roślin, których nie znasz.

Na surowo dają się też spożywać **młode, majowe gałązki sosny** – mają one nawet słodkawy smak. Dość smaczne są wszystkie części **mniszka lekarskiego** (zwanego pospolicie majówką lub mleczem). Roślina nie dość, że pożywna, to ma jeszcze właściwości lecznicze i wspomaga odporność organizmu.



Owoce jeżyny



Liście i owoce róży dzikiej



Krzewinka poziomki

Jadalne są również młode pędy i liście **dzikiej róży**, a jej płatki kwiatowe mogą być znakomitym deserem leśnym. A leśne **poziomki**... To dopiero prawdziwy rarytas!

Jeśli chcesz napić się leśnego naparu, przyrządź go najlepiej z młodych liści borówki. Późnym latem, jesienią i zimą doskonale nadają się do tego pędy malin, dające znakomitej jakości wywar.

Grzybów nie polecam do spożywania na surowo, zresztą ich walory odżywcze są niewielkie.

Nie wszystko, co oferuje las, może zaspokoić nasze gusty smakowe, ale las na pewno nie pozwoli nam zginać z głodu...

Poparzyłeś się... barszczem?

Nie wszystko, co zielone, nadaje się w lesie do jedzenia, a nawet... dotykania. Pamiętaj, że istnieją rośliny trujące i parzące.

Pokrzyk wilcza jagoda – jej łacińską nazwę *Atropa belladonna* tłumaczy się jako „piękna pani”. Ma to związek z zawartą w roślinie atropiną – alkaloidem, który w okulistyce używany jest do rozszerzania źrenic. Pokrzyk to roślina silnie trująca!



Pokrzyk wilcza jagoda

Niemal każda część **cisa pospolitego** zawiera alkaloid o nazwie taksyna. Jadalne są jedynie czerwone osnówki nasion, ale same nasiona, igły, pędy i drewno są silnie trujące!

Nie próbuj też liści **konwalii majowej**, **zimowitu jesiennego** czy któregoś z gatunków **tojadu** – wszystkie te rośliny są trujące!

Specyficzną byliną, spotykaną w wielu częściach kraju, jest dorastający do 3 m wysokości **barszcz Sosnowskiego**, sprowadzony do Polski w latach 50. ubiegłego stulecia. Jego ojczyzną są góry Kaukazu. Ma właściwości parzące, ujawniające się w wysokich temperaturach i przy dużej wilgotności powietrza, kiedy to ulatniają się parzące substancje barszczu. W czasie upałów może więc dochodzić do przykrych poparzeń, po których blizny na ciele utrzymują się dość długo. Po kontakcie z barszczem Sosnowskiego zgłoś się koniecznie do lekarza.



Konwalia majowa



Tojad mocny



Barszcz Sosnowskiego



Jesteś zmęczony?

Lasy, a zwłaszcza drzewa, mają leczniczy wpływ na ludzki organizm. Bliski kontakt z drzewami może przywrócić nam siły i chęć do życia. Warto spróbować sylwoterapii – dość nowej dziedziny medycyny, opartej na badaniach wpływu energetycznego drzew na człowieka.

Fachowcy od sylwoterapii zwracają uwagę, że nie wystarczy objąć drzewo. Dobrze jest usiąść pod nim, oprzeć plecy o pień, potem dotknąć go czołem, co zapewni lepszy przepływ energii do naszego mózgu. Jeśli chcemy leczeniem objąć dolne części ciała, należy usiąść tak, by bosymi stopami dokładnie przykleić się do kory drzewa. Dobrze jest też głośno wyrazić swoje odczucia, choćby wołając: „Brzoza! Czuję twą dobrą moc!”. Najbardziej ceniona jest właśnie **brzoza**, która pobudza krążenie i łagodzi napięcia mięśniowe, bardzo pomocna dla ludzi żyjących w ciągłym stresie. Świetnie pomaga też na zmęczeniu długim marszem. Z kolei **buk** wzmacnia koncentrację i twórcze myślenie, podobnie jak **dąb**, który dodatkowo wzmacnia odporność organizmu na stres.

Dla ludzi zniechęconych życiem nieoceniony może okazać się **jesion**, objęcie zaś ramionami **jodły** na pewno oddali od nas dolegliwości trawienne o podłożu nerwicowym.



Łatwo wytłumaczyć sentyment dzieci do **kasztanowców**, wiedząc, że drzewa te łagodzą stany lękowe właśnie u najmłodszych. Przyjazna ludziom **lipa** pomocna jest w depresji i nadpobudliwości, a królowa polskich lasów, **sosna**, dodaje energii i ułatwia koncentrację.

Nie należy jednak poszukiwać dobrej energii u **olszy**, zwłaszcza szarej, gdyż może niekorzystnie wpływać na nasze samopoczucie. Wiedzą o tym zwierzęta leśne, np. bobry, które właśnie olszę skrzętnie omijają.

Drzewa emitują dobrą energię, a więc działają niczym bioenergoterapeuci. Spróbuj tej terapii, nic nie kosztuje, a może pomóc. Poza tym daje radość obcowania z przyrodą.



Co zrobić, gdy zobaczymy ogień w lesie?

Musimy zadziałać jak najszybciej. Wprawdzie małe zarzewie ognia może czasem ugasić jedna osoba, ale gdy pożar się rozprzestrzeni, nawet nie próbujmy tłumić go samodzielnie. Wystarczy, że zostaniemy bohaterami, jeśli szybko wezwiemy straż pożarną – **tel. 998**. Zawiadamiając o pożarze, należy podać swoje imię i nazwisko, wyjaśnić możliwie najdokładniej, gdzie się las pali i rozłączyć się po otrzymaniu informacji, że zgłoszenie zostało przyjęte. Powinniśmy też powiadomić najbliższe nadleśnictwo.



Zadbajmy o własne bezpieczeństwo w czasie pożaru – zmykajmy jak najszybciej, by drogi ucieczki nie odciął nam ogień!

PAMIĘTAJ!

- czytaj leśne tablice informujące o zagrożeniach;
- nigdy nie używaj ognia poza miejscami do tego wyznaczonymi;
- ognisko możesz rozpałić w odległości co najmniej 100 m od granicy lasu;
- biwakuj tylko w miejscach do tego przeznaczonych; jeżeli ich nie znasz, zapytaj leśniczego lub zajrzyj na portal www.czaswlas.pl;
- jeżeli widzisz pożar, alarmuj, dzwoniąc pod **nr 112** lub **998**;
- śmieci, które wytworzyłeś, zabierz ze sobą – ślady ludzkiej obecności szpecą las, przeszkadzają Tobie i innym wędrowcom oraz zwierzętom, dla których las jest domem. Są też źródłem zagrożenia pożarowego.

Polskie lasy ze względu na przewagę gatunków iglastych, zwłaszcza sosny, należą do najbardziej zagrożonych pożarami w Europie. Co roku płoną kilka tysięcy razy. Aż 9 na 10 pożarów lasów powodują ludzie. Najczęstsze przyczyny to rozpalanie ognisk w miejscach niedozwolonych, wchodzenie do lasu mimo okresowych zakazów wstępu, wyrzucanie niedopałków, niefrasobliwe wypalanie traw, zabawa z ogniem i celowe podpalenia.



Co zrobić, gdy natkniemy się na dzikie wysypisko?

Może się to zdarzyć każdemu, bo wciąż wielu ludzi swoje odpady wywozi do lasu, mimo że to proceder karalny. Sam oczywiście możesz sprzątnąć pojedyncze śmieci, ale nie powinieneś się brać za likwidowanie dzikich wysypisk. To domena i obowiązek zarządcy lasu.

UWAGA! Jeśli zobaczyłeś wysypisko śmieci w lesie, powiadom o tym najbliższe nadleśnictwo. Na pewno leśniczy się tym zajmie.



Możesz apelować do swoich znajomych, możesz też bardzo grzecznie zwrócić uwagę śmieciącym, informując na przykład, że odpady w środowisku rozkładają się bardzo długo. Na przykład średni czas rozkładu:

- kartonu po napoju – to 20 lat,
- puszki od konserw – 40 lat,
- puszki aluminiowej – 80 lat,
- torby foliowej – 100 lat,
- opony – 400 lat,
- butelki szklanej – kilka tysięcy lat!!!



Warto powalczyć o czysty las! Pomóż w tym leśnikom! Lasy Państwowe co roku usuwają z lasów dziesiątki tysięcy ton śmieci – zajmują one objętość większą niż Pałac Kultury i Nauki. Wydają na to ponad 20 mln złotych.



Co zrobić, gdy widzimy, jak ktoś łamie prawo?

Każdy, kto wjeżdża do lasu samochodem na drogi nieoznakowane, staje się sprawcą wykroczenia. Nieuprawnione wjazdy do lasu to najczęstszy powód upominania sprawców i nakładania mandatów przez Straż Leśną. Bywa, że żądni wrażeń motocykliści dla przygody rozjeżdżają najpiękniejsze zakątki leśne. Wyrządzają tym samym krzywdę przyrodzie i przeszkadzają w jej smakowaniu ludziom odwiedzającym las pieszo lub na rowerach.

UWAGA! Ruch pojazdów silnikowych, zaprzęgowych, a nawet motorowerów jest w lesie zabroniony pod karą grzywny.





Na pewno nie jest przyjemne, gdy na leśnej drodze, którą spacerujemy, wyprzedza nas samochód terenowy, kawalkada quadów lub crossowych motocykli. Towarzyszą im zazwyczaj tumany kurzu lub bryzgi błota, no i warkot silników. Co możemy zrobić? To, co robią ludzie w każdym kraju, w którym dba się o wspólne dobro i własne bezpieczeństwo. Powinniśmy powiadomić o tym fakcie najbliższą jednostkę Policji lub nadleśnictwo. Nie możesz samodzielnie podejmować interwencji, ale poinformowanie odpowiednich służb o naruszeniu prawa jest Twoim obowiązkiem. Brak reakcji z naszej strony oznaczałby zgodę na tego rodzaju zachowanie.



Co zrobić, gdy potrącimy dzikie zwierzę?

Jadąc szosą prowadzącą wzdłuż lasu, zwracaj szczególną uwagę na znaki drogowe informujące o przechodzącej przez jezdnię zwierzynie leśnej. Stale pamiętaj o niebezpieczeństwie zderzenia się ze zwierzyną, która przemieszcza się zazwyczaj pod wieczór do miejsc żerowania, a nad ranem wraca do swych ostoi. Przy dużej prędkości jazdy mamy małe szanse na uniknięcie ewentualnej kolizji.

PAMIĘTAJ!

Jeśli dojdzie do wypadku i zwierzę zostanie ranne, to zgodnie z art. 25 ustawy o ochronie zwierząt, kierowca ma obowiązek zapewnić pomoc zwierzęciu lub zawiadomić właściwe służby, np. Policję, Państwową Straż Łowiecką czy Straż Leśną.





Należy też powiadomić weterynarza, który zapewni rannemu zwierzęciu opiekę w jednym z ośrodków rehabilitacji zwierząt na terenie kraju. Bywa, że jeleni czy dziki po zderzeniu uciekną i gdzieś nieopodal cierpi, gdyż uderzenie spowodowało poważne urazy. Jeśli mimo obrażeń zwierzę żyje, ale nie ma szans na wyleczenie, weterynarz może zdecydować o jego uśmierceniu. Czasem jedyne, co możemy zrobić, to skrócić cierpienie. Uśmiercić zwierzę może tylko funkcjonariusz posiadający uprawnienia do użycia broni palnej, np. policjant, strażnik leśny, strażnik łowiecki.

W każdej sytuacji nadzwyczajnej na drodze możesz liczyć na pomoc Policji.



Co zrobić, gdy zauważymy sidła?

Najpierw sam bądź uważny, by w sidła nie wpaść. Każdy drut, linka czy metalowy element znaleziony w gąszczu lub na leśnym przesmyku może być urządzeniem kłusowniczym. Przede wszystkim więc zadbaj o własne bezpieczeństwo. Nie jesteś fachowcem – nie dotykaj. Najlepiej powiadom o znalezisku Straż Leśną z najbliższego nadleśnictwa lub Policję. Na pewno zajmą się sprawą.

UWAGA! Kłusownictwo to przestępstwo zagrożone karą do 2 lat pozbawienia wolności.

Sami też możemy być podejrzani o kłusownictwo, gdy na przykład Straż Leśna spotka nas z psem puszczonej luzem, czyli bez kagańca i smyczy.





Kłusownictwo jest wciąż problemem w niektórych okolicach kraju. Ofiarami wnykarzy i sidlarzy padają setki zwierząt, nawet tak wielkich jak łoś czy jeleń. W potrzaskach giną też małe drapieżniki. Co roku strażnicy leśni i myśliwi niszczą około 250 tysięcy narzędzi kłusowniczych. To problem, z którym trudno walczyć.

Kłusownictwem jest również łowienie ryb przez osoby nieuprawnione, a także wybieranie jaj ptasich przez kolekcjonerów. O kłusownictwo może być też oskarżony człowiek, który znajdując całe poroże samca jelenia czy sarny wraz z łbem, zabiera je do domu. Z lasu wolno nam wynieść tylko pojedyncze zrzuły, które nie stanowią już części ciała zwierzyny.



Co zrobić, gdy spotkamy ranne zwierzę?

Jeśli jest to głęboko w lesie, doradzam zostawić je w spokoju i powiadomić o tym fakcie leśników. Uruchomią odpowiednie służby i przyjdą zwierzęciu z pomocą. Pamiętaj, że zwierzęta też ulegają wypadkom i nie zawsze nasza pomoc będzie skuteczna.

Szczególnym przypadkiem rannego zwierzęcia może być tzw. postrzałek, czyli zwierzę łowne źle trafione w czasie polowania. Jeśli to dzik, może być naprawdę groźny, gdyż rana powoduje u niego zanik strachu przed człowiekiem. Najczęściej taki postrzałek zalega gdzieś w gąszczu; bywa, że wylizuje się z ran.



Zalecam daleko idącą ostrożność w kontakcie z dzikimi zwierzętami; najlepiej o zauważonych rannych zwierzętach powiadomić Służbę Leśną lub Policję.

UWAGA! Nienaturalne jest, gdy dzikie zwierzęta dopuszczają nas na bliską odległość.

Może to być oznaka choroby, na przykład wścieklizny, groźnej również dla ludzi. Niebezpieczna może być też sarna wychowana wśród ludzi, a po wyrośnięciu wypuszczona do lasu, u której na czas rui zanika strach przed człowiekiem – uzbrojony w parostki samiec sarny (koziołek) może nas nawet dość mocno poturbować.

Bywa, że ludzie wywożą do lasu psy, które im się znudziły. Często takie zwierzęta, wychudzone i wynędzniałe, chcielibyśmy z litości przygarnąć i zabrać do domu. Jednak rozsądniej i lepiej będzie, jeśli powiadomimy służby weterynaryjne, które zapewnią im najpierw fachową opiekę.

Zdarza się też, że po lesie grasują bezpańskie koty i psy. Te ostatnie czasem łączą się w dzikie sfory, dziesiątkując mieszkańców lasu. Mogą być nawet groźne dla ludzi, gdyż w odróżnieniu od wilków nie czują respektu przed człowiekiem, znając dobrze jego możliwości i zachowania.



A gdy zobaczymy w lesie człowieka?

Smutne to, ale tylko człowiek może być dla ludzi poważnym zagrożeniem, mimo że prawdziwi zbójcy rzadko przebywają w lesie – najczęściej żyją w dużych miastach. Ludzie, których spotykamy w lesie, mają raczej przyjazną duszę. Warto z nimi przysiąc na pniu i pogadać.



Bardzo możliwe, że spotkasz w lesie swego rówieśnika w harcerskim mundurze. Harcerze od zawsze kochają las i są przyjaciółmi przyrody, a ich zielone namioty są stałym elementem wakacyjnego pejzażu naszych lasów. Warto zajrzeć do ich obozowiska, usiąść przy ogniu, wsłuchać się w opowieści starszego druha, zaśpiewać „o rycerstwie znad kresowych stanic, o obrońcach naszych polskich granic...”. W dobrze strzeżonej stancy harcerskiej nie grozi nam żadne niebezpieczeństwo.

Można też natknąć się w leśnej głuszy na ludzi szukających tu natchnienia, bo las zawsze inspirował malarzy, pisarzy czy poetów. Może na Twoje pytanie: „Proszę pana, czy w tym lesie są wiersze?” – odpowie:

*A gdzie mają być?
Są w sosnach i bukach,
w krakaniu kruka,
w krzaku szakłaku,
w gąszczu grabczaków,
w sromotnych grzybach,
w jagodach też chyba...
Odnajdziesz strofy w szumie potoku,
warto też szukać w bagnie głębokim;
przysiądą może w cieniu szataśu...
Nie wszystkie dadzą się wynieść z lasu.*

Edward Marszałek

A może sam zechcesz swoje wrażenia w sposób poetycki opisać? Przecież las daje natchnienie.



A jeśli będzie to drwal lub leśnik?

Jeśli tym spotkaniem będzie człowiek z pilarką mechaniczną i siekierą na ramieniu, to na pewno okaże się on nie żadnym zbójem, lecz **drwalem**.

Drwal wykonuje bardzo ciężką pracę, pielęgnując młodniki, gradząc uprawy leśne i ścinając drzewa wyznaczone przez leśniczego. Rzadko kojarzymy związek między papierem z naszego zeszytu i z podręcznika, klepkami podłogi czy drewnianymi elementami konstrukcji placów zabaw z pracą drwala. A przecież, gdyby nie ścinanie drzew, nie byłoby tych dóbr w naszym otoczeniu. Nie byłoby też konstrukcji dachowych, mebli, ołówków, kredek, a nawet ramek, w które oprawiasz swoje zdjęcia... Trudne byłoby życie bez pracy drwala. Zapytaj go, jak się ścina drzewa.



Leśni ludzie zwykle trzymają się samotnie, dusze swe kryją, o swoim wnętrzu z nikim nie mówią, wiedząc, że to innych nie zajmuje. W potwornym młynie ziemskim, gdzie bożyszczem jest interes, walka o zbytek i użycie wykwitu cywilizacji, obcując z innymi, mają w oczach często zgrozę lub krytyczne zdumienie, ale milczą, i spełniając swe społeczne obowiązki baczą tylko, by się nie dać zgnieść, zmiażdżyć. O dusze swe nie są trwożni; tych zaraza świata nie skazi...

Maria Rodziewiczówna,
fragment powieści „Lato leśnych ludzi”

Na pewno nie zaskoczy Cię widok **leśniczego** – wykorzystaj spotkanie, by dowiedzieć się więcej o tym, co już w lesie widziałeś. Leśnik zna wiele tajemnic przyrody, może właśnie Tobie je ujawni?

Praca leśniczego to przede wszystkim hodowla i ochrona lasu przed różnymi zagrożeniami, organizacja pozyskania drewna w taki sposób, by nie naruszyć leśnej harmonii. Zagadnij o to napotkanego leśnika, a przy okazji dowiesz się wielu innych ciekawych rzeczy.



Co zrobić, gdy napotkamy demony, czorty lub skrzaty?

Jeśli ktoś ma bujną wyobraźnię, może w leśnych ostępach spotkać istoty zupełnie do ludzi niepodobne. Ludowe wyobrażenia, związane z siłami nieczystymi w lasach, były niegdyś bardzo bogate. Uważano, że po lesie krąży zło w różnych postaciach. W górskim lesie strzeżono się **Propastnyka**, czyli złego ducha, który z gór przynosił burze i ulewy, niszczył zboża gradobiciem, piorunami podpalał chaty, zabijając ludzi i bydło. Wielkim zagrożeniem były też **czarownice**, z których słynęły choćby lasy Gór Świętokrzyskich. Mogły przyjmować postacie żaby, myszy czy węża. W Beskidach jeszcze dziś możliwe jest spotkanie z **miawkami**. Te górskie rusałki, zwane też przypołudnicami lub dziewicami polnymi, zamieszkują krainę górali – Bojków i Hucułów. Łatwo je rozpoznać po modrych oczach i płowych włosach zdobionych wieńcami kłosów i bławatków. Miawki będą was wabić swymi wdziękami, mogą zwieść na manowce, którymi nie prowadzą znakowane szlaki. Nie wążcie się ich ruszać!





Zważano dawniej na **mamuny**, które „siedzą w rzekach i po zachodzie słońca można słyszeć, jak pod mostem trzaskają kijankami we wodę, piorąc bieliznę swoją”. Miały one moc czynienia z ludzi odmieńców. Trzeba wiedzieć, że nie tylko dzieci odmieńić mogły, ale i dorosłego. Lepiej i dziś na nie uważać i samotnie nie włączyć się wieczorami po lasach i nad wodą.

Bywało, że w trakcie podróży dopadał wędrowca **Hurbóz** – strach podobny do kota, co dusił człowieka, oddech mu zabierając.

Na tych, co w trunkach różnych rozsmakowali, czytał **Błądzoń**. Wracających nocą z karczmy nachodził i na leśne bezdroża wyprowadzał. Wielu już z karczmy nigdy do domu nie wróciło. Błądząc po kniei, zaglądając w wilcze paszcze, z zimna i głodu pomarli, słuch po nich zaginał...

Ludowa demonologia była oczywiście o wiele bogatsza. W nowszych opracowaniach znaleźć można całe wykazy diabłów, bestii i demonów zamieszkujących lasy na ziemiach polskich, takich jak choćby: **biesy, błotniki, dziwożony, kłobuki, krasnoludki, nocnice, smędy, rusałki** czy **wiły**. Byli wśród nich także: **bobo, borowy, dobrochoczy, król wężów** oraz **lichy**.

Pamiętaj, że las kryje w sobie wiele zagadek i nie wszystkie Ci od razu zdradzi. By je poznać, musisz zaprzyjaźnić się z drzewami, ptakami, ale też wsłuchać się w leśne mity i legendy, które są częścią wielkiej tajemnicy lasu.



Słowo na drogę

Młody Wędrowcze! Staraj się poznać życie lasu, nim wejdiesz weń samodzielnie. Tylko jako dobry znajomy będziesz mógł liczyć na to, że drzewa wyszeptają Ci swe tajemnice. Pamiętaj, że las to wielki żywy organizm. Nie pozostaje on obojętny na dobrych ludzi i odwzajemnia ich uczucia. Niech wędrowka daje Ci natchnienie i siłę do zmagania z codziennością, niech pobudza do refleksji, takich, na przykład, jakie stały się udziałem wybitnego poety, miłośnika przyrody, Bolesława Leśmiana, który w wierszu „Powrót” pisał:

*Gwiazdo, coś spadła, śnij mi się, śnij!
W progum wędrownym porzucił kij,
Byłem ja leśny,
Byłem bezkresny,
A dzisiaj – czyj?*

Staraj się właściwie korzystać z dobrodziejstw lasu i z wolności, którą on daje. I życzę Ci żebyś zawsze, nawet w dużym mieście, chodził „z głową pełną lasu”.





Bywają rzeczy, o których nie śniło się nawet filozofom, ale niektóre z nich mają w lesie charakter zjawisk zwyczajnych, ba – przeważnie naturalnych. Najczęściej między drzewami można spotkać groźne lub groźnie wyglądające zwierzę, na przykład wilka, łosia czy dziką. Jeśli będziemy w górach, może nam się przydarzyć bliskie spotkanie z niedźwiedziem, a jeżeli wejdziemy głęboko w młodnik, możemy się natknąć na lochę z warchlakami. Warto wiedzieć, jak się zachować, gdy spotkamy na swej drodze węży, jak rozpoznać, czy to żmija, wąż Eskulapa, czy zaskroniec. Może nam się też przytrafić „złapanie” kleszcza. Wpadanie wówczas w panikę niczego nie daje – trzeba umieć go usunąć lub wiedzieć, do kogo należy się udać po pomoc. A jak jesteśmy przygotowani na takie ewentualne zdarzenia jak pożar lasu czy przypadki kłusownictwa? Czy wiemy, jak się zachować, gdy spotkamy ranne zwierzę? Albo gdy zmęczonym oczom objawią się leśne demony, czorty lub skrzaty?...

Przejrzyj tę broszurkę, nim wejdiesz do lasu. Na pewno spokojniej będziesz mógł wówczas po nim wędrować...

ISBN 978-83-63895-36-5