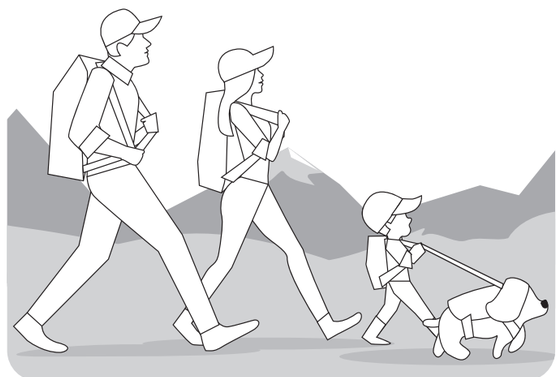
Lasy Państwowe

WYPRAWA DO LASU



Miejsce na pieczątkę

Dzisiaj poznawaliśmy las z leśniczką/leśnikiem:

_____

imię leśniczki/leśnika

z Nadleśnictwa

_____

Wydano na zlecenie DGLP
Warszawa 2017

© Centrum Informacyjne Lasów Państwowych
ul. Grójecka 127, 02-124 Warszawa
cilp@cilp.lasy.gov.pl
www.lasy.gov.pl
www.facebook.com/LasyPanstwowe

Opracowanie merytoryczne
Ilona Mrowińska

Koncepcja i wybór tematów
Anna Pikus

Konsultacja
Jolanta Błasiak

Opracowanie redakcyjne
Maria Mozolewska-Adamczyk

Projekt graficzny, rysunki i DTP
2b design
ul. Mleczna 8, 03-667 Warszawa
www.2b-design.eu

CO WARTO WIEDZIEĆ O KLESZCZACH?

Przed wyprawą do lasu, należy się zabezpieczyć przed kleszczami. Ugryzienie tych małych pajęczaków może być bardzo niebezpieczne dla zdrowia, ponieważ niektóre z nich przenoszą bakterie i wirusy groźnych chorób, m.in. boreliozy i zapalenia opon mózgowych.

Przed kleszczami i owadami chroni odpowiedni ubiór (długie nogawki spodni włożone w buty, długie rękawy koszuli, czapka) i środki odstraszające. Po powrocie z lasu trzeba obejrzeć całe ciało. Jeśli znajdziemy kleszcza wczepionego w skórę, to należy usunąć go w całości za pomocą pęsety i zdezynfekować ranę; najlepiej jednak zgłosić się do lekarza, który fachowo wyjmie kleszcza.

Czy wiesz, że...
- Nie każdy kleszcz jest zarażony.
- Jeśli kleszcz zostanie usunięty w ciągu 24 godzin po wczepieniu się w ciało, to jest duża szansa, że nie zdoła zakazić ofiary.

Więcej informacji w filmie: *Jak uchronić się przed kleszczami?* (YT „Echa leśne. TV").

POMYSŁY NA WYPOCZYNEK

Las daje wiele możliwości wypoczywania, rekreacji i spędzania czasu. Oprócz spacerowania, biegania, jazdy rowerem, godne polecenia są też inne formy aktywnego wypoczynku, np.:

- **GEOCACHING**
  poszukiwanie za pomocą GPS „skarbów" ukrytych w terenie, czyli informacji (ang. geocache)

- **NORDIC WALKING**
  spacerowanie lub maszerowanie ze specjalnymi kijkami

- **JAZDA KONNA**

- **NARCIARSTWO BIEGOWE**

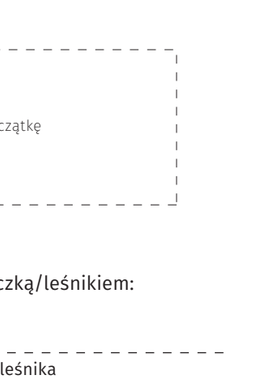
- **DOGTREKKING**
  szybki spacer lub bieg z psem.

Więcej informacji na: www.lasy.gov.pl/turystyka/pomysły-na-wypoczynek-1

DO LASU PO ZDROWIE!

Powietrze w lesie pięknie pachnie i jest czystsze niż w miastach. Olejki eteryczne wydzielane przez drzewa są zbawienne dla naszego zdrowia. Żywa zieleń i panująca w lesie cisza wspomagają leczenie wielu chorób i działają uspokajająco.

SYLWOTERAPIA (drzewolecznictwo) to naturalna terapia wspomagająca leczenie wielu schorzeń, zalecająca przebywanie wśród drzew, aby poprawić zdrowie. Zwolennicy tej metody przypisują właściwości lecznicze drzewom, np. olejki eteryczne sosny korzystnie wpływają na układ oddechowy, brzoza działa uspokajająco, a dąb przywraca witalność, poprawia koncentrację i wzmacnia psychikę.



Drzewa i krzewy wytwarzają fitoncydy – substancje, dzięki którym w leśnym powietrzu jest kilkadziesiąt razy mniej niż w miejskim powietrzu, pierwotniaków, bakterii i grzybów szkodliwych dla ludzi.

Uwaga! Aktualna leśna oferta jest na: www.czaswlas.pl

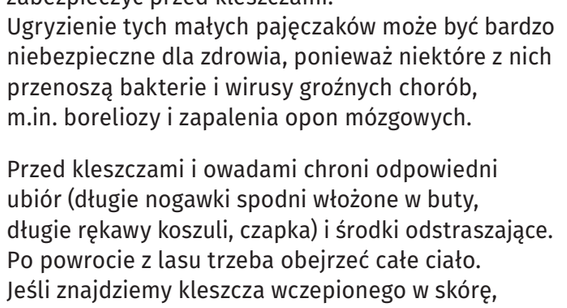
LASY PAŃSTWOWE OFERUJĄ

- 4,5 tys. miejsc noclegowych w ośrodkach szkoleniowo-wypoczynkowych, pokojach gościnnych i kwaterach myśliwskich
- 600 leśnych pól biwakowych i miejsc biwakowania
- 20 tys. km szlaków pieszych
- 400 miejsc wyznaczonych na ogniska
- 4 tys. km szlaków rowerowych
- ponad 22 tys. km szlaków pieszych i biegowych
- blisko 7 tys. km szlaków konnych
- 3160 parkingów leśnych i miejsc postoju pojazdów

DO LASU PO ZDROWIE!

Bieganie w lesie jest przyjemne i zdrowe, ponieważ powietrze jest tam czystsze niż w miastach. Wpływ na zdrowie biegacza ma też powierzchnia, po której się porusza. Pod tym względem leśne ścieżki mają przewagę nad asfaltem i płytami chodnikowymi. Są miękkie i amortyzują wstrząsy podczas stawiania kroków. Ma to zbawienny wpływ przede wszystkim na kolana, biodra i kręgosłup.

Odpowiednie buty do biegania w terenie to właściwie jedyny niezbędny zakup, aby wyruszyć na trasę.

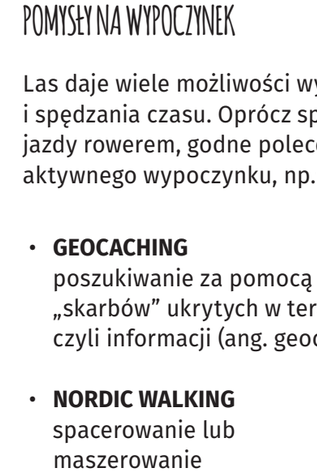


Więcej informacji:
www.lasy.gov.pl/turystyka/pomysły-na-wypoczynek-1/bieganie

LASY DLA ROWERZYSTÓW

Czyż może być lepsze miejsce na wyprawę rowerową niż las? Piękna przyroda, cisza i czyste powietrze to atuty lasu.

Przed wyruszeniem do lasu należy wyznaczyć na mapie szlak wędrówki, warto też pobrać odpowiednią aplikację z internetu. Dla osób, które lubią wyzwania i trudniejsze trasy przygotowuje się tzw. singletracks, czyli trasy spełniające wymogi MTB. W Polsce najbardziej jest znana trasa „Singletrack pod Smrekiem", która przebiega w Górach Izerskich w Nadleśnictwie Świeradów.



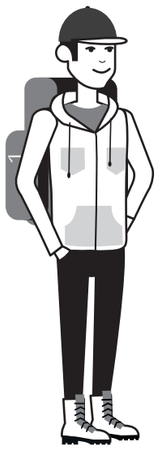
Lasy Państwowe przygotowały około 4 tys. km szlaków rowerowych

JAK PRZYGOTOWAĆ SIĘ NA WYPRAWĘ DO LASU

PRZED WYPRAWĄ DO LASU

1) warto zapoznać się z informacjami dostępnymi na stronach internetowych nadleśnictw, w których zamierzamy przebywać, np.:
   - o okresowych lub stałych zakazach wstępu do lasu,
   - o zagrożeniu pożarowym lub innych zagrożeniach.
2) należy zapisać numery alarmowe, podane w ramce.

Numery alarmowe:
Centrum Powiadamiania Ratunkowego **112**
GOPR **985** lub **601 100 300**
WOPR **601 100 100**

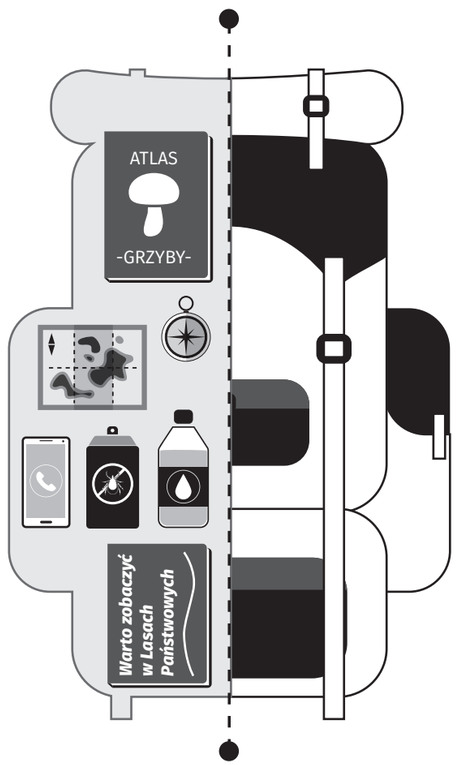


Załóż odpowiednie obuwie i ubranie, dostosowane do pory roku i pogody, np.:

- przewiewną odzież z długimi nogawkami i rękawami;
- przeciwdeszczową kurtkę z kapturem;
- nakrycie głowy;
- solidne, wysokie buty, najlepiej z usztywnieniem na kostkę.

ZABIERZ ZE SOBĄ

1) profilaktyczny środek odstraszający komary i kleszcze;
2) plecak z suchym prowiantem i napojami (latem najlepsza jest woda niegazowana, a zimą ciepła herbata);
3) naładowany telefon komórkowy, aby w razie potrzeby móc wezwać pomoc;
4) mapy okolicy, szlaku turystycznego lub ścieżki dydaktycznej, ponieważ w lesie łatwo pomylić drogę lub zabłądzić; dodatkowo: kompas i urządzenie nawigujące (np. telefon z aplikacją GPS);
5) informator lub przewodnik opracowany dla danego terenu, zawierający informacje o przyrodzie i ciekawych miejscach, które warto odwiedzić;
6) kieszonkowy atlas lub przewodnik do rozpoznawania roślin, grzybów i zwierząt.



ZASADY, KTÓRYCH NALEŻY PRZESTRZEGAĆ W LESIE

- W lesie nie wolno przebywać w czasie silnych wiatrów, intensywnych opadów atmosferycznych i burz. Jeśli podczas pobytu w lesie zastanie nas nagła burza, należy wyłączyć telefon komórkowy i nie szukać schronienia pod wysokimi drzewami.

- Należy stosować ogólnie obowiązujące zasady zachowania się w lesie oraz przestrzegać zaleceń i zakazów umieszczonych na tablicach informacyjnych, np. ostrzeżeń o ewentualnych zagrożeniach lub o objęciu części lasu zakazem wstępu.

- Aby zadbać o swoje bezpieczeństwo, lepiej poruszać się wyłącznie po wyznaczonych szlakach i ścieżkach. Poza ścieżką/szlakiem mogą znajdować się ostoje zwierząt, spróchniałe drzewa, wykroty, urwiska, nierówności terenu, itp., stwarzające potencjalne zagrożenie dla zdrowia i życia.

- W czasie nieprzewidzianego spotkania z dziką zwierzyną należy zachować spokój. Najlepiej cicho i powoli zejść jej z drogi. Jeśli zwierzę zachowuje się agresywnie, to trzeba oddalić się na bezpieczną odległość, nie wykonując gwałtownych ruchów. Nie wolno zbliżać się do młodych saren i dzików – ich matki zazwyczaj są w pobliżu i mogą zaatakować w obronie maluchów.

- W przypadku ugryzienia przez żmiję lub zwierzę, które wygląda na chore, np. na wściekliznę, natychmiast trzeba zadzwonić po pomoc i możliwie szybko dotrzeć do szpitala. Ukąszoną kończynę należy unieruchomić tak, aby spowolnić rozchodzenie się trucizny.
  Uwaga! Jadu nie wolno wysysać, a miejsca ukąszenia nacinać – to może zaszkodzić!

- Nie wolno zbierać grzybów, owoców i roślin, których nie znamy. Wiele z nich może zawierać trucizny groźne dla zdrowia i życia człowieka.

- W lesie należy zachować spokój, rozwagę i ostrożność. Bezpieczeństwo osób w nim przebywających w dużej mierze zależy od nich samych.

Centrum Informacyjne
Lasów Państwowych