



W TROSCE O SWOJE ZDROWIE I INNYCH PAMIĘTAJ:



1

Na wycieczkę do lasu wybierz się **wyłącznie z osobami, z którymi przebywasz na co dzień.**

2

Unikaj miejsc szczególnie popularnych wśród turystów, gdzie przebywają tłumy. **Odkrywaj nowe lokalizacje** w swojej okolicy.

3

Wiaty, miejsca biwakowania, wieże widokowe i inne obiekty będące małą infrastrukturą leśną **są otwarte.**

4

Unikaj dotykania powierzchni poręczy, stołów i ławek, które możesz spotkać przy leśnych parkingach lub ścieżkach – na nich również może znajdować się wirus.

5

Zastoń usta i nos, gdy nie masz możliwości zachowania 2 m odległości od innych, np. na parkingu leśnym.

6

Jeśli widzisz na parkingu leśnym lub szlaku tłum spacerowiczów, zrezygnuj z tego miejsca. Las jest duży, znajdziesz w nim **odpowiednią ścieżkę dla siebie.**

7

Do lasu wybierz się pieszo, rowerem lub własnym samochodem. **Unikaj komunikacji miejskiej.**

8

Na szlaku zachowaj rekomendowany przez służby sanitarne **dystans od innych osób.**

9

Las jest dostępny nie tylko w weekend. Na wycieczkę wybierz raczej godziny poranne lub popołudniowe, **kiedy spacerujących jest mniej.**

10

Zrezygnuj z uprawiania w lesie **sportów ekstremalnych** i narażania się na potencjalne kontuzje lub wypadki, wymagające pomocy medycznej. Służby ratownicze są teraz bardzo obciążone, nie przysparzaj im dodatkowej pracy.

11

Po powrocie do domu **umyj ręce!**

12

Pamiętaj! Stosuj się do bieżących **komunikatów służb sanitarnych i władz.**

13

Znajdź **najaktualniejsze informacje o dostępności szlaków** w poszczególnych nadleśnictwach na ich stronach internetowych lub profilach społecznościowych.

14

Ciesz się bezpiecznie naturą!

#BądźBezpiecznywLesie
#ZdrowiejwLesie



Wycieczka do lasu

jak się przygotować?


nadleśnictwo

kontakt do leśniczego i Straży Leśnej na danym terenie

pogoda




Przed wyjściem z domu sprawdź:

- mapę terenu (<https://www.bdl.lasy.gov.pl/portal/mapy>)
- nazwę szlaku
- czas trwania wycieczki
- dojazd i parkowanie
- poziom naładowania baterii telefonu
- obowiązujące zakazy wstępu do lasu (<https://zakazywstępu.bdl.lasy.gov.pl/zakazy>)
- atrakcje turystyczne (www.czaswlas.pl)
-  poinformuj rodzinę/znajomych, dokąd się wybierasz (zwłaszcza jeśli planujesz wycieczkę w tereny górskie)



Konieczne weź:

- plecak
- jedzenie, np. kanapki, czekolada, owoce, batony energetyczne
- woda do picia w bidonie/butelce wielorazowego użytku
- worek na odpadki
- buty, najlepiej za kostkę, z grubą podeszwą
- wygodny strój terenowy
- kurtka przeciwdeszczowa chroniąca też przed wiatrem
- nakrycie głowy
- okulary przeciwsłoneczne
- kieszonkowy atlas przyrody
- naładowany telefon z dostępem do internetu
- power bank
- repelent odstraszaający komary i kleszcze
- apteczka
- mapa lub aplikacja mBDL (działa też offline, jeśli wcześniej pobierzesz dane)
- latarka lub czołówka
- kompas
- dokumenty
- krem z filtrem przeciwsłonecznym
- nóż/scyzoryk wielofunkcyjny
-  Jeśli wybierasz się na wycieczkę rowerową, weź akcesoria rowerowe typu: zestaw narzędzi, pompka, taśma izolacyjna. Warto sprawdzić rodzaj nawierzchni (np. w opisie szlaków) i wybrać trasę dostosowaną do naszego roweru



KODEKS TURYSTY



Parkuj w wyznaczonych do tego miejscach, nie zastawiaj wjazdu na drogi leśne



Psa prowadź na smyczy



Zachowaj ciszę; nie jesteś tu sam, uszanuj mieszkańców lasu i pozostałych gości



Zabierz śmieci ze sobą



Biwakuj i rozpalaj ogień tylko w miejscach do tego przeznaczonych



Kolekcjonuj wspomnienia, rośliny zostaw w lesie



Wycieczka do lasu

jak spędzić tam czas?

Lubię aktywność

- nordic walking
- bieg na orientację
- wycieczka rowerowa
- bieganie
- spływ kajakowy
- survival i bushcraft
- jazda konna
- trekking
- zwiedzanie obiektów dziedzictwa kulturowego

Jestem obserwatorem

- rozpoznawanie roślin (aplikacja „Czyj to liść?”)
- birdwatching (obserwacje ptaków)
- fotografowanie przyrody
- robienie zdjęć z lasu i oznaczanie #LasyPaństwowe



Z rodziną do lasu

- piknik
- biwakowanie
- geocaching
- zabawa w bohaterów Stumilowego Lasu – kto będzie Kubusiem Puchatkiem?
- szukanie tropów zwierząt
- wypatrywanie owadów; policzcie, ile ich dziś zobaczyliście
- nasłuchiwanie odgłosów przyrody; kto usłyszał więcej?
- szkicowanie drzew
- pisanie pamiętnika wypraw do lasu
- leżakowanie i wpatrywanie się w korony drzew
- obserwowanie gwiazd; widać je dużo lepiej niż w mieście
- Mój pomysł:

Cenię spokój

- oglądanie zachodu słońca
- obserwowanie co czuję chodząc po lesie
- przytulanie się do drzew
- „Shinrin-Yoku” (Kąpiele Leśne)
- skorzystanie z noclegu w obiekcie LP (czaswlas.pl)

KODEKS TURYSTY



Parkuj w wyznaczonych do tego miejscach, nie zastawiaj wjazdu na drogi leśne



Psa prowadź na smyczy



Zachowaj ciszę; nie jesteś tu sam, uszanuj mieszkańców lasu i pozostałych gości



Zabierz śmieci ze sobą



Biwakuj i rozpalaj ogień tylko w miejscach do tego przeznaczonych



Kolekcjonuj wspomnienia, rośliny zostaw w lesie

LEŚNY SAVOIR-VIVRE



Parkuj w wyznaczonych miejscach, nie wjeżdżaj do lasu samochodem, quadem ani motocyklem.



Możesz zabrać ze sobą psa, ale prowadź go na smyczy.



Uszanuj mieszkańców lasu - zachowaj ciszę.



Biwakuj i rozpalaj ogniska tylko w miejscach do tego przeznaczonych.



Nie kop ani nie niszczyć niejadalnych grzybów.



Kolekcjonuj wspomnienia, rośliny zostaw w lesie.

Dbaj o czystość - zabierz śmieci ze sobą.



#BĄDŹ DOBRY DLA LASU

Jeśli złapie cię BURZA

co robić, a czego nie



Jeśli prognozy pogody przewidują gwałtowne burze i silne wiatry – zrezygnuj z wycieczki.



Nie chroń się pod wysokimi drzewami.



Jeśli jesteś w górach – zejść jak najniżej.



Kucnij na plecaku, zwiń się w kłębek (tzw. pozycja embrionalna), nie opieraj się o drzewo lub skałę.

Twoje bezpieczeństwo jest Twoją odpowiedzialnością.



Oddal się od zbiorników wodnych, rzek i strumieni.



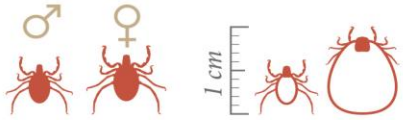
Jak najszybciej znajdź zabudowania lub samochód, w którym możesz się schronić.

PAMIĘTASZ NUMERY ALARMOWE?

- Centrum Powiadamiania Ratunkowego – 112 • Policja – 997
- Straż Pożarna – 998 • Pogotowie ratunkowe – 999



DŁUGOŚĆ CIAŁA



Wysysając krew swojej ofiary, mogą zwiększyć masę nawet 100 razy i powiększyć swoje wymiary niemal dziesięciokrotnie. Samce wypijają mniej krwi, gdyż ich ciało nie jest tak rozciągliwe.

POLOWANIE

Przednie odnóża
Napinają się i jak haczyki zaczepiają o przechodzącą ofiarę.

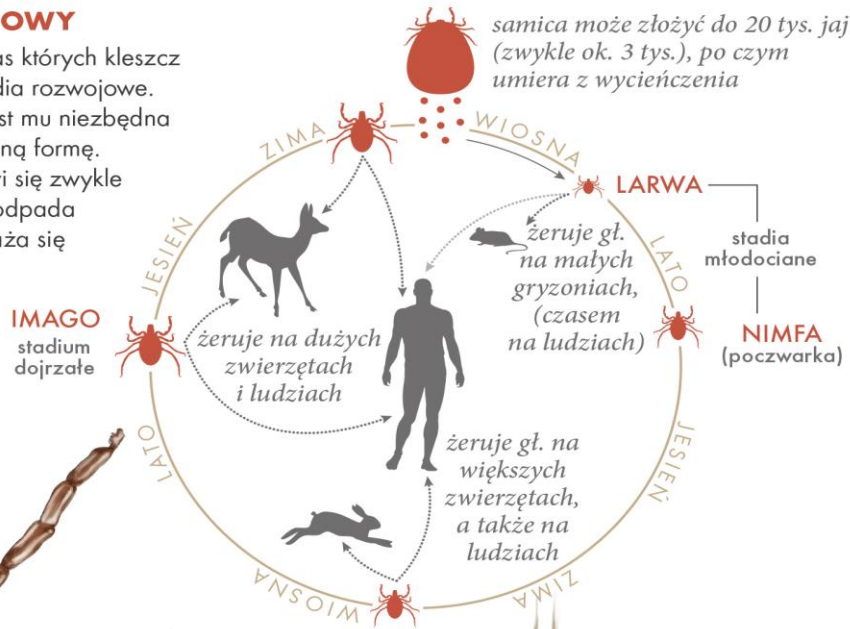
naskórek
skóra

Narząd Hallera
Narząd węchu. Wychwytuje zmiany wilgotności, ciepła, składniki potu, stężenie CO₂ czy drgania.

Ryjkowaty aparat gębowy (hypostom)
Przystosowany do ssania płynów, stopniowo wchodzi w głąb skóry. Uzbrojony jest w ząbki pomagające utrzymać się w skórze żywiciela.

CYKL ROZWOJOWY

Trwa 2 lata, podczas których kleszcz przechodzi trzy stadia rozwojowe. Krew kręgowców jest mu niezbędna do przejścia w kolejną formę. W każdej fazie żywi się zwykle tylko raz, po czym odpada od ofiary i przeobraża się lub składa jaja.



Ślina
Wypuszczana do rany zawiera substancje:

- znieczulające skórę,
- „cementujące” hypostom w skórze,
- hamujące krzepnięcie krwi i działanie układu odpornościowego.

Dzięki nim niezauważony kleszcz może spokojnie żywić się przez wiele godzin.

Nożycowate szczękoczułki
Przecinają skórę żywiciela.

Chorobotwórcze mikroorganizmy
Są wpuszczane do rany razem ze śliną albo wymiocinami (już w trakcie przytwierdzenia kleszcza do skóry lub podczas ssania krwi).

Najbardziej niebezpieczne są **stadia młodociane** – pajęczaki są wówczas najbardziej agresywne i najtrudniejsze do zauważenia (są małe i niemal przezroczyste).

Pajęczaki są **bardzo odporne** – wytrzymują długie okresy suszy, a głodne są w stanie przetrwać w odrętwieniu nawet 800 dni.

Jesień to pora ich największej aktywności. Zimą zapadają w letarg.

Kleszcza można „złapać” nawet w lutym. Wystarczy **ciepła zima z temperaturą 7–12 °C**, aby przerwać ich hibernację.

MITY vs. FAKTY



MIT
Kleszcze żyją tylko w lasach i na terenach wiejskich.

FAKT

Coraz częściej można je spotkać w miastach (parkach, skwerach a nawet w piwnicach).



MIT
Kleszcze czatują tylko na paprociach.

FAKT

Naturalnym środowiskiem kleszczy jest każde delikatnie wilgotne miejsce, w którym występuje roślinność i gryzonie. Atakują głównie na ścieżkach często uczęszczanych przez ludzi i zwierzęta.



MIT
Kleszcze skaczą na ofiary z koron drzew.

FAKT

Pasożyty te nie mają tak silnych nóg jak pchły. Oczekują na żywiciela maks. na wysokości ok. 1,5 metra. Im są wyżej tym mniejsza szansa na znalezienie potencjalnej ofiary. Czatują na liściach lub źdźbłach traw i przyczepiają się do ludzi i zwierząt, które ocierają się o gałązki roślin.



MIT
Idąc do lasu należy ubierać się na ciemno, gdyż jasne kolory przyciągają kleszcze.

FAKT

Kleszcze są ślepe i nie robi im różnicy kolor ubrania. Do polowania używają zmysłu węchu, tzw. organu Hallera, który znajduje się na pierwszej parze odnóży.



KLESZCZE

MAŁE UKĄSZENIE, DUŻY PROBLEM

LEŚNICY ZALECAJĄ

Przed wyjściem do lasu lub parku



Możliwie szczelnie okryj ciało (koszula z długim rękawem, długie spodnie, zakryte buty).



Zastosuj środki przeciw kleszczom dostępne w aptece.

Po powrocie z lasu lub parku

Zdejmij ubranie i wytrzep je. Obejrzyj całe ciało. Kleszcze najczęściej wbijają się w miejsca, gdzie mamy najcięższy naskórek.



JAK USUNĄĆ KLESZCZA

1



Jeśli zauważysz wbitego kleszcza, **nie smaruj go żadnymi specyfikami**, nie przypalaj, ani nie szarp na boki.

2



Aby usunąć kleszcza, użyj **pensety**. Złap go tuż przy skórze. Pociągnij lekko, ale zdecydowanie do góry. Sprawdź, czy został usunięty w całości.

3



Dokładnie umyj ręce. Zdezynfekuj ranę po ukąszeniu (np. spirytusem). Przez kolejne **30 dni** obserwuj miejsce po kleszczu. Pojawienie się kolistego zaczerwienienia natychmiast zgłoś lekarzowi!



BORELIOZA MITY vs. FAKTY



MIT

Każdy kleszcz przenosi boreliozę.

FAKT

Okolo 30% kleszczy w Polsce jest nosicielami krętka borelii. Zagrożenia nie wolno jednak bagatelizować.



MIT

Przed boreliozą można się zaszcześcić.

FAKT

Istnieje tylko szczepionka przeciwko odkleszczowemu zapaleniu opon mózgowych.



MIT

Już samo wklucie kleszcza oznacza infekcję.

FAKT

Aby doszło do zakażenia, kleszcz musi pozostać w skórze 24-48 godzin.



MIT

Pojawiająca się tuż po ukąszeniu zmiana skórna to rumień wędrujący.

FAKT

Rumień o średnicy około 5 cm pojawia się w okresie od 1-2 dni do nawet 3 tygodni po ukąszeniu kleszcza. Nie swędzi. Natychmiastowe zaczerwienienie oznacza reakcję alergiczną lub ślad po ugryzieniu innego owada.



LICZBA ZACHOROWAŃ NA BORELIOZĘ W POLSCE (w latach 2000-2014)

BORELIOZA

Jest najczęściej stwierdzaną chorobą odkleszczową. Przebiega w 2 fazach - wczesnej, trwającej do kilku tygodni od zakażenia i późnej, mogącej trwać nawet lata.



NAJCZĘSTSZE OBJAWY:

- rumień,
- bóle korzonków,
- zapalenie stawów kolanowych.

MAPA ZAPADALNOŚCI NA BORELIOZĘ (w 2014 r., na 100 tys. mieszkańców)



Zarażone kleszcze, oprócz boreliozy, przenoszą także:

- wirusowe zapalenie mózgu,
- babeszjozę,
- bartonelozę,
- anaplazmozę.



BABESZJOZA

Choroba groźna zwłaszcza dla psów. Zarażony nią pies staje się apatyczny, nie chce jeść, gorączkuje, ma wymioty, biegunkę oraz trudności z oddychaniem.

Źródło: NIZP-PZH

Opracowanie: Polska Grupa Infograficzna

KLESZCZE



MIT

Kleszcze czatują tylko na paprociach.

FAKT

Naturalnym środowiskiem kleszczy jest każde delikatnie wilgotne miejsce, w którym występuje roślinność i gryzonie. Atakują głównie na ścieżkach często uczęszczanych przez ludzi i zwierzęta.



MIT

Kleszcze skaczą na ofiary z koron drzew.

FAKT

Pasożyty te nie mają tak silnych nóg jak pchły. Oczekują na żywiciela maksymalnie na wysokości ok. 1 metra. Im są wyżej tym mniejsza szansa na znalezienie potencjalnej ofiary. Czatują na liściach lub żdźbłach traw i przyczepiają się do ludzi i zwierząt, które ocierają się o gałązki roślin.

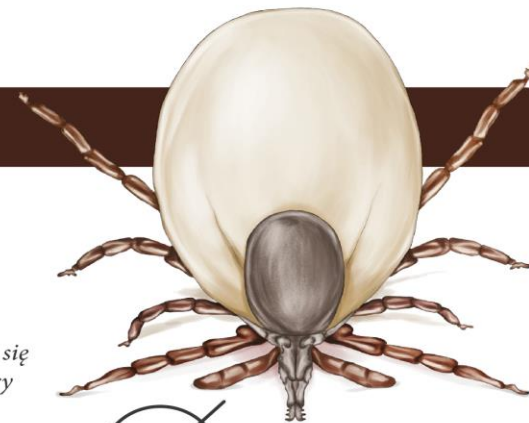


MIT

Idąc do lasu należy ubierać się na ciemno, gdyż jasne kolory przyciągają kleszcze.

FAKT

Kleszcze są ślepe i nie robi im różnicy kolor ubrania. Do polowania używają zmysłu węchu, tzw. organu Hallera, który znajduje się na pierwszej parze odnóży.



MIT

Kleszcze żyją tylko w lasach i na terenach wiejskich.

FAKT

Coraz częściej można je spotkać w miastach (parkach, skwerach a nawet w piwnicach).



BORELIOZA



MIT

Każdy kleszcz przenosi boreliozę.

FAKT

Około 30% kleszczy w Polsce jest nosicielami krętka borelii. Zagrożenia nie wolno jednak bagatelizować.



MIT

Już samo wkłucie kleszcza oznacza infekcję.

FAKT

Aby doszło do zakażenia, kleszcz musi pozostawać w skórze 24-48 godzin.



MIT

Pojawiająca się tuż po ukąszeniu zmiana skórna to rumień wędrujący.

FAKT

Rumień o średnicy ok. 5 cm pojawia się w okresie od 1-2 dni do nawet 3 tygodni po ukąszeniu kleszcza. Nie swędzi. Natychmiastowe zaczerwienienie oznacza reakcję alergiczną lub ślad po ugryzieniu innego owada.



MIT

Przed boreliozą można się zaszczepić.

FAKT

Istnieje tylko szczepionka przeciwko odkleszczowemu zapaleniu opon mózgowych.





BARSZCZ SOSNOWSKIEGO

BARSZCZ MANTEGAZZIEGO

Obydwa gatunki to rośliny inwazyjne. Sok i wydzielina włosków po zetknięciu ze skórą w obecności słońca wywołują wyjątkowo **groźne poparzenie**.



Barszcz Sosnowskiego
(*Heracleum sosnowskyi* Mandel L.)



KWIATY

Nierozwinięte są w kształcie kul. Rozwinięte tworzą **białe, płaskie baldachy** o średnicy nawet do 50 cm.



ŁODYGA

Podłużnie bruzdowana, pusta w środku, zielona, **pokryta purpurowymi plamkami**. Kilkucentymetrowe włoski szczególnie na ogonkach liści.



LIŚCIE

Postrzępione, **szerokie, o średnicy nawet 150 cm**. B. Sosnowskiego – zakończone tępo. B. Mantegazziego – o ostrych, wydłużonych końcówkach.

W Polsce rośnie ok. 70 gatunków z rodziny baldaszkowych. Jeśli nie masz pewności czy znaleziona roślina jest inwazyjna, **skontaktuj się z lokalną gminą, RDOŚ lub leśnikami**.



JEŚLI DOJDZIE DO POPARZENIA



Nie drap miejsca poparzenia



Nie stosuj żadnych środków chemicznych bez konsultacji z lekarzem



Obficie przemyj oparzenia wodą i zastoń przed działaniem promieni słonecznych



Jeśli to możliwe zrób zdjęcie rośliny, może przydać się lekarzowi



Konieczne udaj się do lekarza

10 ZASAD GRZYBIARZA



#bądźdobrydlas
#totakieproste

1



Zbieraj tylko te grzyby,
co do których **jesteś absolutnie
pewien**, że są jadalne.

2



Nie rozpoznawaj trujących
grzybów po smaku. To, że wszystkie
śmiertelnie trujące gatunki
są gorzkie, jest mitem.



Zbieraj grzyby w pełni
wykształcone/dojrzałe.

Dopiero wtedy posiadają cechy
potrzebne do identyfikacji.

4



Grzyby wykręcaj lub
delikatnie wycinaj,
by nie uszkodzić grzybni,
z której grzyb wyrasta.

5



Nie niszczy grzybów,
których nie zbierasz!

Są pokarmem dla zwierząt,
które żyją w lesie.

6



Grzyby zbieraj do koszyka.

W foliowej torebce mogą nabrać
szkodliwych właściwości.

7



Zachowaj w lesie ciszę.
Hałas płoszy zwierzęta.

8



Swoje śmieci
zabierz ze sobą,

a las pozostaw czystym i takim,
jakim sam chciałbyś go zastać.

9



Korzystaj z atlasu
do rozpoznawania grzybów.

Warto odświeżać i uaktualniać
swoją wiedzę.

10



Przed wyprawą zainstaluj
aplikację mapową mBDL
i ściągnij mapę. Pomoże Ci,
jeśli się zgubisz w lesie.



KTO SPOTYKA W LESIE...



Poczekaj spokojnie. Gdy samotny **wilk** lub wataha poczuje zapach człowieka, szybko opuści dany teren. Jeśli spotkasz waderę ze szczeniętami, ostrożnie i powoli idź do tyłu, nie prowokując jej do obrony potomstwa.



Dzikie zwierzęta zwykle unikają towarzystwa człowieka. Co zrobić, jeśli jednak spotkasz jakieś na Twojej drodze? Pod żadnym pozorem nie wolno zbliżać się ani dotykać dzikich zwierząt!

Gdy znajdziesz się oko w oko z **niedźwiedziem**, zachowaj spokój i staraj się powoli oddalić z tego miejsca. Paniczna ucieczka może wywołać odruch ataku u drapieżnika. Jeśli jednak zostaniesz zaatakowany – rzuć się na ziemię twarzą w dół, osłaniając jednocześnie głowę rękami.



Żmija zygzakowata atakuje zazwyczaj odruchowo, gdy się ją nadeptnie, przestraszy, gdy nie ma możliwości ucieczki. Rana po ukąszeniu jest często niezauważalna (dwa drobne „otarcia” naskórka), jednak szybko zaczyna puchnąć i boleć. Pojawiają się duszności i kołatanie serca. W przypadku ukąszenia, należy szybko zgłosić się na pogotowie!



Napotkany w lesie **lis** z pewnością ucieknie. Jeżeli jednak jest w nowym środowisku i otoczeniu, np. w mieście, lepiej nie wywierać na nim presji. Nie przepędzać, tylko powoli się oddalić. Trzeba zachować ostrożność, nie zbliżać się i zachować bezpieczną odległość.



Gdy **żubr** spotka człowieka, ucieka. Zaniepokojony zaczyna potrząsać głową, kręcić ogonem i grzebać przednimi racicami w ziemi. Często ostrzegawczo chruczy. Gdy natkniesz się na żubra – spokojnie się wycofaj. Nie hałasuj, nie rzucaj w niego żadnymi przedmiotami i pod żadnym pozorem nie dokarmiaj.



Nie lekceważ ostrzegawczego sapania **dzików**, to znak, że są zaniepokojone. Nie próbuj ich odstraszać. Kiedy czują się zagrożone, szarżują na wroga, co może okazać się bardzo niebezpieczne. Wtedy, jeśli możesz, wdrap się na drzewo lub ambonę myśliwską i tam spokojnie poczekaj, aż dziki się oddalą.



#BĄDŹ DOBRY DLA LASU