



LAS TO ZDROWIE DLA NASZEGO UMYSŁU



FUNKCJA
PRZYRODNICZA



FUNKCJA
SPOŁECZNA



FUNKCJA
GOSPODARCZA

20 minut przebywania w naturze wystarczy, aby znacząco **obniżyć poziom kortyzolu**, zwanego hormonem stresu.

Ornitoterapia, czyli terapeutyczny wpływ obserwacji ptaków. Szwedzki badacz Marcus Hedblom wraz z zespołem stwierdził, że „ptaki dostarczają ludziom niemonetarnych wartości, takich jak poprawa samopoczucia i redukcja stresu”.

Spędzanie czasu na łonie natury może **zwiększyć zdolność rozwiązywania problemów i kreatywność o 50%**. Używamy wtedy uwagi mimowolnej, która nie wymaga od nas wysiłku, więc nasz umysł odpoczywa.

Wdychanie olejków eterycznych pomaga w depresji i zaburzeniach lękowych. Działanie olejków odpowiada za ok. 50% zdrowotnego efektu przebywania w lesie.

Pacjenci szpitala, **którzy za oknem widzą drzewa, szybciej dochodzą do zdrowia** w porównaniu do tych, którzy za oknem widzą np. ścianę sąsiedniego budynku.

30-minutowy energiczny spacer pięć razy w tygodniu **może zmniejszyć ryzyko zachorowania na depresję.**

Badania prowadzone w Polsce wykazały, że obszary leśne o różnych porach roku **mogą być skuteczne przy regeneracji sił mentalnych.** Las zimny i las liściasty jesienią m.in. obniżają ciśnienie krwi.

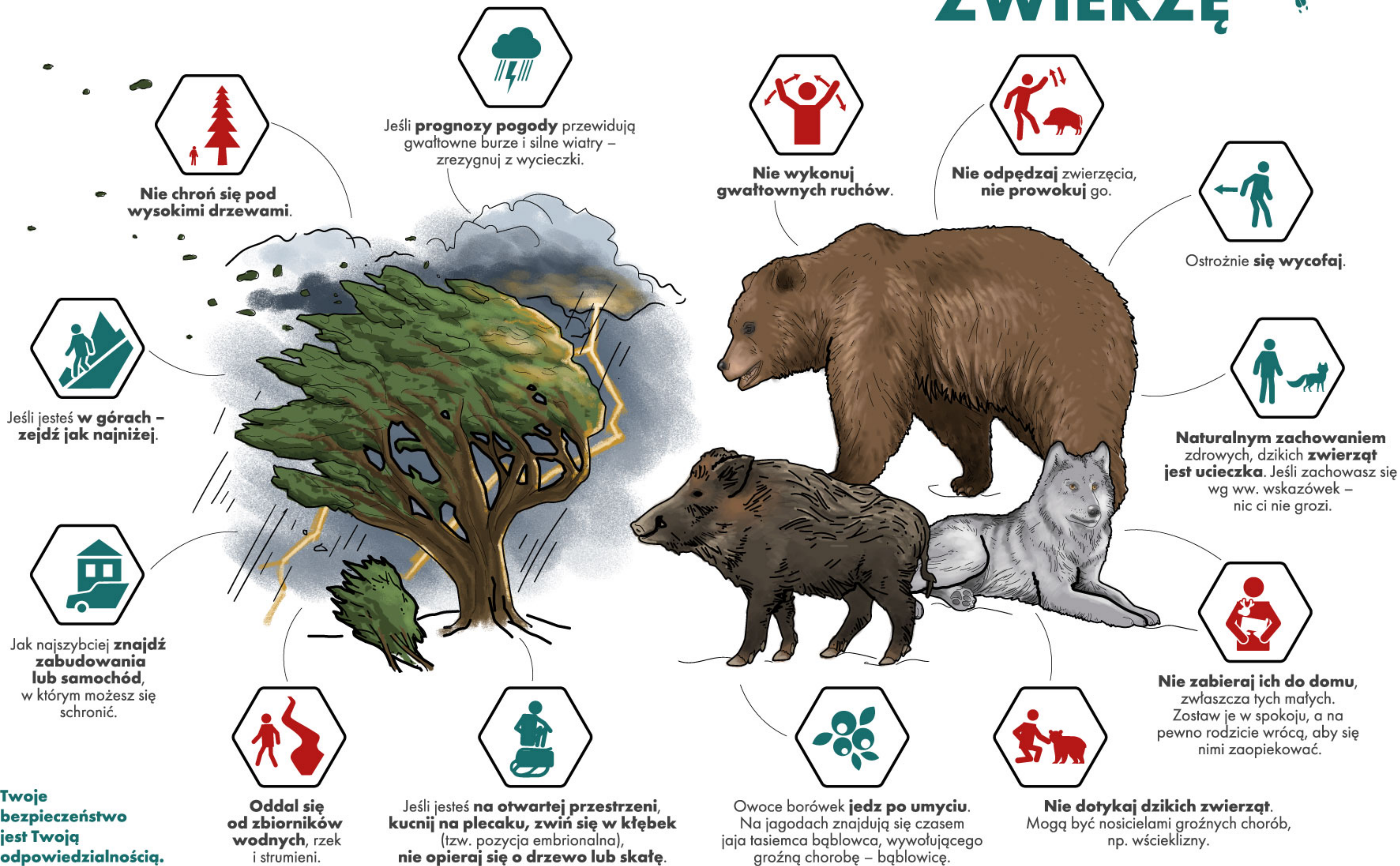
Jony ujemne znajdujące się w leśnym powietrzu **działają orzeźwiająco i pobudzająco**, zapewniają dobre samopoczucie.



Jeśli złapie cię BURZA

co robić, a czego nie

Jeśli spotkasz w lesie dzikie ZWIERZĘ



Nie chroń się pod wysokimi drzewami.

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

Jeśli jesteś w górach – zejść jak najniżej.

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

Twoje bezpieczeństwo jest Twoją odpowiedzialnością.

Oddal się od zbiorników wodnych, rzek i strumieni.

Jeśli jesteś na otwartej przestrzeni, **kucnij na plecaku, zwiń się w kłębek** (tzw. pozycja embrionalna), **nie opieraj się o drzewo lub skałę.**

Nie wykonuj gwałtownych ruchów.

Nie odpędzaj zwierzęcia, nie prowokuj go.

Ostrożnie **się wycofaj.**

Naturalnym zachowaniem zdrowych, dzikich zwierząt **jest uciezka.** Jeśli zachowasz się wg ww. wskazówek – nic ci nie grozi.

Nie zabieraj ich do domu, zwłaszcza tych małych. Zostaw je w spokoju, a na pewno rodzice wrócą, aby się nimi zaopiekować.

Owoce borówek **jedz po umyciu.** Na jagodach znajdują się czasem jaja tasiemca bąblowca, wywołującego groźną chorobę – bąblowicę.

Nie dotykaj dzikich zwierząt. Mogą być nosicielami groźnych chorób, np. wścieklizny.

PAMIĘTASZ NUMERY ALARMOWE?

• Centrum Powiadamiania Ratunkowego 112 • Policja 997 • Straż Pożarna 998 • Pogotowie Ratunkowe 999

Opracowanie: Lasy Państwowe
Projekt graficzny: Polska Grupa Infograficzna



JAK SIĘ ZNALEŹĆ W LESIE

Twoje bezpieczeństwo
to Twoja odpowiedzialność

#CZASWLAS

Las jest podzielony na specjalne sektory – **oddziały leśne**.

Na **nizinach** oddziały mają zazwyczaj równy kształt geometryczny. **W górach** najczęściej są one nieregularne.

Każdy oddział ma swój **numer**.

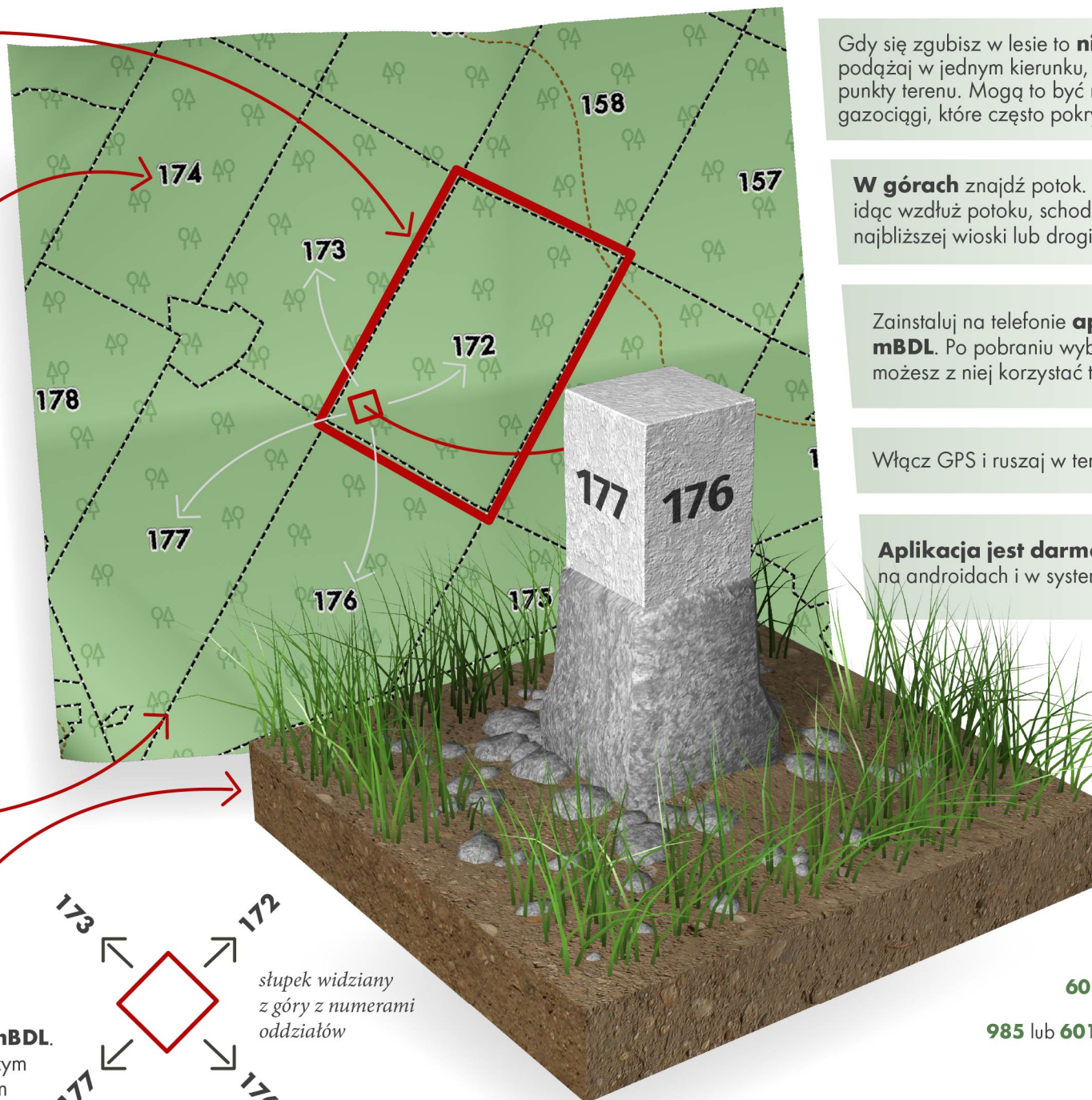
Numery znajdują się na słupkach, umieszczanych w narożnikach oddziału (**w południowo-zachodnim rogu**).



Gdy się zgubisz, wystarczy kierować się w jednym kierunku, a prędzej czy później dotrzemy na bezdrzewny pas lub drogę, wyznaczającą tzw. **linię oddziałową**.

Gdy podążysz wzdłuż tej linii, natrafisz na **słupkę oddziałową** z numerem oddziału.

Numery oddziałów znajdziesz na mapie na bdl.lasy.gov.pl lub w **aplikacji mBDL**. Podając przez telefon służbom ratowniczym lub leśnikom numery ze słupka ułatwisz im odnalezienie ciebie.



Gdy się zgubisz w lesie to **nie wpadaj w panikę** i spokojnie podążaj w jednym kierunku, aż natrafisz na charakterystyczne punkty terenu. Mogą to być np. linie energetyczne czy gazociągi, które często pokrywają się z linią oddziałową.

W górach znajdź potok. Podążając zawsze „z nurtem”, czyli idąc wzdłuż potoku, schodź w dół. W ten sposób trafisz do najbliższej wioski lub drogi.

Zainstaluj na telefonie **aplikację mapową mBDL**. Po pobraniu wybranej mapy, możesz z niej korzystać także offline.



Włącz GPS i ruszaj w teren!

Applikacja jest darmowa, działa na androidach i w systemie iOS.



Ważne numery telefonów:

- 112** – Europejski Numer Alarmowy
- 997** – Policja
- 998** – Straż Pożarna
- 999** – Pogotowie Ratunkowe
- 601 100 100** – Wodne Ochotnicze Pogotowie Ratunkowe
- 985 lub 601 100 300** – Górskie Ochotnicze Pogotowie Ratunkowe

Pobierz aplikację mBDL na smartfona:



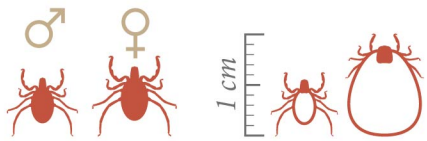
Opracowanie: Centrum Komunikacji Społecznej LP
Projekt graficzny: Polska Grupa Infograficzna



KLESZCZE

MAŁE UKĄSZENIE, DUŻY PROBLEM

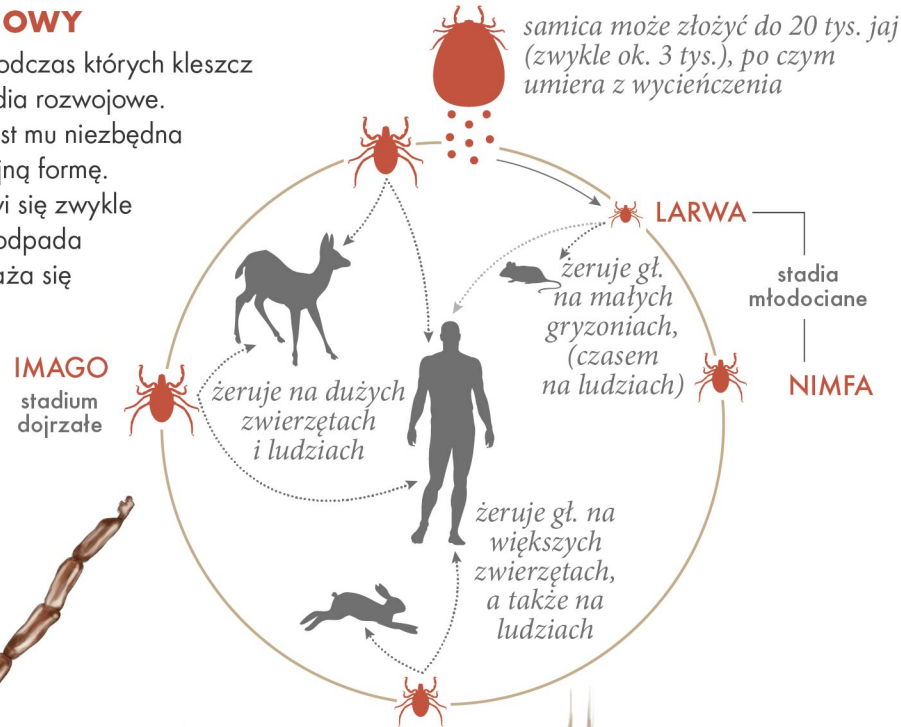
DŁUGOŚĆ CIAŁA



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.

CYKL ROZWOJOWY

Trwa ok. 2-3 lat, 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.



Przednie odnóża

Napinają się i jak haczyki zaczepiają o przechodzącą ofiarę.

gruczoły ślinowe

Ślina

Wypuszczana do rany zawiera substancje:

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

Dzięki nim niezauważony kleszcz może spokojnie pożywiać się przez wiele dni.

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** – najtrudniejsze do zauważenia (są małe i niemal przezroczyste).

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

Kleszcza można „złapać” nawet w lutym. Wystarczy **temperatura +5°C** aby przerwały hibernację.

naskórek skóra

Narząd Hallera

Narząd czucia. 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.

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 gryzienie. 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 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

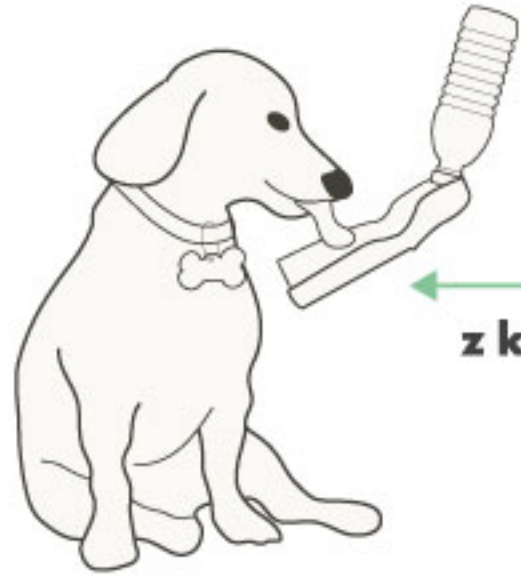
Idąc do lasu należy ubierać się na ciemno, gdyż jasne kolory przyciągają kleszcze.

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.

Pies w lesie

Las nie jest naturalnym środowiskiem dla psa.
Dlatego powinniśmy zadbać o bezpieczeństwo jego samego
oraz żyjących w lesie dzikich zwierząt.

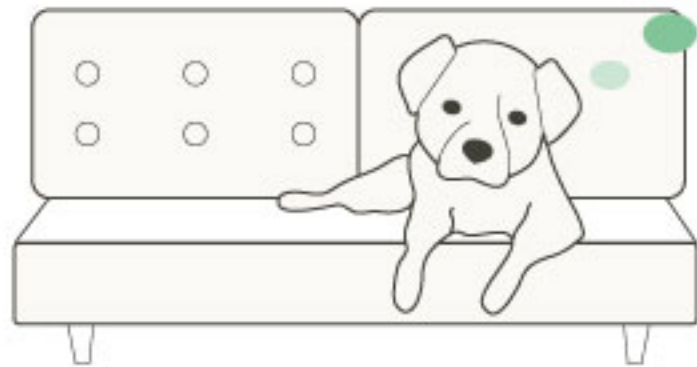


weź ze sobą wodę i naczynie,
z którego pies będzie mógł się napić

załóż psu adresownik
z jego imieniem i numerem
telefonu do Ciebie

po powrocie z lasu
sprawdź czy w sierści psa
nie ma kleszczy

Nawet w łagodnym piesku czy śpiochu kanapowcu drzemie instynkt, który **provokuje go do pogoni**. Taki pies może spłoszyć dzikie zwierzę czy przestraszyć inne osoby przebywające w lesie.



UWAŻAJ!

Jeśli spotkasz w lesie psa puszczanego luzem lub zdziczałego,
który zaczyna Cię obszczekiwać, zachowaj spokój

Nie wykonuj
gwałtownych ruchów,
nie patrz psu w oczy

→ Stań i poczekaj,
aż odpuści, ew. wezwij pomoc,
jeśli masz telefon

→ Jeśli pies zacznie atakować,
chroń twarz i głowę,
najlepiej skul się

Zasady bezpiecznego przebywania z psem w lesie

użyj preparatu
odstraszającego kleszcze
lub załóż psu
specjalną obrozę

zawsze prowadź psa
na smyczy

przygotuj psa do aktywności, jaką chcesz uprawiać –
jeśli zamierzasz np. biegać lub jeździć na rowerze,
kup smycz z amortyzatorem

Pies puszczony luzem może w lesie:

- pogonić, a nawet zaatakować dzikie zwierzę
- zgubić się
- napotkać niebezpieczeństwo:
np. wnyki, dziki, duże drapieżniki jak wilki, niedźwiedzie, które zaniepokojone mogą zaatakować psa
- nawet niezłapana, ale spłoszona przez psa sarna, może paść ze stresu i wycieńczenia ucieczką
- może wybiec na drogę, po której poruszają się samochody

Puszczanie psa luzem w lesie jest wykroczeniem!

Zgodnie z art. 166 Kodeksu wykroczeń grozi za to
kara nagany lub grzywny **od 20 do 5000 zł**





Co powinieneś wiedzieć, zanim pierwszy raz **ZANOCUJESZ W LESIE**

Kieruj się zasadą **3xZ**:
zaplanuj, zanocuj, zabierz

ZAPLANUJ

swój pobyt w lesie

Zorientuj się na terenie jakiego nadleśnictwa planujesz biwakować i gdzie dokładnie znajduje się obszar wyznaczony do biwakowania. Gdzie znajdziesz te informacje? Na **mapie Banku Danych o Lasach**, w **aplikacji mBDL** oraz na **stronach www poszczególnych nadleśnictw**.

Nie musisz zgłaszać swojego pobytu, chyba że planujesz nocleg w grupie większej niż **9 osób i/lub powyżej dwóch nocy**. W takim przypadku **wyślij mailowo zgłoszenie** na adres nadleśnictwa nie później niż 2 dni robocze przed planowanym noclegiem. Poczekaj na odpowiedź, bez niej nie możesz biwakować.

Sprawdź **nazwę nadleśnictwa**, na terenie którego będziesz nocować. Sprawdź, czy znajdują się na nim obszary objęte stałym zakazem wstępu, np. w związku z zagrożeniem pożarowym.

Sprawdź **mapę zakazów wstępu do lasu**. Jeśli został wprowadzony okresowy zakaz wstępu do lasu, np. z powodu dużego zagrożenia pożarowego zrezygnuj z wycieczki lub zmień plany i wybierz inne miejsce, gdzie zakaz nie obowiązuje.

Zaplanuj dojazd i, jeśli używasz samochodu, sprawdź na mapie, gdzie są wyznaczone miejsca do zaparkowania. Pamiętaj, że **zabroniony jest wjazd pojazdami silnikowymi do lasu**.

Koniecznym **sprawdź pogodę**. Dostosuj długość i miejsce pobytu oraz strój do warunków atmosferycznych.

Ściągnij **mapę obszaru** z aplikacji mBDL. Przyda ci się offline, przy braku zasięgu.

Weź **worek na odpadki**. W środku lasu nie znajdziesz kosza na śmieci.

ZANOCUJ

w lesie

Miej świadomość, że wyznaczone tereny pozbawione są specjalnie przygotowanych udogodnień, infrastruktury sanitarnej (nie ma bieżącej wody ani toalet) czy noclegowej. **Po twojej stronie jest odpowiednie przygotowanie się, w tym znalezienie miejsca do noclegu**. Rekomendujemy użycie własnego hamaka, płachty biwakowej, a w przypadku rozbicia namiotu pamiętaj, żeby robić to na trwałej nawierzchni, bez szkody dla runa leśnego i bez rozgarniania ściółki leśnej.

Rozpalenie ogniska jest możliwe jedynie w miejscach do tego wyznaczonych przez nadleśniczego. **Kuchenki gazowe** dopuszczone są jedynie na 46 obszarach na terenie nadleśnictw w Leśnych Kompleksach Promocyjnych (na mapie BDL są zaznaczone innym kolorem niż pozostałe obszary).

Nie planuj noclegu na trasie wędrówek leśnych zwierząt (charakterystyczne wąskie, wydeptane ścieżki).

Zadbaj o swoje bezpieczeństwo – w razie zagubienia znajdź **najbliższy słupek oddziałowy** i podaj osobom przyjmującym zgłoszenie numery, które są na nim widoczne. W terenie górskim znajdź **najbliższy charakterystyczny obiekt** w terenie, który można opisać osobom przyjmującym zgłoszenie.

Pamiętaj o numerze alarmowym 112.

Zabezpiecz jedzenie w szczelnym opakowaniu, żeby nie zwabiło dzikich zwierząt.

ZABIERZ

z lasu

Zabierz ze sobą wspomnienia przygody, zdjęcia, dobre samopoczucie, fitoncydy, doświadczenie i wszystko to, co przyniosłeś z domu. W tym resztki jedzenia oraz zużyte chusteczki. Sprawdź, czy nawet najmniejsze elementy ekwipunku są już w plecaku.

Po powrocie do domu niezwłocznie sprawdź, czy nie **przyniosłeś na sobie kleszcza**. Obejrzyj dokładnie całe ciało.

*Pamiętaj,
twoje bezpieczeństwo
jest twoją
odpowiedzialnością*

P

**ZANOCUJ
W LESIE**
Lasy Państwowe