

KOJĄCE I LECZNICZE WŁAŚCIWOŚCI LASU

LEŚNE PACHNIDŁA

Przebywanie wśród zieleni, zwłaszcza w otoczeniu drzew, dostarcza zdrowiu wielorakich korzyści. Z lasem kojarzy się zielony kolor, który wpływa na człowieka kojąco i odprężająco. Delikatny szum liści relaksuje, odruchowo zaczynamy wolniej i głębiej oddychać. Drzewa są źródłem jonów ujemnych, które poprawiają nasze samopoczucie. Możemy się o tym łatwo przekonać spacerując po lesie, zwłaszcza wtedy, gdy powietrze jest silnie przesycone jego zapachami. Najlepiej jonizują powietrze sosny, jałowce, brzozy i lipy. Nawet krótkotrwałe przebywanie w lesie powoduje spadek poziomu stresu, wzmacnia układ odpornościowy i pobudza go do regeneracji. Olejki eteryczne wydzielane przez drzewa działają wykrztuśnie, pomagają w udrożnieniu układu oddechowego. Dlatego lekarze zalecają wypoczynek w takich miejscach - zwłaszcza wśród sosen i świerków - osobom, które mają problemy z nawracającymi infekcjami dróg oddechowych.

Olejki eteryczne wydzielane przez drzewa zabijają mikroorganizmy albo bardzo silnie hamują ich rozwój. Powietrze wokół takich drzew jest bardzo sterylne. Zawiera o połowę mniej bakterii niż w mieście. Kiedy głęboko wciągamy je do płuc, znajdujące się w nim olejki zabijają chorobotwórcze bakterie i grzyby, hamują rozwój wirusów znajdujących się w naszym układzie oddechowym. Dotychczas nie stwierdzono przypadków uodpornienia się drobnoustrojów na ich działanie. Są to mieszaniny ciekłych lub lotnych substancji zapachowych, o różnym charakterze chemicznym. W skład jednego olejku może wchodzić kilkadziesiąt związków o różnej budowie chemicznej. Odnaczają się silnym, na ogół przyjemnym zapachem, są łatwopalne, nie rozpuszczają się w wodzie. Wszystkie, w różnym stopniu, działają przeciwbakteryjnie, odkażająco, przeciwzapalnie, a nawet antywirusowo. Zwiększają odporność człowieka na zakażenia, pobudzając jego układ odpornościowy, poprawiają krążenie, działają przeciwbólowo. Łagodzą objawy napięcia nerwowego, depresji, nerwicy. Pomagają odprężyć się i zrelaksować, usuwają objawy zmęczenia psychicznego i fizycznego. Od dawna stosowane są w perfumiarstwie, ziołolecznictwie, aromaterapii, jako przyprawy kuchenne. Używanie olejków do celów terapeutycznych miało miejsce już pięć tysięcy lat temu,



Olejki eteryczne (żywice) służą roślinom do wabienia owadów zapylających kwiaty, zniechęcają roślinożerców do spożywania ich organów, zmniejszają parowanie, służą do zasklepiania ran, osłabiają rozwój występujących w sąsiedztwie konkurencyjnych roślin. Na zdjęciu pozyskiwanie sosnowej żywicy

w krajach Dalekiego Wschodu. Bardzo cenione były również w starożytnym Egipcie, Grecji i Rzymie.

Przez długi czas uważane były za uboczne produkty przemiany materii u roślin. Okazało się jednak, że są dla nich ważnym czynnikiem, który skutecznie wabi owady zapylające kwiaty, zniechęca roślinożerców do spożywania ich organów, zmniejsza parowanie, służy do zasklepiania ran, osłabia rozwój występujących w sąsiedztwie konkurencyjnych roślin. Najczęściej gromadzone są w specjalnych komórkach tkanki wydzielniczej roślin - włoskach i gruczołach olejkowych, przewodach i kanałach żywicznych. W obrębie poszczególnych rodzin, zwykle znajdują się w ściśle określonych częściach rośliny, na przykład u baldaszkowatych są to głównie owoce

i korzenie, a u jasnotowatych - liście i kwiaty.

Otrzymuje się je z roślin aromatycznych występujących we wszystkich częściach świata. Znanych jest ponad dwa tysiące gatunków roślin olejkodajnych. Wiele gatunków takich roślin występuje w rodzinach sosnowatych, cyprysowatych, selerowatych, jasnotowatych, astrowatych. Do grupy ważniejszych należą olejki sosnowy, jałowcowy, kosodrzewinowy - wytwarzane przez drzewa i krzewy szpilkowe.

Sosna (*Pinus sylvestris*) jest w Polsce gatunkiem pospolitym, światłolubnym, o małych wymaganiach glebowych. Bory i drzewostany mieszane z jej udziałem zajmują 68% powierzchni lasów. Surowcem leczniczym są młode gałązki, igły i pączki. Otrzymuje się z nich olejek sosnowy, o inten-

sywnym żywicznym aromacie, który wykazuje silne właściwości lecznicze. Jest naturalnym środkiem dezynfekcyjnym. Bardzo korzystnie działa przy infekcjach górnych dróg oddechowych i zatok, łagodzi bóle reumatyczne. Podobne działanie ma olejek świerkowy. Otrzymuje się go z igieł i wierzchołków młodych gałązek świerka pospolitego (*Picea abies*), które zbierane są w okresie zimy.

Piękne okazy maślaka żółtego podczas grzybobrania możemy znaleźć wyłącznie w bliskim sąsiedztwie modrzewia europejskiego (*Larix decidua*). Ten modrzew w stanie naturalnym występuje w Polsce tylko w Tatrach i Sudetach, ale na nizinach jest popularnym drzewem leśnym, parkowym i ogrodowym. Jesienią, przed opadnięciem na ziemię, jego igły są malowniczo żółte. Olejek modrzewiowy, o działaniu przeciwzapalnym i moczopędnym, uzyskuje się z żywicy. Pojawia się ona w miejscach uszkodzenia drzewa i służy do zasklepiania jego ran, uniemożliwiając bakteriom i grzybom dostęp w głąb jego tkanek. Wydziela przyjemny, balsamiczny aromat, łatwo daje się formować w palcach.

W okolicach podgórskich powszechna jest jodła pospolita (*Abies alba*). Z jej szpilek i szczytów gałązek pozyskuje się olejek jodłowy, który ma orzeźwiający, leśny zapach. Stosowany jest do inhalacji, masażu, jako składnik mieszanin zapachowych do odświeżania powietrza, przy produkcji mydeł toaletowych i soli do kąpieli.

Jałowiec pospolity (*Juniperus communis*) jest zawsze zielonym krzewem, rosnącym na glebach słabej jakości, czyli jałowych. Bardzo silnie dezynfekuje powietrze wokół siebie, ponieważ jego olejek ma silne działanie antybakteryjne i grzybobójcze. Z tego względu jest chętnie stosowany przy leczeniu zakażeń, szczególnie dróg moczowych, opornych na antybiotyki.

W górach, ponad krainą lasów, na skalnym podłożu stoków, występuje kosodrzewina (*Pinus mugo*). Odnacza się niską i pochyłą, czyli kosą formą wzrostu. Giętkie, płożące się konary osiągają do 10 m długości, a na końcach są łukowato wzniesione do góry, na wysokość 2 - 3 m. Jej zarośla tworzą środowisko życia dla wielu gatunków roślin i zwierząt. Balsamicznie pachnący olejek uzyskiwany z kosodrzewiny znajduje zastosowanie we współczesnej medycynie, kosmetyce i przemyśle perfumeryjnym.

Wacław Adamiak



Janusz Gogońkiewicz
NADLEŚNICZY
NADLEŚNICTWA
JAROCIN

Drodzy Czytelnicy!

Do nadleśnictw już od dłuższego czasu dociera coraz więcej społecznych alarmów od osób oczekujących od leśników natychmiastowych reakcji w przypadkach znalezienia martwych lub rannych zwierząt gatunków dziko żyjących. Tymczasem (pomijając już istotny fakt, że pomimo szczyrych chęci nie mamy sił i środków, żeby skutecznie zareagować na każde takie wezwanie) od dawna funkcjonuje szereg przepisów, które obligują do takich działań inne instytucje i służby. Konsekwencją nieznamośności tych uregulowań lub po prostu zwykłej spychologii jest wiele nieporozumień i złych emocji. Wprawdzie zrozumiałym jest, że przysłowiowy Kowalski denerwuje się, kiedy obdzwaniany kolejne urzędy słyszy, że to nie ich kompetencje lub co gorsza - nikt telefonu nie odbiera (choć po godzinach pracy lub w weekend to zasadniczo zrozumiałe). Bardzo często jednak pentent słyszy, że to sprawa nadleśnictwa i tam właśnie zostaje odesłany. Leśnicy robią, co mogą, (czego przykładem jest relacja z ratowania łabędzia na str. 2), ale w wielu przypadkach zwyczajnie wykraczają poza swoje kompetencje - nie powinni i nie mogą być adresatami niektórych takich zgłoszeń. W jednym z następnych numerów „Wieści” postaramy się po raz kolejny przedstawić istniejące przepisy i uregulowania dotyczące postępowania ze znajdującymi na terenach różnych własności zwierzętami gatunków dziko żyjących. Prosimy również o rozważę i rozsądek, decydując się na zgłoszenia dotyczące zauważenia chorego, które wyglądają na chore. Często okazuje się, że są to alarmy bezpodstawne.

KALENDARIUM lipiec 2020

- **8 czerwca - 15 września** - Europejska Komisja Ekonomiczna ONZ ogłosiła konkurs fotograficzny „Ludzie zamknięci, natura otwarta. Globalny konkurs fotograficzny na temat flory i fauny w czasie COVID-19 na rzecz odbudowy ekosystemów”. Więcej na: natureunlocked.unep.org,
- **6 lipca** - Światowy Dzień Pocałunku,
- **15 lipca** - Dzień bez Telefonu Komórkowego,
- **23 lipca** - Dzień Włóczykija, zapraszamy na wędrowki po szlakach leśnych,
- **25 lipca** - Dzień Bezpiecznego Kierowcy (kierowco - noga z gazu),
- **26 lipca** - Święto ruchome: ostatni piątek lipca - Dzień Administratora.

Zestawił: WoJak

AKTUALNOŚCI

■ NOWY NADLEŚNICZY W ŁOPUCHÓWKU

15 czerwca 2020 r. dyrektor Regionalnej Dyrekcji Lasów Państwowych w Poznaniu Jan Banacki powołał Tomasza Markiewicza na stanowisko Nadleśniczego Nadleśnictwa Łopuchówko. Uroczyste przekazanie aktu powołania nastąpiło w obecności zastępcy dyrektora ds. ekonomicznych Jacka Kokocińskiego, naczelnika Wydziału Organizacji i Kadr Cezarego Majora, a także pełniącego od 15 maja br. obowiązki nadleśniczego Tomasza Bernata, odchodzącego na emeryturę nadleśniczego Tomasza Sobalaka oraz pracowników Nadleśnictwa Łopuchówko.

(LP, A. Napierała)

■ ODKRYCIE W GÓROWSKIM LESIE

Tuż przy granicy z Rosją, na terenie Leśnictwa Kiwajny, leśnicy z olsztyńskiego Nadleśnictwa Górowo Iławeckie odkryli pozostałości kompanii „Korinthe”, zajmującej się lokalizowaniem i naprowadzaniem na cel myśliwców niemieckich w czasie II wojny światowej. Zasadniczym wyposażeniem stacji „Korinthe” były zestawy urządzeń radionamierników typu FuSan 733, w którego w skład wchodziły dwa urządzenia: „Heinrich-Peiler” i „Hans E-Mess Gerät”. W okresie późniejszym na wyposażenie zaczęto wprowadzać także urządzenia FuSan 730/731 „Freya-EGON”. Na terenie nadleśnictwa zlokalizowano podstawy wież radionamiernika „Heinrich-Peiler” i podstawę radionamiernika „Freya-EGON”. Część obiektów systemu rozlokowana została za obecną granicą państwową, po stronie rosyjskiej. Więcej znajdziesz na www.gorowo-ilaweckie.olsztyn.lasy.gov.pl.

(LP, W. Ostrowski)

■ NOWA ATRAKCJA W WILCZYM SZANCU

Turyści odwiedzający Wilczy Szaniec, dawną kwaterę dowodzenia Hitlera, teraz będą mogli zwiedzić dodatkowo nową ekspozycję historyczną. W dawnym schronie szefa sztabu Keitla zrekonstruowano wnętrze baraku narad, w którym 20 lipca 1944 r. płk Claus Stauffenberg dokonał próby zamachu na Adolfa Hitlera. Była to najpoważniejsza akcja odsunięcia dyktatora od władzy i wcześniejszego zakończenia wojny. Zarządcy obiektu - leśnicy Nadleśnictwa Srokowo - dołożyli wszelkich starań, by odtworzyć wiernie salę narad tuż przed wybuchem bomby. Wielki dębowy stół, teczka z ładunkiem wybuchowym, stare mapy, meble i przedmioty użytkowe z tamtego okresu pozwolą turystom cofnąć się w czasie o ponad 75 lat i znaleźć się w centrum wydarzeń historycznych, które mogły zmienić losy wojennego świata i wielu milionów ludzi.

Więcej na www.lasy.gov.pl.
(LP, Z. Piotrowicz)



Archiwalne zdjęcie sali narad w Wilczym Szanecu

Nowy Dyrektor RDLP w Poznaniu - Jan Banacki

14 maja br. Dyrektor Generalny Lasów Państwowych - Andrzej Konieczny powołał na stanowisko dyrektora Regionalnej Dyrekcji Lasów Państwowych w Poznaniu Jana Banackiego.

W ostatnich latach poznańską dyрекcję kierował Tomasz Markiewicz, który pełnił tę funkcję od stycznia 2016 do 12 maja 2020 r.

18 maja, w siedzibie poznańskiej dyrekcji odbyło się spotkanie załogi z nowym kierownictwem RDLP w Poznaniu. Spotkanie poprowadził Jan Banacki - dyrektor RDLP w Poznaniu, który przywitał się z pracownikami oraz nakreślił zarys działań na najbliższy czas.

Jan Banacki jest absolwentem Wydziału Leśnego Akademii Rolniczej w Poznaniu, a także studiów podyplomowych m.in. z za-

kresu hodowli lasu, auditingu ekologicznego oraz kompensacji przyrodniczej dla Natury 2000.

Swoją zawodową karierę realizował na terenie Nadleśnictwa Starogard (RDLP w Gdańsku), zaczynając od funkcji podleśniczego, następnie leśniczego, na stanowisku inżyniera nadzoru kończąc. Wśród jego zainteresowań pozostaje gleboznawstwo. Jest również aktywnym członkiem Polskiego Towarzystwa Leśnego.

Jan Banacki, w 100-letniej historii RDLP w Poznaniu jest już 18. z kolei dyrektorem.

Panu dyrektorowi życzymy wielu sukcesów i satysfakcji na nowym stanowisku pracy.

Źródło: www.poznan.lasy.gov.pl



Spotkanie załogi z nowym dyrektorem (na zdj. w środku)

Na ratunek łabędziowi



Poniedziałek zapowiadał się standardowo, czyli praca w lesie.

Jednak dzisiaj było trochę inaczej. Otrzymałem informację, że na śródleśnym oczku wodnym znajduje się łabędź i że najprawdopodobniej „ma coś z nogą”. Trzeba to sprawdzić!

Zaopatrzone w wodery (pożyczone od kolegi) jadę na „Osiek” - śródleśne oczko wodne. Rzeczywiście - jest łabędź i ma problemy z wyjściem na brzeg. No nic, szybka akcja... W parę chwil ubieram na siebie kalosze zapinane pod szyją i dziarskim krokiem idę do niego, bo przecież wypłoszenie z wody kontuzjowanego łabędzia nie może być trudne... Nic bardziej mylnego. Nawet koledzy pilarze (pracujący nieopodal), którzy pospieszili mi z pomocą, nie dają rady. W sumie to bardziej ratują mnie, ponieważ w oczku jest dużo mułu, a gdy pomagają mi się wydostać, towarzyszy temu dźwięk podobny do tego, jakie wydaje odkorkowywane wino...

No i siedzimy tak nad brzegiem (ja cały w mule), łabędź dumnie paradyduje przed nami w wodzie, a my myślimy, co tu dalej zrobić... - Jedyne ratunek to strażacy - mówi jeden z kolegów pilarzy. Nie ma wyjścia, wybieram numer 998 i po chwili nadjeżdżają wielkim czerwonym wozem druhowie z OSP Pięckowo. Troszkę się męczymy, ale wspólnymi siłami osiągamy cel. Łabędź jest nasz! Teraz tylko przygotowanie do trasy i w drogę. Cel to Uniwersyteckie Centrum Medycyny Weterynaryjnej w Poznaniu. Mój kompan podróży nie jest zbyt rozmowny, cały czas milczy, pewnie dlatego nazywa się łabędź niemy. Na miejscu czeka już na nas personel medyczny. Krótka rozmowa, badanie, prześwietlenie i jest diagnoza. Noga nie jest złamana, ale zaplątana mocno w żyłkę wędkarską. Powstał obrzęk i nie było przyczyny obrażeń praktycznie widać. Ptak zostaje odpowiednio zaopatrzony, podano mu leki oraz środki przeciwbólowe. Teraz odpoczywa w wolierze na terenie centrum. Rokowania są dobre, ale jeszcze kilka dni i powstałaby nieodwracalna martwica - słyszę od pani doktor. Wydaje się więc, że wszystko się dobrze skończy.

Bardzo dziękuję pani Jagodzie za informację o łabędziu, kolegom pilarzom (Zbigniewowi i Krzysztofowi) za pomoc podczas akcji i uratowanie mnie, druhom z OSP Pięckowo za podjęcie ptaka z wody oraz całemu personelowi Centrum Medycznego za fachową opieką nad rannym stworzeniem.

Podleśniczy Marek Dobroczyński



Fot. Monika Wieruszewska



Może być ich coraz więcej

Mieszkanka Noskowa zauważyła pod swoim domem parę łosi. Z niedowierzaniem przecierała oczy. Czy to rzeczywiście było niecodzienne zdarzenie?

- To nie jest nic wyjątkowego. W okresie letnim łosie już od kilku lat z rzędu odwiedzają nasze tereny. Migrują dość daleko, w poszukiwaniu nowych terenów, dlatego już od jakiegoś czasu można je u nas zobaczyć. Ja wiosną też dwa widziałem, w okolicach Żerkowa - mówi Bartosz Zawal, specjalista służby leśnej w Nadleśnictwie Jarocin.

Zwierzęta, będące przedstawicielami jeleniowatych, nie są niebezpieczne. Są właściwie bardziej zaciekawione samochodami, ludźmi. Najbliższe stale

ostaje tego gatunku znajdują się w okolicach Konina, Turku. - Tam bytują już od kilkunastu lat. Ta populacja się rozrasta. Sądzę, że one przywędrowały właśnie stamtąd - dodaje specjalista z Nadleśnictwa Jarocin.

Łosie są roślinożerne. Mogą powodować straty w uprawach - jeden osobnik zjada od 20 do 50 kg masy zielonej dziennie. - Właśnie dlatego podejmują wędrówki, bo w miejscach, gdzie mają stałe ostaje, jest przepełnienie populacji, one potrzebują dużo bazy żerowej. Tam, gdzie łowisko jest przepełnione, osobniki podejmują migrację - u nas coraz częściej, bo szukają sobie terenów do zasiedlenia - tłumaczy Bartosz Zawal.

Nie każdy las dla łosia się nadaje. Musi być bardziej podmokły, z dostępem do wody, szczególnie latem. Łosie lubią roślinność wodną. Są bardzo dobrymi pływakami. Potrafią pokonywać przeszkody wodne.

Łosie zatracili wrodzoną nieufność do ludzi. W Polsce nie poluje się na nie już od 2001 roku. - Nie pamiętają już tych czasów. Jak się je spotka, patrzą raczej z zaciekawieniem. Nie to, co sarny czy jelenie, które natychmiast będą uciekały - mówi specjalista służby leśnej.

Kierowcy muszą uważać. - Na wschodzie Polski jest dużo wypadków, i to śmiertelnych, z udziałem łosi - podkreśla leśnik. (akf)

Z WAKACYJNĄ WIZYTĄ W PTASICH GNIAZDACH

SOKÓŁ WĘDROWNY WRÓCIŁ

Na terenie Nadleśnictwa Torzym zaobserwowano powrót po 100 latach rzadkich w skali kraju i Europy sokołów wędrownych. Lęg ma miejsce w gnieździe kruka, zbudowanym w 2014 r. Jak się okazało gniazdo jest „przechodnie”, gdyż w ubiegłym roku, przed sokółką wędrowną, korzystała z niego rodzina kobuzów. Leśna populacja sokoła wędrownego w Polsce szacowana jest na 30 par lęgowych. Ten największy z krajowych gatunków sokoła, podobnie jak inne sokoły (pustułki, kobuzy) nie buduje samodzielnie gniazda, lecz do odbicia lęgów zajmuje gniazda kruków, myszolewów, kań i bielików. Przed załamaniem liczebności populacji sokoła wędrownego w latach 60. ubiegłego wieku, jego gniazdowanie stwierdzano także w koloniach czapli siwej i kormorana. Więcej na www.torzyn.zielonagora.lasy.gov.pl. (LP, P. Wieland)

RYBOŁÓW ON-LINE



Rybołowy w gnieździe

W szczecińskich lasach pojawiło się nowe stanowisko rybołowa. Ptak zamieszkał w miejscu, w którym od wielu lat rybołowy w ogóle się nie pojawiały! Te chronione ptaki wybrały lasy Nadleśnictwa Głusko na obszarze Natura 2000 Lasy Puszczy nad Drawą. W ramach działań na rzecz ochrony rybołowa nie tylko są zakładane platformy, na których rybołowy będą mogły złożyć gniazda. W dalszym ciągu są prowadzone działania związane z projektem „Ochrona rybołowa Pandion haliaetus na wybranych terenach SPA Natura 2000”. (LP)

RYBOŁÓW W POZNAŃSKIM NADLEŚNICTWIE

Nadleśnictwo Włoszakowice aktywnie prowadzi monitoring pary rybołowów. Włoszakowiccy leśnicy liczą na to, że w tym roku, w gnieździe pojawią się młode. To nie jedyne działania na rzecz rybołowów na terenie RDLP w Poznaniu. W Nadleśnictwie Sieraków zamontowano platformę na wierzchołku ponad 45 m modrzewia. Prawdopodobnie jest to najwyżej usytuowane ptasie gniazdo w Polsce. Więcej na www.wloszakowice.poznan.lasy.gov.pl. (LP, M. Wąsowicz)

NARODZINY GŁUSZKA

Na początku czerwca w prowadzonym przez białostockie Nadleśnictwo Głęboki Bród Ośrodku Hodowli Zachowawczej Głuszców zaczęły kłuć się pisklęta głuszcza. Część piskląt po przebicu skorupy jaja mogła ujrzeć mamę - wysiadującą je głuszkę w wolierze hodowlanej, część powitała świat w inkubatorze i kłujniku. To te, które kłują się z jaj porzuconych w gnieździe przez samice. Jednym z ważniejszych powodów porzucenia gniazda przez głuszkę jest spłoszenie kury, która po opuszczeniu gniazda często do niego już nie powraca. Więcej na: www.lasy.gov.pl w zakładce „aktualności”. (LP, D. Ławreczuk)

Zestawił: WoJak



W TROSCE O SVOJE 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 **Zasłoń 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

Opracowanie: Lasy Państwowe
Opracowanie graficzne: Marta Krzemien-Ojak



Niezbędnik dla leśnych wędrowców

Lasy Państwowe przygotowały niezbędny bezpieczny turysty. Specjalnie opracowane infografiki pomogą odpowiednio się przygotować do leśnej wycieczki.

Skąd pomysł na stworzenie niezbędnika? Jak wynika z badania przeprowadzonego wśród turystów na zlecenie Polskiej Organizacji Turystycznej w tym roku większość Polaków planuje wyjazd krajowy. Urlop w kraju chce spędzić 87 proc. ankietowanych. Najczęściej deklarowanym kierunkiem podróży są góry - 34 proc., natomiast nad morze planuje się wybrać 27 proc. turystów.

Niezbędnik został wykonany w dwóch częściach, w formacie A4 „Wycieczka do lasu - jak się przygotować”, która ułatwi spakowanie plecaka i sprawi, że o niczym nie zapomnimy.

Dostępna jest także wersja edytowalna, dla organizatorów wycieczek, aby zaznaczyć wybrane pola, np. nazwę nadleśnictwa, wpisać kontakt do leśniczego i Straży Leśnej oraz wysłać je uczestnikom wycieczki - publikujemy ją obok.

W drugiej części, „Wycieczka do lasu - jak spędzić tam czas?” zamieszczono podpowiedzi dla tych, którym brakuje pomysłów na spędzenie czasu w lesie albo chcą dobrać rodzaj aktywności do swoich zainteresowań lub aktualnego nastroju.

Na obu plakatach przypomniano także zasady korzystania z lasów.

Źródło: www.lasy.gov.pl



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>)

obowiązujące zakazy wstępu do lasu (<https://zakazywstępu.bdl.lasy.gov.pl/zakazy>)

nazwę szlaku

atrakcje turystyczne (www.czaswlas.pl)

czas trwania wycieczki

poinformuj rodzinę/znajomych, dokąd się wybierasz (zwłaszcza jeśli planujesz wycieczkę w teren górski)

dojazd i parkowanie

poziom naładowania baterii telefonu

Konieczne weź:

plecak

repelent odstraszaający komary i kleszcze

jedzenie, np. kanapki, czekolada, owoce, batony energetyczne

apteczka

woda do picia w bidonie/butelce wielorazowego użytku

mapa lub aplikacja mBDL (działa też offline, jeśli wcześniej pobierzesz dane)

worek na odpady

latarka lub czołówka

buty, najlepiej za kostkę, z grubą podeszwą

kompas

wygodny strój terenowy

dokumenty

kurtka przeciwdeszczowa chroniąca też przed wiatrem

krem z filtrem przeciwsłonecznym

nakrycie głowy

nóż/szczykoryk wielofunkcyjny

okulary przeciwsłoneczne

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

kieszonkowy atlas przyrody

naładowany telefon z dostępem do internetu

power bank

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
- surwiwal 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

- pikniki
- 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:

Cień spokoj

- oglądanie zachodu słońca
- obserwowanie co czują 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

ZIELONE PERŁY WIELKOPOLSKI

Las Łęgowy w Dolinie Pomianki

Na dzisiejszą wyprawę po „zielonych perłach Wielkopolski” zaproszę Państwa do gminy Łęka Opatowska w powiecie kępińskim w obrębie ewidencyjnym Marianka Siemieńska. To obszar zarządzany administracyjnie przez Leśny Zakład Doświadczalny Siemianice, Uniwersytet Przyrodniczy w Poznaniu. Rezerwat zlokalizowany jest w południowej części regionu, przy granicy woj. wielkopolskiego i opolskiego. Nazwa równinnego pod względem rzeźby rezerwatu pochodzi od rzeki Pomianki, przepływającej przez malownicze zielone tereny zalewowe w obszarze chronionego krajobrazu „Dolina Rzeki Prosnys”.

Obszar o powierzchni 6,04 ha został utworzony w 1971 roku w celu ochrony zespołu łęgu olszowego Circae-Alnetum z rzadkimi gatunkami roślin w ruinie. O powstaniu rezerwatu zdecydowały także względy naukowo-dydaktyczne. Ekosystem łęgu jesionowo-olszowego to integralny i dynamiczny układ wszystkich roślin, grzybów, porostów i zwierząt tworzących sieć wzajemnych powiązań w obrębie lasu. Na szczególną uwagę ochronną zasługują tutaj mszaki porastające rozkładające się drewno na dnie lasu (tzw. flora epiksyliczna) oraz porastające korę drzew (tzw. flora epifityczna).

Wchodząc do wnętrza rezerwatu olszy czarnej w towarzystwie jesionu wyniosłego. Sporadycznie dostrzeżemy również pojedynczą brzozę omszoną. W warstwie krzewów, która jest bardzo zwarta, zlokalizujemy kruszynę pospolitą i czeremchę zwyczajną. W runie znajdziemy: gajowca żółtego, podagrycznika zwyczajnego oraz gwiazdnicę gajową. Na wilgotniejszych fragmentach rezerwatu spotkamy: turzycę prosową i t. błotną, mannę jadalną i karbieńca pospolitego. Ogółem na terenie tym stwierdzono obecność 51 gatunków mchów oraz 129 gatunków roślin naczyniowych. Ciekawostką jest, iż wśród gatunków mszaków zanotowano tutaj obecność rzadkich w regionie relikwów pierwotnych lasów puszczańskich. Wśród nich m.in. są gładysz paprociowy i miechera splaszczona.

Ze względu na podmokły teren, częściowo zalewany wodami rzeki Pomianki, w rezerwacie występuje liczna populacja żaby trawnej. Wśród drzew ponad głowami zaobserwujemy największego w Europie przedstawiciela dzięciołów - czarnego, a także inne ptactwo: siniaka, gila oraz wilgę.

Opr. WoJak

Źródła: „Leśne rezerwaty przyrody województwa wielkopolskiego” Poznań 2016, wikipedia.org, www.leka-opatowska.pl/nasza-gmina/przyroda.



Fot. stock.adobe.com