

Paweł Frankowski
Marian „Radar” Wyrzykowski



LEŚNY NIEZBĘDNIK *rodzinny*



PORADNIK
SURVIVALU I BUSHCRAFTU



Wszelkie prawa zastrzeżone. Nieautoryzowane rozpowszechnianie całości lub fragmentu niniejszej publikacji w jakiegokolwiek postaci jest zabronione. Wykonywanie kopii metodą kserograficzną, fotograficzną, a także kopiowanie książki na nośniku filmowym, magnetycznym lub innym powoduje naruszenie praw autorskich niniejszej publikacji. Wszystkie znaki występujące w tekście są zastrzeżonymi znakami firmowymi bądź towarowymi ich właścicieli.

Autor oraz wydawca dołożyli wszelkich starań, by zawarte w tej książce informacje były kompletne i rzetelne. Nie biorą jednak żadnej odpowiedzialności ani za ich wykorzystanie, ani za związane z tym ewentualne naruszenie praw patentowych lub autorskich. Autor oraz wydawca nie ponoszą również żadnej odpowiedzialności za ewentualne szkody wynikłe z wykorzystania informacji zawartych w książce.

Redaktor prowadzący: Justyna Wydra

Rysunki: Magdalena Alszer

Skład: Adrian Partyka

Helion S.A.

ul. Kościuszki 1c, 44-100 Gliwice

tel. 32 231 22 19, 32 230 98 63

e-mail: septem@septem.pl

WWW: <https://septem.pl> (księgarnia internetowa, katalog książek)

Drogi Czytelniku!

Jeżeli chcesz ocenić tę książkę, zajrzyj pod adres

<https://septem.pl/user/opinie/zanles>

Możesz tam wpisać swoje uwagi, spostrzeżenia, recenzję.

ISBN: 978-83-283-8747-8

Copyright © Helion S.A. 2022

Printed in Poland.

- [Kup książkę](#)
- [Poleć książkę](#)
- [Oceń książkę](#)

- [Księgarnia internetowa](#)
- [Lubię to! » Nasza społeczność](#)

SPIS TREŚCI

Wprowadzenie	9
Dla kogo jest ta książka?	12
ROZDZIAŁ 1. Survival i bushcraft po polsku	15
Survival kontra bushcraft	17
Survival cywilny a wojskowy — różnice	19
Puszczaństwo	20
Filary przetrwania	21
Jaki jest cel nauki survivalu?	21
Dzieci, młodzież i las	23
Zabawa w chowanego	25
Rodzinny biwak w lesie	26
Zabawki dla dzieci	28
Survivalowe hobby a dzieci	28
Rola edukatora	30
Wyobrażenia kontra rzeczywistość	31
Ogranicz swój ślad	33
Chwila ciszy w lesie	39
Słowniczek	40
ROZDZIAŁ 2. Planowanie	41
Planuj i przygotuj się odpowiednio	44
Gdzie będziemy spali?	46
Boli mnie kolano	47
Problemy i niespodzianki	49
Samemu czy w grupie?	50
Na rowerze	52
Słowniczek	54

ROZDZIAŁ 3. ABC pakowania	55
Do czego się spakować?	58
Praktyczne wskazówki	59
Co spakować na biwak?	60
Żelazna racja	62
Strefy plecaka	63
Wielofunkcyjne ponczo	64
Jaki śpiwór wybrać?	65
Na lekko czy ultralekko?	68
Nowe czy używane?	69
Jaki nóż do lasu?	71
Apteczka	72
Apteczka ziołowa	74
Źródło światła	75
Trudne wybory	76
Po powrocie do domu	77
Gry i zabawy	77
Słowniczek	80
ROZDZIAŁ 4. Nawigacja dla zielonych	83
Wybór mapy	86
Mapa w telefonie	87
Mapa lasów w telefonie	87
Kompas	88
Busola	89
Leśna nawigacja	90
Wyznaczanie kierunku (azymutu)	91
Orientowanie mapy	92
Obliczanie czasu przejścia	93
Co zrobić, aby nie zabłądzić?	93
Co zrobić, jeśli się zgubiłeś?	95
Zgubione dziecko	97
Gry i zabawy	99
Słowniczek	100
ROZDZIAŁ 5. Hamakowanie	101
Historia hamaka	103
Bujanie między drzewami	104
Jak dobrać hamak dla siebie?	105
Jak dobrać hamak dla dziecka?	107
Hamakowy tuning	109

Hamak z moskitierą	110
Rozwieszanie hamaka	111
Rozwieszanie hamaka dla dziecka	113
Jak wchodzić do hamaka?	114
Jak spać w hamaku?	115
Wady biwakowania w hamaku	117
Miniamak bagażowy	117
Podpinka hamakowa (under quilt)	119
Alternatywne użycie hamaka z moskitierą	120
Gry i zabawy z hamakiem	121
Słowniczek	123
ROZDZIAŁ 6. Schronienie	125
Wybór miejsca	128
Skryty biwak	130
Namiot czy tarp?	133
Węzeł z dżungli do rozwieszania tarpa	135
Daszek dwuspadowy (typ A)	136
Diamant (płow point)	137
Koperta (nożyce)	137
Bivy bag	138
Leśny szałas	140
Ochrona przed słońcem	141
Komfortowa noc w lesie	143
Biwak z dzieckiem w lesie	144
Całoroczny biwak — wprowadzenie	145
Biwakowy tuning	147
Gry i zabawy	148
Słowniczek	150
ROZDZIAŁ 7. Woda	153
Nawodnienie	155
Przenoszenie wody	157
Zdobywanie czystej wody	158
Niby czysta, ale brudna	160
Deszczówka — pić albo nie pić?	161
Zimna i ciepła woda	162
Samoczynne znikanie wody	164
Czy się rozpuści?	165
Czy mogę pić wodę destylowaną?	166
Uzdatnianie poprzez gotowanie	167

Gotowanie wody w papierowym kubku	168
Gotowanie wody za pomocą kamieni	171
Po co mi pokrywka?	173
Zrób to sam: pokrywka na garnuszek	175
Po co mi osłona od wiatru podczas gotowania?	176
Wstępne oczyszczanie wody	176
Worek filtrujący	177
Samoczyszcząca się woda	179
Filtrowanie wody	181
Filtry turystyczne	183
Jak dbać o filtr do wody?	184
Filtrowanie wody to nie tylko zabawa!	185
Filtr do wody w stylu „zrób to sam”	185
Leśna (bushcraftowa) herbatka	187
Napary ziołowe	189
Gry i zabawy z wodą	190
Słowniczek	192
ROZDZIAŁ 8. Ogień	195
Ogień dawniej i dziś	197
Na co nam ogień na biwaku?	198
Ognisko w lesie	198
Rozniecanie ognia	200
Zbieranie opału	201
Przygotowanie podpałki	202
Krzesiwo	203
Krzesiwo syntetyczne	203
Zapałki czy zapalniczka?	205
Jak zrobić survivalową zapałkę?	206
Rodzaje ognisk	208
„Świeca” z kory i sznurka	211
Paliwo — efektywne wykorzystanie	211
Gaszenie ogniska	212
Gry i zabawy	213
Słowniczek	218
ROZDZIAŁ 9. Jedzenie	221
Aby nie burczało w brzuchu	223
Śniadanie bushcraftowe	224
Obiad bushcraftowy	225
Kuchenne (obiadowe) porady	226

Kolacja bushcraftowa	227
Podpłomyki i inne zawijańce	228
Kwaściaki	229
Liście babki w cieście	230
ROZDZIAŁ 10. Jedzenie z dziczy	231
Jadalne rośliny z lasu i łąki	233
Owoce z lasu	236
Jadalne liście drzew i krzewów	236
Jadalne grzyby	236
Inne dary lasu	237
Korzyści z roślin dziko rosnących	237
Dzika sałatka z łąki i lasu	238
Chrupiący parasol	238
Słowniczek	240
ROZDZIAŁ 11. Dzikie zabawy	241
Chowany	243
Schowany	244
Ciche skradanie	244
Czyja to skóra?	244
Wieża	244
Leśne rzutki	245
Wianek	245
Wyścig wianków	246
Pyszne kolczyki	246
Łódeczka z kory	246
Rzucanie kółkami do celu	246
ROZDZIAŁ 12. Bezpieczeństwo i pogoda	249
Nie taki wilk straszny...	251
Mamy problem...	253
Jak uniknąć zagrożeń?	256
Bezpieczeństwo pracy z nożem	257
Bezpieczeństwo pracy z siekierą	258
Bezpieczeństwo pracy z piłą	258
Zaufane prognozy	260
Natura podpowiada zmiany pogody	261
Upały w Polsce	262
Słowniczek	264

ROZDZIAŁ 13. Pierwsza pomoc — profilaktyka	265
Nim wyruszysz do lasu	267
Samoratownictwo	268
Kleszcze, komary, muszki i kuczmany	269
Pierwsza pomoc	273
Zdrowotne zastosowanie ziół	285
Słowniczek	286
ROZDZIAŁ 14. Higiena na biwaku	287
Leśna higiena	289
WC: dwójeczka w lesie	290
Naturalny szampon i mydło	291
Słowniczek	292
ROZDZIAŁ 15. Użytkowanie, konserwacja i naprawy	293
Tarp, bivy oraz namiot	295
Śpiwór	298
Odzież	299
Zapach dymu z ogniska	300
Buty	301
Naczynia	302
Piła do drewna	303
ROZDZIAŁ 16. Zabierz śmieci z lasu	305
Porządki po biwaku	307
Ogranicz swoje śmieci	308
To tylko papierek	309
Śmieci cichym zabójcą	311
Szara woda	312
Zabierz to, co przyniosłeś	314
Śmieciowe akcje	315
Nasze odpady	315
Gry i zabawy	317
Słowniczek	319
Podsumowanie	321
Bibliografia i literatura dodatkowa	325
DODATEK A Wskazówki dla animatora survivalu i bushcraftu	328
DODATEK B Nauczanie metodą EDGE	332
DODATEK C Elementy udanej zabawy	334

Jeśli porównam swoje dzieciństwo do tego, jak obecnie żyją nasze dzieci, widzę, że niektórzy rodzice trochę się pogubili, stali się nadopiekuńczy oraz bardziej strachliwi. Technologia, która miała nas wyręczyć — zrobiła coś odwrotnego, skrępowała nas jeszcze bardziej. Kiedy ja się nudziłem w domu, odpowiedzią rodziców było: „Wyjdź na dwór i się pobaw. Nawet jeśli teraz kogoś nie ma, zaraz wyjdą twoi koledzy”. Obecnie, kiedy widzę dzieci na dworze, nawet siedzące w grupie, prawie każde z nich jest ślepo wpatrzone w komórkę. Jest to smutny widok. Czyżby świat zewnętrzny nie miał im nic innego do zaoferowania?

A przecież dzieci uwielbiają przyrodę, dla nich jest to zaczerpnięty świat. „Las jest jednym wielkim placem zabaw, a przyroda jest mądrą nauczycielką — cierpliwą, życzliwą, ale też nieubłaganą”. Budzi on w dzieciach ciekawość i radość poznawania nowego. Najlepiej uczymy się poprzez udział i doświadczenie, poprzez emocje i pytania, jakie temu doświadczeniu towarzyszą. Dzieci przyswajają wiedzę poprzez zabawę, własne eksperymenty oraz kontakt z naturą. Tym samym prawdziwa edukacja powinna być edukacją w znacznym stopniu praktyczną i odbywającą się w otoczeniu przyrody.

Lasy od zawsze pełniły w życiu człowieka ważną funkcję. A my, mimo postępu cywilizacyjnego, nadal jesteśmy jej częścią i zachowaliśmy swoistą tęsknotę do odnowienia swoich związków z przyrodą, uczenia się praw natury i zasad przetrwania. Rosnące zain-

teresowanie wypoczynkiem na obszarze lasów wynika zarówno z ich walorów przyrodniczych oraz zdrowotnych, jak i z faktu, że szukamy okazji do spełniania naszych pasji, realizacji hobby. Las stwarza ku temu doskonałe warunki. To niezwykle zróżnicowane środowisko umożliwiające odpoczynek, jak i rozwój poznawczy oraz sensoryczny. Jeśli będziemy się bać przyrody, stanie się ona naszym wrogiem, a nasze dzieci szybko przejmą to od nas.

Kontakt z przyrodą i leśne świeże powietrze nie tylko poprawiają samopoczucie, zmniejszają ryzyko depresji, ale również polepszają działanie mózgu. To także, a może przede wszystkim, zacieśnianie więzów rodzinnych. Wspólnie spędzony czas zaowocuje w przyszłości. To czas dla Was. Podczas wspólnego wykonywania zadań terenowych stworzycie zespół, wzbudzicie w dzieciach poczucie bezpieczeństwa, a Wasz autorytet wzrośnie. Niesamowite uczucie, prawda? :)

Niniejszy poradnik powstał na bazie książki *Bushcraft weekendowy*. Nasi czytelnicy bardzo chcieli, aby jej treść została rozwinięta. Wprowadzonych zmian było tak dużo, że uważaliśmy za stosowne zmienić tytuł książki.

DLA KOGO JEST TA KSIĄŻKA?

Książka przyda się rodzicom, wychowawcom, leśnym edukatorom, animatorom czasu wolnego oraz innym osobom pracującym z dziećmi i młodzieżą. Może być ona także przydatna przy samodzielnej nauce survivalu i bushcraftu, bez ograniczeń co do wieku, płci czy wykształcenia.

Wiemy, że bycie nowicjuszem nie jest łatwe, łatwo jest popełniać głupie błędy i pakować się kłopoty. Stąd spory zasób różnego rodzaju porad, uwag i wskazówek nieraz elementarnych. Rozdziały książki oprócz praktycznych porad, wskazówek, ciekawostek, eksperymentów oraz słowniczka — zawierają również sekcje „Gry i zabawy”.

Zatem przekonaj się, jak niedrogo, z pomysłem, bezpiecznie i przyjemnie spędzać wspólnie wolny czas w leśnych ostępach. Zaczynamy!



SURVIVAL KONTRA BUSHCRAFT

Mimo iż pojęcia te są często używane zamiennie, szczególnie w krajach anglosaskich, istnieją elementarne różnice między bushcraftem a survivaliem. Survival ogranicza się do samej kwestii przetrwania za wszelką cenę, czasami także kosztem przyrody i innych. Zresztą samo słowo survival (surwiwal) wywodzi się z angielskiego (*survive* — przetrwać). W potocznym rozumieniu utożsamiany jest z umiejętnościami pozwalającymi przetrwać w trudnych warunkach, w związku z tym nazywany jest również sztuką przetrwania. Na ogół dotyczy niespodziewanej sytuacji kryzysowej. To rodzaj samoratownictwa, kiedy musisz wydostać się z opresji bez względu na to, czy znajdujesz się w lesie, mieście, na pustyni, statku kosmicznym, okręcie podwodnym, czy na środku oceanu jako rozbiitek. Sytuacja ta wymaga walki o życie oraz użycia technik i metod (być może także nieetycznych i łamiących prawo), aby poprawić swój byt, wskazać miejsce pobytu lub/i dostać się do bezpiecznego miejsca, najszybciej jak to możliwe. To sytuacja tu i teraz, gdzie o przeżyciu decydują godziny czy też minuty. Czasami może ona trwać kilka, kilkanaście lat, tak jak to było w przypadku osób zesłanych do gułagów czy osadzonych w obozach koncentracyjnych. Nauka survivalu kształtuje zaradność, umiejętność przewidywania skutków naszych działań albo ich braku, kładzie nacisk na uważność, stąd także popularność tego „hobby”. Aczkolwiek wiele osób

mylnie stawia znak równości pomiędzy survivaliem a gadżetami survivalowymi. Na naszych szkoleniach zawsze pytamy uczestników: „Jakie narzędzie jest najważniejsze?”. I zaraz zaczyna się wyliczanka różnego typu sprzętów — zapalki, krzesiwa, noże, tarpy, mapy, kompasy, GPS itp. A przecież odpowiedź nasuwa się jedna, nasz mózg jest tym super narzędziem, którego nikt nam nie zabierze i które potrafi wybawić nas z opresji.

Z kolei termin „bushcraft” oznacza posiadaną wiedzę i umiejętności niezbędne nie tylko do przetrwania, ale także do długotrwałego przebywania pośród przyrody z niewielką ilością przyniesionego ze sobą wyposażenia. Założeniem jest konsekwentna praca, pomyślność, wykorzystywanie tego, co się aktualnie posiada i rośnie wokoło. Tym samym bushcraft kojarzymy najczęściej z dobrowolnym życiem (bytowaniem) w dziczy. Dla większości mieszczuchów, to okazja do przebywania na świeżym powietrzu, obcowania z naturą i sprawdzenia swoich umiejętności. Umiejętności, które choć w części odzwierciedlają pierwotną wiedzę człowieka — zdolność nawigowania, poruszania się i bytowania w leśnym terenie.

Bushcraft jest częścią survivalu, jego bardziej pierwotną odmianą. Mimo to obejmuje bardzo szeroki zakres wiedzy z wielu dziedzin, m.in. z zoologii, myślistwa, botaniki, ziołolecznictwa, meteorologii, a także podstaw chemii oraz fizyki. Najbardziej kojarzone umiejętności to m.in. budowanie schronienia, zdolność rozpalenia i utrzymania ognia oraz znajomość roślin jadalnych.

Bushcraft to obecnie podejście oparte na odpowiedzialności i szacunku wobec środowiska naturalnego, w stopniu dużo większym niż w przypadku survivalu. To nie tyle znajomość technik i posiadanie odpowiedniego sprzętu, ale przede wszystkim kontakt z naturą i pewna filozofia życia — idea znana w Europie od setek lat, a zatem dużo dłużej niż samo słowo, które jest stosunkowo nowe. Źródeł bushcraftu należy szukać w wiedzy i umiejętności kultur łowiecko-zbierackich.

Bushcraft nie ma jednej definicji, a w polskim języku nie posiada jednoznacznego odpowiednika. Ray Mears tym terminem określa głębszą wiedzę dotyczącą dziczy i jej natury. U jego korzeni jest szacunek dla natury i wszystkich żywych istot. Bushcraft wydaje się też być połączeniem leśnego rzemiosła ze sprytem, przy wykorzystaniu naturalnych zasobów. Podobnie sądził Mors Kochanski.

W bushcrafcie wykorzystuje się wiele pierwotnych technik, takich jak np. rozpalanie ognia krzesiwem kowalskim (krzemień oraz wysokowęglowa stal). Dotyczy to także stroju, propagowane jest użycie odzieży bawełnianej i wełnianej zamiast tej z tworzyw sztucznych. Aczkolwiek i te trendy ulegają ewolucji.

Początków sztuki przetrwania nie należy utożsamiać tylko z wojskiem. Korzenie tej wiedzy i umiejętności odnajdziemy się w prehistorii, ale także u wciąż żyjących „dzikich ludów”.

Uniwersalne założenia dla bushcraftu i survivalu (cywilnego):

- budowanie emocjonalnych więzi z przyrodą,
- umiejętność korzystania z różnych źródeł wiedzy i jej weryfikacji,
- tworzenie możliwości wykorzystywania wiedzy w sytuacjach praktycznych,
- przeżycie przygody i pokonanie własnych ograniczeń (przeciwdziałanie bezradności),
- promowanie aktywnych form wypoczynku w koegzystencji człowieka z naturą.

SURVIVAL CYWILNY A WOJSKOWY — RÓŻNICE

Rozmawiając z kimś o survivalu, z pewnością zostaniesz o to zapytany. Tych różnic jest kilka, ale najłatwiej jest się skupić na tych podstawowych. W survivalu cywilnym jednym z Twoich celów jest dać się znaleźć lub dotrzeć do cywilizacji, mówiąc dosadnie: do ludzi, którzy udzielą Ci pomocy.

Z kolei w wersji wojskowej celem jest, podobnie jak w wojsku, nabycie i utrzymanie umiejętności pozwalających na zachowanie sprawności i życia dla wykonania ustalonego zadania. Dotyczy to również zagadnień związanych zarówno z utrzymaniem życia w warunkach izolacji, jak i kwestii konieczności podjęcia walki o przetrwanie, kiedy wróg dąży do pojmania lub pozbawienia kogoś życia. To prowadzi do zachowań potencjalnie nieetycznych — aby przetrwać, żołnierz „może” rekwizować („kraść”), niszczyć, oszukiwać, wymuszać siłą określone zachowania. W survivalu cywilnym nie ma społecznego przyzwolenia na tego typu działania. Zadaniem żołnierza jest przede wszystkim wykonać misję lub milczeć w razie pojmania i powrócić z honorami.

Podstawowe umiejętności są takie same. Aczkolwiek żołnierz powinien działać według wyuczonych schematów. Oczywiście jest to, że osoba, która aktywnie interesuje się survivaliem, będzie wiedziała i potrafiła więcej niż żołnierz, który odbył tylko kilkudniowe szkolenie.

PUSZCZAŃSTWO

Warto wspomnieć o terminie „puszczaństwo” (*woodcraft*). Jest to idea postulująca wychowanie człowieka poprzez rekreację na łonie przyrody. Nawiązuje ona swobodnie do sposobu życia Indian i Słowian. To filozoficzno-etyczna koncepcja akcentująca łączność człowieka ze światem przyrody, wiedzą leśną, zapoczątkowana przez Ernesta Thompsona Setona — Czarnego Wilka. Ruch „leśnej mądrości” miał łagodzić negatywne wpływy nowoczesnej cywilizacji poprzez jak najczęstszy pobyt w nienaruszonej przyrodzie oraz zachowywanie tylu darów przyrody, ile to możliwe w warunkach dzisiejszego życia.

FILARY PRZETRWANIA

Pisząc o survivalu, nie można nie wspomnieć o rzeczy najistotniejszej, a mianowicie o sześciu filarach przetrwania:

- bezpieczeństwo,
- zdrowie (także psychiczne),
- schronienie,
- woda,
- ogień,
- żywność.

Dość podstawowe, prawda? Ale jakże kluczowe do przetrwania.

Na pewno jednak padnie pytanie: co jest najważniejsze? Prosta odpowiedź jest niemożliwa. Zależy to od bieżącej sytuacji, a zatem powinna uwzględniać ryzyko i Twoją obecną sytuację. Najważniejszym filarem jest ten, którego nie masz.

Niektórzy do szufladki „bezpieczeństwo” wpisują także samobronę, co wydaje się być słuszne, szczególnie w sytuacji, gdy zagrożenie wynika z działania innych osób, a nie żywiołów.

Te sześć filarów przetrwania to dobry punkt wyjścia do zrozumienia, co jest potrzebne na bardzo podstawowym poziomie. Mają one jedynie na celu zapewnienie ram myślowych dla przygotowania — a nie opieranie na nich każdej decyzji.

JAKI JEST CEL NAUKI SURVIVALU?

Nie ma co ukrywać, dla wielu osób, w tym dzieci, będzie to po prostu innego rodzaju zabawa. Formą aktywności na świeżym powietrzu połączoną z pewną dawką zadań do wykonania i nowych informacji. Dla innych będzie to hobby interdyscyplinarne, a zatem łączące wiedzę z różnych dziedzin życia. Część osób traktuje to jako kolejne wyzwanie, na kilka dni zamieniając wygodne życie na las, wysiłek, chłód, lekki głód, ataki owadów, osvajanie lęków i przełamywanie własnych zahamowań. Dla laików będzie to wiedza kojarzona tylko z lasem i przez to mało użyteczna w codziennym, miejskim życiu. Zatem postrzeganie tego zagadnienia może być zupełnie odmienne od naszych wyobrażeń.

Prawdziwych oblicz survivalu jest wiele. Bez względu na to, jak jesteś ostrożny, ile zarabiasz i gdzie żyjesz, nigdy nie wiesz, kiedy możesz znaleźć się w sytuacji survivalowej w prawdziwym życiu. Wyzwania są częścią życia każdego z nas. Nie unikniesz tragedii ani przeszkód na swojej życiowej drodze. Klęski żywiołowe, ekstremalne warunki pogodowe i wypadki uderzają bez ostrzeżenia i mogą prowadzić do poważnych obrażeń, a nawet śmierci, jeśli nie zareagujemy odpowiednio. Sytuacje, które znałeś tylko z mediów, mogą dotknąć także Ciebie. Tym bardziej, że utarta pracy, wiszący nad głową kredyt przy jednoczesnym pogorszeniu stanu zdrowia, dla niektórych także wpisują się w miejską walkę o przetrwanie.

Istotą survivalu (i nauki tego zagadnienia) jest:

- zapobieganie — czyli umiejętność przewidywania wszelkiego typu zagrożeń;
- prawidłowa ocena zagrożenia;
- nauka opanowania swoich reakcji i lęków w sytuacji zagrożenia, w tym umiejętność opanowania szoku i stagnacji;
- poznanie i dopasowanie priorytetów przetrwania do danej sytuacji;
- wiara we własne siły;
- uważność;
- koncentrowanie się tylko na rozwiązaniu problemu, nigdy na samym problemie;
- zdolność do reakcji i adaptacji, ciągłej kreatywności i pomysłowości;
- umiejętność planowania przyszłych działań — na dwa, trzy, cztery kroki naprzód;
- docenianie prostych rzeczy;
- głębsze zrozumienia świata i praw rządzących przyrodą;
- bezpieczny powrót do domu.

Widzimy zatem doskonale, że jest to bardzo uniwersalny zakres, który często nieświadomie wcielamy w życie każdego dnia. Zatem cała reszta wydaje się być tylko technikami i sztuczkami survivalowymi. Oczywiście także niezbędnymi w pewnych sytuacjach.

Zapewnienie wiedzy i umiejętności potrzebnych do przetrwania w dzikim otoczeniu, sprawi, że dzieci i nastolatki będą bardziej pewne siebie i będą czuć się bezpiecznie na łonie natury.

Filozofię przetrwania, jak i pierwszej pomocy reanimacyjnej możemy sprowadzić do trzech słów: „pozostać przy życiu” znanych z piosenki *Stayin' Alive* zespołu Bee Gees. Dlatego warto znać i zrozumieć kilka podstawowych zasad przetrwania. W survivalu (wariant leśny) reguły dyktuje przyroda. Nie możemy w pełni kontrolować różnego typu okoliczności, ale możemy kontrolować, jak na nie reagujemy. I tu jest sedno survivalu.

DZIECI, MŁODZIEŻ I LAS

Mimo naszych lęków dzieci uwielbiają leśną przyrodę, dla nich jest to zaczarowany świat. Zupełnie inny niż ten codzienny, który znają, poruszając się na trasie dom-szkoła-zajęcia pozaszkolne. Szczególnie młodsze dzieci charakteryzuje naturalna ciekawość tego, co je otacza.

Oto kilka pozytywnych aspektów przebywania na zewnątrz, bez względu na to, czy to będzie las, czy rozległy park:

- Promuje kontakt z przyrodą i aktywność fizyczną.
- Pomaga rozwijać siłę mięśni i usprawnia koordynację ruchową.
- Spala dodatkowe kalorie, co pomaga zapobiegać otyłości.
- Może rozwijać pewność siebie i pobudza kreatywne myślenie.
- Budzi w dziecku entuzjazm, pomaga rozładować emocje, skupić jego uwagę, pozwalając mu doświadczać i dzielić się inspiracjami.
- Daje możliwość oddychania świeżym powietrzem (deficyt ostatnich czasów).

- Wystawia na działanie promieni słonecznych, czyli daje dostęp do witaminy D.
- Stwarza lepsze warunki do nauki wybranych zagadnień, m.in. praw przyrody, geografii, biologii oraz fizyki. Tym samym ułatwia powiązanie wiedzy szkolnej (teoretycznej) z praktyką.
- W otoczeniu przyrody dzieci obserwują życie, zastanawiają się i zadają pytania.
- Pozwala dzieciom odkrywać siebie, swoje możliwości i ograniczenia.
- Jeśli grupa liczy kilka osób, powstaje naturalna konieczność współdecydowania i współpracy. A również zdolność jednostek do dowodzenia, bycia rozjemcą i łącznikiem.

Spędzanie czasu na świeżym powietrzu to popularna, ale często zapominana rozrywka. Technologia i chroniczny brak czasu pochłaniają nasze życia i odcinają nasze dzieci od tych doświadczeń. Żadne dziecko czy nastolatek nie będzie w stanie naprawdę poznać ani docenić przyrody, jeśli świat naturalny będzie oglądać tylko przez szybę auta albo na ekranie smartfona. A pamiętajmy, że to młode pokolenie jest odpowiedzialne za przyszły, odziedziczony po nas, stan środowiska.

Oderwanie się od codzienności: co na pierwszy rzut oka może wyglądać na nudę, zapewnia potrzebne wytchnienie od ciągłej stymulacji współczesnego życia.

Poleganie na naturalnych konsekwencjach — w naturze nie ma ani nagród, ani kar; są za to konsekwencje działań, to dzika natura przejmuje rolę decydenta. Rozpoznawanie i doświadczanie naturalnych konsekwencji ma ogromny wpływ na rozwój wewnętrznej motywacji dzieci.

Wiedza, a także praktyka pozyskana w lesie (w naturze) działa na emocje, dlatego zapada głębiej w świadomość i pamięć. To również szansa na odnowienie inteligencji przyrodniczej. Większości

tego, co dziecko powinno opanować we wczesnym dzieciństwie, nie można go nauczyć; musi to odkryć poprzez zabawę. Bawiąc się w tak urozmaiconym terenie, dzieci uczą się poprzez doświadczenie lepiej oceniać ryzyko i rozwiązywać problemy.

Po spędzeniu czasu (szczególnie dłuższym) na łonie przyrody uczestnicy wracają do domu wyposażeni w bagaż nowych doświadczeń, umiejętności, także przemyśleń. Obserwacja wydarzeń związanych z survivaliem, nie tylko w Polsce, wiedzie do konkluzji, że od kilku lat widać wyraźny trend rodzinny. Dzieci coraz częściej są zabierane na złoty typu Surwiwalia czy Puszczoł. Tego typu konwenty przestały być domeną tylko mężczyzn.

Patrząc całościowo, można stwierdzić, że to cenna wiedza, z której dzieci będą korzystać przez resztę (dorosłego) życia.

ZABAWA W CHOWANEGO

Dzieci uwielbiają bawić się w chowanego od najmłodszych lat, ale nie jest to tylko „głupia” zabawa. Nauczenie dzieci skutecznego ukrywania się, a także podstaw sztuki kamuflażu może być najważniejszym czynnikiem ratującym ich życie. Czasami ukrywanie się jest najlepszą formą samoobrony (np. podczas strzelaniny), więc upewnij się, że Twoje dzieci wiedzą, jak się ukrywać i jak milczeć, jeśli zajdzie taka potrzeba. Nawet żołnierzy, w tym snajperów, szkoli się, aby nie dali się złapać, w tym domyślnie znaleźć.

Ponadto ta zabawa zachęca dzieci do korzystania z wyobraźni i pomaga im rozwijać umiejętności rozwiązywania problemów, gdy starają się znaleźć najlepsze miejsce do ukrycia się.



WSKAZÓWKA!

Młodszym dzieciom przypomnij, że NIGDY nie powinny się ukrywać, jeśli mieszkanie, dom się pali, zwłaszcza przed strażakami. Powinny jak najszybciej wyjść z domu.

Porozmawiaj o różnicy między ukrywaniem się przed nieznanymi, którzy chcą ich skrzywdzić, a wychodzeniem z ukrycia, jeśli się zgubią, gdy zbliżają się grupy poszukiwawcze.

Kiedy jesteś na łonie natury, możesz przenieść grę w chowanego na wyższy poziom i bawić się umiejętnościami kamuflażu. To ważne, aby nauczyć dzieci oraz nastolatki, jak się ukrywać przy wykorzystaniu naturalnego otoczenia. Przy okazji można użyć farb do maskowania twarzy², zawsze przy tym jest sporo śmiechu.

Pozwól swoim dzieciom wspinać się na drzewa (najlepiej pod nadzorem), w niektórych sytuacjach przetrwania (np. powódź) pozostawanie nad ziemią może uratować im życie.

RODZINNY BIWAK W LESIE

Jeśli po raz pierwszy będziesz biwakować ze swoją rodziną, przeprowadzenie małego testu jest dobrym pomysłem. Spróbuj spędzić noc w ogrodzie za domem lub, jeśli jesteś w pobliżu jednego z kempingów (pól namiotowych), wybierz się na weekendową wycieczkę przed dłuższym pobytem. Tego typu sprawdzian daje wyobrażenie o przedmiotach, o których prawdopodobnie zapomnisz, oraz o sytuacjach, które mogą zaistnieć podczas dłuższej wyprawy. To także świetny sposób na wprowadzenie dzieci w tematykę obozowania, aby ocenić reakcję przed wyruszeniem na tygodniowy pobyt w głuszy. Chodzi o to, że będziesz wystarczająco blisko domu, aby w razie potrzeby spakować się i wrócić do swojej bezpiecznej przystani.

Nie należy zapominać, że to właśnie od decyzji rodziców zależy, jakie nawyki będą miały w przyszłości ich dzieci. Sam pomysł zabierania dzieci (bez względu na ich wiek) na wycieczki jest bar-

2 Sprzedawane w sztyfcie (jeden – dwa kolory) lub w pudełeczku z lusterkiem (trzy kolory), koszt od 15 do 30 zł. Przy okazji chronią przed szkodliwym promieniowaniem UV.



Jesteśmy częścią naturalnego świata. Wspólne wycieczki do lasu to niezapomniane chwile i możliwość odnowienia kontaktu z naturą

dzo trafny, jednak zawsze musimy pamiętać o bezpieczeństwie, zdrowiu i poczuciu humoru.




WSKAZÓWKA!

Na początek zabierajcie młodsze dzieci na prostsze, krótsze wyprawy w okolice miejsca zamieszkania, bo maluchy szybciej się znudzą, niż zmęczą.

Boimy się często tego, czego nie wiemy, nie znamy. Im więcej rzetelnej i dobrze przekazanej wiedzy damy dzieciom, tym mniejszy będzie ich strach. Jednak strach w umiarze jest konieczny, gdyż pozwala dziecku ocenić niebezpieczeństwo, a także działa jako mały bodziec do podejmowania nowych, nieznanych wcześniej wyzwań.

PROGRAM PARTNERSKI

— GRUPY HELION —

- 
1. ZAREJESTRUJ SIĘ
 2. PREZENTUJ KSIĄŻKI
 3. ZBIERAJ PROWIZJĘ

Zmień swoją stronę WWW w działający bankomat!

Dowiedz się więcej i dołącz już dzisiaj!

<http://program-partnerski.helion.pl>

GRUPA
Helion 



JAK PRZETRWAĆ W LESIE... I DOBRZE SIĘ BAWIĆ



Wypad z dziećmi do lasu połączony z noclegiem? Brzmi jak doskonały przepis na przygodę! Tym bardziej że dziś, w cyfrowych i sterylnych czasach, każdy kontakt z żywą przyrodą jest bezcenny. Leśne biwakowanie to wymarzona okazja do świetnej zabawy i zarazem nauki. By jednak móc w pełni cieszyć się spotkaniem z naturą, uniknąć stresu i wykorzystać wszystkie możliwości tej formy wypoczynku, warto to dobrze zaplanować i właściwie się przygotować.

Tylko co to znaczy „właściwie”? Odpowiedź przynosi właśnie ta książka. Poczynając od kwestii zupełnie podstawowych, takich jak co, w jaki sposób i do czego spakować, poprzez propozycje biwakowych gier i zabaw, a także eksperymentów z wodą, skończywszy na zaawansowanych poradach dotyczących przetrwania w lesie — znajdziecie tu wszystko. Czytajcie, pakujcie się i w drogę — las czeka!

Książka adresowana do rodziców, animatorów, wychowawców, harcerzy i początkujących adeptów leśnej przyrody.

Patroni medialni:

OUTDOOR
MAGAZYN



Księgarnia internetowa:
<http://septem.pl>

Zamówienia telefoniczne:
0 801 339900
0 601 339900

septem
septem.pl Bezdroża

Hellon SA
ul. Kościuski 1c, 44-100 Gliwice
tel.: 32 230 98 63
e-mail: septem@septem.pl
<http://septem.pl>

Paweł Frankowski — z wykształcenia prawnik i informatyk, z zamiłowania głodny survivalowej wiedzy badacz. Uwielbia naturę. Jest trenerem etyki outdooru i fanem rozwiązań w stylu MacGyvera. Członek Stowarzyszenia Polska Szkoła Surwiwalu. Kiedy może, przemierza Polskę rowerem. Autor popularnych książek o survivalu miejskim (preperingu), survivalu zielonym (leśnym), bushcrafcie, a także poradnika dotyczącego bikepackingu. Publikuje artykuły w „Biuletynie Surwiwalowym”.

Marian „Radar” Wyrzykowski — od zawsze zakochany w lesie (i szerzej: naturze). Członek Stowarzyszenia Polska Szkoła Surwiwalu, instruktor survivalu, trener etyki outdoorowej, kolekcjoner plecaków i noży. Interesuje się sprzętem turystycznym, projektuje i wykonuje różne części ekwipunku. Cyklicznie prowadzi szkolenia i warsztaty między innymi w zakresie recyklingu survivalowego, leśnego rękodzieła czy pod hasłem „Spacer na 5”; ich adresatami są dorośli, rodziny, jak również najmłodsze pokolenie bushcrafterów. Redaktor naczelny „Biuletynu Surwiwalowego”.

ebook dostępny na:

ebookpoint

ISBN 978-83-283-8747-8



cena 49,90 zł