

NUMER SPECJALNY

8

BIULETYN SURWIWALOWY



MARCA

2020

CZASOPISMO STOWARZYSZENIA POLSKA SZKOŁA SURWIWAŁU GRUPA REGIONALNA MAZOVIA

SURWIWAŁ JEST KOBIETĄ

**Babki na
gigancie**



21 Dni

DAMAST

ECHO

Herbaty ziołowe

BUSHCRAFT



OUTDOOR



PRZYGODA

Spis treści

1. Wstęp	3
2. Wywiad z Panią Naczelnik Anną Pikus	4
3. O Stowarzyszeniu	6
4. LNT	7
5. Surwiwal jest Kobietą	8
6. Podróże małe i duże – 21 dni	10
7. Botanika użytkowa – Biwakowe herbatki ziołowe	15
8. Umiejętności - Babki na gigancie	17
9. Edukacja - Dialog bosych stóp z ziemią	23
10. Edukacja – Projekt ECHO	26
11. Spacer na 5	28
12. Surwiwalowe Walentynki	29
13. Knifemaking - DAMAST	31



WSTĘP

**Drogie Panie !
Oddaję w Wasze ręce Biuletyn Surwiwalowy.
W imieniu grona redaktorskiego składam
Wszystkim Paniom najserdeczniejsze życzenia
spełnienia wszelkich marzeń.**

**Z leśnymi pozdrowieniami -
Marian RADAR Wyrzykowski**



Anna Pikus

Naczelnik Wydziału Społecznych Funkcji Lasu.

Z Anną Pikus (**A.P.**) rozmawia Marian Wyrzykowski (**M.W.**)

M.W.: Las, który stanowi najbardziej dziką stronę Polskiej przyrody, jest bardzo bliski miłośnikom surwiwalu i turystyki kwalifikowanej. Czy również Pani lubi spędzać swój czas wolny w lesie?

A.P.: Uwielbiam. Mam to szczęście, że Warszawa, w której mieszkam, jest otoczona lasami, łącznie z Kampinoskim Parkiem Narodowym. Skrętnie z tego korzystam. Moim ulubionym miejscem jest Rezerwat Goździkowe Bagno w Nadleśnictwie Celestynów. Kolejnym przywilejem z jakiego korzystam to fakt, że gros moich przyjaciół pracuje jako leśnicy i bardzo chętnie przyjmuję ich zaproszenia do odwiedzin w leśniczówkach, a że mój rocznik to same, niespokojne dusze, więc są rozsiani po całej Polsce.

M.W.: Jak spędza Pani czas w lesie? Jakie aktywności Pani lubi?

A.P.: Zdecydowanie jestem włóczykijem-długodystansowcem. Uwielbiam pokonywać kilkudziesięciokilometrowe trasy, prowadzące przez Beskidy. Przynajmniej raz w miesiącu staram się odwiedzić Rysiankę czy Pilsko. Uwielbiam też bieszczadzkie połoniny. Nie stronię od Tatr. Bardzo również cenię mazowieckie krajobrazy.

M.W.: Kiedy usłyszała Pani pierwszy raz o surwiwalu i bushcraftie?

A.P.: Nie umiem dokładnie wskazać daty, ale doskonale wiem od kogo po raz pierwszy usłyszałam o surwiwalu. Był to znany wszystkim Krisek – Krzysztof Kwiatkowski. Usłyszałam jego prezentację na jakiejś konferencji edukacyjnej dobrych kilka lat temu. Potem długo rozmawialiśmy i zaprzyjaźniliśmy się. Krisek natychmiast zaprasza do relacji i cieszę się, że z tego zaproszenia skorzystałam. Przy współpracy z nim powstały wydawnictwa Lasów o surwiwalu i bushcraftie – „Kalendarz z lasu” oraz „Leśny survival”, teraz już bardzo ceniony i poszukiwany w środowisku. Dzięki niemu poznałam inne osoby uprawiające ten rodzaj rekreacji i tak to się dalej potoczyło.

M.W.: Co Pani myśli o ludziach, którzy uprawiają tę formę turystyki kwalifikowanej?

A.P.: Jestem o nich jak najlepszego zdania. Jak na razie Ci, których poznałam osobiście, zaimponowali mi dojrzałym i etycznym podejściem do korzystania z lasu. Poza tym większość z nich to osoby dialogu, bez którego daleko nie dojdziemy w pracach nad udostępnianiem lasów. Poza tym, im dłużej współpracujemy tym bardziej utwierdzam się w przekonaniu, że to osobowości bardzo podobne do leśników. Indywidualiści, pasjonaci przyrody i jej ochrony.

M.W.: Dzięki pracy wielu Osób, powstał pilotażowy projekt dla bushcraftu i surwiwalu w Leśnych Kompleksach Promocyjnych, umożliwiający legalne biwakowanie w nich. Pani Naczelnik, z czyjej inicjatywy rozpoczęły się rozmowy o możliwości takiego biwakowania w lasach?

A.P.: Myślę, że na ten „oficjalny” początek rozmów złożyły się lata działalności przedstawicieli tego środowiska. To nie było tak, że temat bushcraftu i survivalu nagle się objawił w Lasach Państwowych. Wiedzieliśmy, że tacy ludzie korzystają z lasów. Przy czym teraz zjawisko przyjęło większą skalę i pojawia się o nim coraz więcej informacji. Zaczęto o tym rozmawiać. Trzeba jednak otwarcie przyznać, że społecznym funkcjom lasu dopiero od niedawna poświęca się na tyle dużo uwagi, że w Dyrekcji Generalnej powstał dedykowany temu Wydział, którym kieruję – Wydział Społecznych Funkcji Lasu. Powstała zatem formalna przestrzeń na tego typu rozmowy. W spotkaniu dedykowanym wyłącznie tematowi bushcraftu i survivalu udział wzięły osoby bardzo różnie związane z tematem, więc nie przesadzę, mówiąc, że mieliśmy w miarę pełny obraz sytuacji. Bardzo cieszę się, że te osoby zgodziły się z nami rozmawiać. Dostarczyli nam niezbędnej wiedzy, wskazali na potrzeby i wyzwania.

M.W.: Czy nowe spojrzenie Lasów Państwowych na potrzeby różnych grup daje perspektywę na zwiększenie liczby miejsc, w których będzie można legalnie biwakować?

A.P.: Osobiście bardzo na to liczę. Trzeba jednak mieć świadomość, że osoby odwiedzające las to jeden z elementów obrazka, którym leśnicy się zajmują. Dla nas równie ważne będą przyroda i jej ochrona, ale też gospodarka leśna czyli dostarczanie drewna. Pogodzenie tych obszarów, funkcji jest nie lada wyzwaniem. Teraz, wyznaczając miejsca do pilotażu, braliśmy pod uwagę obszary chronione, planowane prace gospodarcze w lesie oraz innych użytkowników lasu, takich jak grzybiarze czy rowerzystów. Musimy zapewnić bezpieczeństwo ludziom, ale przede wszystkim przyrodzie. Kolejnym, absolutnie kluczowym warunkiem wyznaczania takich miejsc, jest odpowiedzialne z nich korzystanie – w szczególności w zakresie używania ognia. Niestety, mamy kilka przykładów na to, że mimo zakazów jest on palony w lasach i w związku z tym mają miejsce pożary. Na szczęście ich liczba i powierzchnia są niewielkie, ale gdyby przyjąć zapewnienia środowisk bushcraftowych, że są one ostrożnie i odpowiedzialne, nie powinno być ich wcale. Dlatego w przypadku ognia musimy się kierować zasadą „ograniczonego zaufania”. Wierzę, że będzie coraz lepiej.

M.W.: Kiedy pojawią się pierwsze wnioski o projekcie pilotażowym?

A.P.: Po sześciu miesiącach, czyli na przełomie kwietnia i maja, spotkamy się ponownie by podsumować zimowy czas. Przeanalizujemy liczbę osób zgłaszających noclegi na tych terenach, podsumujemy wrażenia korzystających. Zapytamy nadleśnictwa jak przebiegała współpraca.

M.W.: Czy po programie pilotażowym, który trwa do 23 listopada 2020 roku, będzie można nadal legalnie biwakować w LKP?

A.P.: Tak gwoźli sprostowania - legalne można było zawsze biwakować również poza LKP, natomiast jedynie w miejscach takich jak wyznaczone miejsca biwakowania, pola biwakowe, czy na kempingach. Czy pilotaż przerodzi się w coś trwałego – to naprawdę zależy od jego przebiegu. Mam nadzieję, że uda się w tym czasie zbudować zaufanie między leśnikami a survivalowcami. Mnie osobiście bardzo na tym zależy i mam nadzieję, że miejsca pilotażowe będą miejscami stałymi.

M.W.: Z niecierpliwością czekamy zakończenia projektu, a szczególnie wyników z przeprowadzonych badań. Czy będziemy mogli jeszcze raz się spotkać i porozmawiać o dalszych perspektywach dotyczących legalnego biwakowania w Lasach Państwowych?

A.P.: Oczywiście. Jestem do Państwa dyspozycji i serdecznie zapraszam do kontaktu wszystkich, którzy chcieliby się z nami podzielić swoimi pomysłami, opiniami czy uwagami. Proszę pisać na adres

turystyka@lasy.gov.pl

– odpowiemy na każdego maila.

Bardzo dziękuję za rozmowę.

STOWARZYSZENIE POLSKA SZKOŁA SURWIVALU

Tworzymy wspólną przestrzeń dla wszystkich
miłośników sztuki przetrwania



KILKA SŁÓW O NAS...

Doskonale wiemy jak ważną rzeczą w codziennym życiu jest zaufanie. Tylko z właściwym partnerem warto podejmować wyzwania i realizować założone cele. Wzajemne zaufanie to gwarancja sukcesów na wielu płaszczyznach życia. Dlatego pragniemy przybliżyć Państwu nasze Stowarzyszenie, tak aby ewentualna współpraca przyniosła jak najdalej idące korzyści.

Stowarzyszenie Polska Szkoła Survivalu powstało 18 grudnia 2010 r. w celu stworzenia wspólnej przestrzeni dla tych wszystkich, którzy czują swoje zainteresowanie i związek ze sztuką przetrwania. Zakres naszej działalności jest ukierunkowany prospołecznie i obejmuje szerokie spektrum tematyczne. Warto tu wymienić nasze zaangażowanie w rozwój multiwiedzy z zakresu sztuki przetrwania, rozwój metodyczny instruktorów i trenerów outdooru, kształtowanie postaw proekologicznych, prowadzenie działalności społecznie użytecznej w sferze nauki, edukacji, oświaty, wychowania i resocjalizacji, prowadzenie szeroko rozumianej działalności proedukacyjnej, promowanie aktywnego i zdrowego trybu życia i wiele innych.

Swoje cele realizujemy głównie poprzez organizację i prowadzenie spotkań szkoleniowych, warsztatów, kursów, treningów, wypraw, zgrupowań, obozów, konferencji, sympozjów oraz współpracę z organizacjami oraz instytucjami zarówno z sektora państwowego jak i prywatnego. Możemy też pochwalić się sporą kadrą instruktorską o wysokich kwalifikacjach. Wypracowane przez nas standardy i metodyka są gwarancją jakości. Od 2018 roku jesteśmy oficjalnym partnerem Center for Outdoor Ethics - Leave No Trace.

Stowarzyszenie Polska Szkoła Survivalu jest liczącą się marką i gwarancją najwyższych standardów.



Więcej informacji znajdziesz na naszej stronie - www.surwiwal.edu.pl



2018 PARTNER



leave no trace™

zasady etyki outdoorowej



**1. Zaplanuj i przygotuj się
zanim wyruszysz.**

**2. Trzymaj się szlaków i biwakuj
w odpowiedni sposób.**



3. Zadbaj o odpady i śmieci.

**4. Zastanę przyrodę, pozostaw
w stanie nienaruszonym.**



**5. Minimalizuj skutki używania
ognia!**

**6. Respektuj życie dzikich
zwierząt.**



**7. Szanuj innych użytkowników
terenu i szlaku.**



www.surwiwal.edu.pl



Surwiwal jest kobietą?

Autorka: **Izabela Andryszczyk**

Przekonania są z nami przez całe życie... dostajemy je w spadku od rodziców, czerpiemy z otaczającego świata, są wtopione w kulturę, w której wzrastamy. Doświadczamy przekonań pozytywnych, które nas wspierają, ale też negatywnych - działających na nas destrukcyjnie, które ewidentnie nam nie służą. Jest jednak dobra wiadomość – można je w każdej chwili zmienić i temu ma służyć ten artykuł, bowiem o jednym z takich przekonań dziś słów kilka właśnie z okazji naszego święta – Dnia Kobiet.

Przekonania są z nami przez całe życie... dostajemy je w spadku od rodziców, czerpiemy z otaczającego świata, są wtopione w kulturę, w której wzrastamy. Doświadczamy przekonań pozytywnych, które nas wspierają, ale też negatywnych - działających na nas destrukcyjnie, które ewidentnie nam nie służą. Jest jednak dobra wiadomość – można je w każdej chwili zmienić i temu ma służyć ten artykuł, bowiem o jednym z takich przekonań dziś słów kilka właśnie z okazji naszego święta – **Dnia Kobiet**.

Wielu już pisało o tym dla kogo jest surwiwal, że jest to typowo męska rzecz... Otóż pozwolę sobie nie zgodzić się z tym przekonaniem. Bo kto jak nie my kobiety opanowałyśmy do perfekcji sztukę przetrwania w życiu? Surwiwal to nasza codzienność – można tą umiejętność rozpatrywać na kilku

poziomach, a mianowicie... w domu, w pracy, w życiu, w lesie.

Kobiety surwiwal w domu i w pracy

Kto jak nie my, kobiety potrafimy robić makijaż mieszając w garnkach, rozmawiać przez telefon, reagując na to co dzieje się wokół, robić zakupy jednocześnie rozwiązywać „tragedie” zagubionych skarpetek, poplamionych bluz czy nienapisanych rozprawek, które dyktujemy znajdując się pomiędzy regałami z chemią a nabiałem. To my gasimy pożary w domu i w pracy, bo jesteśmy w tym naprawdę dobre. Nie mówię, że mężczyźni tego nie potrafią... o nie... ale to my kobiety potrafimy ogarniać kilka spraw naraz wszystkim poświęcając tak samo dużo uwagi w tym samym czasie.



Kobięcy surwiwal w życiu

My kobiety jesteśmy silne. Każda z nas miała w życiu momenty, gdy było ciężko... choroba, kłopoty w domu, w pracy itp. Nie wiem jak Wy, ale ja nigdy się nie poddałam. Zawsze, nawet w tych najtrudniejszych momentach mówiłam sobie, że będzie dobrze, dam radę... i dawałam. To taka życiowa codzienna sztuka przetrwania, która hartuje i wyzwala w nas nieprzebraną siłę.

Kobięcy surwiwal w lesie

Ciągle uczę się terenowego „surwiwalowania”. Potrafię rozpalić ogień krzesiwem, przygotować szybkie spanie w hamaku, zrobić coś na ząb w warunkach polowych, udzielić pierwszej pomocy, strzelam z łuku, niewiele sytuacji jest w stanie mnie zaskoczyć. Dzięki takim pobytom w lesie odpoczywam, ładuję akumulatory aby w codziennych życiowych sytuacjach móc zwyczajnie znaleźć w sobie tę moc by poradzić sobie ze wszystkim.



Po co to wszystko piszę?

A no po to, by potwierdzić, że survival jest dla wszystkich, bez względu na płeć.

Są „twardzi” mężczyźni i „twarde” kobiety, które pasjonują się sztuką przetrwania. Bo życie to ciągła sztuka przetrwania, którą bezustannie doskonalimy. Gdy opowiadam o biwakowaniu w lesie spotykam się z reakcją: no coś ty... chce ci się po krzakach włóczyć zamiast leżeć nad basenem z drinkiem z palemką w rękę? A no chce mi się! Choć zapewniam, że nie ma w leżeniu z drinkiem nic złego - każdy ma bowiem swój sposób na spędzanie wolnego czasu, zarówno kobiety jak i mężczyźni. Nie czuję się wyjątkowa. Znam bowiem wiele kobiet, które tak jak ja na co dzień ganiają w szpilkach i eleganckich garsonkach, by w piątek popołudniu wskoczyć w bojówki i z plecakiem ruszyć w plener, spać w hamaku, słuchać lasu, słuchać siebie - totalny reset. To mi daje surwiwal – uczy mnie sztuki przetrwania w codziennym kobiecym życiu. Dlatego z okazji naszego święta polecam go każdej kobiecie jako sposób na życie.



Zdjęcia: Autorka



DWADZIEŚCIA JEDEN DNI

Autorka: **Krystyna Pietrusewicz** (Kristyna Petrusevic)

Na początku byłam zaskoczona, gdy poproszono mnie abym opisała moje doświadczenia z Głównego Szlaku Beskidzkiego. Przecież lista jego zdobywców nie jest krótka! Wydawałoby się, że przecież każdy o nim wie. Może to dlatego, że jak człowiek czegoś sam dokona, to wydaje mu się to takie proste i oczywiste, że niby po co o tym pisać? A może to tylko ja tak myślę...

No właśnie. A przecież wracać do tych wspomnień jest mi tak przyjemnie!!! I jeżeli moje wspomnienia o 500 km trekkingu kogoś zaciekawią... och, no to przecież miód na serce! A tak naprawdę, to mi ten miód spływał na serducho każdego dnia na trekkingu. Przygoda, przygoda, każdej chwili szkoda... dosłownie! Każdego dnia inne miejsce, inne widoki, inny szlak. Bomba! No, ale jeżeli ktoś nie jest do końca wtajemniczony, to w skrócie opowiem.

Główny Szlak Beskidzki

Liczy sobie 496 km i prowadzi praktycznie przez większość Polskich Beskidów (Śląski, Żywiecki, Sądecki, Niski), Gorce i Bieszczady. No właśnie, Bieszczady... największy raj dla mnie w polskich górach. Szlak zaczyna się w Ustroniu i kończy na „dzióbku” Polski – we wsi Wołosate.



Trochę jakby zapomnianej, bo liczącej zaledwie +/- 40 mieszkańców. Przy granicy z Ukrainą. Tu trzeba dodać, że kiedyś szlak ciągnął się dalej, na tereny dzisiejszej Ukrainy i liczył aż 750 km. Te pozostałe 250 km są dalej do przejścia, ale już bardzo mało tam cywilizacji i szlakiem tam nikt się nie opiekuje. Ach... no i właśnie to kusi, by tam pójść!

A więc... słyszałam wcześniej o tym szlaku i szczerze mówiąc nie byłam zainteresowana. Kiedyś chciałam iść wyżej, dalej, kompletować tatrzańskie szczyty. Aż tu przyszedł taki moment w życiu... Pewnego dnia, do porannej kawy postanowiłam już nie oglądać po raz enty filmików o Tatrach, a właśnie o GSB. Aa, już pamiętam dlaczego! Przeglądałam książkę o Tatrach i znalazłam w niej włożoną przeze mnie kiedyś kartkę z mapką GSB. Nic przypadkowego... Ot i tyle. Już miałam plan. A może dlatego, że potrzebowałam wyzwania? A może... bo trafiłam na superowego youtubera opisującego swoje przejście GSB? Jakie to jednak ważne, by przedstawić odpowiednio swoje wrażenia i emocje! No i Google poszedł w ruch. Och, wszyscy pisali, że to ogromne i ciężkie wyzwanie, że trzeba się szykować wiele miesięcy, logistycznie zbadać szlak, szukać i zamawiać noclegi itp. itd. A ja przecież miałam zaledwie miesiąc by się przyszykować. Pierwszy raz w życiu byłam nawet szczęśliwa, że nareszcie jadę gdzieś, gdzie nie muszę, a raczej NIE CHCĘ nic zawczasu planować i o niczym myśleć. Jako, że trekking nie był mi obcy, więc pakowanie plecaka, wybór odpowiedniego sprzętu zajęło mi może kilka godzin. W przedostatnią noc przejrzałam szybko mapę i zaplanowałam przejścia na pierwsze 10 dni. I tyle. Później oczywiście ten planik został tylko planikiem. Ha ha! Każdy dzień sam o sobie decydowałam. I to jest chyba kwintesencją takiego "odpoczynku". Martwisz się tylko o dzisiaj – ile kilometrów przejść i gdzie dojść by spać pod dachem, gdzie kupić albo znaleźć wodę, no i gdzie kupić żywność.



Takie magiczne mgiełki towarzyszyły.

No, to może jeszcze trochę o szlaku, dla lepszego wyobrażenia. GSB (Główny Szlak Beskidzki) jest objęty troską PTTK. Jest to szlak oznaczony na czerwono, czyli przez 500 km kierujesz się tylko tym kolorem. Teraz, gdy jestem na szlaku np. w Tatrach i idę czerwonym szlakiem, to od razu mam ciepłe skojarzenia... Szlak jest dobrze oznaczony. Już wysiadając na peronie w Ustroniu napotykamy czerwony znak. Aha, warto wspomnieć, że szlak można zacząć w Ustroniu lub w Wołosatem. No i tradycyjne kropki! Potocznie o tym szlaku mówi się – od kropki do kropki. Trekingowiec zakocha się. Zarówno w Ustroniu, jak i w Wołosatem mamy symbolizującą początek/koniec szlaku kropkę.

Czy można się zgubić? Można. I tu muszę wspomnieć o istotnym fakcie. Przebieg GSB był wytyczony w latach 1924-1935. No właśnie. Trochę tych drzew urosło po tylu latach. Albo i zniknęło. Dlatego też często teraz szlak wiedzie polami, pięknymi łąkami, czasami nawet przez czyjeś podwórko. Więc, na przykład zimą, albo w czasie mgły na takich odcinkach lekko można się pogubić. Tutaj może wspomnę o Beskidzie Niskim. Oznakowanie na jego terenie wymaga poprawy. Ale z kolei może trochę dzikości powinno zostać, bo w końcu przygoda nie byłaby przygodą, gdyby wszystko było podane jak na talerzu. Beskid Niski jest naprawdę dziki. I faktycznie niski. Szlak tutaj w większości odcinków biegnie lasem. No, 90 lat temu pewnie były tam piękne łąki i widoki były inne.



Czujecie zapach lasu?

Teraz też już wiem dlaczego w pewnej piosence górskiej śpiewają: **"W górach jest wszystko co kocham. Wszystkie wiersze są w bukach"**. No są! I wiersze i buki. Duuuużo buków. Magią jest wędrować w lesie bukowym. Wysokie, równe,

wszystkie jednakowe, jakby w szarych garniturach, drzewa... a gałęzie pełne liści, tam gdzieś bardzo wysoko, tworzą taki piękny zielony dach. Las bukowy tu naprawdę jest ogromnych rozmiarów. Może to nie jest aż tak istotne, ale dla mnie po tylu wędrówkach wśród iglastych szlaków w Tatrach, to było naprawdę coś odmiennego.

Szlak, logicznie rzecz biorąc, biegnie też poprzez mijane wsie i miasteczka u podnóża gór. Jest to ogromny plus. Chociażby z tego powodu, że można coś zjeść, zrobić zakupy na kolejny dzień albo dwa (by nie dźwigać całego prowiantu na całe 500 km), a czasami i znaleźć tam nocleg. No właśnie, noclegi. Z tym ogólnie nie ma żadnego problemu. Na szlaku są schroniska, bazy namiotowe, zawsze można znaleźć kwaterę prywatną gdzieś we wsi. Ogółem to można sobie i spać pod niebem. Ja szłam sama, więc ze względu na dodatkowy ciężar i obawę przed spotkaniem misia w nocy, nie brałam namiotu. Chociaż mam marzenie, by kiedyś z kimś wybrać się raz jeszcze i właśnie spać pod namiotem. Szczególnie latem. Na trasie mijałam naprawdę wiele miejsc gdzie można było rozpaść ognisko, więc noclegi w takich miejscach byłyby cudowne... Spotkałam na szlaku innego GSB-owca, który oznajmił, że w ogóle śpi w hamaku. Ot tam, idzie sobie, idzie, widzi że wieczór się zbliża, rozciąga hamak i git.



Jedyny taki znak na szlaku. No i jak może nie zachęcać?

Dla mnie ten szlak jest bardzo dobrze logistycznie zorganizowany. Można zażyć wiele dzikości, można później wrócić do cywilizacji i wykąpać się w schronisku, można się najeść jagód w bród. Ja miałam takie szczęście! Szłam na przełomie lipca i sierpnia, i miałam tytyl krzewów borówki czarnej na szlaku, aż mi było wstyd do schroniska wieczorem wchodzić... z niebieską buzią.

Ogółem GSB wie dzie przez 4 parki narodowe, 4 parki krajobrazowe i 5 rezerwatów (choć może nie wszystkie zauważyłam). Chyba nie ma sensu

pisać, że zawiesić oko jest gdzie. Jeżeli lubisz, możesz i chcesz przebywać wśród prawdziwej jeszcze przyrody, to nie czekaj, tylko idź. Muszę wspomnieć tu o czymś, bez czego trudniej byłoby organizować wyprawę. Istnieje mały, bardzo podręczny przewodnik po GSB. Tak idealnie jest tam wszystko rozpisane i rozplanowane, że tylko brać i iść. Policzone kilometry między odcinkami szlaku, opisy, kontakty schronisk, ciekawych miejsc, przebieg szlaku.

Mój plecak ważył...

Nawet nie wiem ile. Tym razem nie ważyłam. Udało się zarzucić na plecy i to najważniejsze. Ale myślę, że jakieś 10 kg miał. Z własnego doświadczenia z wcześniejszych wędrówek wiem już także jak najlepiej ułożyć plecak na plecach. A to już drugi krok do rozpoczęcia trekkingu. Najwygodniej jest, gdy plecak mamy bardzo wysoko na plecach, żeby nie zwiślał nam nad pupą. Lepiej żeby „rósł” wypchaniem do góry, niż w dół. Do tego kijki, aby odciążać kolana i *vperiod*. No, a pierwszy krok to oczywiście dobre buty. Pewnie większość wie, że lepiej brać stare, dobrze rozchodzone buty trekkingowe. I dużo plastrów... ja miałam odcisków więcej niż palców na nogach. Moje buty były już po prostu za stare chyba. Ale wygodne. Mój youtuber wspominał właśnie, żeby plastry na miejsca potencjalnych odcisków kleić jeszcze przed wyjściem. Unikał ich w taki sposób. Miałam też dodatkowe wkładki do butów. Na zmianę, bo zawsze można jedno wyprać.

Jak się idzie latem to naprawdę za wiele nie trzeba. Dodatkowy zestaw ubrań, mini kosmetyczka z niezbędnymi produktami, mini apteczka, a no i tabletki do czyszczenia wody, termosik, kawa, herbata cukier, izotonik, jakieś jedzonko. Oczywiście ważna jest kurtka przeciwdeszczowa i dobra pelerynka na plecak. Ja mam swój taki patent, że nawet i latem biorę stuptuty w góry. Gdy mocno leje, zakładam. Wtedy nie leje mi się z góry do buta. Kijki, czółówka, okulary słoneczne, krem od słońca – obowiązkowo. Aha, ja jeszcze miałam ze sobą gwizdek. Sprawdzona teoria mówi, że aby uniknąć spotkania z dzikim zwierzęciem w lesie, należy robić wokół siebie hałas. I powiem wam, że używałam tego małego wynalazku częściej. Samotna wędrówka odcinkami przez dzikie lasy produkuje dużo adrenaliny.



Takie tabliczki budziły strach, ale też i pozytywną adrenalinę.

Ach i pewnie ktoś wtajemniczony zapytałby: „A jak tam kolana?” No tak, dla nich to jednak mega wyzwanie. Tutaj też mam swój patencik i korzystałam z niego w trakcie szlaku. Polecam pić żelatynę. Wieczorem zalewam łyżeczkę żelatyny letnią wodą, dobrze i długo mieszam i następnego poranka taki kisielek pije na czczo. Wspiera ona dobrze stawy.

Chyba najważniejsze są chęć i zaakceptowanie faktu, że 3 tygodnie będę raczej daleko od wielkiej wygody i domowych kapci. Opowiadając innym o swojej wyprawie, doszłam do wniosku, że jednak dla naszych mieszczuchów to byłoby naprawdę wyzwanie. Przejście już jednego dnia z plecakiem brzmiało dla nich jak „WOW” albo „O NIE!”.

Kolejny ważny i przyjemny aspekt szlaku: zbierać pieczątki jako dowód z przejścia. Najpierw trzeba nabyć w sklepie górskim, schronisku albo w PTTK specjalną książeczkę GOT i tam zapisywać dni przejścia, wbijać pieczątki z wszystkich możliwych

obiektów na szlaku: schroniska, bazy namiotowe, prywatne kwatery, sklepy, restauracje itp.; aby tylko był na niej adres. Wypełnioną książeczkę, po zakończeniu szlaku, wysyła się do PTTK, gdzie jest weryfikowana i później przyznawana odznaka. Ot tak! Przyjemnie, co? Ha! I co lepsze, te odznaki są różne. Najlepsza, diamentowa, przyznawana jest jeżeli przeszedłeś szlak w ciągu 21 dni. Jeżeli nie masz takiej możliwości, możesz dzielić na etapy, dni, tygodnie, ale wtedy odznaki są „tańsze” – brązowa, srebrna i złota. Punkty GOT można zbierać we wszystkich polskich górach. Zresztą, kto chodzi po górach, ten wie. Ja, szczerze mówiąc, wcale nie myślałam by śpieszyć i zrobić to stricte w 3 tygodnie. Miałam dużo wolnego czasu, więc mogłam nawet 4 tygodnie wędrować. Ale może właśnie to zbieranie pieczątek tak mnie motywowało, iż później pomyślałam, że czemu nie? Do zwykłego oderwania się od świata doszedł jeszcze cel by zdążyć to zrobić w 21 dni. Latem, 500 km na 21 dni to nie jest dużo. Aczkolwiek może się wydawać nie do zrobienia. Dlatego też bardzo polecam wyżej wymieniony przewodnik bo są tam opisane przejścia, odległości, więc można lekko planować dzień ad hoc.



Cudne miejsce gdzie zaczynają się Bieszczady.

Ja się cieszę, że takie wyzwania są dla mnie jak malowane czerwone serduszka w oczach – ot po prostu szczęściem. Chcę iść, odkrywać, wąchać las, poznawać robaczki, szyszki i wszelkie inne cuda lasu.

I później tak się chce cieszyć tym szczęściem z innymi. Ale czasami nie ma z kim się tymi wrażeniami dzielić. Może to taki mój żal, albo... smutny fakt. Przynajmniej w moim bliskim środowisku nie mam takich ludzi. No może kilka

osób. Większość teraz biegnie za innymi „wyzwaniami”. Ale to już artykuł do innego typu magazynu. Dlatego też cieszę się, że dostałam ofertę opisać mój szlak tutaj, w Biuletynie. To taki powrót do przeszłości, taka przyjemna ucieczka od codziennego życia.

Może bardziej napisał mi się poradnik na GSB?

Ach... pogubiłam się między wspomnieniami i chęcią dania jak najwięcej rad. Gdybym musiała opisać każdy dzień, to pewnie napisałabym całą książkę. Wiem jedno – gdybym dzisiaj mogła znowu pójść na GSB, to bym już w godzinę była gotowa.

Może można to nazwać taką „sztuką wolności”? Tak kiedyś określił wspinaczkę Wojtek Kurtyka, znany himalaista. Tak to odczuwam i ja. Tutaj, w mieście, nie jestem wolna. Szczególnie teraz, gdy szukam pracy. Czuję się jakbym zmuszała siebie do czegoś, czego wcale nie chce. Po GSB, jesienią pojechałam w Tatry, na święta w Bieszczady. Ogółem to pewnie nie wyjeżdżałabym stamtąd. Tam jest wolność. Wolność nie tylko od przystawionych obowiązków,

ale wolność od stereotypów, wolność od cywilizacji zapatrzonej w zdobywanie bogactwa, kariery.

No, ale rzeczywistość nie pozwala. Narazie. Ale marzenie mam i będę do niego dążyć.

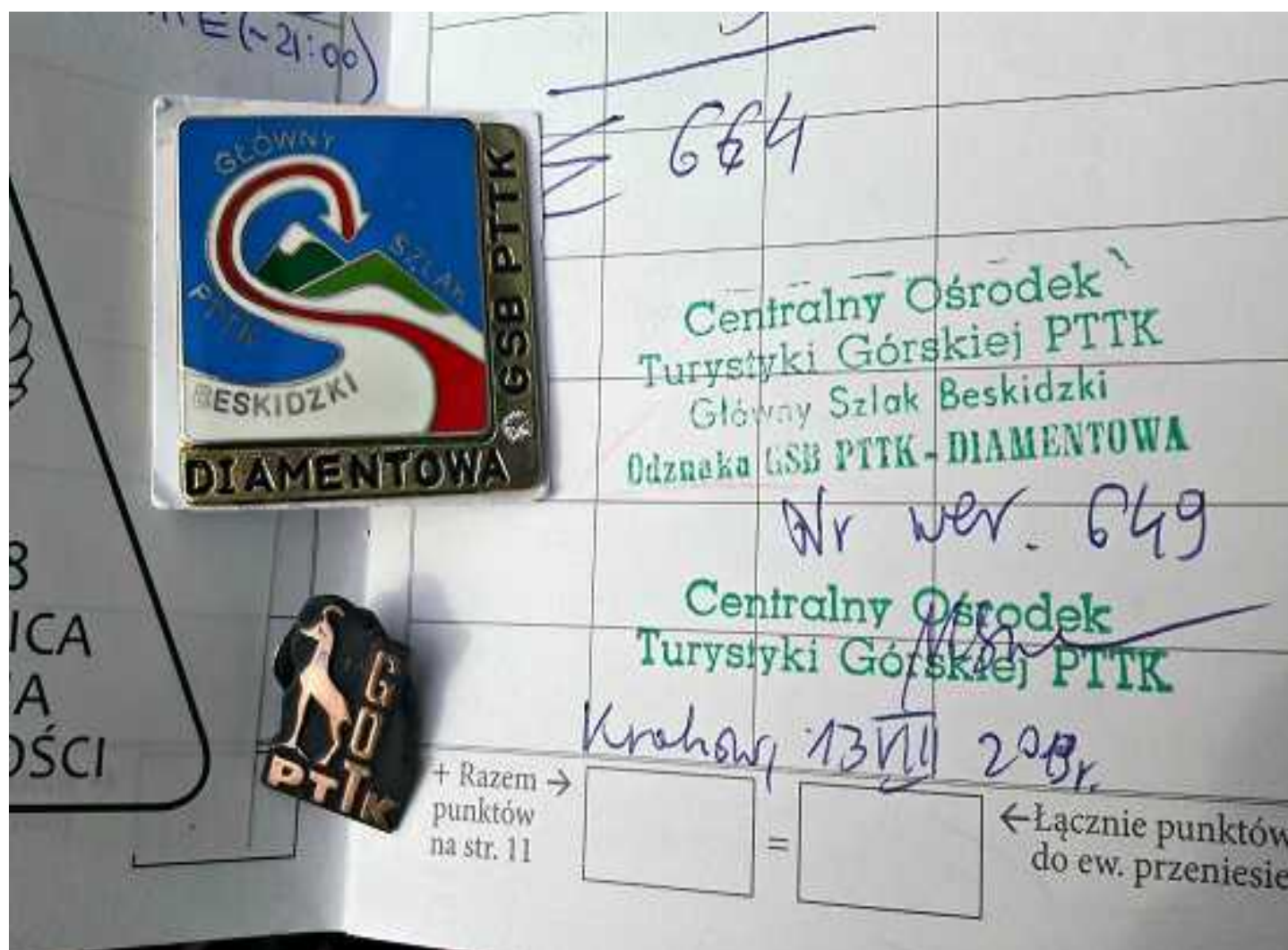
Więc, drogi Czytelniku, jeżeli masz możliwości i chęci, to leć! Dopóki dzika górská kraina istnieje – leć! Nie odkładaj marzeń na jutro. Finansowo – 3 tygodnie na szlaku kosztują na pewno mniej niż 3 tygodnie w ciepłych krajach. A słońca w bród! Opaliłam się na maksa!

Kończę, ale muszę obowiązkowo dodać piosenkę, która mi towarzyszyła przy pisaniu moich wspomnień. Chyba chcę jak najszczerzej przekazać towarzyszące uczucia. Nie jest to reklama!

Paweł Czekalski – Niemanie.

Kryśia, Wilno (Tak, nie jestem z Polski).

Zdjęcia: Autorka





BIWAKOWE HERBATKI ZIOŁOWE

Autorka: **Joanna Smulska**

Na łonie natury z łatwością możemy znaleźć składniki do ziołowych naparów, tym samym redukując ilość rzeczy niesionych ze sobą z domu. Napary i odwary ze świeżych ziół wspaniale pachną, zupełnie inaczej niż apteczne ziółka z torebki. Świetnie też często smakują, zwłaszcza, jeśli do składników o mocnym smaku dodamy np. nieco owoców. Herbatki można sporządzać z liści i kwiatów (w formie naparu – zalewamy wrzątkiem jak zwykłą herbatę) lub z gałązek, pączków drzew, kory, korzeni, ziół krzemionkowych – wtedy raczej w formie odwaru, czyli kubetek z płynem stawiamy na brzegu ogniska i pozwalamy na 15-20 minutowe podgrzewanie.

Czego dostarczają takie herbatki?

1) Poprawiają morale, jak każdy ciepły napój w zimny dzień lub przeciwnie, orzeźwiający – w upał. Do tego część ma działanie rozgrzewające, dzięki swoim składnikom aktywnym (lipa, ziele maliny) a inne odwrotnie, chłodzące (mięta).

2) Zawierają mikroelementy i witaminy. Np. igliwie i pędy świerka mają sporo witaminy C, najwięcej w

styczniu i lutym; niestety podczas gotowania ulega ona rozkładowi i w naparze ta zawartość spada o połowę. Sporo witamin i mikroelementów ma też owoc dzikiej róży oraz pokrzywa.

3) Wykazują działanie prozdrowotne: np. wspomagające trawienie (rumianek, mięta), przeciwbiegunkowe (kora dębu, pokrzywa), przeciwkaszlowe (kwiat lipy) czy przeciwgorączkowe (kora wierzby).

Jakie składniki mamy do dyspozycji?

Liście poziomek, malin, jeżyn (lub ich gałązki) – to podstawowe składniki uniwersalnej herbatki o właściwościach rozgrzewających, przy tym delikatnej i smacznej.

Igły sosny i świerka – taki napój pomaga na kaszel, pobudza trawienie, działa moczopędnie, hamuje rozwój bakterii i grzybów, poprawia odporność (gotować 5 – 10 minut i zaparzać dalsze 20). Mają kwaskowo – żywiczny posmak, zawierają olejki eteryczne (bardzo korzystne przy schorzeniach dróg oddechowych, bakterio i grzybobójcze), sporo witaminy C (5 razy więcej od cytryny), a także A, B i przeciwutleniacze.

Kora wierzby (dowolnej – wikliny, płaczącej, iwy i innych; mają podobne składniki chociaż w różnych proporcjach, więc ilość salicylanów nie jest w nich jednakowa) to naturalna aspiryna. Ma działanie przeciwzapalne i przeciwbólowe, a przy tym nie podrażnia żołądka. Odwar gotujemy 10 minut. Bardzo korzystny jest dodatek malin.

Mięta – skuteczny środek hamujący nadmierną fermentację w jelitach. Pomaga przy problemach trawiennych, np. jeśli zjedzone kiełbaski czy konserwy nie do końca nam posłużyły. Mięta lubi rosnąć nad wodą i na wilgotnych łąkach, warto nauczyć się ją rozpoznawać (zapach jest ostatecznym potwierdzeniem), bo to bezpieczne i skuteczne zioło na często występujące dolegliwości. Ostudzony napar działa z kolei chłodząco i orzeźwiająco w upały.

Wiązówka – nazywana jest królową łąk. Pachnie obłędnie, jak coś aptecznego z nutą słodczy. Z jej kwiatów (całe szczyty pędów) powstaje świetna, delikatna, aromatyczna i lekko miodowa herbata. Ma właściwości zbliżone do kory wierzby.

Owoce róży, głogu, dzikich jabłek i gruszek mogą stanowić dodatek do naparów ziołowych (zwłaszcza z wyrazistych, gorzkich ziół, jak krwawnik) albo samodzielny napój (to już bardziej kompot, niż herbata, ale bardzo smaczny).

Macierzanka, krwawnik, rumianek – zioła rozkurczowe i wspomagające trawienie. Krwawnik ma bardzo mocny, balsmiczny smak więc dodajemy go tylko troszkę. Macierzanka, tak jak tymianek, działa odkażająco, przez co jest pomocna przy infekcjach oddechowych jak i jelitowych. W starych ogrodach, opuszczonych gospodarstwach, można czasem znaleźć oregano, ma ono podobne, choć

słabsze, właściwości.

Liście i pączki brzozy natomiast, to świetny dodatek do naparów na przedwiośniu, działają oczyszczająco i korzystnie na nerki i układ moczowy.

Kwiat lipy i liść czarnej porzeczki to zioła prozdrowotne, ale też ciekawe smaki. Lipa działa powlekająco przy problemach oddechowych; porzeczka pomaga przy gorączce i reumatyzmie. Młode listki czarnej porzeczki warto też zakonserwować w... alkoholu; stanowią interesujący dodatek do nalewek owocowych.

Pokrzywa – rozniecione liście, zalanie ciepłą lub gorącą wodą, dają smaczny napój o zielonym kolorze. To skarbnica witamin (A, B, C) i mikroelementów (wapń, żelazo i in.), działa krwiotwórczo, odżywczo, przeciwreumatycznie i oczyszczająco. Pokrzywowego napoju warto spróbować zwłaszcza w maju, kiedy dostępne są młode, pierwsze w roku liście; niemniej można ją użytkować cały rok.



Przyrządzanie: składniki staramy się rozdrobnić (porwać, zgnieść) i pamiętamy, że objętościowo świeżych ziół potrzeba kilka razy więcej, niż użylibyśmy suszonych. Ziołowy napar można osłodzić – najlepiej miodem.

Uwagi – bezpieczeństwo: Surowce na herbatki pozyskujemy z nieskażonych miejsc, raczej z wyższych partii roślin, nie przy samej ziemi. Wybieramy surowce typowej barwy, nieporażone chorobami, nie zniekształcone. Nie należy na herbatki w terenie używać surowców, które muszą przemarznąć, by stracić szkodliwe związki (np. jarzębina - sorbitol) lub nieznanych/niepewnych.

Zdjęcia – Autorka

Literatura: B. Kuźnicka, M. Dziak, "Zioła i ich stosowanie. Historia i współczesność", Ł. Łuczaj "Dzika kuchnia"



BABKI NA GIGANCIE

PIĘKNIEJSZA STRONA BUSHCRAFTU

Autorki: Agnieszka Cichoń, Iga i Iza Jasewicz

Codzienne zmagania nas kobitek z pracą, dziećmi i obowiązkami domowymi również muszą mieć swój kres. Najlepszą odskocznią może być babski wypad nad rzekę, takie małe święto kobiet. Ten dzień nadszedł właśnie dziś. Plecak spakowany, a w nim same najpotrzebniejsze rzeczy, tj. waciki, pomadka, kosmetyczka i inne niezbędne według legend pierdoły...

Oczywiście to jest żart! A już na poważnie: nóż, krzesiwo, piła, tarp, karimata wylądowały w plecaku. Nie można jeszcze zapomnieć o sekatorze. A po co sekator, to już w dalszej części opowieści. Pogoda jak zwykle nas nie zawiodła – deszcz, wiatr, ziąb. Ale co to dla nas, jeśli tylko można uciec z domu chociaż na kilka godzin. Dotarliśmy na miejsce, tarp rozciągnięty, żeby na głowę nie kapało. Drewno na opał i hubka zebrana, więc można krześć iskry.





- 6 witek wierzbowych do wykonania krzyżaka, które przycinamy na długość ok. 25 cm. Trzy pręty na ich środku nacinamy i przekładamy kolejne trzy pręty, powstanie krzyż. Następnie musimy rozstawić równomiernie ramiona.



- kilkanaście witek do wypełnienia dna splotem wężykowym dwuprętowym (tzw. Ósemka), wyplatamy do uzyskania pożądanej średnicy. Wiem brzmi dość naukowo, ale miało być również i na poważnie.



Podczas naszej wyprawy postanowiliśmy własnymi rękami wypleść coś ładnego, a jednocześnie użytkowego. Zimą wbrew pozorom można pozyskać bardzo dobry materiał plecionkarski. Może to być wierzba, dereń lub sucha trawa. W okresie od jesieni do wiosny wierzba jest jednym z najlepszymi materiałami i powszechnie występującym w Polsce, zwłaszcza na terenach wokół zbiorników wodnych. Szybki rzut oka na to, co matka natura dała i sekator poszedł w ruch.



A teraz łatwy przepis na koszyk:
Dno koszyka:



Kiedy dno jest gotowe, do każdego z ramion dokładamy pręty, które będą stanowiły konstrukcję kosza. Dla łatwiejszego zagięcia pręt lekko nacinamy u podstawy i podnosimy do góry. Żeby pręty nam nie uciekały, można z wiązać je u góry.



A teraz nadeszła pora na tajemnicze słowo na G, tzn. gima. Jest to również splot wężykowy, ale składa się z trzech prętów (wyplatamy witką przed dwa pręty, za jeden pręt) i nadaje stabilności całej konstrukcji.



Do wypełnienia ścianek kosza użyliśmy suchej trawy, z której został wypleciony warkocz. Dlaczego tak? Ponieważ jest to łatwe i szybko można uzyskać pożądaną wielkość kosza. Przypominam, pada deszcz.



Zakończamy kosz stosując ponownie gimę i obręb górny (kolejne tajemnicze słowo...), tj. zaginamy pręty konstrukcyjne, stosując zasadę przed dwa pręty, za jeden, aż wszystkie pręty będą położone. Kosz jest gotowy, wierzbowy pałak możemy zastąpić zwykłym sznurkiem.





Teraz pora na talerz, bo każda strawa lepiej smakuje jak jest odpowiednio podana. Potrzebujemy od dwóch do czterech prętów do zrobienia obręczy. Następnie, na obręcz kładziemy dwie pary prętów (będzie to nasza konstrukcja).



Teraz zabieramy się do zaplatania, używając cieńszych prętów niż te konstrukcyjne. Zaczynamy od grubszej części pręta, stosując zasadę zaplatania pod, nad (tj. slalom gigant!). Pręty wkładamy na przemian, raz z lewej raz z prawej (pamiętając o zasadzie grubsza część prowadzi).



Kiedy wypełnienie jest gotowe pary prętów wiążemy wikliną, sznurkiem bądź tym, co mamy

pod ręką, a następnie obcinamy wystające poza obręcz pręty.



Na takim talerzu nawet sucha buła lepiej smakuje. Niestety nadeszła pora powrotu. Pogoda spłata nam kolejnego psikusa, deszcz przestał padać. Ale trzeba wracać do domu, żeby gotować rosół z przepisu babci. Nasze prowizoryczne obozowisko czas złożyć, oczywiście pozostawiając po sobie porządek. Ten czas spędzony na łonie przyrody pozwolił naładować baterie na kolejny tydzień. Nasz przykład pokazuje, że kobiety również doskonale odnajdują się w bushcrafcie, nadając mu odrobinę piękna. Mężczyźni, Wy również możecie skorzystać z naszych przepisów!

Zdjęcia – Autorki
SPSS Grupa Regionalna PILICA



Dialog bosych stóp z ziemią

Autorka: **Wioletta Ostasiewicz**

Od dawna byłam podatna na zarazy. Wpierw zapadłam na chroniczną epidemię tworzenia sztuki, co przyświeca mi nadal zawodowo. Kolejny bakcyl to latanie na szybowcach, co dla dziewczyny (lata 90), nie było łatwo dostępne i nie było przyjęte przez lotniczą brać z radością, bynajmniej. I tak, różne rodzaje nieuleczalnych zaraz mnie dotknęły, najsilniej jednak zielona zaraza, chwyciła i trzyma intensywnie do dziś.

Zielona zaraza – tak edukatorzy leśni nazywają swój fach, pasję, powołanie, miłość na całe życie. Przybliżę tu, w sposób wielce oddolny i subiektywny obiektywną choć jeszcze nie obiegową "prawdę". Mianowicie absolutnie zbawienny i wręcz nieodzowny, właściwy, przynależny dzieciństwu wpływ całodniowego przebywania w lesie czy na polanie, tudzież w błotnistych kałużach. Czyli codzienność leśnych dzieciaków, którym wraz z moimi starannie dobranymi ludźmi z kadry tutorujemy.

Zachwyt westchnieniem wiatru w lesie, poszeptem

traw, swobodą polnych kwiatów, obecnością rosy na poszyciu, przenikliwymi zapachami w powietrzu, trelami ptasich gardzieli jest naturalnym ogólnodostępnym niezbywalnym dobrem, każdy człowiek ma prawo go przeżywać, Nielimitowany dostęp należy się dziecku po prostu z racji urodzenia na planecie Ziemia.

Jestem pasjonatką nowoczesnego, kreatywnego sposobu uczenia dzieci, gdzie dziecko jest zaproszone do podejmowania decyzji, dopuszczone do głosu. Tzw. "wolne dzieci".



Traktuję dzieci jako istoty samodzielne i odpowiedzialne, które dorastając biorą świadomy udział w kształtowaniu swojego środowiska. Środowisko jako przestrzeń wspomagająca budowanie poczucia pewności siebie i umożliwiającą zaspokajanie własnych potrzeb. Bliska mi jest idea edukacji opartej o wspieranie potencjału. A las jest najmądrzszym edukatorem, najciekawszym placem zabaw, najbardziej hartującą kuźnią charakteru i polem doświadczania. Inspiracje dla mojej "placówki pod chmurką" czerpię z outdoor education, norweskich przedszkoli, fińskich szkół, koncepcji Reggio Emilia oraz waldorfskiej, montessoriańskiej, kontinuum, daltońskiej, bliskościowej.



Kluczowe w mojej pracy pedagogicznej i towarzyszeniu dzieciom (i dorosłym) jest pragnienie, by każdy człowiek był "przyjęty w miejscu, w którym jest". Tworzę miejsce, w którym wolni od presji oczekiwań, pomysłów innych ludzi na nas, nasze wybory i nasze życie, możemy rozwijać nasze dary – talenty, kompetencje i cele, jednocześnie ucząc się podejmowania wyzwań, lekcji jakie przynosi nam życie.

Będąc w lesie, dzieci uczą się przez doświadczanie, spełniając naturalną potrzebę nauki, a zadaniem nauczyciela jest uważne towarzyszenie i tutoring, a nie egzaminowanie, ocenianie.



Całe doświadczenie zawodowe wiodło mnie ku oferowaniu najlepszych jakości, przestrzeni, pola manewru osobom, które wspieram w rozwoju. Wolne powietrze, jak wolna wola oraz trening kompetencji komunikacji są kluczowe w proponowanym przeze mnie modelu edukacyjnym. Kluczowe, a nie miękkie, jak je kanon mainstreamowy zwie.



Jako, że potrzeby są bardzo ważnym elementem (bowiem motywują każde ludzkie działanie), w leśnej edukacji to mój azymut – dziecięce potrzeby. Każdy człowiek, szczególnie ten w najmłodszych latach swego rozwoju, potrzebuje powietrza, ruchu, snu, dotyku, bezpieczeństwa i wyzwania, samorozwoju, autonomii, radości z życia, związku ze światem. Gdy patrzę na dzieci przez pryzmat potrzeb wtedy wszystko, każde zachowanie zdaje się łatwiejsze do przyjęcia. Wszystkie zachowania służą

realizacji potrzeb. O tym czy nasze potrzeby są zaspokojone czy też nie, mówią nasze uczucia.



Uczucia są u dzieci, jak rwący potok. Dzieci pod wpływem uczuć są jak rwący potok. Bycie w lesie, bycie razem, bycie w bliskości gwarantem większej równowagi, harmonii w świecie uczuciowym.

Moje wędrowne przedszkole edukuje dzieciaki wprost na leśnej ścieżce, tuż nad stawem, obok jakiegoś zjawiska, na którymś z pni czy w kałuży. Po prostu, gdzie jest okazja, obiekt do nauczenia się czegoś, tam się uczymy. Tam poznają. Tam utrwalają. Bazując na dziecięcej naturalnej potrzebie nauki i swobodzie wyboru, uczeniu w zabawie, w ruchu, w radości.

Często też jeździmy na wyprawy w siną dal. Autobusem. To również czas do wykorzystywania tzw. okazji pedagogicznych czyli niezaplanowanych sytuacji, które pogłębiają proces edukacyjny.

Za uwagę podąża energia. Zatem skupiam swoją uwagę na tym, co mnie karmi i dodaje sił. Co sprawia mi przyjemność, czego realizowanie rezonuje we mnie radością i ekscytacją. I tak właśnie mam u nas w Bliskim Lesie, w bazie Echo, na polanie, nad strumykiem. Jest ogień, tipi, hamaki, dzieciaki, cudnie się tu spędza czas można zrobić domek, totemy oraz stworzyć leśny ogród / sad. Morsuję, chodzę boszo, wspinam się, zażywam Shinrin-yoku (leśna kąpiel – to spędzanie czasu w lesie, żeby być zdrowszym, szczęśliwszym i spokojniejszym), wyprawiam się ze sporą gromadą dzieci w las, śpiewam dużo i głośno, wygłupiam się i turlam.

Z leśnym pozdrowieniem

Kreatorka Echo-edukacja na wolnym powietrzu
Wioletta Ostasiewicz

Zdjęcia – Autorka



Projekt ECHO

Echo-edukacja na wolnym powietrzu

Autorka: **Wioletta Ostasiewicz**

Echo, bo powielamy, echem niesiemy odpowiednie, właściwe koncepcje pedagogiczne. Projekt Echo (tworzony od sierpnia 2018 r.) to alternatywa dla placówki opiekuńczej, wychowawczej i dydaktycznej dla dzieci w każdym wieku, która zapewnia dzieciom zarówno korzenie (czyli poczucie bezpieczeństwa, rytmy, dbanie o psychikę, potrzeby, empatię, bliskość) jak i skrzydła (wyzwania, sięganie po nieograniczony potencjał, respektowanie autonomii, rozwijanie pasji, wsparcie w trudnościach), gdzie rozwój dziecka ujmowany jest całościowo.

Koncepcja Echo, czyli edukacja do wolności i wychowanie w etyce bliskich relacji służą budowaniu u dzieci szacunku wobec siebie i wzmacniania pozytywnych więzi z innymi. Dzieci to istoty rwące się ku wolności i pragnące się wypowiedzieć, a my w Echo ich słyszymy.

Praktykowanie porozumienia i empatyczna komunikacja to kluczowe w Echo kompetencje, jakie wdrażamy.

Rozwój inteligencji przyrodniczej u dzieci sprzyja tworzeniu pozytywnych więzi między nimi a otaczającym światem, co w praktyce przenosi się również na szacunek do swoich rytmów, świadomości uczuć i potrzeb. W tej przyrodniczej uczelni potrzeby są bardzo ważnym elementem całego modelu, bowiem motywują każde ludzkie działanie. Wszystkie zachowania służą realizacji potrzeb. W służbie dziecięcym potrzebom uczymy w ruchu, w działaniu, w drodze, w procesie, elastycznie do indywidualnych potrzeb i możliwości danej grupy. W literaturze zagranicznej nazwa "leśne przedszkole" występuje zamiennie z przyrodniczymi i wędrownymi przedszkolami i Echo własne takie założenia wciela – wędrując po lasach, zagajnikach, polanach, gospodarstwach, sklepach, stajniach, podczas wypraw autobusem, przy przydrożnym rowie czy na wysokościach. Często siadamy wprost na ścieżce czy nad wodą i tam odbywa się lekcja.

Model Echo to uważne podążanie za dziećmi i wzbudzanie samostanowienia, dając szansę, by mimo realiów współczesnego świata dzieciństwo było szczęśliwym okresem obfitującym w mnogość polisensorycznych doświadczeń oraz by był to czas, który stanie się solidnym fundamentem do budowania dobrego i satysfakcjonującego życia w dorosłości.



Echo, bo z pietyzmem tworzymy wzorce, które nasi wychowankowie poniosą w dorosłe życie. W enklawie oświatowej Echo nadrzędne jest zrozumienie, że naśladowanie jest ważną formą nauki. W zasadzie jest to bazowanie na założeniu, że dzieci uczą się poprzez naśladowanie i wykonywanie powtarzających się czynności oraz zapoznanie z przyrodą, jako najbliższym otoczeniem dostarczającym wzorców do naśladowania. Machina przyrody, której nikt nie mówi co i jak ma zrobić - po prostu niestrudzenie pracuje.



Podobnie jak mózgi dzieci. A te dzieci i ich mózgi, którym podarowano codzienny pobyt w środowisku naturalnym, nieskrępowaną aktywność, eksplorację świata wszystkimi zmysłami, światło i naturalne, czyste powietrze, doznania estetyczne związane z urodą świata – wszystko w etyce bliskich relacji oraz kreatywnych akcji. To sprawia, że dzieci dzielą się swoim doświadczeniem, praktykują empatyczne słuchanie, a także rozpoznawanie swoich uczuć i potrzeb oraz mówienie o nich.

Ważna rola nauczycieli – stawianie wzorców w tym jak mówią i czynią, w jaki sposób odnoszą się do dzieci, jak radzą sobie z zadaniami, jakie zachowania eksponują przed dziećmi. Równocześnie to wychowawcy mogą oddać dzieciom immunitet autonomii (gdy ceniona jest niezależność, wolność wyboru, poprzez zapewnienie swobody dzieciom, nieliczne interwencje w zabawę dzieci, dozwolanie na samodzielny wybór preferowanej formy ruchu czy działania kreatorskiego oraz doświadczanie jego różnorodności), co przekuwają one w bazę.

Model Echo jest żywą, interaktywną formą edukacji, gdzie kluczem jest rozumienie, iż to czego doświadcza w procesie rozwoju młody człowiek powtarza się w nim/niej echem przez całe późniejsze życie.



Echo, bo uważamy, że warto to, co kreujemy puszczać dalej w świat. Ważnym elementem koncepcji pedagogicznej naszego wędrowno-leśno-sadybowego projektu jest dzielenie się z innymi tym, co wypracowaliśmy oraz wnikliwe słuchanie, inspirowane się od innych nowatorskimi empatycznymi trendami. W nurcie komunikacji konstruktywnej współtworzymy pomosty w postaci sympozjów, szkoleń, warsztatów, wizyt studyjnych, stażów. Goście uczą się od nas, goście uczą u nas.

Prawdziwa współpraca jest możliwa wtedy, gdy wszyscy uczestnicy ufają, że inni z szacunkiem wezmą ich potrzeby i system wartości. U podstaw jest pełne respektu traktowanie innych ludzi, które daje nam szansę na nawiązanie relacji pomiędzy naszą alternatywą a systemowymi placówkami edukacyjnymi, ośrodkami kultury, urzędami czy indywidualnymi klientami, by daleko dalej niosła się idea wychowywania do wolności, pedagogiki przeżyć, nauki poza salami szkolnymi.

Zdjęcia – Autorka



SPACER NA 5

Autorka - **Alicja Markiewicz**, lat 11

22 lutego br. w Nadleśnictwie Celestynów byłam na surwiwalu. Chodziliśmy po leśnych drogach, zbieraliśmy śmieci i smakowaliśmy owoców leśnych. Dowiedziałam się, że można jeść przemarznięte owoce dzikiej róży. Uwaga można zjeść tylko owoc bez nasion, bo nasiona są z włoskami i może uszkodzić gardło. Gdy szliśmy, to znaleźliśmy tropy kłepy i łoszaka, były piękne i widoczne. Bardzo mi się podobało ale nie fajne było to, że musieliśmy wracać w ciemności. Polecam bardzo wszystkim, co kochają przygody.



Zdjęcia – A.P.



SURWIWALOWE WALENTYNKI

Autorka: **Izabela Andryszczyk**

14 lutego nie musi się już kojarzyć jedynie z czerwonym sercem i kwiatami. Można ten dzień spędzić dużo bardziej kreatywnie, bowiem ktoś kto kocha obchodzi Walentynki każdego dnia i nie musi tego „umownego” dnia jakoś wybitnie celebrować. I kiedy kino i romantyczna kolacja – klasyczny, walentynkowy kicz już się przejadł nie pozostaje nic, jak tylko oderwać się od codziennej rutyny czy zmartwień i znaleźć czas dla siebie, udając się do lasu ze Stowarzyszeniem Polska Szkoła Surwiwalu. Tak zrobiła dwudziestka „śmiazków”, którzy zabrali swoich najbliższych na "Surwiwalowe Walentynki" w lesie pod Szczecinem – Nadleśnictwo Gryfino.

Jako, że pogoda nie była pewna – prognozowano silne wiatry, spotkanie do końca stało pod znakiem zapytania. Jednak, jak to z pogodą... bywa ona nieprzewidywalna – trafiło się doskonałe okienko pogodowe i można było iść w las. Trzeba tu wspomnieć, iż inspiracją do takiej aktywności nie były tylko Walentynki, była nią również chęć pokazania uczestnikom alternatywnych sposobów spędzania czasu na świeżym powietrzu i w kontakcie z naturą, co ma ścisły związek z pilotażowym programem udostępniania obszarów leśnych dla osób, które chcą nocować "pod chmurką" w ramach takich aktywności jak m. in. bushcraft czy surwiwal.



Czwórka trenerów outdoorowych: Michał Kowalczyk, Izabela Andryszczyk, Michał Krata i można rzec, gospodarz tamtych rejonów - Heronim Magrowicz - pod wodzą prezesa SPSS Sergiusza Boreckiego opowiadała o zasadach "Leave No Trace", przedstawiając zebranym w przystępny sposób proste zalecenia, które pozwalają na korzystanie z przyrody bez wywierania na nią negatywnego wpływu.



Podczas kilkugodzinnej wędrowki i biwaku w Puszczy Bukowej uczestnicy spotkania dowiedzieli się m.in. jak przygotować się do wyprawy, jak zachowywać się i korzystać z udostępnionych obszarów LP, jak się nie zgubić, jak korzystać z Banku Danych o Lasach i co zrobić gdy spotkamy dzikie zwierzęta. Jednym słowem uczyli się tego, jak w praktyce wygląda etyka outdoorowa.



Jako, że spotkanie odbyło się z okazji Walentynek wśród uczestników nie mogło zabraknąć par, jednak chęć biwakowania w lesie wyraziły również całe rodziny, młodszy i starsi, kobiety i mężczyźni z różnych stron Polski. Wszyscy zgodnie twierdzili, iż

„Surwiwalowe Walentynki” traktują jako okazję do zrobienia czegoś, co od dawna za nimi chodziło. W końcu nic bardziej nie wyraża słowa „kocham” niż to, co sprawia nam przyjemność. Przez ten weekend żyli oni przez duże „Ż”.



Nocne rozbijanie obozu, spanie w namiotach, hamakach czy pod plandekami dla niektórych uczestników było pierwszym tak „ekstremalnym” wydarzeniem w życiu. I mimo tego, iż nie można było używać otwartego ognia nikt nie narzekał na zimno. W niedzielny rano wszyscy zadowoleni rozjechali się do domów, deklarując chęć uczestniczenia w kolejnych tego typu aktywnościach.

W tym miejscu należy podkreślić ogromną otwartość organizatora tego wydarzenia, czyli Lasów Państwowych Nadleśnictwo Gryfino z przesympatyczną Lidią Kmiecinską na czele, która przygotowała całe wydarzenie i nadzorowała jego przebieg. Oby więcej takich wspólnych przedsięwzięć, które pozwalają wszystkim cieszyć się lasem w sposób bezpieczny dla nich i dla lasu.

Przypomnijmy – Lasy Państwowe wyznaczyły specjalne obszary leśne o łącznej powierzchni ponad 65 tys. ha, gdzie miłośnicy bushcraftu i surwiwalu mogą uprawiać swoje hobby bez obaw o naruszenie ustawy o lasach. Pilotażowy program ruszył w kilkunastu regionach Polski. Efekty zostaną ocenione pod koniec tego roku.

Zdjęcia – Autorka



DAMAST

Sklep **DAMAST** istnieje od 2010 roku, w styczniowym numerze Biuletynu Survivalowego pisaliśmy o nim. Dziś przedstawiamy wywiad z właścicielką sklepu Panią Patrycją Przybyłowską.

Z Patrycją Przybyłowską (**P.P.**) rozmawia Marian Wyrzykowski (**M.W.**).

M.W.: Zaczniemy od początku – jak to się stało, że zajęłaś się dystrybucją akcesoriów do noży?

P.P.: Można powiedzieć, że to przeznaczenie, ponieważ poznałam i pokochałam nożownika. Mariusz Przybyłowski, bo o nim mowa, otworzył przed mną świat knifemakingu, o którym wcześniej nie miałam zielonego pojęcia. I kiedy zaczęliśmy się poznawać i dzielić swoimi światami, Mariusz szybko zauważył, że moja praca zawodowa zdecydowanie mnie męczy. Byłam wówczas wychowawcą w internacie szkoły średniej i chyba zaczynało mnie dopadać wypalenie zawodowe, ponadto zazdrościłam Mariuszowi elastycznych godzin pracy. Ja musiałam trzymać się sztywnego planu. Kiedy przyszedł do mnie z propozycją założenia sklepu, potraktowałam to jako szansę na zmianę swojej ścieżki zawodowej i tak się właściwie stało.

M.W.: Jak odnajdujesz się w świecie, który kojarzy się z mężczyznami?

P.P.: Różnie to wyglądało na przestrzeni siedmiu lat, od kiedy prowadzę sklep. Pamiętam swoją pierwszą wystawę KNIFeshow – zanim ona się rozpoczęła czułam się bardzo dziwnie, obok mnie byli tylko mężczyźni,

noże, siekiery i toporki, a ja niewiele wiedziałam o knifemakingu. Byłam przerażona, bo musiałam się w końcu spotkać twarzą w twarz ze swoimi klientami. Ale ta wystawa spowodowała, że inaczej spojrzałam na ten świat. Okazało się, że nie jest aż tak bardzo zdominowany przez mężczyzn, że jest masa kobiet i dziewcząt, które interesuje nożowy świat, buschcraft i survival. Dlatego dziś mogę powiedzieć, że odnajduję się całkiem dobrze, ale może to dlatego, że prowadzę sklep online, a nie wykonuję sama noży ;-)

M.W.: Czy znasz Panie które wytwarzają noże?

P.P.: Żadnej osobiście, ale wiem, że wiele kobiet próbuje swoich sił w knifemakingu i oglądając ich prace w mediach społecznościowych widzę, że mają do tego talent i jest do dla nich pasja równie duża jak dla mężczyzn. W tych nożach widać zdecydowanie kobiecą rękę.

M.W.: Czy wiele Pań kupuje u Ciebie podzespoły do robienia noży?

P.P.: Całkiem sporo, większość jednak robi po prostu prezenty dla swoich mężczyzn, którzy interesują się knifemakingiem, ale myślę, że gdzieś tam są i Panie, które mają pasję i robią użytek z zakupionych ode mnie materiałów.

M.W.: Jak zachęciłabyś Panie do oprawienia własnego noża?

P.P.: Tak sobie myślę, że jeśli trzeba by było do tego zachęcać, to jedyny argument, aby skłonić kobiety do robienia noży czy choćby ich oprawiania, to zapytać ich czy noże w ich kuchni są zawsze ostre – jeśli nie to znaczy, że nie ma kto im ich porządnie naostrzyć. W tej sytuacji należy powiedzieć, że zdobycie umiejętności zrobienia sobie dobrego narzędzia raz na zawsze odmieni ich kuchenne życie. A tak na poważnie, to myślę, że każda kobieta, która będzie chciała zrobić swój nóż, będzie tak zdeterminowana do tego, że nie trzeba będzie jej do tego nakłaniać.

M.W.: Czy zamierzasz oprawić jakiś nóż?

P.P.: Póki co, zostanę raczej przy dystrybucji materiałów, Ale kto wie, może i w przyszłości, jak syn podrośnie i będzie więcej czasu to i knifemaking mnie wciągnie, pochewkę do noża udało mi się już zrobić, więc to jakiś początek, a rąk też nie boję się ubrudzić.

M.W.: Masz jakiś ulubiony nóż, którego najczęściej używasz?

P.P.: Kiedyś myślałam, że nóż musi być przede wszystkim ostry, a to z jakiej jakości stali jest zrobiony jest mniej istotne. Teraz zdecydowanie wiem, że dobry nóż, to wspaniały pomocnik w życiu. Dlatego w swojej kuchni mam noże, które mnie nie zawiodą, każdy jest ulubiony, bo każdy ma swoje zadanie do wykonania, a dzięki nim moja praca właściwie robi się sama.

M.W.: Czy noże są Twoją pasją?

P.P.: Podziwiam prace polskich knifemakerów. Potrafię się zatrzymać przy temacie noży, ale nie nazwałabym tego pasją. Bardziej mi bliska jest fotografia, zwłaszcza kulinarna i ogrodnictwo. A, że w jednym i drugim nóż się czasem przydaje, więc daleko od nożowego świata nie uciekam.

M.W.: Jakie masz pasje?

P.P.: Co do mojej pasji, to w jednym pytaniu napomknęłam o fotografii. Odkryłam ją kiedy mój syn się urodził, a potem zaczęłam fotografię do sklepu i nasocial media, a potem odkryłam fotografię kulinarną i to daje mi bardzo dużo satysfakcji, rozwija kreatywność i daje mi spełnienie. Niestety, przez nadmiar konkurencji muszę chwilowo bardziej skupić się na sklepie niż zdjęciach, do tego dom, dziecko i zwyczajnie doba za krótka. Ale myślę, że idzie wiosna i dzień coraz dłuższy, to może uda się wygospodarować trochę czasu na zdjęcia.

M.W.: Sklep DAMAST istnieje wiele lat, jak oceniasz ten czas?

P.P.: 1. kwietnia minie 7 lat od kiedy prowadzę sklep. Te siedem lat, to czas wielu zmian w moim życiu, sklep który na początku był dodatkowym zajęciem, stał się sposobem na życie. Nie tak łatwym jednak, jak to by się mogło z boku wydawać. Prowadzenie własnej działalności to nie praca na etacie, tu trzeba się postarać, samemu zadbać o własne interesy, aby móc sobie wypłacić pensję na koniec miesiąca. Trzeba nauczyć się planowania i mieć w sobie dużo samodyscypliny. Ale z perspektywy czasu widzę, że ta zmiana była dla mnie dobra, nauczyłam się wiele, prowadzenia sklepu online, fotografii produktowej, zasad marketingu, no a przede wszystkim bardzo poszerzyłam swoją wiedzę na temat materiałów do robienia noży i knifemakingu. Widzę jednak ile jeszcze muszę się nauczyć, zdecydowanie kuleją u mnie social media i reklama.

M.W.: Czy masz jakieś plany na przyszłość związane ze sklepem?

P.P.: Planów cała masa. Chciałabym, aby sklep Damast był najbardziej rozpoznawalnym sklepem dla knifemakerów w Polsce. Tak, aby każdy nożorób, czy to będący na początku swojej przygody, czy taki z wieloletnim doświadczeniem, znalazł w nim to, czego potrzebuje: od małego pinu po stal dobrej jakości. Dziś mam wielu klientów, którzy często wracają, bardzo mnie to cieszy, ale biorąc pod uwagę konkurencję, której z każdym rokiem przybywa, trzeba się mieć na baczności i bacznie tę konkurencję obserwować, być o krok przed nią. Ale myślę, że mając wsparcie w rodzinie i dobrych ludziach wkoło mnie to może uda się zrealizować przedsięwzięcie, aby sklep z każdym rokiem zyskiwał na jakości. Naszym najnowszym projektem, będzie unowocześnienie szaty graficznej sklepu, aby zakupy w nim robiło się szybko i sprawnie.



Dziękuję za rozmowę.

Zdjęcia - Patrycja Przybyłowska

**CUSTOM
BLADES.eu**

DAMAST

ARTYKUŁY DO WYROBU NOŻY

damast.com.pl

info@damast.com.pl

Paweł Frankowski
Marian Wyrzykowski, Witold Rajchert

EDC

BUSHCRAFT

WEEKENDOWY



KOMPENDIUM LEŚNYCH UMIEJĘTNOŚCI

- ✓ Planowanie
- ✓ Biwakowanie
- ✓ Leave No Trace

- ✓ Zrób to sam (DIY)
- ✓ Hamakowanie
- ✓ Pierwsza pomoc

JUŻ W MARCU

SPRZĘT, RĘKODZIEŁO, SZKOLENIA



QUINOX

BUSHCRAFT&SURVIVAL



LESNY LUDZIK

OUTDOOR TOOLS & ACCESSORIES

Terminy kursów:

28-29 marca

23-24 maja

27-28 czerwca

15-16 sierpnia

26-27 wrzesień

Bushcraftowy.pl

BESKIDZKI KURS PRZETRWANIA

Szczegóły:

<https://sklep.bushcraftowy.pl/9-warsztaty-i-szkolenia>

Masz pytanie? Zadzwoń - 504 04 29 26





TRAPPERSHOP.PL



HobbyHouse.pl

Be active and creative



EURO TARGET SHOW

MYŚLISTWO • STRZELECTWO • SURVIVAL



17-19 KWIETNIA 2020

📍 GLOBAL EXPO WARSZAWA

TO
MIEJSCE CZEKA NA
TWOJĄ REKLAMĘ
INFORMACJĘ O TWOJEJ
DZIAŁALNOŚCI

NAPISZ

DO NAS

biuletyn@surwiwal.edu.pl

BIULETYN SURWIWALOWY

BEZPŁATNE CZASOPISMO CZŁONKÓW SPSS

Numer 5/2020,
Warszawa 2020

Wydawca:

STOWARZYSZENIE POLSKA SZKOŁA SURWIWALU MAZOVIA

Adres wydawcy:

Stowarzyszenie Polska Szkoła Surwiwalu

ul. Nowoursynowska 154A

02-797 Warszawa

surwiwal.edu.pl

Redakcja

Marian Wyrzykowski – redaktor naczelny

Współpraca

Izabela Andryszczyk

Krystyna Pietrusiewicz

Joanna Smulska

Agnieszka Cichoń

Iga Jasewicz

Iza Jasewicz

Wioletta Ostasiewicz

Alicja Markiewicz

Sergiusz Borecki

biuletyn@surwiwal.edu.pl



Wszelkie prawa zastrzeżone.

Kopiowanie, przechowywanie lub wprowadzanie do systemu wyszukiwania, dystrybucja w jakiejkolwiek formie lub za pomocą jakichkolwiek środków (elektronicznych, mechanicznych, kopiujących, nagrywających, i innych) bez wcześniejszej zgody wydawcy lub autorów jest zabronione.

Wszystkie informacje zawarte w artykułach mają charakter ogólny. Nie zastępują pełnej wiedzy i umiejętności ani fachowego doradztwa w dziedzinach o których informują. Autorzy i wydawca nie ponoszą odpowiedzialności za skutki działań wynikających bezpośrednio lub pośrednio z wykorzystaniem informacji zawartych w niniejszej publikacji.

Bardzo proszę o dużą ostrożność przy wykonywaniu wszelkich prac manualnych przy pomocy: nożyczek, nożyków, lutownicy, pistoletu na klej termiczny i innych narzędzi.

Zdjęcie na okładce Michał Krata.

Niektóre grafiki zrobione przy pomocy serwisu CANVA, na wolnej licencji.



SURWIVALIA 2020

CZARNY DUNAJEC
12-14.VI.2020

ORGANIZATOR:



PARTNERZY:



Gmina Kościelisko



Gmina
Czarny Dunajec



SPONSORZY:

