

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](mailto: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

<b>Wprowadzenie</b> . . . . .	9
Dla kogo jest ta książka? . . . . .	12
<b>ROZDZIAŁ 1. Survival i bushcraft po polsku</b> . . . . .	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
<b>ROZDZIAŁ 2. Planowanie</b> . . . . .	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

<b>ROZDZIAŁ 3. ABC pakowania</b> . . . . .	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
<b>ROZDZIAŁ 4. Nawigacja dla zielonych</b> . . . . .	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
<b>ROZDZIAŁ 5. Hamakowanie</b> . . . . .	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
<b>ROZDZIAŁ 6. Schronienie . . . . .</b>	<b>125</b>
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
<b>ROZDZIAŁ 7. Woda . . . . .</b>	<b>153</b>
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
<b>ROZDZIAŁ 8. Ogień . . . . .</b>	<b>195</b>
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
<b>ROZDZIAŁ 9. Jedzenie . . . . .</b>	<b>221</b>
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
<b>ROZDZIAŁ 10. Jedzenie z dziczy</b> . . . . .	<b>231</b>
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
<b>ROZDZIAŁ 11. Dzikie zabawy</b> . . . . .	<b>241</b>
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
<b>ROZDZIAŁ 12. Bezpieczeństwo i pogoda</b> . . . . .	<b>249</b>
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

<b>ROZDZIAŁ 13. Pierwsza pomoc — profilaktyka</b>	265
Nim wyruszysz do lasu	267
Samoratownictwo	268
Kleszcze, komary, muszki i kuczmany	269
Pierwsza pomoc	273
Zdrowotne zastosowanie ziół	285
Słowniczek	286
<b>ROZDZIAŁ 14. Higiena na biwaku</b>	287
Leśna higiena	289
WC: dwójeczka w lesie	290
Naturalny szampon i mydło	291
Słowniczek	292
<b>ROZDZIAŁ 15. Użytkowanie, konserwacja i naprawy</b>	293
Tarp, bivy oraz namiot	295
Śpiwór	298
Odzież	299
Zapach dymu z ogniska	300
Buty	301
Naczynia	302
Piła do drewna	303
<b>ROZDZIAŁ 16. Zabierz śmieci z lasu</b>	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
<b>Podsumowanie</b>	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 zapomniana 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

tęgo, 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 Puszczołwisko. Tęgo 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, szkolili 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!

---

Młodszy 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 twarzy<sup>2</sup>, 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. Poczawszy 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](mailto: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