

BIULETYN NUMER SPECJALNY SURWIWAŁOWY

CZASOPISMO STOWARZYSZENIA POLSKA SZKOŁA SURWIWAŁU
GRUPA REGIONALNA MAZOVIA



8 MARCA
2021

100%
KOBIECY
w Kobiecie

ASG
sport nie tylko
dla mężczyzn

KOBIETA
w Lasach Państwowych
Anna Pikus

do LASU po zdrowie
- recepta na las

OGRANICZENIA
są tylko w naszych głowach!
Angelika Chrapkiewicz - Gądek

KOBIETY
w SPSS

BUSHCRAFT



OUTDOOR



PRZYGODA



wisport

MILITARY & TACTICAL



Spis treści

1. 100 % cukru w cukrze – 100% kobiety w kobiecie! – Izabela Andryszczyk.	3
2. Kobieta w Lasach Państwowych – wywiad z Anną Pikus.	4
3. "Gwiazdy spadają z nieba, ale to czego chcemy, raczej nie" – recenzja książki pt. "Zdobądź swój szczyt" Angeliki Chrapkiewicz-Gądek.	7
4. Ograniczenia są tylko w naszych głowach! – wywiad z Angeliką Chrapkiewicz-Gądek.	8
5. Szkolenie na 5+ – Wioleta Domarecka.	11
6. Jak my kobiety postrzegamy surwiwa! – Anna „BROMBA” Cichocka.	13
7. Dlaczego dziewczyna interesuje się survival? – Martyna Majda.	17
8. Rzecz o tym, jak otworzyłam oczy. – Barbara Drażba.	18
9. Różowy survival – Wiktoria Weber.	20
10. Moje pięć lat w SPSS – Marzena Dżierska.	22
11. Jak zostałam członkiem SPSS.... – Ewa Jędrzejek.	23
12. Mój surwiwa! i bushcraft – Agata Czarnecka.	24
13. Do lasu po zdrowie – Maria Rothert.	26
14. Dzika Baza – Karolina Roman.	29
15. ASG – sport nie tylko dla mężczyzn – Dominika Waczyńska.	33
16. Zakończenie: Pokaż kotku co masz w środku – Izabela Andryszczyk.	34



TRAPPERSHOP.PL

EKWIPUNEK

BUSHCRAFTOWY,

TURYSTYCZNY,

SURVIVALOWY. KURSY I

SZKOLENIA.

RĘKODZIEŁO.

trappershop.pl



100 % cukru w cukrze – 100% kobiety w kobiecie

Pomoc domowa, stewardessa, listonoszka, naganiacz na polowaniu, kominiarz, czy ogrodnik – to tylko niektóre z zawodów, jakie wykonywała Irena Kwiatkowska w filmie „Czterdziestolatek” w reżyserii Jerzego Gruzy, a słowa – „Jestem Kobieta Pracująca, żadnej pracy się nie boję” zna chyba każdy pasjonat polskiej kinematografii. Kto by pomyślał, że ponad 45 lat od premiery tego filmu zdanie to nadal będzie aktualne! W ostatnim czasie w Polsce wiele się mówi o kobietach, ich prawach, potrzebach i rolach. Coraz częściej odważnie zabieramy głos w dyskusjach o tym co jest dla nas ważne. Jakie zatem są współczesne kobiety?



Obserwując to jak zmieniała się rola kobiet na przestrzeni dziejów można wysnuć wniosek, że jesteśmy niezależne, ambitne, coraz lepiej wykształcone. Cechuje nas ogromna pracowitość, dzięki czemu możemy się realizować zawodowo, a co za tym idzie całkiem dobrze zarabiać. Potrafimy walczyć o swoje, osiągać sukcesy, a przede wszystkim znamy swoje potrzeby i mówimy o nich bez lęku. Jesteśmy otwarte na świat, chcemy go poznawać podróżować bez ograniczeń, doświadczać po swojemu. Nie boimy się go odkrywać, zdobywać nowe doświadczenia i rozwijać swoją niezależność. Jesteśmy silne, ale w tym wszystkim zachowujemy swoją kobiecość i subtelność. Taki właśnie wizerunek kobiety można odnaleźć na fotografiach i w artykułach zamieszczonych w tym specjalnym, marcowym numerze Biuletynu Surwiwalowego, który oddaję dziś w Wasze ręce. Jest to numer stworzony przez kobiety dla kobiet, ale nie tylko. Myślę, że mężczyźni również znajdą tu wiele wartościowych treści, albo zwyczajnie odkryją jakie skarby mają tuż obok siebie.

Jaki portret kobiety znajdziecie w tym numerze Biuletynu Surwiwalowego? Jestem przekonana, że jedyny i неповtarzalny! Te nietuzinkowe kobiety piszą tu o swoich przygodach z surwiwalem, oraz z SPSS-em, wspominają Surwiwalia oraz szkolenia organizowane przez Stowarzyszenie, opowiadają o swoich przygodach w lesie oraz podczas wędrówek górskich. Znajdziecie tu również wywiad z Anną Pikus – Naczelnikiem w Wydziale Społecznych Funkcji Lasu DGLP, która opowie o tym jak wygląda praca kobiety-leśnika (czy może lepiej – leśniczki). Zapraszam także na wywiad z Angeliką Chrapkiewicz-Gądek – niesamowitą kobietą, która będąc osobą z niepełnosprawnością zdobyła Kilimandżaro i na co dzień z powodzeniem uprawia swój „życiowy surwiwal”. Niniejszy Biuletyn Surwiwalowy to mnóstwo tekstów z dobrą energią, pisanych z trochę innego – kobiecego punktu widzenia.

Zachęcam zatem do lektury!

Izabela Andryszczyk

Redaktor prowadząca



Kobieta w Lasach Państwowych

Z Anną Pikus (**AP**) Naczelnik w Wydziale Społecznych Funkcji Lasu DGLP rozmawia Izabela Andryszczyk (**IA**).

IA: Pierwsze drzewa w Lasach Państwowych zasadziły robotnice leśne, rósł las i rosła świadomość kobiet, którym przestała wystarczać rola żony leśniczego. Kobiety zapragnęły związać swoją karierę z leśnictwem i dzięki determinacji wkroczyły w ten męski świat. Obecnie około 7,5 tys kobiet pracuje w LP – jak zmieniła się praca w LP kobiet na przestrzeni lat, a jak wygląda praca kobiety-leśnika obecnie? Skąd tyle stereotypów, że leśnictwo to typowo męska dziedzina?

AP: Zmieniła się choćby w tym zakresie, że tych kobiet jest po prostu więcej w kadrze Lasów Państwowych, przede wszystkim w terenie. Wiele z moich koleżanek ze studiów, ku zdziwieniu profesorów, zdecydowała się na pracę leśniczej. Z pełną świadomością konsekwencji takiego wyboru. I świetnie sobie radzą. Są w swojej pracy niezwykle profesjonalne a ich wiedza i doświadczenie doceniane. Kobiety, również pojawiają się na innych stanowiskach kierowniczych. No i widać ich obecność choćby w tak trywialnych aspektach, jak szycie mundurów leśnych. Kiedyś nie przewidywano kroju odpowiadającego kobiecej sylwetce. Dzisiaj, nie jest idealnie, ale już nie musimy nosić męskich koszul do munduru. Powstało Stowarzyszenie Kobiet Lasu, które poddaje dyskusji warunki pracy kobiet leśniczek, i co ważne, na tym się nie skończy. Obecnie, zdaje się, że nawet połowa studentów na wydziałach leśnych to kobiety. Kiedy ja studiowałam, w 2000 roku było to zaledwie 16%. Jeszcze wcześniej zaledwie kilka procent. Te młode kobiety będą miały realnie większy wpływ na leśnictwo w Polsce.

IA: Skąd stereotyp?

AP: Myślę, że nie jest inaczej niż w przypadku innych dziedzin zawodowych. W Polsce kobieta miała inne zadania do spełnienia niż mężczyzna. To kwestia kulturowa, której zmiany właśnie obserwujemy. Leśnictwo kojarzy się z zawodem męskim, bo jest zwyczajnie ciężką fizyczną pracą, a do takich zadań był zawsze dedykowany mężczyzna.

IA: Czy mogłaby Pani przybliżyć nam swoją postać, szczególnie pod kątem zawodowym? Skąd u Pani taka pasja i zaangażowanie w podejmowanych działaniach? Interesuje mnie geneza i początki Pani przygody „z lasem”.

AP: Lubię się nad tym zastanawiać, bo to przywołuje miłe wspomnienia. Nie chciałabym zabrzmieć banalnie, ale naprawdę od małego czułam, że las, przyroda to miejsce, w którym się dobrze czuję. Na pewno ogromną rolę spełnił tutaj mój dziadek. Zabierał mnie do lasu na grzyby, jagody, po drewno, przy okazji, ucząc nazw roślin i zwierząt oraz wpajając wielki szacunek do przyrody. On stosował zasadę Leave No Trace zanim w ogóle

została wymyślona. Oswoił mi tę przestrzeń, dzięki czemu nie wzbudzała lęku a wdzięczność i respekt. Jeśli chodzi o wybór kierunku studiów, zainspirowały mnie artykuły i audycje dziennikarza Adama Wajraka o przyrodzie. Dzięki nim powstawały w mojej głowie pytania o las. Szukając odpowiedzi na nie, znalazłam informacje na temat studiów leśnych. Nad ich wyborem długo się nie zastanawiałam. Natomiast obecne zaangażowanie wynika z tego, że znalazłam dla siebie złoty środek między dwoma fascynacjami, przyrodą i człowiekiem. Edukacja, turystyka pokazuje, że ludzie mogą się spotkać w połowie drogi z lasem i przyrodą, nie szkodząc jej a wyciągając z tego dla siebie wiele korzyści.

IA: Większość Pani współpracowników to mężczyźni – jak pracuje się kobiecie-naczelnikowi z podwładnymi mężczyznami?

AP: Różnie. Ale taką samą odpowiedź dałabym, gdyby Pani zapytała o współpracę z kobietami. Bywają bariery i niezrozumienia, które trudno przejść, bo wynikają z różnych kulturowo wpojonych nam zasad. Ale czuję dobrą wolę porozumienia się i w większości przypadków współpracujemy po partnersku. Natomiast niezwykle doceniam profesjonalizm moich kolegów i ich determinację w pracy. To jest po prostu zaraźliwe. Często mogę liczyć na wsparcie z ich strony. Trudne sytuacje, wiadomo, zdarzają się, natomiast nigdy nie zakończyły się katastrofą.

IA: Sytuacja związana z pandemią pociągnęła za sobą wiele zmian mentalnych i społecznych. Jedną z nich jest znaczący wzrost zainteresowania szeroko rozumianą aktywnością outdoorową. Z pewnością rodzi to nowe problemy, ale i nowe wyzwania. Czy udało się w tej sytuacji wypracować jakieś nowe rozwiązania z zakresu turystyki przyrodniczej – bezpieczne dla ludzi i bezpieczne dla lasu?

AP: Tak, lockdown przyspieszył pewne trendy. W tym zainteresowanie byciem w terenie, w przyrodzie. Widzieliśmy to w zeszłym sezonie wakacyjnym. To jest proces i wymaga od nas nieustannego dostosowywania się. Jest to wyzwanie ale niezwykle fascynujące i dające nam motywacje do pracy. Rozwiązaniem jest chociażby projekt pilotażowy udostępniania lasów osobom chcącym przenocować w lesie. Ciągłe tworzymy materiały edukacyjne, informujące o tym jak być bezpiecznym w lesie. Filmy, infografiki, książki.

W terenie nadleśnictwa zwiększyły czujność w zakresie monitorowania infrastruktury turystycznej. Spotykają się z przedstawicielami środowisk uprawiających różne aktywności w lasach i ustalają wspólnie, zasady bycia w lesie. Niektóre jednostki monitorują ruch turystyczny, stosując liczniki piroelektryczne. Dzięki temu mogą racjonalnie planować kierowanie nim.

IA: W naszym kraju systematycznie wzrasta rola i aktywność organizacji pozarządowych. Stowarzyszenie Polska Szkoła Surwiwalu ma na tym polu sporo osiągnięć. Niewątpliwie należy do nich współpraca z LP a w tym i z Panią (mowa tu o pilotażowym programie, w ramach którego Lasy Państwowe wyznaczyły [specjalne obszary leśne](#), gdzie miłośnicy bushcraftu i surwiwalu mogli uprawiać swoje hobby bez obaw o naruszenie ustawy o lasach). Oczywiście, życzymy sobie rozwoju tej współpracy dalej w tak pozytywnym kierunku i wzajemnym zrozumieniu jak do tej pory. Jak Pani to ocenia, w jakich kierunkach nasza współpraca może jeszcze być rozwijana?

AP: To naprawdę wielkie wsparcie, że możemy liczyć na organizacje pozarządowe. SPSS nigdy nam nie odmówiło pomocy, zwłaszcza tej merytorycznej. Dużo już jest zrobione i to na co przyszła pora to wzmacnianie działań szerzących świadomość o bezinwazyjnym byciu w lesie i o tym jak zapewnić sobie bezpieczeństwo. Ale również działań takich jak spotkania leśników-terenowców z surwiwalowcami. To ważne, żebyśmy się rozumieli, mówili jednym językiem. Znając życie, niejedno nas jeszcze zaskoczy więc tym bardziej się cieszę, że mamy w Was partnerów.

IA: Jeden z wniosków z przeprowadzonych ankiet podsumowujących pilotaż jest taki, że przeciętnym użytkownikiem jest mężczyzna w średnim wieku, który dojeżdża na miejsce samochodem i spędza samotnie 1-2 dni w ostępach leśnych. Dlaczego nie są to kobiety?

AP: Mieliśmy o tym niezwykle interesującą dyskusję na grupie na jednym z portali społecznościowych. Nikt nie zbadał przyczyn takich proporcji, natomiast można się domyślać, że kobiety mają więcej lęku przed ewentualnymi niebezpieczeństwami, przede wszystkim ze strony ludzi. Spotkanie na szlaku złego człowieka przynosi dużo gorsze implikacje dla kobiet niż mężczyzn. I osobiście, dla mnie, to jest właśnie największą barierą.

Kobiety są też dużo bardziej zaangażowane w prowadzenie domu i opiekę nad dziećmi. Więc siłą rzeczy mają mniej czasu, możliwości a w końcu siły, by wolny czas wykorzystać na wyprawę do lasu. Może powodem jest również fakt, że surwiwal ma etykietę „męskiego” zajęcia, więc z góry niektóre kobiety mogą zakładać, że nie jest to coś czemu mogą podołać. Z moich doświadczeń wynika też, że niektórzy panowie cenią sobie tę „elitarność” i nie wspierają Pań w podejmowaniu takich aktywności.

IA: Jak zachęcić kobiety do „bywania” w lesie?

AP: Nie wiem czy jakoś szczególnie trzeba zachęcać. Myślę, że kobiety doskonale zdają sobie sprawę z korzyści jakie to ze sobą przynosi. To naprawdę ok, że ktoś woli książkę przed kominkiem niż kubek kawy przy ognisku. Dla każdego coś dobrego. W przypadku biwakowania, na dziko w lesie myślę, że pomocne byłoby organizowanie wspólnych wypadów tak, by właśnie rozpocząć tę przygodę w poczuciu bezpieczeństwa.

IA: Na koniec pytanie, które zapewne nurtuje wiele kobiet - czy szafa kobiety-leśnika/leśniczki (nie wiem czy to się odmienia?) jest zielona?

AP: Szafa kobiety leśnika dzieli się na dwie części: służbową i niesłużbową. Ta pierwsza – tak, jest zielona. To jest najzwyczajniej w świecie praktyczny kolor, zwłaszcza jeśli się pracuje w terenie. Druga część jest często kolorowa, oscylująca jednak wokół kolorów natury – brązu, czerwieni, niebieskiego, zieleni. Leśnicy i leśniczki, to często ludzie, dla których praca jest pasją więc noszą się codziennie w kolorach przyrody, bo się z nią identyfikują. Jeśli chodzi o mnie unikam zielonego i z radością noszę w terenie fuksjowe i turkusowe ubrania (patrz zdjęcie).

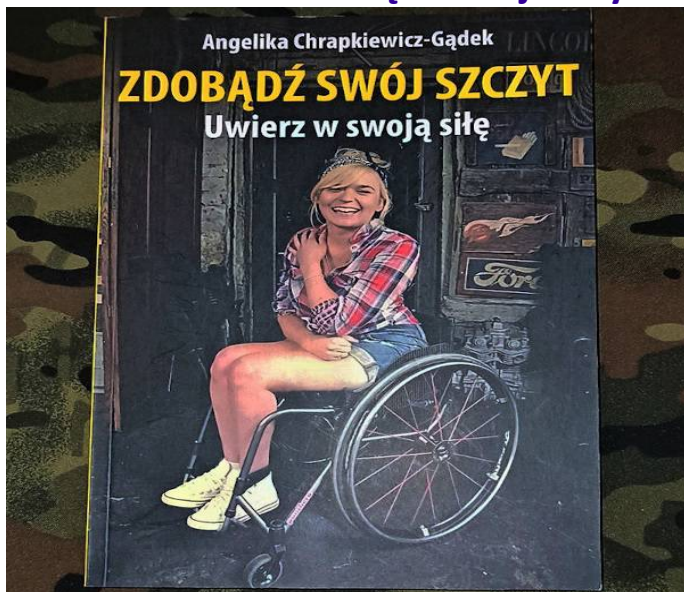


IA: Czego chciałaby Pani życzyć sobie i innym kobietom z okazji ich święta?

AP: Jak najwięcej mądrych i wspierających kobiet w najbliższym otoczeniu.

Na koniec warto wspomnieć, że Lasy Państwowe wyznaczają w każdym z 429 nadleśnictw specjalne obszary leśne, gdzie miłośnicy nocowania w lesie będą mogli uprawiać swoje hobby bez obaw o naruszenie ustawy o lasach. To efekt pilotażu, który odbywał się przez ostatni rok. Jego rezultaty okazały się przełomowe, dlatego leśnicy postanowili, że obszarów do nocowania na dziko w lesie będzie jeszcze więcej i zostaną wprowadzone na stałe. Nowe miejsca będą do dyspozycji odwiedzających od 1 maja tego roku. Leśnicy będą dążyć do tego, aby w każdym nadleśnictwie teren, gdzie można nocować na dziko liczył ok. 1500 ha. Poza nowymi obszarami w ramach programu zostało również utrzymanych 46 dotychczasowych obszarów pilotażowych o powierzchni ponad 65 tys ha. Stare, funkcjonujące w okresie pilotażu obszary od tych nowo utworzonych będzie wyróżniała jedna rzecz, będzie można na ich terenie używać kuchenek gazowych. Więcej na ten temat na <https://www.lasy.gov.pl/pl/turystyka> oraz w kolejnych numerach [Biuletynu Surwiwalowego](#). Zdjęcia:AP

"Gwiazdy spadają z nieba, ale to czego chcemy, raczej nie" – recenzja książki pt. "Zdobądź swój szczyt" Angeliki Chrapkiewicz-Gądek



"Bardzo często szczyt, na który zmierzamy, nie jest widoczny od razu – jest za chmurą. Musimy bardzo mocno poczuć w sercu to, że jest on nasz, aby podjąć wysiłek i wyruszyć w drogę. ...Na realizację niektórych marzeń trzeba czekać. Ale nic się samo nie wydarzy. Jeśli nie możesz przestać o czymś myśleć, choćby na jeden dzień, jeśli na Twojej twarzy pojawia się uśmiech na samą myśl o jego spełnieniu, to oznacza, że jest to prawdziwe pragnienie Twojego serca. Nie rezygnuj z tego i śmiało planuj działania, które pomogą Ci to osiągnąć. Nawet jeśli dziś nie masz możliwości, wystarczającej wiedzy, czy rzeczywistość, w której się znajdujesz, nie pomaga Ci w realizacji Twojego szczytu – wyrusz w drogę! (cyt. z książki)

"Zdobądź swój szczyt" to prawdziwa historia dziewczyny – Angeliki Chrapkiewicz-Gądek, która w wieku 3 lat usłyszała diagnozę lekarską: rdzeniowy zanik mięśni. Jednak choroba ta nie powstrzymuje jej przed wyznaczaniem ambitnych celów i przed spełnianiem odważnych marzeń. Angelika to podróżniczka, kobieta wielu pasji, która jako pierwsza osoba w Polsce z tym schorzeniem zdobyła uprawnień nurkowe. Od kilku lat realizuje także swoje plany związane z górami. W 2008 r. wzięła udział w wyprawie na najwyższe wzniesienie Afryki, Kilimandżaro, dotarła do wysokości 5200 m n.p.m., a w 2016 r. zdobyła najwyższy szczyt Polski, Rysy (2499 m n.p.m.), w 2017 r. Mnicha (2068 m n.p.m.), a w 2018 r. najwyższy szczyt Tatr, Gerlach (2655 m n.p.m.) - jako pierwsza osoba na świecie z taką niepełnosprawnością (niesiona na plecach – w plecaku).

Przyznam się, że z zaciekawieniem sięgnęłam po tę książkę – tym bardziej, że miałam niewątpliwą zaszczyt spotkać Angelikę na jednym ze szkoleń, na którym prowadziła prelekcję. Nigdy nie zapomnę jaka z niej biła siła i radość – przeczytanie jej książki było dla mnie krokiem do zrozumienia tego skąd w tej kruchej blondynce, poruszającej się na wózku, jest tyle życia i teraz już to wiem! Książka opowiada o wyznaczaniu sobie celów i pokonywaniu trudności w dążeniu do ich spełnienia. Angelika opisuje to jak codziennie uprawia swoją "sztukę przetrwania". To, co dla innych jest normalnością, dla niej jest niedostępne bądź okupione nadludzkim wręcz wysiłkiem – nawet krawężnik czy schody są dla niej przeszkodą trudną do pokonania. Ale to nie jest książka o narzekaniu na los, lecz o pokonywaniu wyzwań jakie on stawia przed nami. Angelika opisuje tu bowiem także swoją przygodę z górami, wspinaczkę na Kilimandżaro i Rysy – to jak się przygotowywała i planowała, a potem z ogromną determinacją, ale też z poszanowaniem natury realizowała swoje cele (możemy tu znaleźć wiele podobieństw do propagowanej przez SPSS idei Leave No Trace – odpowiedzialnej turystyki leśnej, rozpowszechniającej dobre praktyki turystyczne, które dotyczą zarówno wycieczki w góry, jak i wypadu do miasta połączonego ze zwiedzaniem zabytków). Czytając tę książkę i patrząc na świat oczami Angeliki przypominałam sobie jak zdarzyło mi się narzekać na codzienność oraz to jak czasem szybko się poddawałam gdy pojawiały się trudności w realizacji zadań czy postanowień i... zrobiło mi się jakoś nieswojo. Na każdej stronie książki poznawałam bowiem "codzienny surwiwal" tej kobiety, to jak zdobywała ona swoje szczyty te prawdziwe i te umowne, a to wszystko wyzwalało w niej ogromną radość i budziło jeszcze większy apetyt na życie. Drogi Czytelniku! Wierzę, że historia, którą przeczytasz w tej książce doda Ci sił, a może i zainspiruje do pewnych zmian, bo tak jak pisze autorka – w spełnianiu marzeń chodzi o odwagę, by iść w ich kierunku, o drogę, którą pokonujesz również w sobie. Wiadomo przecież, że jeżeli będziemy stali w miejscu nic się samo nie wydarzy. Możemy mieć oczywiście wątpliwości czy warto się tak poświęcać, jednak to jest pytanie, które może się pojawić dopiero po zdobyciu swojego szczytu.

Izabela Andryszczyk



Ograniczenia są tylko w naszych głowach!

Z Angeliką Chrapkiewicz-Gądek (**ACH**) rozmawia Izabela Andryszczyk (**IA**).

IA: Angelika Chrapkiewicz-Gądek – kobieta wielu pasji, kochająca podróże i przygodę. Od 2001 roku licencjonowany nurek – pierwsza osoba w Polsce z rdzeniowym zanikiem mięśni, posiadająca takie uprawnienia! Kobieta od kilku lat sukcesywnie realizująca górskie wyprawy – w 2008 r. na najwyższe wzniesienie Afryki – Kilimandżaro, w 2016 r. wraz z Klubem Wysokogórskim Bielsko-Biała zdobyty najwyższy szczyt Polski, Rysy, w 2017 r. Mnich, a w 2018 r. najwyższy szczyt Tatr, Gerlach – jako pierwsza osoba na świecie z taką niepełnosprawnością. Pasja może być składową życia, ale również może stać się drogowskazem nadającym jemu sens. Jak to jest być „tą pierwszą”?

ACH: Nigdy nie było moim celem być „tą pierwszą”. Zawsze chciałam realizować marzenia i iść za biciem swojego serca. Niekiedy było to trudne, ponieważ potrzebowałam przetrzeć szlak i znaleźć drogę do tego, co chcę robić. Ciągle szukałam rozwiązań. Zresztą, nadal to robię. Kiedy zrealizowałam marzenia i było to rzeczywiście jako coś pierwszego, czułam podwójne szczęście. Dla siebie i dla innych. Być może moja droga pomoże komuś otworzyć się na spełnianie własnych marzeń. Zawsze warto próbować, nawet gdy wydaje nam się coś niemożliwe.

IA: Analizując Pani dokonania można śmiało stwierdzić, że niepełnosprawność nie przeszkadza w realizowaniu Pani pasji? Wędrówki górskie, nurkowanie, podróże do egzotycznych krajów, wyprawy rowerowe, to sposób na spędzanie czasu wolnego czy może coś więcej?

ACH: Dla mnie niepełnosprawność jest dodatkiem. Jestem przede wszystkim kobietą, która jest zakochana w życiu, ciekawa świata, a pasje rozwijają charakter i sprawiają, że jest ciekawiej. Z jednej strony to sposób na spędzenie czasu wolnego, ale również coś, w czym najbardziej odnajduję swoje wartości. Odwaga, wytrwałość, cierpliwość, pokora, zaufanie, zachwyty i miłość. To one pomagają mi w trudnościach dnia codziennego. Pasje dają emocje, których potrzebuję, by spełniać się na innych polach. Czy niepełnosprawność przeszkadza? Oczywiście nie zrobię wielu rzeczy, które zrobiłabym będąc osobą sprawną. Jednak wybieram to, co mogę zrobić na miarę możliwości jakie mam. I również odnajduję w tym wiele frajdy. Na tym to chyba polega.

IA: Gdy realizuje się swoje cele, rozwija się nie tylko własny charakter, ale kształtuje również innych. Każdego dnia udowadnia Pani, że niemożliwe nie istnieje i pokazuje, że ograniczenia często są tylko w naszych głowach. Dlaczego więc ci, którzy mogą, nie korzystają z życia w pełni?

ACH: Nie odważę się powiedzieć, że ludzie nie korzystają z życia. Każdy z nas ma swoją drogę, swoje pragnienia, swoje emocje. Każdemu z nas coś innego sprawia przyjemność. Nie trzeba wcale uprawiać ekstremalnych sportów bądź podróżować do najdalszych zakątków, by korzystać z życia. Ważne, by czuć się spełnionym w tym, co się robi. A jeśli ma się pomysł, jeśli serce bije mocniej na samą myśl, to warto zrobić choć mały krok do tego. Swoim tempem, swoimi możliwościami.

Łatwo jest zdobywać nowy ład, trudniej na przykład być samotnym rodzicem, doznać i wyjść z okrutnego zranienia, czy opiekować się schorowanym rodzicem. Dlatego jeśli przechodzimy przez trudności nie zadręczajmy się myślami, że nie korzystamy z życia. Na wszystko jest czas i wszystko dzieje się w najlepszym dla nas momencie. W życiu trzeba znaleźć równowagę we wszystkim. A swoją postawą można inspirować innych i to jest piękne.



IA: Survival zwykle jest kojarzony z rozpalaniem ogniska pocierając kawałki drewna, chodzeniem z plecakiem po lesie oraz spaniem w szałasie. Porozmawiajmy o Pani “codziennej sztuce przetrwania” bowiem każdy dzień, każda wyprawa wymaga od Pani dużo wysiłku, wiele przygotowań. Jak to się przekłada na Pani życie i postrzeganie świata?

ACH: Tak, rzeczywiście każdy dzień to walka. Oczywiście przyzwyczałam się już do niej, niemniej jednak wymaga ode mnie dużego zaangażowania. Bardzo ważna jest dla mnie samodzielność. Dlatego robię co w mojej mocy, by w domu robić jak najwięcej sama. Przesiadanie się, ubieranie, gotowanie, jazda samochodem itp. Oczywiście w momentach trudniejszych lub takich, kiedy naprawdę nie mogę sobie poradzić wspiera mnie mąż, Szymek. Jednak robię wszystko, by było tego jak najmniej i by również jego wspierać w domowych obowiązkach. Z wyprawami jest inaczej, ponieważ są tak trudne, że nie ma miejsca na samodzielność, w tym wymiarze fizycznym. W tych momentach odpala się zaufanie do innych, co wcale nie jest proste. To, co mogę ze swojej strony zrobić, to przygotować się najlepiej jak mogę. Polega to głównie na treningach – zazwyczaj dwa, trzy razy w tygodniu po kilka godzin. Ponieważ towarzyszy mi rdzeniowy zanik mięśni muszę ćwiczyć każdy miesiąc, aby go wzmacniać i stymulować cały czas. Gdy wiem, że idziemy w góry, pół roku wcześniej razem z trenerem skupiamy się na górnych mięśniach, gdyż wiem, że będą one w ciągłym napięciu. To seria morderczych treningów. Do ćwiczeń dokładam również dietę, aby być lekką dla moich przyjaciół i dla siebie. Dzięki przygotowaniom, dzięki walce szlifuję determinację, odwagę, cierpliwość. To przekłada się na zdecydowanie na moje życie i te doświadczenia powodują, że na wiele spraw patrzę inaczej. Czuję niesamowitą wdzięczność za to, co mam i za drogę jaką przechodzę.



IA: W swojej książce „Zdobądź swój szczyt” poświęca Pani dużo miejsca uczuciu lęku. Czy strach i ból mogą motywować do walki o siebie?

ACH: Często motywuje nas strach. Niejednokrotnie, gdy coś dzieje się z naszym zdrowiem, szybko umawiamy wizytę lekarską. Czasami bywa tak i marzy mi się, by takie podejście było w coraz większym gronie, że mamy zaplanowane badania kontrolne na cały rok. Jednak prawdą jest, że gdy czujemy strach, lęk, bądź ból – wówczas mocniej odpala się w nas determinacja i motywacja. To dotyczy oczywiście nie tylko zdrowia, ale innych obszarów. U mnie na pewno tak to działa. Do ćwiczeń motywuje mnie strach. Boję się utraty sił, postępu choroby. Wiem jak to jest, gdy ona mocniej atakuje. Gdy mięśnie są tak słabe, że wiele czynności dnia codziennego jest wyzwaniem. Ćwiczenia + lek na SMA (spinraza) powodują, że sytuacja jest niby stabilna, ale trzeba cały czas mieć wysoki poziom motywacji. Niemal każdy mój dzień wypełniony jest ćwiczeniami. Popuścisz i lecisz w dół. Boję się tego, nie chcę tego. Dlatego ten strach, a może lęk, uruchamia w moim sercu zapał. Każdy z nas ma taki dzień, że potrzebuje zapalnika w sercu, by ruszyć z miejsca – warto sobie zadać wtedy pytanie: co mnie motywuje tak mocno, że ruszam?



zdj:ACH i Kamil Chlebek

Więcej na temat motywacji, determinacji i codziennej sztuki przetrwania Angeliki Chrapkiewicz-Gądek będziecie mogli posłuchać na SURWIWALIACH 2021 w Czarnym Dunajcu, bowiem zgodziła się ona zaszczyć nas swoją obecnością. Zatem do zobaczenia już niebawem...



Szkolenie na 5+

Autorka: Wioleta Domarecka

Wychodząc w tereny wysokogórskie, musimy pamiętać, że nie istnieje ryzyko zerowe, a wiedza na temat redukcji zagrożenia jest potrzebna każdemu do przetrwania jak tlen. Bycie przygotowanym jest najlepszym środkiem ostrożności jaki możesz zabrać ze sobą w góry! Właśnie takie przygotowanie teoretyczne i praktyczne zdobywałam na szkoleniu jako członek SPSS w 5+ Szkoła Górską w Schronisku w Dolinie Pięciu Stawów Polskich.

Jest to jeden z najbardziej aktualnych i pożądanых tematów, mianowicie: „Kurs Turystyki Zimowej” w Tatrach. Zajęcia prowadziły jak zwykle osoby z doświadczeniem lub raczej z wieloletnim doświadczeniem i znajomością tematu uprawiania bezpiecznej turystyki w górach. Był to Instruktor PZA Bogusław Kowalski i Adam „Siwy” Pieprzycki Instruktor PZA i ratownik TOPR. Dysponowanie wiedzą górską, popartą latami praktyki jest nieocenione. Takie osoby wzbudzają podziw, szacunek, ale też zwykłą ludzką ciekawość w tych najtrudniejszych i najlepszych chwilach, które dają satysfakcję, wynagradzają wysiłek i chęć niesienia pomocy, wielokrotnie wręcz ratowania ludzkiego życia na skraju wyczerpania. Dlatego też, należy sobie przypomnieć, że nasze bezpieczeństwo zależy przede wszystkim od nas samych. Bez umiejętnego korzystania z ogólnie dostępnych informacji, właściwego planowania i realistycznej oceny

własnych możliwości nasze zdrowie oraz życie będzie zagrożone.



W trakcie szkolenia nauczyliśmy się bezpiecznego poruszania w zimowych warunkach pogodowych na

terenie Tatrzańskiego Parku Narodowego. Wbrew pozorom, ogromne znaczenie ma opracowanie wycieczki. Właśnie dzięki instruktorom poznawaliśmy potrzebny sprzęt i jego zastosowanie, jego jakość oraz umiejętność posługiwania się nim. Poruszaliśmy się w różnym terenie np. granią, trawersując zboczem czy też szukając tzw. grzędy. Ćwiczyliśmy między innymi sposoby na kontrolowany upadek, np. zjazd głową w dół z czekaniem i w rakach oraz omawialiśmy miejsca, w których mogą tworzyć się lawiny. Były też podstawy nawigacji, zapoznanie się ze sprzętem lawinowym, zastosowanie lin i uprząży. Nie mogło zabraknąć informacji o wyposażeniu turysty w odpowiednie ubranie, potrzebny podstawowy sprzęt, zwrócenie szczególnej uwagi o planowaniu wyprawy i jej czasu przejścia, dróg i miejsc ratowniczych, możliwości odwrótów, dobieraniu partnerów wyprawy oraz lawinowe ABC. Należy jeszcze wspomnieć o uważnym kontrolowaniu pogody, sprawdzanie form terenu. Niektóre zagadnienia poruszane na kursie jesteśmy w stanie trenować niezależnie od sezonu (trening z detektorem lawinowym, czytanie mapy, obserwacja pogody). Dużą rolę odgrywa kondycja fizyczna. Rezerwa sił i sprawność mogą w ekstremalnej sytuacji uratować życie.



Czas spędzony na szkoleniu był bardzo intensywny, ogrom informacji przekazanych w praktyce i teorii poparte prawdziwymi historiami instruktorów dla których góry są drugim domem jest wspaniałym doświadczeniem. Mieliśmy też czas na możliwość zjedzenia naprawdę porządnego i smacznego obiadu w Schronisku. Była to uczta po powrocie z ćwiczeń w górach. Z jednej strony byłam tak

zmęczona wyjściem, a z drugiej miałam świadomość że jeszcze chce chłonąć tę wiedzę którą ktoś chce mi przekazać. Uważam, że każdy z nas powinien w takim Kursie Turystyki Zimowej uczestniczyć. Daje nam to zupełnie inny sposób patrzenia na wiele wspomnianych tutaj aspektów. Ostudziło też moje chęci zdobycia pewnych szczytów..., tak... tak... by z rozważą podejść do wyboru planowanego celu. Kursanci z żarliwością dopytywali o szczegóły wypraw, a instruktorzy zwracali uwagę na podstawowe błędy jakie zostały popełnione, ponieważ każdy przypadek akcji ratunkowej zostaje analizowany. Dzięki temu możemy również wyciągać wnioski. Dlatego też podkreślę, że bezpieczeństwo i odpowiedzialność za siebie i innych jest tutaj kluczowe. Góry uczą pokory, lub też o niej przypominają, także o swoich prawach, prawach natury. Tylko rozważne zachowanie pozwoli nam na czerpanie przyjemności z turystyki górskiej bez względu na porę roku.

Podsumowując – warto było – bo już pierwsze szlify wiedzy wykorzystałam wracając ze schroniska po szkoleniu nocą przy dużym wietrze i padającym deszczu ze śniegiem.

Przypominam nr. alarmowy do TOPR/GOPR

601 100 300

– a to się cyto po nasemu...
co byście nie zaboczyli...:

„601 seta czysta”.

Na koniec chciałabym zachęcić Was, Czytelników, do kilku inspirujących pozycji w literaturze, mianowicie: „Wołanie górach” Michała Jagiełło, „Pięć Stawów Dom bez adresu” Beaty Sabała-Zielińskiej czy też „TOPR. Żeby inni mogli przeżyć” oraz oraz do jakiegoś feedbacku jeśli ktoś już coś przeczytał.

Teraz już wiem... ile jeszcze nie wiem i gdzie Was nie zabiorę dla mojego oraz Waszego bezpieczeństwa.

Wszystkiego dobrego i do zobaczenia gdzieś na szlaku...

Zdj:Autorka



Jak my, kobiety postrzegamy surwiwal?

Autorka: **Anna BROMBA Cichocka**

Poproszono mnie o opisanie jak my, kobiety postrzegamy surwiwal. Postanowiłam rozwinąć tę myśl o to jak wyczuwamy, że Wy, mężczyźni postrzegacie nas i jak patrzą na nas Ci inni i co mówią.

Jak to zwykle ja – zrobiłam rozpoznanie, metodą wziętą z taktyki wojskowej. Zdobyłam, analizowałam i oceniłam (jak to ja, oczywiście subiektywnie) posiadane informacje o nieprzyjacielu (kobiety i mężczyźni – wybaczenie, formułka taka), terenie oraz rejonie działań i warunkach meteorologicznych. To niezbędne do przeprowadzenia zaplanowanej operacji.

Teren, czas i rejon aktywności dowolny. Przedkładane nad imprezy w klubach, wypadki do kina czy rodzinne zjazdy – podróże w terenie "poziome": piesze, rowerowe, szlakami wodnymi, samochodami lub "pionowe" mające swój początek i koniec na powierzchni ziemi, ale po drodze: w jaskiniach, na skałkach lub w wodzie czy powietrzu, w tym te bardziej dostępne podróże "nadrzewne" z użyciem specjalistycznego sprzętu lub improwizowanych metod samozabezpieczenia.

Zatem obiektem naszego zainteresowania jest powietrze, woda, fauna, flora, ziemia i jej ukształtowanie, czy budowa geologiczna – wszystkie elementy środowiska naturalnego. Oczywiście, najczęściej wybiórczo lubimy mniej lub więcej te, czy inne jego składniki. Z tym, że nas (kobiety) chyba bardziej martwi rozdeptany robaczek, czy zwiędły kwiatek niż Was – mężczyzn. Wybaczenie, taka już nasza natura. I formy terenu lubimy razem z Wami lub oddzielnie w różnych konfiguracjach: równiny, wzgórza i pagórki, góry, wydmy, klify, mierzeje, kotliny (w naszym przypadku niektóre w parze z zadyszka niestety).

Warunki meteorologiczne dowolne. Tu ewidentnie łączy nas pasja do poznawania i rozumienia zjawisk pogodowych. Deszczu, śniegu, krupy czy nawet gradu. Ale również rosy, szronu czy szadzi (pozdrawiam kolegów i koleżanki od rewelacyjnych

fotek!). Temperatura: od dużo poniżej zera (kiedy receptory termiczne rozsiane na całym naszym ciele wysyłają mózgowi sygnały ostrzegawcze), po dużo powyżej zera (jednak w większości z wyłączeniem procesu smażenia się w bezruchu).



A zatem, nieprzyjaciel lub obiekt obserwacji: My, babki z plecakiem, chlebakiem, w wysoko sznurowanych butach. Babki z przerzuconym przez ramię wiosłem, zwojem liny, względnie ramą do roweru czy kajakiem (żart!, no dobra, nie żart – i takie przypadki widywałam). Bo my kobiety kochające naturę nie bywamy płaszącymi po porannej rosie Zosiami w zwiewnych koszulkach. Powiedzmy to sobie od razu: mało to wygodne (choć zapewne cieszyłoby Wasze oko). Wędrujemy z Wami nieraz umorusane "po kokardy" pyłem drogi, czasami brodzimy w wodzie z rzesą wodną na policzku czy w bagnie z pijawką za uchem. W długich spodniach bo pokrzywy i kleszcze (*typ: stawonogi, podtyp skrzelodyszne, gromada: pajęczaki, rzqd: roztocze*) w lesie. W ciepłych bluzach, czapajewach różnego typu, *termice* od stóp do głów, bo mróz.

Zamiast smarować twarz preparatami ze śluzu winniczka (*typ: mięczaki, gromada: ślimaki*) wolimy je obserwować, czasem nawet spróbować sposobem miłośników kuchni francuskiej. Chodząc po lesie, pokonując łąki, czy bagna, nie bywamy

głodne. Bo szczawik zajęczy, borówki, jeżyny, maliny, grzyby, poziomki i im podobne mają w plenerze niepowtarzalny smak (choć w przypadku borówek zbieranych na bagnach i torfowiskach bywam ostrożna – kiedyś nie ostrzeżona w porę mogłabym nieźle się przytruć pyłkiem innych bagiennych bylin). Czasem nawet kwiatek to jedzonko. Byle znany. A jak nam ktoś dopiecze, zawsze go możemy poczęstować konwalią, prawda? (*sorry, nie wolno, pod ochroną gatunkową, roślina, nie ten kto nam dopiecze*).

Okoliczności przyrody zapierają nam dech pięknem, ale i użytecznością. Toteż zbieramy te szyszeczeki sosnowe, kwiatostany i owoce czarnego bzu, miętę, owoce jałowca – tworzymy z nich smak lata w słoiku do odtworzenia w zimowe wieczory. Nie wszystkie z nas, bo zdarzają się takie antytalenty kulinarne jak ja. Nadmieniam jednak, że poczęstowana – wspaniale chwałę. Uchylę rąbka tajemnicy, Wy faceci też robicie wspaniałe przetwory (bo między nami nie ma w tym zakresie rozdzielania na męskie i niemęskie czynności) i kanapki, i herbatę z patyków malinowych, czy ziemniaki w żarze ogniska. Przyznaję, że aż się nie chce wyciągać własnego prowiantu. Ani krzesiwa czy hubki, saperki, piłki do drewna, bo doskonale używacie tych narzędzi sami. I na pewno nie prosicie nas o pomoc, chociaż często mamy te umiejętności, że tak powiem „w paluszku”. To nie po męsku przecież i za to jesteśmy Wam wdzięczne zwłaszcza po długim forsownym marszu czy spływie.

Przeważnie umiemy ocenić własne umiejętności i ograniczenia. Jak i Wy umiemy zachować spokój i zapewnić sobie bezpieczeństwo w trudnych warunkach (a jak nie umiemy zachować spokoju czy zadbać o bezpieczeństwo – to przecież jesteście Wy, prawda?). Zawsze możecie nas wesprzeć słowem czy czynem (*i tu pozdrawiam kolegów, zwłaszcza podających pomocną nogę, tak, nogę w szykownym sandale - nie rękę, na jednym ze szkoleń przeprowadzonych*). I choć czasami musicie przez nas przystawać w drodze, bo zdarza się, że nie mamy tyle sił, co Wy i nie wspinamy się tak wysoko jak Wy, potrzebujemy więcej czasu na poranną toaletę lub po prostu na skorzystanie z toalety – to ubarwiamy wasze wielkie wyprawy swoim towarzystwem. Bo dla nas, to zawsze niepowtarzalne wydarzenia, w Waszym towarzystwie.

Kochamy żarty, których zabawny kontekst wyłapujemy tylko my – terenowcy, surwiwalowcy, preppersi, bushcraftowcy, espeesowcy, zwykłe „freaki”, „szaleni ekolodzy” – tak o nas mówią inni. Śmiejemy się wspólnie z anegdot w stylu "ktoś -

kiedyś - coś", chociaż często tym *Kimś* jesteśmy my sami. *Jak ja z siebie, kiedy uciekłam ze szkolenia SERE (sorry boys!)*. Wierzę, że Wasze narzekanie na "ciągnięcie ze sobą / za sobą baby" to zwykle utyskiwanie, a nie prawdziwy gniew.

My obserwujemy, często wystawiając Waszą cierpliwość i umiejętności na próbę. „*Twardzieli*”, których trudny charakter zmienia się w odniesieniu do nas. „*Ciapiaków*”, którzy spinają się w sobie, by im się *chciało chcieć* w naszym towarzystwie. Wesołków kochamy. Bezapelacyjnie aczkolwiek platonicznie, co absolutnie nikomu nie przeszkadza. Zawsze przecież wracamy do swoich domów i do swoich miłości. Może więc siebie i Was odrobinę motywujemy, odrobinę ośmielamy, odrobinę bawimy.

A *propos* zabaw. Uwielbiamy dzieciaki (przeważnie), bo taka już chyba nasza natura i mamy do nich dużo cierpliwości. Dzięki naszym (i Waszym) młodzieńczym doświadczeniom – rodem z harcerstwa, grup strzeleckich, czy po prostu wspomnieniom z dzieciństwa spędzanego na wsi – mamy ten pęd do odkryć, osiągnięć, ale i relaksu i wypoczynku w otoczeniu innym niż centra handlowe, zatłoczone ulice, czy otchłań Internetu. Z tym, że My jako kobiety możemy im pokazać jak sztuka życia i przetrwania może być nie forsownym spacerem wśród okoliczności natury, użytecznym przeżyciem pełnym śpiewu ptaków, tropów zwierząt, odkryć w świecie fauny i flory. Opowiadamy im o życiu pszczoł, tłumacząc metody odróżnienia trutnia (*duże oczy*) od królowej (*duży rozmiar, co się nam kobietom zdarza*), czy zwykłej robotnicy. Zaskakiwane pytaniami młodzieży: "*Dlaczego truteń ma wielkie oczy?*" i wykreowanymi przez nich samodzielnie odpowiedziami w stylu: "*Bo jest zdziwiony, że jesienią wygania się go z ula.*" pękamy ze śmiechu, a w duszy z dumy, że takie wyjaśnienie pozwoli dzieciakom zapamiętać ten różniący je szczegół.

I wybaczone, jeżeli w naszym towarzystwie nawet kilkunastoletni chłopcy układają żywe obrazy z roślin, parzą miętę czy leżą brzuchami w trawie obserwując życie mrówek, kijanek czy wiewiórek. Być może uważacie, że już dorosłemu facetowi to nie przystoi. Wierzmy, że to jednak nieprawda, bo często z radością obserwujemy, że ten i ów z Was zerka na te zabawy z uśmiechem. I przyłącza się!

Ale nie wszyscy widzą nas, a zwłaszcza nas – Ludzi Lasu, Pól, Gór, Wody w tym nas, Kobiety w taki sposób jak Wy – wójtplemieńcy. Osoby z zewnętrznego kręgu znajomych, czy nawet nasi bliscy często zastanawiają się i pytają: "*Po kim*

on/ona to ma"?, "*Czemu tak, a nie w domu, z książką, z dziećmi, wnukami?*", że to *pozbawione elegancji*, że kobieta powinna być krucha i otoczona opieką. A NIE! ANI TO NIE USZCZĘŚLIWIA (i zapewne nie tylko mnie, Ani, ale także Was Kobietki). Balans emocjonalny i wypoczynek oraz możliwość naładowania baterii na kolejne dni pozytywną energią zapewnia mi las (Wam zapewne góry, woda czy inne szczegóły otoczenia, czy miejsca).



Kiedy byłam nastolatką mówiono, że jestem "rogatą duszą" i chodzę swoimi ścieżkami (powinno być: dawno, dawno temu...). Pamiętam, że jako nastolatka robiłam co w mojej mocy, by takie ścieżki były jak najdłuższe, wbrew przeciwnościom. Zdarzało się, że zbierałam borówki i niosłam do skupu, żeby nie musieć prosić mamy o pieniądze na jedzenie (kiedy byłam w czasie wakacji w lesie). Wybierałam się do miejsca "A", a odnajdywałam się w miejscu nawet nie "B" czy "C" ale gdzieś bliżej (a idąc za logiką odliczania liter alfabetu – dalej) miejsca "Z". Albo zniktałam w trakcie jakiejś imprezy, bo mój czas chciałam spędzić inaczej.

Bo tak. Bo przebywanie w szeroko rozumianym plenerze to swoboda i radość. Odrzucenie stresów związanych z pracą czy osobistymi problemami, konieczności *bycia* dorosłym, konwenansów, uprzedzeń, ograniczeń, zakazów i nakazów.

To nas czyni wolnymi ludźmi. Bez podziału na Baby i

Facetów. Wolnymi przyjaźniącymi się ludźmi. Ludźmi lasu, wody, gór. Kimś, kto nigdy nie zmusza się do przebywania w towarzystwie, w którym być nie chce. A jeśli zamiast ludzi chce zobaczyć się z typami takimi jak *castor fiber*, *sus scrofa* czy *alces alces*, to też mi wolno. I zawsze taka myśl rzucona moim bliskim znajomym sprawi, że na takie spotkanie nie ruszę sama. Też tak macie?

Wiecie co, Panowie? Szanujcie nas jako swoje towarzyski, tak jak my szanujemy i podziwiamy Was. Zawsze przecież mogliście dostać "w pakiecie wędrownym" panienkę z tipsami, w klapkach, oczekującą warunków na miarę Hiltona i wrzeszczącą na widok małego pajęczka. Tak jak my, Kobiety możemy trafić na obwieszonoego sprzętem, przeważnie zbędnym, dyszącego w połowie drogi ze zmęczenia, pijącego shake białkowe, ubranego w legginsy (wersja powyżej pasa – obcisłą bluzkę) w stylu "cholerne komaryyy" (*typ: stawonogi, gromada: owady, rząd: muchówki*) mieszczucha (*i tu w nawiasie mogłabym takiego nazwać mięczakiem ale nie chciałabym obrazić mięczaków jako przedstawicieli jednej z grup bezkręgowców*).

Takich jak wyżej wymienieni (którzy zmotywowani chęcią zrobienia sobie fotek w plenerze tudzież udowodnienia sobie NieWiemCzego wyruszają w naszym towarzystwie w nasze ulubione miejsca) nasza samodzielnie wykonana moskitiera, hamak, wydłubana z drewna łyżka czy styl życia na miarę człowieka epoki kamiennej nie zachwyci. Będą ciężarem, kotwicą, niczym jemiola część potrzeb zaspokoją samodzielnie, inne substancje odżywcze pobiorą od nas, w tym (oby nie!) nasz dobry humor.

Więc my, INNI, trzymajmy się razem. Jesteśmy tacy sami (*poza różnicami anatomicznymi ale o tym nie chciałam wspominać*). Mamy zielone, w kolorze lasu czy mundurów dusze. Niektórzy z nas szmaragdowe jak głębiny wody. Inni wielobarwne jak pióra ptaków, których obserwacja jest ich pasją. Ale bardzo podobne. Tyle o nas. Dziewczynach i chłopcach z "terenu".

WASZA BROMBA

PS. Chyba po tym artykule nie mogę spodziewać się porannej jajecznicy czy kanapki od Kolegów. Ehh...



Zdj:Autorka



Dlaczego dziewczyna interesuje się survivaliem?

Autorka: **Martyna Majda**

Pytanie, które słyszałam w życiu wielokrotnie, a które wydawało mi się za każdym razem na tyle absurdalne, że przeważnie zbywałam je po prostu milczeniem. Pytanie, na które również teraz nie odpowiem.

Przywołałam tą kwestię, ponieważ marcowe wydanie Biuletynu Surwiwalowego poświęcone jest kobietom w surwiwalu i ich spojrzeniu na ten rodzaj spędzania wolnego czasu. Podejrzewam więc, że każda z nich choć raz usłyszała to pytanie. Zwrócę się więc do Czytelnika z innym pytaniem.

Czyż my kobiety nie czujemy pociągu do przygód, wyzwań, przekraczania własnych granic, czy potrzeby kontaktu z naturą? Czy nie czujemy dzikiej radości z powodu wejścia na szczyt góry, czy spania pod rozgwieżdżonym niebem? Czy nie czujemy się częścią natury, nie kochamy trzasku palącego się ogniska i głębi starego lasu?

Jeżeli są to dla Ciebie, tak jak dla mnie, pytania retoryczne, cieszę się, gdyż jesteśmy na tej samej drodze.

Moja przygoda z survivaliem zaczęła się gdy pewnego dnia do liceum, którego byłam uczniem przyszedł pan pedagog z propozycją zorganizowania jednodniowej wycieczki do lasu dla uczniów. Po jego prezentacji zostaliśmy poproszeni o wpisanie się na tablicy, jeśli bylibyśmy chętni uczestniczyć w wypadzie. O dziwo zgłosiły się same dziewczyny. Pedagogiem okazał się być Krzysztof Kwiatkowski, zwany przez ludzi w środowisku dobrotliwie Kriskiem. Od tamtego dnia, przez ostatnie 15 lat survival jest nieodłączną częścią mojego codziennego życia i cieszę się, że mogłam mieć swój udział w zakładaniu naszego Stowarzyszenia Polska Szkoła Surwiwalu.

Survival to pojęcie ogólne, dla niektórych bardziej trafnym określeniem będzie bushcraft. Dla mnie od

początku było to bycie w przyrodzie, uczenie się życia w połączeniu z naturą, bycia jej częścią. Nie chodzi tu o chwalenie się najnowszym nożem (choć jest to również część moich zainteresowań), ale o życie w uważności. Życie w uważności wobec tego, co dzieje się dookoła i bycia gotowym na to, co może się zdarzyć. Wielokrotne wypadki w bardziej lub mniej dalekie leśne ostępy nauczyły mnie nie tylko tego jak zbudować schronienie, rozpalić ogień, czy znaleźć wodę, ale również tego jak ważny jest kontakt z naturą. W szczególności jak niesamowicie działa ona na młodych ludzi. Jak bardzo zacieśnia więzi międzyludzkie, ale również uczy odpowiedzialności za siebie i wspólnotę.

Ten temat zaczyna być szczególnie ważny w obecnym świecie, w którym coraz więcej aspektów naszego życia przenosi się do przestrzeni wirtualnej, a dzieci wychowywane są z dala od natury. Survival daje poczucie sprawczości i siły by stawiać czoła przeciwnościom zarówno tym „w lesie” jak i poza nim. Uczy elastyczności i adaptacji do warunków zewnętrznych. Wiemy już, że spędzanie czasu w środowisku naturalnym znacznie obniża poziom stresu w organizmie i ma zbawienny wpływ na naszą przeciążoną bodźcami psychikę.

Nauki wyciągnięte z pełnych przygód biwaków i obozów nieraz dodawały mi sił w trudnych momentach codzienności. Te doświadczenia są dla mnie swoistym skarbem, który mogę wykorzystać w wielu aspektach życia.

Zdj:Autorka



*"Wy żyć jak dzieci, nie mieć oczu."
Dersu Uzala*

Rzecz o tym, jak otworzyłam oczy

Autorka: **Barbara Drazba**

Bushcraft, surwiwal, a może puszczaństwo? Czy mogę powiedzieć, że moje przebywanie w lesie choć trochę przypomina którąś z tych form? Daleko mi do wiedzy specjalistów, traperzy są niedoścignionym wzorem, a jednak... lubię las, jestem w nim niemal codziennie, biegam, wędruję, nocuję, uczę się go czytać, poznaję.

Parę ładnych lat temu znajoma umieściła na Facebooku zdjęcie z biegania w lesie. Pamiętam moje przerażenie! (Tak, dziś się z tego śmieję w duchu). Jak to? Sama? A dzikie zwierzęta? Według mojego ówczesnego wyobrażenia las był miejscem groźnym i nieprzyjaznym. A jednak coś mnie kusiło, żeby zmienić otoczenie podczas biegania z psem i zamiast przemierzać miejskie chodniki przynajmniej sprawdzić, jak biega się po leśnych ścieżkach. I ruszyliśmy z moją bulterierką Jagą z duszą na ramieniu, dostając paraliżu przy każdym nieznanym odgłosie. Z czasem zaczęliśmy powoli oswajać las, poznawać dźwięki, obserwować zmiany. Biegałyśmy o różnych porach dnia, nie bacząc na pogodę. Miałyśmy swoje ulubione ścieżki, wiedziałyśmy, gdzie można spotkać zwierzęta.



Nasza jakość bycia w lesie zaczęła ewoluować. Przez ten czas las stał się azylem, kołem, wyciszałem, a kiedy trzeba dodawał energii. Samo bieganie przestało wystarczać, ciekawość i chęć poznawania nowego otoczenia popychała dalej, zaś brak wiedzy o naturze stawał się coraz bardziej dokuczliwy. To

pchnęło mnie na nowe tory. A gdyby tak nocować w lesie? I pewnie już sam, Czytelniku, uśmiechasz się pod nosem, bo wiesz, że wobec takiej myśli nie można zostać obojętnym.



Zacząłam gromadzić sprzęt, oczywiście robiąc przy tym milion błędów. Aż wstyd mi się przyznać, że pierwszy śpiwór kupiłam w ... sklepie spożywczym, a o zakresie temperatur nie miałam zielonego pojęcia. Pozwól, że inne wpadki zachowam dla siebie. Dziś najwygodniej śpi się mi w hamaku i oczywiście bez tarpa, żeby przed zaśnięciem móc patrzeć w niebo i obserwować kołyszące się gałęzie. Doceniam, jak wspaniale smakuje jedzenie przygotowane na ogniu, obserwacje tropów zwierząt dostarczają niebywałych emocji, a spotkania oko w oko z nimi sprawiają, że nabieram jeszcze większego podziwu dla natury. Z czasem zaczęłam jeździć na warsztaty, czytać książki przyrodnicze, od mojego pierwszego biegu leśnego minęło 8 lat. Przypomniałam sobie o moich marzeniach z dzieciństwa, kiedy chciałam zostać leśniczką. Swoją drogą, jakie to

niewiarygodne, że marzenia wracają!



Dziś mam potrzebę, by jeszcze więcej czasu spędzać w otoczeniu natury, szczególnie kusi mnie gotowanie na ogniu (w miejscach do tego wyznaczonych ma się rozumieć). Organizuję warsztaty jogi w lesie dla dzieci i rodziców, a moje doświadczenia leśne gromadzę na stronie Fb Baba&Jaga. A kiedy jeszcze masz z kim dzielić pasję... Ale to już inna historia!

Zdj:Autorka





Różowy survival

Autorka: **Wiktoria „Pigi” Weber**

Bawi mnie czasem, może też trochę smuci, że w Polsce, wielu ludzi wciąż kojarzy sztukę przetrwania, z byciem pseudo-komandosem. Tymczasem prawdziwy survival, to nie jest twarz pomalowana w kamuflaż i czołganie się z nożem w zębach po lesie. Survival to sposób myślenia. I wcale, ale to wcale, nie musi on mieć kolorów wojskowego kamuflażu.

Temat ten, jest moim ulubionym wspomnieniem związanym ze Stowarzyszeniem Polska Szkoła Surwiwalu. Niejako „zwerbowana”, przez moich serdecznych przyjaciół Leszka „Zrudę” Werszynina i Bartka „Mojrzesza” Janika, doświadczonych w „kunszcie gąszczu” jak to nazywają, pojawiłam się na Surwiwaliach 2019.

Miałam pewne obawy – nie byłam nigdy szkolona w sztuce przetrwania, lecz wychowałam się w sudeckiej dziczy, więc moje podejście i umiejętności, nie wynikały tylko z pasji, lecz z konieczności jakie niosły sudeckie ostępy. Nie byłam pewna czy odnajdę się wśród ludzi, których większość odziana w kamuflaż, mijają mnie rozmawiając na temat kolejnych warsztatów i spotkań. A trzeba dodać, że

sama byłam ubrana z czarne szarawary, różową bluzeczkę na ramiączkach i nie zamierzałam nadużywać obuwia – hasałam boso po obozowisku.

Moje obawy okazały się zupełnie niepotrzebne – serdeczność, otwartość i wspaniała atmosfera otaczały mnie przez cały czas trwania imprezy. A ów różowy kolor zwrócił uwagę... nie tylko za sprawą bluzeczki, ale faktu iż niemal cały „szpej” jaki posiadam... jest właśnie różowy! Pierwszy zaczeplił mnie Sergiusz „Borsuk” Borecki, z rozbawieniem patrząc na mój różowy nóż. Gdy zaprezentowałam zawartość niezbędnika, rozbawienie przyciągnęło widzów. Narodziło się wtedy hasło „różowego surwiwalu”, które z dumą niosę w świat. Kilka razy

Sergiusz prosił mnie, bym zaprezentowała ów alternatywny barwnie sprzęt, innym uczestniczkom Surwiwaliów. I tak, podjęliśmy temat sprzętu i przystosowania pewnych tematów survivalu dla kobiet. Rozmowy były niezwykle ciekawe, a ja postanowiłam, że jeżeli tylko siły i czas mi pozwolą, podejmę ten temat w szkoleniach lub prelekcjach, szerząc ducha przygody wśród niewiast.

Dziś, gdy należę do Stowarzyszenia Dzika Turystyka, „różowy surwiwal” stał się moim ulubionym hasłem. A co najzabawniejsze – panowie ze stowarzyszenia z lubością, nadal, obdarowują mnie sprzętem w ulubionym kolorze.

Pozdrawiam ciepło i **różowo**



Zdj:Autorka



Moje pięć lat w SPSS

Autorka: Marzena Dzierska

Kiedy w 2016 roku powstał pomysł utworzenia grupy regionalnej Jurajska w SPSS - wiedziałam, że chcę należeć do grona osób, których pasją jest surwiwal. Niekoniecznie ten znany z telewizyjnych programów o przetrwaniu (choć właśnie przez wielu tak postrzegany jest surwiwal), a o kobietach, które mogą znaleźć w nim coś dla siebie wielu nawet nie pomyśli.

Naprawdę nie pociągała mnie chęć przeżycia czegoś ekstremalnego i podnoszącego adrenalinę, szukałam czegoś co umożliwiałoby mi wykorzystanie tego co umiem i dawało możliwość poszerzenia wiedzy.

W SPSS znalazłam to COŚ – to tu sztuka przetrwania nie zamykała się w strefie tylko dla panów. To właśnie w tym gronie wiele wspaniałych kobiet odnalazło przestrzeń dla swoich pasji, którymi chętnie dzielą się z innymi, a ja mogę czerpać z ich umiejętności i wiedzy.

Proponowane nam liczne szkolenia, warsztaty, zloty z których relacje możemy znaleźć na stronach internetowych Stowarzyszenia czy na łamach wydawanego biuletynu pokazują jak szeroki wachlarz możliwości daje nam, kobietom dziedzina jaką jest surwiwal.

Jest jeszcze jedna rzecz, którą zauważyłam na przestrzeni tych pięciu lat działalności w SPSS, a co dla mnie, jako kobiety jest bardzo ważne – pojawia się w niej „rodzina” w rozumieniu tej tradycyjnej, a co za tym idzie, udało się stworzyć środowisko, w

którym chętnie wspólnie spędza się czas. Warsztaty, zloty itp. stały się miejscem inspirującym dla najmłodszych, budując ich wrażliwość na przyrodę, troskę o drugiego człowieka, czy umiejętność radzenia sobie z problemami w sytuacjach kryzysowych. To wszystko kiedyś zaowocuje w ich dorosłym życiu – a na razie świetnie się bawią i to bez użycia komputera czy komórki. SPSS stał się miejscem, gdzie każdy niezależnie od płci i wieku może stworzyć swoją strefę surwiwalu pod okiem specjalistów, jakich niewątpliwie zrzesza w swych szeregach Stowarzyszenie Polska Szkoła Surwiwalu.

Życzę SPSS, na 10-lecie działalności, ale i zarazem naszej Jurajskiej Grupie w 5-tą rocznicę powstania, by nie brakowało nam okazji do dalszych działań i wspólnych spotkań, za którymi tak tęsknimy w dobie pandemii.

Zdj:Autorka



Jak zostałam członkiem SPSS....

Autorka: Ewa Jędrzejek

Dawno, dawno temu należałoby zacząć. A może jednak nie tak bardzo dawno... Oceńcie sami.

Pierwszy raz słowo surwiwal usłyszałam jakieś 3 lata temu. Mój dobry kolega, z którym spotykaliśmy się czasami na gruncie zawodowym, można powiedzieć, w luźnej rozmowie opowiedział mi kiedyś o jego sposobie na wolny czas. Las, ognisko, czytanie mapy, uzdatnianie wody, sposoby przygotowania się na sytuacje niespodziewane. Poczytałam książkę, którą przy okazji tej rozmowy dostałam, obejrzałam parę filmów na YT. Ciekawe to wszystko, pomyślałam, ale chyba jednak nie dla mnie. Co prawda lubię las, lubię góry i przyrodę, fascynuje mnie nieznanne, ale nie za bardzo wierzyłam, że mogę się nauczyć na przykład rozpałać ognisko, albo że będę umiała przeczytać mapę na górskiej wędrowce. Bo co innego oglądać z bezpiecznej odległości, a co innego praktykować. Surwiwal, to jednak typowo męskie hobby i nie dla kobiety, w każdym razie nie dla mnie. I tak sobie żyłam spokojnie, do maja 2019 roku, kiedy to na zalajkowanym fb profilu Stowarzyszenia Polska Szkoła Surwiwalu, zaczęły się pojawiać ogłoszenia o SURWIWALIACH.

Warsztaty o roślinach, warsztaty kulinarne, strzelanie z łuku, pierwsza pomoc, nauka czerpania papieru i jeszcze parę innych których szczerze mówiąc dziś nie pamiętam.

Jako, że jestem mamą dwóch nastoletnich harcerek, którym takie klimaty nie są całkiem obce, pomyślałam, że mogłaby to być całkiem fajna przygoda i dla nich, i dla mnie, bo wreszcie na własne oczy zobaczę ten surwiwal. Miałam trochę obaw, ale jak się później okazało, całkiem niepotrzebnie. W pięknym miejscu nad Narwią

spotkałyśmy fascynujących ludzi, dla których surwiwal, bushcraft to nie tylko hobby, ale też w pewnym sensie to ich sposób na życie. Moje córki do dziś wspominają ten czas jak przygodę życia. Wraz z innymi sobie podobnym dziewczynkami i chłopcami od rana do późnego wieczora bawiły się w podchody, uczestniczyły w różnych warsztatach i na 3 dni zapomniały, że jest Internet. Wracając do domu, wiedziałam, że to będzie początek mojej drogi ze Stowarzyszeniem Polska Szkoła Surwiwalu. Dlaczego tak zdecydowałam? Ponieważ Surwiwal doskonale wpisuje się w to, co mnie pasjonuje, czyli góry, przyroda, ludzie i ich relacje. A jak coś robić to na 100%.

Dzięki moim przyjaciołom z Grupy Jurajskiej, rok później uczestniczyłam w biwaku, gdzie poznawałam tajniki orientacji w terenie, ćwiczyłam rozpalanie ognia i inne umiejętności, które mogą być pomocne w codzienności. A tych jest całkiem sporo, zwłaszcza teraz. Czas pandemii, której przecież nikt się nie spodziewał, pokazał, że warto planować, przewidywać i przygotowywać się na różne warianty wydarzeń. Wieczorami przy ognisku odbywało się wiele mniej lub bardziej poważnych rozmów, które budują więzi między nami, co również jest bardzo cenne.

Moja formalna ścieżka ze Stowarzyszeniem jest jeszcze krótka, ale jestem przekonana, że to będzie fascynująca przygoda w gronie ludzi, którzy patrzą na świat i rzeczywistość w bliski mi sposób.

Zdj:Autorka



Mój surwiwal i bushcraft

Autorka: **Agata Czarnecka**

Jak to się zaczęło? Zaczęło się od biegania całą bandą po osiedlu i graniu w podchody. Nieodzownym elementem codziennego życia towarzyskiego był oczywiście trzepak. Wszyscy dorośli z lekką zgrozą patrzyli na nasze wygibasy, ale rzadko kiedy słyszeliśmy: "Zejdź stamtąd!!!".

Prawdą jest, że nie zawsze schodziliśmy, czasem po prostu, w wysoko notowanym stylu "śliwka w kompot" spadaliśmy z niego. Cóż, człowiek się otrzepał, ewentualnie poszedł obmyć rozharatany łokieć czy kolano i wracał do gry (o ile rodzice nie zadali sakramentalnego pytania: "A lekcje odrobiłeś?"). Zawsze gdzieś w tle był las, nie w formie ekstremalnej, tylko spacerowej z rodzicami, ale był miejscem normalnym, znajomym, bliskim, z całą pewnością nie zakazanym czy odległym. Po latach trzepak zamienił się w crossfit, a las... las po prostu został. Do lasu doszły góry. Góry spacerowo, góry obozowo, następnie obozy krav maga, biegi w błocie i obozy militarne w Bieszczadach, i nagle okazało się, że to wszystko łączy się w jedno: Krav maga to nic innego jak survival miejski i świadomość

reakcji na "spodziewaj się niespodziewanego", góry to potęga natury, las to takie cudowne miejsce, które potrafi dać niesamowicie dużo energii, ale i zabrać ją tym "niewtajemniczonym" (przecież Leszy i Dobrochoczy nie wzięli się z niczego!). Nawet codzienne korporacyjne szpilki to niezły survival! I nagle puzzle w głowie poukładały się w jeden obrazek: umiejętność radzenia sobie w różnych sytuacjach przy użyciu tego, co mam dostępne. Oczywiście, że moja torebka w swoich licznych pokładach „geologicznych” zawiera wiele rzeczy użytecznych, ale jednak czasami trzeba też improwizować, a przy okazji najlepiej korzystać z głowy. Ta improwizacja z czasem i nabywanym doświadczeniem jest coraz prostsza, a i panika w głowie pojawia się coraz rzadziej. Wszystko to

staram się zaszczepić córce i jej znajomym – to na razie maluchy, ale już omijają ich podwórkowe bandy więc pracuję nad tym, żeby nie ominęła ich ta reszta: przyroda i związana z tym przygoda. Przygoda z podpatrywaniem natury, zwierzaków (które zresztą towarzyszą mi całe życie), przygoda związana z walką z ograniczeniami siedzącymi w naszych głowach, z walką z utartymi koleinami, którymi biegną nasze myśli. Stosunkowo niedawno zakochałam się w roślinach i ich niesamowitych właściwościach – im bardziej je poznaję, tym bardziej żałuję, że nie słuchałam zbyt uważnie babci, zbierającej różne zioła... hmm, być może słuchanie utrudniał mi mój własny wrzask, kiedy dostrzegałam wychodzące spod łóżka, z dziurawca, szczypawki... hmmm, tak czy inaczej, moje dziecko oraz jej znajomi już wiedzą, że jeśli chcą być silni jak byki, muszą jeść... koniczynę! A wrotycz to oczywisty wybór do walki z krwio pijcami i tylko od nich, dzieci, nie krwio pijców, zależy czy zrobią wywar, rozetrą na skórze kwiatki, czy będą się opędzać gałązkami, z tym, że ta ostatnia metoda każe nam zastanowić się czy do tego naprawdę niezbędny jest akurat wrotycz...

Czasami mam wrażenie, że kiedy ucząc się nowych rzeczy, które mnie pochłaniają zaczynam je relacjonować, rodzina patrzy na mnie jak na niespełna rozumu; ale po jakimś czasie okazuje się, że mnie słuchali i sami chcą spróbować! Wszyscy uczymy się coraz więcej, coraz dalej przesuwają się nasze wyzwania i granice, i w zasadzie podskórnie czekam na moment kiedy pomyślę "żegnaj korpo, Puszczo nadchodzi!".

Zdecydowanie bliżej mi do obserwowania pracy pajęczków i nie przeszkadzaniu drzewom w ich rośnięciu, niż do biegania z oszczepem, dlatego też nie mam za sobą jakichś bardzo ekstremalnych przeżyć (a moim pomysłem i małym marzeniem są kajaki na Grenlandii) – staram się przygotować na tyle dobrze, żeby niewiele mnie zaskakiwało – podstawa, to ma być ciepło, sucho i mam mieć co pić, co nie znaczy, że pozbawiona tych luksusów tracę głowę – to jest piękno zdobywania wiedzy i doświadczenia, umiejętność improwizacji, ale też unikania niepotrzebnego ryzyka. Jeśli coś odbiega od naszych założeń i planu (planu A, B i planu E), trzeba tworzyć kolejne odnogi planów na bieżąco. Niemniej, mimo że mam trochę kilometrów w nogach po pustkowiach i lasach, wciąż sporo radości, wśród bliższych i dalszych znajomych, wywołuje mieszczący się w mojej puszcze surwiwalowej między kompasem, bateriami,

woreczkami, zapawkami i innymi "standardowymi" elementami... balsam do ust. No cóż, filozofia jest prosta: EDC ma mi dawać komfort psychiczny, a jest niewiele rzeczy, które tak uprzykrzają mi samopoczucie jak wyschnięte usta – jeśli ktoś tego nie rozumie, albo go to bawi, jestem skłonna salwy śmiechu przyjąć z godnością, bo to moje EDC i mój surwiwal, mój las i moje wyprawy.

Zdj: Autorka i SPSS





Do lasu po zdrowie – recepta na las

Autorka: **Maria Rothert**

Wpływ prawie rocznej izolacji społecznej na nasze zdrowie psychiczne jest wyraźny. Ludzie w każdym wieku doświadczali depresji, niepokoju i stresu. W dobie pandemii i związanych z nią obostrzeń las jest praktycznie jedynym publicznym, bezpiecznym miejscem, gdzie możemy swobodnie oddychać, nie narażając się na bliski kontakt z ludźmi. Poszukując równowagi, intuicyjnie kierujemy się ku naturze, w której możemy znaleźć ukojenie. To najprostsze i najtańsze antidotum na długotrwały dyskomfort psychiczny i fizyczny.

Po ukojenie

Czytelników *Biuletynu* nie trzeba namawiać do wyjścia na świeże powietrze, ale warto wiedzieć, skąd bierze się ta potrzeba. U niektórych większa, u niektórych mniejsza lub pojawiająca się z czasem. Z pewnością wszyscy potrzebujemy natury. Dzieje się tak, ponieważ na dłuższą metę trudno prawidłowo funkcjonować w środowisku, do którego nie jesteśmy ewolucyjnie przystosowani. Dzika natura będzie dawała lepsze rezultaty dla zdrowia niż przebywanie w parku, czy ćwiczenia na siłowni. Naukowcy podają kilka możliwych powodów tej tezy. Jedną z nich jest teoria psychoewolucyjna, która zakłada, że środowiska naturalne skutecznie zmniejszają poziom stresu, ponieważ mają specyficzne cechy, które nasz gatunek postrzegał jako nieodłączne, umożliwiające przetrwanie, takie jak woda i przestrzeń.

Współczesność stawia nas w obliczu silnego stresu. Badania wykazały, że ciągłe naruszanie przestrzeni osobistej mieszkańców miast może uruchomić tzw. system zagrożeń mózgu, co powoduje, że czujemy się zestresowani. Do tego hałas uliczny, sztuczne oświetlenie, które mogą prowadzić do zaburzeń nastroju i lęku, a nawet do schizofrenii. Ryzyko wystąpienia tych schorzeń jest nawet o 56% wyższe w środowisku miejskim niż w środowisku wiejskim.

Kąpiele leśne

Planujesz, kompletujesz, pakujesz, wychodzisz... A może tak: ubierasz się, chwytasz plecak i wychodzisz... Bez względu na to jak wygląda twoja wyprawa do lasu, przekraczając jego wrota, wchodzisz do innego wymiaru. I to dosłownie, bo tu panuje zupełnie inny mikroklimat niż w miejskiej dżungli.

Japończycy wykorzystując wiedzę na temat niezwykłych właściwości leśnego mikroklimatu od lat 80-tych XX w. praktykują Shinrin-Yoku (z jap. kąpiele leśne). Dowiedli, że ta praktyka przyczynia się m.in. do spadku poziomu kortyzolu (hormonu stresu) i może niwelować lęk, depresję i złość. Ponadto „kąpiele leśne” dodają energii i obniżają ciśnienie. Obecnie w Japonii istnieją 62 ośrodki i trasy do praktykowania kąpieli leśnych.

Dr Qing Li, autor „Sztuki i teorii kąpieli leśnych” podczas kąpieli leśnej zaleca odcięcie się od urządzeń elektronicznych, włączenie wszystkich zmysłów i uwolnienie od podążania za konkretnym celem. To nie jest zwykły spacer po lesie. To powolne i uważne przebywanie w lesie pozwalające na połączenie się z nim.

Jeśli jesteś osobą na co dzień zaganianą, zestresowaną, mieszkasz w mieście, nie zniechęcaj się, jeśli od razu nie poczujesz „połączenia z lasem”, nie będziesz w stanie wolno iść, nie poczujesz zapachu lasu. To normalne. Twój organizm musi się przyzwyczaić do nowego otoczenia, do odmiennego rytmu.

Aby lepiej zrozumieć i poczuć na czym polega „kąpiel leśna” warto skorzystać z oferty certyfikowanego przewodnika kąpieli leśnych. Polecam, zwłaszcza na początku twojej drogi z tą praktyką. Przewodnik umożliwia pełne doświadczenie, znalezienie odpowiedniego tempa, dzieli się wiedzą teoretyczną. Podczas sesji przewodnicy kierują do uczestników „leśne zaproszenia” do wykonywania danej aktywności, które pozwolą Ci się połączyć wszystkimi zmysłami z naturą.

Dr Qing Li udowodnił serią badań, że kąpiele leśne

regulują sen. Przeprowadził serię pomiarów wariografem i akcelerometrem aktywności uczestników kąpeli leśnych podczas snu (w okresie przed, w trakcie i po wycieczce do lasu). W badaniu wzięło udział 12 tokijskich biznesmenów w średnim wieku, którzy rano i po południu spacerowali po lesie, pokonując dystans 2,5 km. Badania wykazały, że po dwugodzinnym spacerze, przeciętny czas snu uczestników wydłużył się o 15%, czyli o 54 minuty. Uczestnicy byli spokojniejsi. Dodatkowo okazało się, że popołudniowe spacerki podniosły jakość snu bardziej niż poranne.



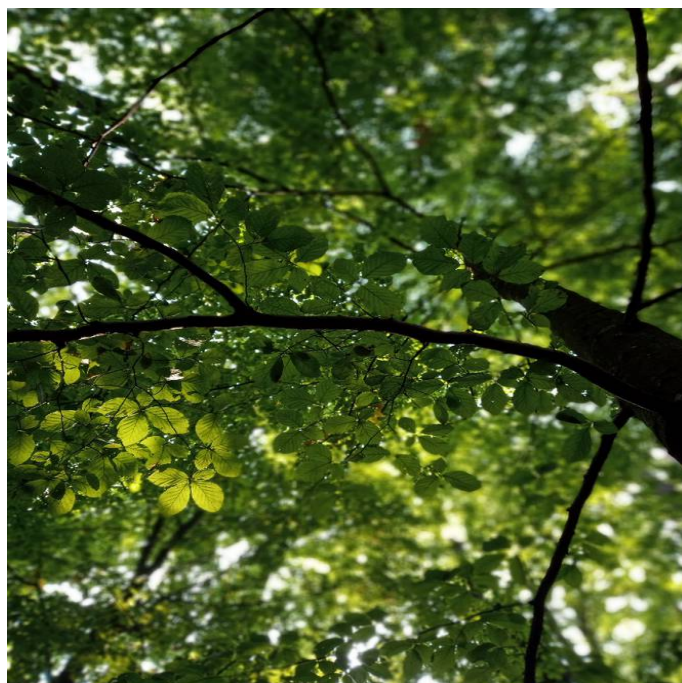
Podeszwy stóp są bardzo unerwione. Chodzenie boso wzmacnia połączenie z naturą.

Najlepiej wypracować swój własny sposób na kontakt z naturą. Zanurzenie się w leśnej atmosferze pozwala nam zebrać myśli, zaczynamy widzieć nasze życie z innej perspektywy. Jeśli ktoś na przykład doświadcza kryzysu twórczego powinien udać się na leśną przechadzkę. To poprawi pracę wyobraźni. Regularnie odwiedzając las stajemy się bardziej ufni, uczynni i opiekuńczy. Leśne kąpiele mogą sprawić, że nabierzemy pewności siebie i odnajdziemy poczucie sensu i celu w życiu.

W leśnym powietrzu znajdują się jony ujemne, które działają orzeźwiająco i pobudzają na nasz organizm, zapewniając dobre samopoczucie.



Uważność skierowana na detal. Dotknij mchu opuszkami palców i pocuj jego fakturę.



Spójrz w górę. Dostrzeż rozproszone światło, przenikające przez liście i efekt w postaci zacienienia lasu. W Japonii zjawisko to zostało nazwane „Komorebi”

Tak wiele za tak niewiele

Część z nas szuka w lesie odizolowania, samotności, tymczasem jak pokazują eksperymenty, przebywanie w lesie, w tym aktywność typu survival i bushcraft w większym gronie, wzmacnia więzi społeczne, tworzy silny związek z miejscem, a może nawet wspomagać leczenie zaburzeń psychicznych.

W Szkocji funkcjonuje program pod nazwą „Branching out”, skierowany do dorosłych osób z problemami psychicznymi. Podczas 12-tygodniowego kursu (trzy godziny w tygodniu) działają oni zgodnie z zasadą „pięciu dróg do dobrego samopoczucia”. Są wśród nich takie działania, jak budowanie schronienia czy nauka rozpalania ognia. Ewaluacja programu pokazała, że po odbyciu kursu uczestnicy poprawili swoje zdrowie psychiczne, zwiększył się ich udział w życiu społecznym oraz ogólna witalność.

Spędzanie czasu na łonie natury może zwiększyć zdolność rozwiązywania problemów i kreatywność. Po trzech dniach wędrówek i biwakowania w dziczy, uczestnicy kursu „Outward Bound” poprawili swoje wyniki w testach kreatywności o 50 %.

Na łonie natury używamy uwagi mimowolnej, która nie wymaga od nas wysiłku. Nasz umysł odpoczywa. Przebywanie w naturze jest prostą, dostępną i opłacalną metodą poprawy jakości życia i zdrowia mieszkańców miast. Wg Collado i in., (2013) 10-letnie dzieci, które spędzały letni obóz na łonie natury, były bardziej przyjaźnie nastawione do środowiska niż te, które spędzały lato w mieście.

Dostęp do natury może zmniejszyć problemy behawioralne w dzieciństwie, takie jak nadpobudliwość, objawy emocjonalne i problemy w relacjach z rówieśnikami (Amoly i in., 2014).

Przebywając w lesie warto zwrócić uwagę na obecność ptaków. Ich obserwacja, nasłuchiwanie poprawia nasze samopoczucie i zredukują stres. Do takich wniosków doszedł szwedzki badacz Marcus Hedblom wraz z zespołem, dokonując przeglądu publikacji dotyczących wpływu kontaktu z ptakami na samopoczucie mieszkańców miast.

Jak podaje Annual Report of the Chief Medical Officer 2011 transforming Scotland's Health NHS Scotland, 30 minutowy energiczny spacer, 5 razy w tygodniu może zmniejszyć ryzyko zachorowania na cukrzycę o 30-40%, ataku serca i udaru mózgu o 20-30%, złamania biodra o 36-68%, raka jelita o 30%, raka piersi o 20%, demencji o 30%.



Woda jest istotnym elementem podczas praktyki Shinrin – yoku

Doświadczenia przeprowadzone w Korei na grupie senierek wykazały, że spacery po mieście nie wpłynęły na ich stan zdrowotny tak, jak spacery po lesie, które spowodowały: unormowane ciśnienia, większą pojemność płuc, większą elastyczność tętnic.

Czas spędzony w naturze to doskonała okazja do głębokich rozmów, odkryć, obserwacji, poszerzenia świadomości sensorycznej, oswojenie ciszy, zajrzenie w głąb siebie, poczucie jedności z lasem. Już 10 godzin w miesiącu daje bardzo dobre efekty. Co ciekawe jedynie spacer po lesie ma pozytywny wpływ na poziom wigoru i znużenia. Badania wykazały, że spacer w środowisku miejskim tego nie zapewnia.

Poprawa odporności

W leśnym powietrzu unoszą się fitoncydy. Są to

naturalne związki chemiczne, które stanowią element systemu obronnego drzew. Chronią drzewo przed bakteriami, owadami i grzybami. Największe ilości fitoncydów wydzielane są przez gatunki iglaste: sosny, świerki, jodły i żywotniki. Przykładowo 1 ha jałowca wydziela w ciągu doby 3 kg lotnych fitoncydów, które są w stanie wyjałowić obszar dużego miasta! Im jest cieplej tym wyższe stężenie fitoncydów w powietrzu. Najwyższe następuje, gdy temperatura osiąga wartość ok. 30 stopni Celsjusza. Wdychanie olejków eterycznych pomaga w depresji i zaburzeniach lękowych. Odpowiada za to D-limonen, który jest terpenem (jednym z podstawowych rodzajów fitoncydów). Działanie olejków to ok. 50 % zdrowotnego efektu przebywania w lesie.

Badania przeprowadzone w Japonii wykazały, że regularne wizyty w lesie powodują w naszym organizmie wzrost liczby komórek NK (z ang. Natural Killers) nawet o 50%. Cotygodniowe wizyty w lesie pozwalają utrzymać ten stan (niektóre korzyści utrzymują się nawet do miesiąca). Komórki NK pełnią w naszym organizmie kluczową rolę - walczą z komórkami rakowymi i szkodliwymi patogenami.

Spacerując po lesie wdychamy też *Mycobacterium vaccae*, nieszkodliwą bakterię glebową, która poprawia naszą odporność. Jeden z eksperymentów wykazał, że myszy, które połknęły te bakterie były w stanie poruszać się po labiryncie dwa razy szybciej niż myszy pozbawione tej możliwości.

Najlepsza na wzmocnienie układu odpornościowego będzie 3 dniowa wyprawa shinrin-yoku z dwoma noclegami.



Maria Rothert

Architektka krajobrazu, starszy specjalista służby leśnej w Dyrekcji Generalnej Lasów Państwowych. Zajmuje się aspektami rekreacyjnego i turystycznego udostępniania lasu, a także zgłębianiem i promocją wiedzy nt. wpływu lasu na zdrowie psychiczne, fizyczne i społeczne człowieka. Najczęściej bywa w lasach warmińskich, gdzie biega, praktykuje „Kąpiele leśne”, piknikuje, a czasem śpi w hamaku.

Zdj:Autorka i SPSS



Autorka: Karolina Roman

Idziesz przez swoje życie i czujesz, że coś Cię uwiera, lub okazuje się, że nie idziesz tą drogą, którą chcesz? Co robisz?

- A. Porzucasz ciężki sprzęt,
- B. Zdejmujesz buty,
- C. Idziesz dalej,
- D. Zatrzymujesz się,
- E. Zawracasz,
- F. Na kolejnym rozstaju zmieniasz drogę.
- G. Nic,
- H. Rozbijasz obozowisko, aby spojrzeć w niebo i zebrać myśli, co dalej,
- I. Dzwonisz do przyjaciela.

Opcji jest wiele, każda prowadzi do Twojego procesu stawania się, kontemplowania, przeżywania życia. Czasem jest tak, że droga jest ciekawsza od celu, do którego idziesz... Jeśli odnajdziesz swoją drogę, być może poczujesz moc, energię, radość drogi, którą idziesz, po prostu pasję i radość życia. Moja droga była zawsze obok, choć przeprawiałam się do niej przez zarośla (czasem słodkie, czasem gorzkie, czasem raniące, czasem uchylające się i zapraszające). W trakcie drogi stwierdziłam, że stworzę swoją bazę. Wciąż idę. Jak stwierdził Ken

Robinson, czas uchwycić żywiół i podążyć za swoją pasją! Chwytam i tworzę! Marzę i działam!

W Dzikiej Bazie będzie królowa zabawa. To fundamentalne prawo dziecka. To dzięki niej dziecko uczy się. Dziecko jest kreatorem własnej rzeczywistości, jeśli tylko dorosły da mu na to przestrzeń. Kiedy pojawiło się moje dziecko, zdałam sobie sprawę, że placówki edukacyjne nie dają tej przestrzeni i kontemplacji dzieciństwa, której poszukiwałam. Mimo, iż sama jestem nauczycielką, nie zdawałam sobie sprawy, z tego, że tak mało czasu spędza się na zewnątrz z dziećmi, że w przedszkolu nie daje się za dużo czasu na swobodną zabawę. Nie bez przyczyny Richard Louv pisał o deficycie natury. Nie chciałabym, aby „ostatnie dziecko lasu” wyszło z niego bezpowrotnie i oglądało przyrodę i świat tylko na ilustracjach, albo na ekranie.

Wszelkie przemyślenia, doświadczenia, podróże spowodowały, iż buduję swoją bazę, miejsce dla mnie i dla tych, którzy wierzą, że przyroda i outdoor działa dobroczynnie na umysł i ciało, gdzie slow education odczaruje edukację pośpiechu, napięcia i

stresu. Miejsce, które będzie punktem wypadowym do lasu, na pola, będzie miejscem spotkań dorosłych i dzieci. Jestem nauczycielem będącym ciągle w procesie, więc zależy mi na wartościowej, merytorycznej edukacji miejscem i otoczeniem, zmieniającej się dla dobra dorosłych i dzieci. Zależy mi na edukacji nowoczesnej, zgodnej z neurobiologią, empatycznej, otwartej na relacje, komunikację, szanującej wzajemne granice, wewnątrzsterownej, akceptującej, przyjmującej błąd, jako proces uczenia się, kreatywnej, podążającej, uwalniającej od stereotypów, doświadczającej wielozmysłowo, uważnej, dającej czas, w naturze i ramię w ramię z naturą, szanującej bioróżnorodność, otwartej. Stąd też nazwa. Niech to będzie podstawa, baza, korzenie dające umocnienie małemu człowiekowi w dalszym życiu, a dorosłemu dające narzędzia i moc do tego, aby odetchnąć pełną piersią, nawiązać ze sobą i otoczeniem dobre relacje, nauczyć się w niej być.



Projekt edukacyjny Dzika Baza opiera się na pedagogice outdoorowej, filozofii Reggio Emilia i Porozumieniu bez Przemocy. Według mnie wspólnie ze sobą rezonują. „Pozwólmy dzieciom wrócić do natury, której są częścią i bez której nie mogłyby przeżyć. Jest absolutną koniecznością, żeby dzisiejsze dzieci mogły wzrastać w zmysłowym i intuicyjnym zrozumieniu najważniejszych praw rządzących naszą planetą, po to, aby kiedy dorosną, umiały żyć, wykorzystując jej zasoby w sposób odpowiedzialny.” (Celine Alvarez) Przebywanie na

zewnątrz, w ogrodzie, na polu, w lesie jest niesamowicie rozwojowe. Dziecko oprócz pełnego dotlenienia, rozwija się fizycznie i psychicznie. Wszelkie zabawy poprawiają jego motorykę dużą i małą, natura daje milion powierzchni i struktur dzięki którym rozwija się czucie, milion zapachów, dźwięków... Polisensoryczność przyrody jest niesamowita, nie uzyskamy takiej w sztucznych warunkach czterech ścian. Wspinanie się na drzewa, bujanie, poprawia koordynację ruchową, wzmacnia mięśnie. Dziecko poznaje swoje granice, możliwości. Wie, na co może sobie pozwolić. Często w naturze pojawiają się wyzwania, niebezpieczne sytuacje, z których dziecko wychodzi obronną ręką. To proces, nauka radzenia sobie z różnymi sytuacjami, nauka przeżywania porażek i sukcesów. Dziecko w naturze jest odpowiedzialne za siebie, za swoje decyzje. To duży trening samodzielności. W naturze, w terenie łatwiej jest uwolnić lub ukoić swoje emocje. Można krzyknąć pełną piersią, zmęczyć się fizycznie, lub położyć się i zrelaksować oddychając powoli. Tutaj odgłosy nie są zamknięte w klatce czterech ścian, tylko mkną w przestrzeń. Natura wyzwala większą wrażliwość i uważność na otaczający świat. Sprawia, iż pojawia się często zachwyt nad nią i jej prawami. Każdy dźwięk, ruch, kolor, zapach, zmieniające się pory roku dają duże pole do edukacji, nauki o świecie, rozumienia praw przyrody, rytmu. Dają namacalny kontekst do nazywania i odczuwania świata. Edukacja dzieje się często samoczynnie, nauczyciel nie musi animować. Często wystarczy, że będzie towarzyszył w uważnym badaniu i eksplorowaniu. Przebywanie w naturze powoduje, iż dziecko zaczyna ją szanować, dbać o nią. Natura to ogrom możliwości dla dzieci do zabaw, to ogromna „sala zabaw” z często „magicznymi” przedmiotami. Sam patyk otwiera świat wyobraźni, do którego dziecko wskakuje i zabiera do tego innych towarzyszy zabawy, z którymi działa kooperacyjne. Swobodna zabawa w naturze gra pierwsze skrzypce.

Z tym bardzo rezonuje koncepcja Reggio Emilia, stworzona i opisana przez Lorisę Malaguzzię we Włoszech. W tym ujęciu tak jak w pedagogice outdoorowej środowisko odgrywa niesamowitą rolę w rozwoju dziecka. To „trzeci nauczyciel”, stąd też miejsca w duchu Reggio Emilia dochowują należytej staranności, aby edukować miejscem, aby każdy element, od przestrzeni, w której przebywają dzieci, po zachowania nauczycieli, komunikację, był dokładnie przemyślany. To środowisko zapewnia ogrom możliwości wielu interakcji i komunikacji.

Loris Malaguzzi twierdził, że dziecko posiada sto sposobów komunikacji, wyrażania się, stąd też nie można ustalić jednego schematu nauczania, podejście do małego człowieka jest mocno zindywidualizowane. Nie ma kart pracy, tylko przygotowywane są „prowokujące materiały” do eksploracji, wspólnie z dziećmi tworzy się projekty. Miejsce nie jest przesycone bodźcami. Dzieci mają możliwość wielu działań artystycznych i plastycznych. „Dziecko składa się ze stu. Ma sto języków, sto rąk, sto myśli, sto sposobów, w jaki myśli, bawi się i mówi”. (Loris Malaguzzi) Nauczyciel poprzez obserwacje, przygotowuje odpowiednio środowisko do eksploracji, doświadczania i dociekań. Nauczyciel to towarzysz, obserwator, partner w planowaniu dydaktycznym, wspierający w poszukiwaniu, doświadczaniu, ustalaniu hipotez, dbający o dobrostan i bezpieczeństwo, dokumentujący pracę dziecka. Jest przede wszystkim słuchający. Dziecko, rodzice i nauczyciele w podejściu Reggio Emilia to wspólnota, komunikująca się, współpracująca, wspólnie tworząca coś wielkiego, wspólnego, dobrego. Taka partycypacja tworzy dobrą relację, bez której nie ma edukacji. Reggio Emilia tworzy wspólnotę dzieci, rodziców, nauczycieli zanurzonych w empatii, akceptacji i zrozumieniu. „Empatia to bycie przy kimś i jego uczuciach. To nie znaczy, że odczuwamy to samo, co ona. To znaczy, że obdarzamy ją swoją pełną uwagą i obecnością.” (M.B. Rosenberg) Obecność i uwaga na drugiego człowieka jest coraz bardziej pożądana w świecie pełnym konsumpcji, pędu, rozluźnienia relacji.

Poznałeś kontekst i ideę Dzikiej Bazy, o którym mogłabym dużo pisać... Dzięki temu wiesz czego się spodziewać odwiedzając miejsce. Projekt edukacyjny składa się z trzech obszarów działań:

1. Warsztaty i szkolenia dla dorosłych (nauczycieli, rodziców, edukatorów, entuzjastów, itd...). Skupiłam nauczycieli akademickich, praktyków, edukatorów outdoorowych, trenerów, tutorów, którzy będą dzielili się w formie warsztatów, empirycznie swoją wiedzą i zarażali entuzjazmem innych. Chcę stworzyć miejsce współpracujące z placówkami edukacyjnymi, zapraszać i jeździć na wizyty studyjne, „zaczarować” edukację, pokazywać drogę do niwelowania deficytu przyrody wśród dzieci i dorosłych, do większego zrozumienia dziecka i siebie jako przewodnika, lidera, towarzysza, zachęcać do odbudowania relacji w edukacji, oraz do uwolnienia się z czterech ścian budynków i szklanych ekranów, zachęcić do działań pro ekologicznych w placówkach

edukacyjnych i domach. To ma być miejsce, z którego każdy wyjdzie z refleksją nad tym jak może wyglądać edukacja, oraz z narzędziami, które pomogą zmieniać edukację na bardziej praktyczną, zgodną z neurobiologią, opartą na relacji i współpracy. Edukacja w Polsce, „nasz model jest niczym dziurawy statek: ciągle nabiera on wody a my musimy ją wylewać. To oznacza wysięk. (...) Żyjemy w ciągle zmieniającym się świecie, dlatego też również w pedagogice potrzebujemy porównań, konfrontacji i dyskusji” (Loris Malaguzzi). Chciałabym, aby merytoryczna dyskusja się toczyła w Dzikiej Bazy i poza nią. Przeraża mnie bezrefleksyjność i obojętność, za którą mocno zapłacą dalsze pokolenia...

2. Warsztaty dla dzieci i rodzin, regularne, oraz sporadyczne:

Jest to bardzo szeroki zakres, od warsztatów plastycznych związanych z Art Landem i kreatywnym wyrażaniem się w różnych technikach plastycznych z uszanowaniem naszej planety, warsztaty z zakresu ekologii i działań pro-ekologicznych, warsztaty naukowe fizyczno- chemiczne w formie gier terenowych, doświadczeń i własnego dochodzenia do wiedzy, zorganizowane spacerki po lesie, Shinrin-yoku, ćwiczenie uważności, biwaki rodzinne, osvajanie i nauka radzenia sobie w terenie dla dużego i małego, adaptowanie i integrowanie małych dzieci i rodziców, całych rodzin, oraz wiele wiele innych eventów zapraszających na łono przyrody. Wszelkie działania mają na celu zachęcenie do przebywania na zewnątrz, dostrzegania piękna naszej planety, dbania o nią, rozbudzenie pasji i radości, umiejętności zachowania się w terenie i poradzenia sobie w trudnych sytuacjach, umocnienia wartości siebie, znalezienie pasji...



3. Przedszkole leśne w filozofii Reggio Emilia – to obszar, który będzie realizowany później, jednak przygotowania już do niego trwają. Powstał nowoczesny, kameralny budynek z dużym atelier, dużymi naświetleniami, naturalnymi przedmiotami, dostosowanymi do wzrostu meblami, aby dziecko mogło być jak najbardziej samodzielne, ogród pełen możliwości z kuchnią błotną, łąką, warzywniakiem, stacją pogodową, zewnętrzną salą dydaktyczną. Do pełniejszego doświadczania i eksplorowania są za płotem pola i Las Chojnowski. Podejście Reggio Emilia pięknie wpisało się w pomysł Bazy, oraz można je doskonale połączyć z pedagogiką leśną, gdzie dzieci spędzają 80 % czasu rocznie na zewnątrz. Stąd też w przedszkolu będzie obowiązkowa wyprawka w formie ubrań dostosowanych do warunków pogodowych. Aktywności będą mocno osadzone w rytmie przyrody. Rytm dnia będzie posiadał ramy, w postaci kręgu powitalnego i pożegnalnego, wspólnych posiłków, wyjścia poza Dziką Bazę.



Przygotowaniem do leśnego przedszkola będzie Dzika Grupa, czyli regularne spotkania dla dzieci i rodziców w terenie 2-3 razy w tygodniu.

Na zakończenie moich opowieści o Dzikiej Bazie, przypomnij sobie swoje dzieciństwo. Jakie pozytywne obrazy najczęściej pojawiają się w Twojej głowie z tego okresu? Pomyśl. Zamknij oczy i wyobraź sobie te chwile, stwórz projekcje radości i ciepła, euforii, które wtedy się pojawiały, zapachy, dźwięki, smaki.... U mnie pojawia się słońce, ciepło, pachnące trawy łąk, dźwięki różnych owadów, zieleń pobliskiego lasu i przyjemny chłodzący cień w upalne dni. Pamiętam jak wiązałam wysokie trawy

na łąkach, wskakiwałam na drzewo w lesie skąd miałam cudowny, zapierający dech w piersi widok na wszechogarniającą przestrzeń pól i na horyzoncie góry, rozbijałam namiot w przydomowym sadzie i nocą wychodziłam z niego podziwiać przejrzyste niebo, montowałam z koców i krzeseł misterne budowle. Zawsze było dziko, radośnie, to był mój świat i z pewnością też wielu dzieci na świecie. Wyobraźnia pozwalała przeżywać fascynujące momenty. Wspomnienia z dzieciństwa wielu ludzi związanych są z naturą, beztruską zabawą w przyrodzie w otoczeniu innych dzieci. Stąd też moją Bazę, którą teraz tworzę nazwałam Dziką. Dziką, bo mocno osadzoną w przyrodzie i poza ogólnie panującym schematem... Chcę, aby dzieci wciąż posiadały takie cudowne wspomnienia. Kontemplowały beztruską ten czas. Bardzo chciałabym, aby Dzika Baza była miejscem wypadowym w teren, zachęceniem do przebywania na zewnątrz, którą chcę się dzielić i łączyć osoby z różnych obszarów, o podobnych przemyśleniach i podejściu do edukacji, życia. Dzika Baza to tworzenie kapitału społecznego, umiającego współpracować ze sobą, komunikować się, spostrzegawczego, uważnego, zdrowego fizycznie i psychicznie, umiającego przetrwać w kryzysowych sytuacjach.

W drodze...

Punkt 52°00'04.1"N 21°05'49.8"E

Celine Alvarez (francuska pedagog; w 2011 prowadziła trzyletnią grupę eksperymentalną w przedszkolu w podparyskiej uboższej dzielnicy; dbała o szanowanie naturalnych praw, według których dziecko funkcjonuje; eksperyment stał się fundamentem jej książki *Prawa naturalne dziecka*, gdzie opisała swoją pracę, zmiany następujące u dzieci, badania naukowców)

Richard Louv (dziennikarz, autor książek; opisuje relacje człowieka, społeczeństwa z przyrodą, poparte wieloma badaniami; założyciel Children and Nature Network; wspiera działania „ powrotu do natury”; stworzył termin „ deficyt natury”)

Loris Malaguzzi (włoski psycholog, pedagog; opracował podejście do nauczania w regionie Reggio Emilia we Włoszech; założył ogólnokrajową organizację zajmującą się wczesną edukacją *Gruppo Nazionale Nidi e Infanzia*; powodował, że placówki stały się miejscami eksperymentów i innowacji; podejście Reggio Emilia stało się debatą na temat edukacji i dzieciństwa)

Zdj:Autorka



ASG – sport nie tylko dla mężczyzn

Autorka: **Dominika Waczyńska**

W moich rejonach nieczęsto spotyka się kobietę na strzelankach ASG – jeśli już się jakieś pojawiają, to najczęściej są to drugie połówki Panów. Ze mną właśnie tak było... byłam ja, a od święta ewentualnie było nas dwie. Jest to sport, gdzie zdecydowanie dominują faceci.

Nie mam dużego doświadczenia jeśli chodzi o airsoft, ale udało mi się co nieco zaobserwować. Na przykład: co nas różni podczas rozgrywki od mężczyzn? A to, że Panowie na ogół grają agresywnie i bardzo ambitnie. Panie, podchodząc do celu są bardziej skupione na tym, aby zrobić to po cichu, podejść jak najbliżej i wtedy atakować.

Jeśli chodzi o ...

...niedzielne strzelanki mają zazwyczaj prosty scenariusz i trwają kilka godzin. Najpopularniejsze scenariusze to zdobywanie bazy, odbijanie zakładników, zdobywanie kolejnych punktów i nieśmiertelnie „my na was”. Każdy, kto nigdy nie strzelał z ASG powinien zacząć od takiego spotkania, dzięki temu bez inwestowania dużych pieniędzy może się przekonać czy mu ta zabawa się spodoba. Na takich spotkaniach zazwyczaj jest duży przekrój graczy i sprzętu dzięki czemu można podpatrzeć jakie grupy działają w lokalnym środowisku i podpytać bardziej doświadczonych graczy o sprzęt. Po paru takich spotkaniach można stwierdzić czy wystarcza nam takie oderwanie się od dnia codziennego. Czy też to trochę za mało i chcemy wejść w ASG znacznie głębiej np. rekonstrukcję danej formacji lub dołączanie do ekipy, która wspólnie działa i trenuje.

...imprezy trwające minimum 24H w moim środowisku nazywane są zlotami . Tutaj scenariusz

fabularny jest bardzo rozbudowany. Zazwyczaj jest kilka stron konfliktu osadzonych w jednym klimacie. Zdecydowana większość jest inspirowana prawdziwymi konfliktami. Mój pierwszy zlot odbył się w klimacie konfliktu Talibów i wojsk NATO. Sam udział w zlocie zaczyna się już nawet na kilka miesięcy przed dniem imprezy, ponieważ zależnie od wyboru strony trzeba skompletować swoje wyposażenie i ubiór zgodne z „klimatem”. To bardzo ważny element przygotowań, ponieważ zgłębiając wiedzę o danym regionie i ludziach go zamieszkujących poszerzamy swoją realną wiedzę, a ponadto łatwiej wczuć się w klimat scenariusza. Trzeba podkreślić, że duży procent zlotów stawia na klimatyczną rozgrywkę, a nie na kilogramy wystrzelonego kompozytu. Rozgrywka jest zazwyczaj bardziej wymagająca, a samo „stracenie życia” w grze bardziej dotkliwie niż w przypadku niedzielnych strzelanek. Podczas niektórych symulacji militarnych gracze posiadają tylko jedno życie.

Airsoft nie jest tylko zwykłą strzelanką, jest to przede wszystkim ruch na świeżym powietrzu, obcowanie z naturą i poznawanie nowych ludzi.

Na koniec warto zaznaczyć, że to wcale nie replika broni jest najważniejszym sprzętem w strzelankach (zawsze można rzucać szyszkami) tylko **okulary** – bo **oczy** nie odrosną.

Zdj:Autorka



Pokaż kotku co masz w środku! – tajemnice damskiej torebki

Zajrzałem do torebki żony i zobaczyłem ... nieskończoność...

Damska torebka jest jak bęben maszyny losującej. Nigdy nie wiesz, co wyskoczy!...

Damska torebka jest jak Google, tylko czas wyszukiwania jest znacznie dłuższy...

Takie teksty znalazłam gdy zaczęłam przeglądać Internet, przygotowując się do pisania tego artykułu. Ale czy faktycznie tak jest, że w naszych torebkach jest wszystko? Bacznie przyjrzałam się swoim torebkom (mam ich kilka, które noszę w zależności od okazji). Jakie wnioski? Hmm... Pierwszy to taki, że chyba nie jestem typową kobietą, bowiem mam w torebce wiele różnych/dziwnych rzeczy, a mianowicie (obok takich oczywistych):

- portfel – wyjątkowo niewielki jak na kobietę. Mam koleżanki, które mają portfele wielkości mojej torebki “wizytowej” tzw. “kopertówki”;

- telefon – no, tu już chyba odbiegam od normy, ponieważ mój nie jest smukły i lekki – to super wytrzymały telefon marki Doogee, odporny na uderzenia i zanurzenia, który wiele razy sprawdził mi się w terenie i choć jest dość ciężki mnie to nie przeszkadza;

- apteczka – obok podstawowego wyposażenia jak plastry, bandaże, gaziki noszę również kleszczołapki i folię NRC oraz leki, które przyjmuję na stałe. Od szkolenia z pierwszej pomocy plenerowej, które odbyłam kilka lat

temu noszę również przy sobie zawsze niewielką saszetkę przypiętą do suwaka, a w niej rękawiczki jednorazowe i maskę do sztucznego oddychania i choć w dobie pandemii chyba zawahałabym się użyć jej udzielając pomocy osobie obcej, to już rękawiczki niejednokrotnie mi się przydały;

- chusteczki – suche i mokre, to absolutne „must have” każdej kobiety. W mojej torebce od zawsze był płyn dezynfekujący, który w dobie pandemii znalazł się w gronie niezbędnego wyposażenia damskich torebek... i dobrze. Ja, od kiedy pamiętam miałam go zamkniętego w „strunówce” w zestawie z papierem toaletowym – bo nie znasz dnia ani godziny;

- coś do pisania i coś na czym można pisać – długopis, ołówek, kalendarz;

- powerbank i pendrive – mam je zawsze ze sobą i już nie raz, jak nie mnie, to komuś kto mi towarzyszył, się przydały;

- kosmetyki – są na samym końcu mojej listy, ponieważ praktycznie ich nie noszę w swojej torebce – jakaś mała próbka perfum, to wszystko;

...w torebce mam również... i tu zaczyna się wyposażenie, które nie jest chyba typowe dla każdej damskiej torebki (choć...doprawdy?):

- nóż – zwykle jest to mój ulubiony Opinel, ale nie stronię również od wielofunkcyjnego Victorinox, którego mam zawsze przy kluczach (dzięki niemu mam przy sobie zawsze... pilniczek – czyli może jednak jestem typowa?). Nigdy nie zapomnę miny panów strażników (zapiszczały bramki w jednym z warszawskich sądów) po tym jak wypakowałam zawartość mojej torebki. Paniusia w szpilkach z nożem w torebce! Nóż jest dla mnie takim stałym elementem wyposażenia, że zupełnie zapomniałam aby go wyjąć przed wizytą tam. Poczułam się trochę jak Lara Croft, eksplorująca starożytne zabytki ;

- karta survivalowa jest zawsze w moim portfelu;

- puszka survivalowa – a może nazywam to zbyt szumnie – po prostu metalowy pojemnik po cukierkach, w którym mam takie malutkie EDC: zapałki, zapalniczka, krzesiwo, coś do rozpałki, gwizdek, torebkę foliową i małą plastikową łyżeczkę, która już nie raz przydała się podczas jedzenia jakiegoś deseru;

- klucze – i tu też mam różne „dziwne” rzeczy przypięte do nich: mały multitool, który już jest słynny wśród moich współpracowników, gdyż nie raz wybawiał nas z dziwnych/śmiesznych opresji jak np. urwany gwint czy niedokręcona śrubka w fotelu biurowym. Mam też zakręcany, maleńki, metalowy pojemnik w kształcie walca, który w moim przypadku służy do przechowywania kilku tabletek – leków, ale wiem, że inni wkładają tam często papierowe pieniądze, by mieć zaskórniaki zawsze przy sobie. Mam również scyzoryk, o którym pisałam już wcześniej, a w nim m.in. wykałaczka, cążki i pilniczek. No i oczywiście latarka, a może latareczka – grunt, że sprawdza się kiedy jej potrzebuje.

Pokaż kotku co masz w środku, a powiem Ci kim jesteś! A Wy co nosicie w swoich torebkach? Co wam się przydaje? Czy jakaś nietypowa zawartość torebki, czy podręcznego bagażu wybawiła Was kiedyś z kłopotów? Czego w Waszej torebce brakuje oprócz... dodatkowej przestrzeni? Te pytania zostawiam do przemyślenia. Ja jako pierwsza „wyspowiadałam” się z zawartości mojej torebki. Na zachętę do rozważań, informacja o zawartości torby Anny Pikus – Naczelnik w Wydziale Społecznych Funkcji Lasu DGLP, która na pytanie: „Co znajduje się w torebce kobiety-leśnika?” odpowiedziała – „*W torbie służbowej – powerbank, termos, taśma, zapałki, latarka/czołówka, narzędzie do cięcia drutu (wnyków), nożyk, multitool, itp., itd. Długo by wymieniać. Myślę, że niejedynemu survivalowicowi byłoby pod wrażeniem i mógłby się zainspirować. Natomiast w torebce „codziennej” – standard: dokumenty, kosmetyki, telefon, książka, ostatnimi czasy – środek dezynfekujący*”.

Z leśnymi pozdrowieniami!

Izabela Andryszczyk



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. Zastaną 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



SZKOŁA BUSHCRAFTU
QUINOX
Bushcraft & Survival

Chcesz przeżyć przygodę?

Chcesz iść na biwak?

Spędzić noc w lesie?

Łatwo i szybko rozpalić ognisko?

Przygotować się na piesze wycieczki?

Poznać techniki przydatne w sytuacji awaryjnej w plenerze?

Jeśli choć na jedno z pytań odpowiedziałas twierdząco, to tutaj dowiesz się jak to zrobić:

KOBIECY KURS PRZETRWANIA

Zapraszamy na jedyny i неповtarzalny w Polsce

KURS TECHNIK SURVIVALOWYCH

specjalnie opracowany dla Pań i prowadzony przez kwalifikowane

INSTRUKTORKI SURWIWALU.

Agata Czarnecka i Dominika Waczyńska

nauczą Cię skutecznych i prostych technik przydatnych na biwaku,
w turystyce kwalifikowanej i w życiu codziennym.

Skontaktuj się z nami.

Szczegóły prześlemy w wiadomości e-mail.

Pisz na: biuro@trappershop.pl

Kurs odbywa się w województwie mazowieckim

TO

MIEJSCE CZEKA NA

TWOJĄ REKLAMĘ

**INFORMACJĘ O TWOJEJ
DZIAŁALNOŚCI**

NAPISZ

DO NAS

biuletyn@surwiwal.edu.pl

BIULETYN SURWIWAŁOWY

BEZPŁATNE CZASOPISMO CZŁONKÓW SPSS

Numer 15/2021, (17)

Warszawa 2021

Wydawca:

STOWARZYSZENIE POLSKA SZKOŁA SURWIWAŁU

Adres wydawcy:

Stowarzyszenie Polska Szkoła Surwiwału

ul. Nowoursynowska 154A

02-797 Warszawa

surwiwal.edu.pl

Redakcja

Izabela Andryszczyk - redaktor prowadząca

Marian Wyrzykowski - redaktor naczelny

Sergiusz Borecki

Paweł Frankowski

Michał Kowalczyk

Współpraca

Wioleta Domarecka

Anna „BROMBA” Cichocka

Martyna Majda

Barbara Drażba

Wiktoria Weber

Marzena Działowska

Ewa Jędrzejek

Agata Czarnecka

Maria Rothert

Karolina Roman

Dominika Waczyńska

biuletyn@surwiwal.edu.pl

Wszelkie prawa zastrzeżone.

Kopiowanie, przechowywanie lub wprowadzanie do systemu wyszukiwania, dystrybucja w jakiegokolwiek 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.

Grafika na okładce Izabela Andryszczyk

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





SURWIVALIA 2020

CZARNY DUNAJEC CZERWIEC 2021

ORGANIZATOR:



PARTNERZY:



Gmina Kościelisko



Gmina
Czarny Dunajec



SPONSORZY:



QUINOX



VICTORINOX