



**Janusz Gogolkiewicz**  
NADLEŚNICZY  
NADLEŚNICTWA  
JAROCIN

# Geocaching

## - na tropie przygody

W dobie popularności gry Pokemon Go, kiedy na ulicach coraz więcej osób wpatrzonych w telefon w rękę w zapamiętaniu „łapie” kieszonkowe potwory - zachęcamy, by w jarocińskich lasach szukać nie tylko fikcyjnych stworzeń. W naszej okolicy znajduje się kilkanaście rzeczywistych „skarbów” czekających na odkrycie. Do tego także potrzebny będzie smartfon.

Co to jest geocaching? To gra terenowa polegająca na poszukiwaniu, przede wszystkim z użyciem GPS-a, „skarbów” ukrytych przez jej innych uczestników. „Skarbami” są skrzynki - wodoszczelne pojemniki, zawierające drobne przedmioty oraz dziennik.

### Łopatka, rękawice i GPS

Jak zacząć zabawę w geocaching? Na początek musimy wybrać skrzynkę, której będziemy poszukiwać. Bazy skrzynek znajdujemy w serwisach internetowych, takich jak opencaching.pl czy geocaching.pl. Na początku warto wybrać skrzynkę tradycyjną (czyli taką, której położenie jest dokładnie określone) i o niezbyt wysokim poziomie zadań i trudności terenu (określane są one w pięciostopniowej skali). Jeśli wybierzemy skrzynkę, którą niedawno ktoś odnalazł, mamy większą szansę, że nie została jeszcze zniszczona. Warto więc sprawdzić w bazie ostatnie zapisy jej dotyczące.

Przed wyruszeniem na wyprawę, poza zanotowaniem wszystkich szczegółów dotyczących skrzynki, dobrze jest przejrzeć mapę, żeby zapoznać się z terenem. Na wyprawę warto wziąć łopatkę i rękawice, przydać może się też zestaw naprawczy, na wypadek, gdyby skrzynka była uszkodzona (torebki foliowe, ołówek, nowy dziennik), a także jakiś przedmiot na wymianę. Najważniejszym wyposażeniem będzie oczywiście GPS. Możemy kupić oddzielne urządzenie lub - wykorzystując moduł GPS w swoim smartfonie - zainstalować aplikację, która pokazuje nasze położenie, a nierzadko jest także od razu zintegrowana z bazą ukrytych skrzynek. W wyborze odpowiedniej opcji pomogą nam forumowicze w jednym z poświęconych geocachingowi serwisów internetowych.

### Las pełen niespodzianek

W internetowych bazach można znaleźć coraz więcej skrzynek



**16**  
„SKARBÓW”  
zostało obecnie  
ukrytych w powiecie  
jarocińskim  
i gminie  
Nowe Miasto

ukrywanych w lasach, również przez samych leśników. Jest to bowiem jeszcze jeden sposób na przyciągnięcie turystów do lasów i pokazanie ich piękna. Chcąc znaleźć w bazie takie skrzynki, najlepiej w wyszukiwarce jako ich właściciela podać „nadleśnictwo”. Można też o nie zapytać w siedzibie nadleśnictwa. Każde takie pytanie będzie zachętą dla leśników, by przygotować na swoim terenie tego typu atrakcje dla turystów.

Kilkaście skrzynek w najciekawszych miejscach swoich lasów ukryli np. leśnicy z Nadleśnictwa Katowice (RDLP Katowice). Opis

każdej z nich przybliży przy okazji historię miejsca. Reakcje internautów są entuzjastyczne. Wysoko poprzeczkę zawiesili pracownicy Nadleśnictwa Lidzbark (RDLP Olsztyn). Ich skrytki w formie wyrzeźbionego ptaka zostały umieszczone w koronach drzew, 12-20 metrów nad ziemią. Zdobyć wszystkich, czyli przejść trasę „Tylko dla orłów”, to nie lada wyzwanie.

### Skrzynka z zagadką

Podczas zabawy w geocaching w lesie trzeba pamiętać o jednej, bardzo ważnej sprawie. Skrzynek nie można zakopywać! Rozkopywanie gruntu, a nawet rozgarnianie ściółki to niszczenie lasów. Jest to wykroczenie karane grzywną. Właśnie ze względu na ochronę lasów niektóre serwisy internetowe nie pozwalają w swoich bazach na rejestrację skrzynek zakopanych w lesie.

Zgodnie ze zwyczajem, znalazca skrzynki powinien wpisać się w dzienniku, który zwykle jest w niej

schowany. Można też wymienić znalezione w skrzynce przedmiot lub dołożyć własny (zazwyczaj są to drobne zabawki, maskotki). W przypadku niektórych skrzynek celem samym w sobie jest przenoszenie ukrytych w nich przedmiotów z jednej lokalizacji do innej i śledzenie w serwisach internetowych tras, pokonywanych przez fanty. Po powrocie z każdej wyprawy powinniśmy opisać nasze poszukiwania w serwisie, w którym skrzynka była zarejestrowana, nawet jeśli nie udało jej się znaleźć.

Zabawę w poszukiwanie skrzynek można urozmaicać na różne sposoby. Żeby znaleźć skrzynkę multicache, trzeba pokonać etapy, a na każdym z nich otrzymuje się tylko część potrzebnych informacji. Z kolei skrzynka typu quiz wymaga rozwiązania zagadki: może to być łamigłówka, puzzle do ułożenia lub obliczenia. Skrzynki oznaczane są także dodatkowymi parametrami, które określają, czego możemy spodziewać się na miejscu. Z pewnością na brak wrażeń nie będziemy narzekać.

Źródło: www.lasy.gov.pl

### Serdecznie witam Czytelników Wieści z Lasu

Począwszy od tego numeru będę miał przyjemność spotykać się z Państwem na zielonych stronach. Jako nowicjusz mam obawy, by nie wypaść, jak niektórzy wykonawcy z tegorocznego koncertu „Debiuty” w Opolu (kto oglądał i usiłował wysłuchać, ten powinien wiedzieć, o czym mówię). Ale do rzeczy.

Sezon urlopowy już w pełni. Sezon na grzyby też. Znajomi proszą mnie często, żebym zdradził im miejsca, w których można te owoce lasu znaleźć. Przecież kto, jak nie nadleśniczy, powinien to wiedzieć najlepiej. Tak się jednak składa, że trudno zauważyć jakiegokolwiek grzyba spoza stosu dokumentów i ekranu komputera na biurku. Taki los. Jednak zdarzyła się niedziela dwa tygodnie temu, kiedy podczas spaceru po lesie (nie powiem gdzie ☺) znaleźliśmy (żona, ja i pies) kilkadziesiąt czubajek kani czyli populamych „sów”. I wegetariańskie schabowe palce liza gotowe. Co za ucztą! Gorąco namawiam tych, którzy jeszcze nie próbowali lub boją się pomylić tego przesmacznego grzyba z „trujakiem”, żeby jednak kiedyś go poszukali - z doświadczonym grzybiarzem lub dobrym atlasem w rękę - i przyrządzili. Warto zawitać do lasu choćby po to.

W nadleśnictwie mamy już nowego zastępcę nadleśniczego. Jest nim Anna Andrzejewska (więcej o jej osobie piszemy poniżej). Poza tym jak wszędzie trwa sezon ogórkowy. Ci, którzy nie wyjechali na urlopy, rozpoczęli już prace nad przyszłorocznymi planami różnorodnych zadań. A ich zakres jest bardzo szeroki. Od tego, gdzie i jakie drewno pozyskać, ile sadzonek wyhodować, co i w jakim miejscu posadzić, którą leśną drogę naprawić, po... organizację imprez pracowniczych. I wbrew pozorom z realizacją tego ostatniego punktu możemy mieć największe trudności.

Życzę Państwu udanych, słonecznych wakacji oraz ciekawych, pouczających podróży i wypraw - także w leśne ostępy.

### Anna Andrzejewska zastępca nadleśniczego

Ma 39 lat. Pochodzi z Wolicy Koziej, ale obecnie mieszka w Hilarowie.



W Nadleśnictwie Jarocin pracę rozpoczęła w 2003 roku od rocznego stażu. Bezpośrednio po studiach na wydziale leśnym Akademii Rolniczej w Poznaniu została zatrudniona jako nauczycielka w Zespole Szkół Ponadgimnazjalnych nr 1 w Jarocinie.

W tym roku zmieniła nie tylko stanowisko pracy, ale i stan cywilny. Jak sama mówi „lubi swoją pracę, więc się nie męczy w niej”. Wszystkie jej zainteresowania oscylują wokół lasów i ochrony przyrody. Najlepiej odpoczywa właśnie na łonie natury. Lubi rowerowe wyprawy i fotografowanie, w tym również w skali makro. Ukończyła studia podyplomowe w zakresie informatyki i technologii informacyjnej, dlatego zajmuje się administrowaniem Siecią Informatyczną Lasów Państwowych.

(1s)

### KALENDARIUM lipiec/sierpień 2016

- ▶ 6 lipca - Światowy Dzień Pocalunku;
- ▶ 15 lipca - Dzień bez Telefonu Komórkowego;
- ▶ 23 lipca - Dzień Włóczykija;
- ▶ 25 lipca - Dzień Bezpiecznego Kierowcy;
- ▶ 26 lipca - święto ruchome: ostatni piątek lipca - Dzień Administratora;

- ▶ 8 sierpnia - Wielki Dzień Pszczół;
- ▶ 10 sierpnia - Dzień Przewodników i Ratowników Górskich;
- ▶ 12 sierpnia - Międzynarodowy Dzień Młodzieży;
- ▶ 14 sierpnia - Dzień Energetyka;
- ▶ 15 sierpnia - Święto Wojska Polskiego;

- ▶ 18 sierpnia - Dzień Latarni Morskiej;
- ▶ 28 sierpnia - Święto Lotnictwa;
- ▶ 29 sierpnia - Międzynarodowy Dzień Sprzeciwu wobec Prób Jądrowych;
- ▶ 31 sierpnia - Dzień Solidarności i Wolności (Polska).

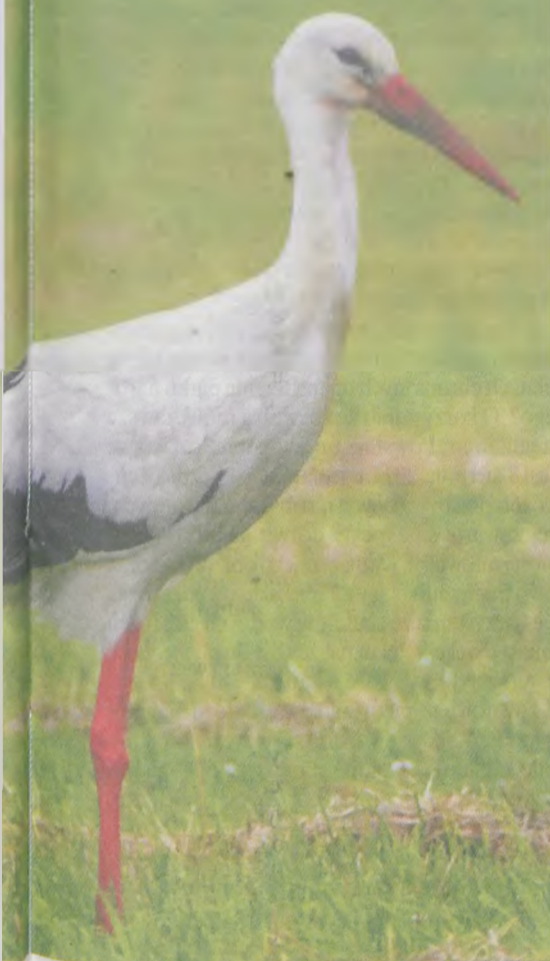
Zestawił: WoJak





# ...m żab?

Wszyscy wiemy, jak wygląda bocian biały, ale czy znamy jego zwyczaje biologię? Tu mogą już rodzić się wątpliwości i powstawać pytania, dlatego w niniejszym artykule postaram się odczarować tego bajkowego ptaka.



wane przez bocianie rodziny. Preferowane są te większe, dające szansę na udany chów większej ilości młodych. Zmiana gniazda często związana jest ze zmianą w parze rodziców i niepowodzeniem w odchowaniu młodych w poprzednim sezonie lęgowym. Gniazda bocianie często są wykorzystywane również przez inne ptaki: wróble, mazurki, szpaki. Pamiętacie zapewne bajkę z dawnej wieczorynki „Przygód kilka wróbla Ćwirka” i wróbla zamieszkującego „parter konstrukcji” wraz z bocianią rodziną.

Co roku samica może przystąpić jeden raz do lęgu. W gnieździe pojawiają się zazwyczaj cztery jaja, z których po 33-34 dniach wykluwają się asynchronicznie pisklęta. Wychowaniem zajmuje się oboje rodziców - od wysiadywania przez karmienie do wylotu młodych z gniazda (ok. 58-64 dni po wykuciu). Nad Polską krzyżują się szlaki wędrówek ptaków łączące trzy kontynenty, dlatego nasz kraj jest tak ważnym obszarem dla ptaków wędrujących przez Europę (szczególnie w dalekiej Syberii, Afryki i Azji). Koniecznym jest fakt stwarzania im dogodnych warunków lęgowych i pokarmowych. Duża część polskiej populacji bociana jest obserwowana w dolinach i rozlewiskach rzek Warmii, Mazur i Podlasia. Przed okresem zimowym bocianie rodziny opuszczają granice Polski, by jak co roku wybrać się w daleką wędrówkę do Afryki.

Bociany dały początek wielu legendom na całym zasięgu jego występowania, z których najbardziej znana jest chyba historia o dzieciach przynoszonych przez bociany. Skąd się ona wzięła? Jest bardzo stara, a została spopularyzowana przez XIX-wieczne opowiadanie Hansa Christiana Andersena w opowiadaniu pt. „Bociany”. Zgodnie z niemieckim folklorem bociany znajdują dzieci w jaskiniach lub na bagnach i przynoszą je do gospodarstw domowych w koszu na grzbiecie lub trzymając je w dziobach.

Bociany bez wątpienia stanowią ważny element naszej polskiej przyrody, kultury oraz krajobrazu. Pozostaje tylko cicha nadzieja, że się to nie zmieni.

Opr. WoJak

## CYPR:

powierzchnia: **9.251 km<sup>2</sup>**  
liczba mieszkańców: **792.100**  
las: **385.600 ha**

góruje nad państwowymi. Lasy prywatne są mocno fragmentowane, dlatego średnia ich powierzchnia waha się (stan na 1999 r.) od 2,1 ha (na obszarach górskich) do 4,4 ha (na nizinach i w strefie uprawy winorośli).

Na zbiór płodów runa leśnego ustawa nakłada uzyskanie zgód, chociaż zbiór grzybów, ziół, kory na własne potrzeby odbywa się za ogólnym niepiśmym zezwoleniem. Na terenach prywatnych już takich zakazów i kontroli nie ma, a ich właściciele mają poza pozyskaniem i transportem drewna, nieograniczone prawo do eksploatacji większości użytków leśnych.

Zwierzyną i prawem jej pozyskiwania dysponuje państwo dając zezwolenia na odstrzały i wyznaczając obszary łowieckie. Dodatkowo organem kontroli jest częściowo rządowa organizacja Fundusz Fauny i Zwierząt Łownych.

W 2001 roku w leśnictwie zatrudnionych było 651 osób (0,2% krajowego zatrudnienia). Wśród nich znajdziemy leśników, robotników leśnych, leśną straż pożarową oraz osoby zatrudnione w niewielkich przedsiębiorstwach związanych z pozyskaniem surowca.

Powstała w 1951 r. Cypryjska Wyższa Szkoła Leśnictwa (Forestry College) jest instytucją o zasięgu międzynarodowym. Do roku 2002 szkołę ukończyło 778 osób, z których 309 pochodziło z zagranicy. Do wyboru są studia 3-letnie (dyplom licencjata leśnictwa), 6-miesięczny kurs podyplomowy (studia wyższe i tytuł mgr leśnictwa). To stosunkowo krótki okres edukacji w porównaniu do naszych realiów.

Zestawił: WoJak

Zaczerpnięto: „Lasy i leśnictwo krajów Unii Europejskiej” IBL, CILP - Warszawa 2006

## Komary - ach te baby!

Te drobne wątle owady zna chyba każdy. Ale może nie wiemy, że na świecie żyje ich ponad 40 rodzajów i ok. 3,5 tys. gatunków. Komary według przynależności systematycznej należą do rzędu muchówek i co łatwo zapamiętać - do rodziny komarowatych. U nas najbardziej przykre i dokuczliwe są komar brzęczący i komar leśny.

Wszyscy przynajmniej raz (choć zapewne więcej, a raczej regularnie) mieliśmy z nimi do czynienia. To nic przyjemnego, gdy podczas snu budzi nas denerwujące brzęczenie lub (gdy go nie usłyszeliśmy) dokuczliwe swędzenie miejsca nakłucia. Ciekawostką jest fakt, że komary nie gryzą, a klują. W Polsce istnieje 47 gatunków komarowatych. – *Nie wszystkie są krwio pijne, ale większość tak. Samica musi zdobyć krew od innego organizmu, by mogła wytworzyć w swoich jajnikach jaja. Bez zdobytej krwi nie rozmnoży się. Poza ludzką może to być krew innych ssaków, gadów, na przykład jaszczurek, a nawet innych owadów. Samice komarów są bardzo zdeterminowane. Klują tylko one, podobnie jak u innych owadów - mówi prof. Marek Kozłowski z Katedry Entomologii Stosowanej SGGW w Warszawie. Samce, grzecznie nie wyrządzając ludziom (i innym ssakom) krzywdy, żywią się nektarem kwiatów. Zastanawialiście się kiedyś, dlaczego jednych komary - poprawię: komarzyce - dosłownie i przysłowiowo „tną”, a innym nie wyrządzają większej krzywdy? Ma na to wpływ nasza predyspozycja osobnicza, obecny w naszym organizmie (głównie z mięśni) kwas mlekowy oraz pot i oktanol. Na tym nie koniec, komary posługują się również termodetekcją, dlatego trudno się przed nimi ukryć i dlatego bardziej narażeni na ich ukąszenia są młodzi mężczyźni, dzieci i kobiety w okresie owulacji. Również wdechany CO<sub>2</sub> (dwutlenek węgla) może zwabić na ucztę komary. Dorosłe komary mają aparat gębowy klująco-ssący składający się z wydłużonych warg (górną i dolną), żuwaczki, podgębia oraz szczęk I pary. Po nakłuciu skóry klują przez samice, ta wprowadza ślinę zapobiegającą krzepnięciu krwi i wysysa krew z żywiciela. To właśnie związek zawarty w ślinie samicy wywołuje na naszej skórze reakcję alergiczną w postaci swędzenia i czerwieniącego puchnącego placu (nie utrzymuje się to na szczęście zbyt długo).*

Gdzie komarów jest najwięcej? Znajdziemy je (albo one nas) głównie w środowisku wodnym tuż przy stawach, jeziorach, podmokłych łąkach, strumykach i rzekach. Komary latają z prędkością 1-2 km/h, więc poruszają się stosunkowo wolno. Z jaj składanych w dużym zagęszczeniu (1 samica daje ok. 300 jaj) tuż pod powierzchnią wody wylęgają się larwy. Spłoszone mogą zanurkować. Tempo rozwoju komarów jest bardzo różne - jedne rozmnażają się w ciągu kilku dni, inne zaś znacznie dłużej (jedno pokolenie w ciągu roku). Średnio komary żyją po kilka tygodni, a samica po złożeniu jaj kończy swój żywot.

### Dlaczego jest ich aż tak dużo?

To przemyślana strategia przyrody, gdzie przetrwanie odczytywane jest przez przyrząd mnogości. Gdyby było ich mniej, z pewnością szybko by zniknęły z powierzchni ziemi. Komary stanowią ważny element łańcucha pokarmowego zwierząt żyjących nad i w zbiornikach wody. Mam tu na myśli ryby, drapieżne ważki, niektóre chrząszcze oraz ptaki i nietoperze. Jedna jaskółka potrafi polknąć tysiące małych komarów dziennie.

### Czy przenoszą groźne choroby?

Na szczęście nasze komary są sterylne - wyjaśnia prof. Marek Kozłowski - a to znaczy, że nie mają współżyjących z nimi mikroorganizmów groźnych dla człowieka.

Nie niosą więc zagrożenia epidemiologicznego. W tropikach komary przenoszą pierwotniaka malarii, która jest najpoważniejszą chorobą na świecie, pochłaniającą rocznie więcej ofiar niż AIDS. Wciąż bardzo trudną do wyleczenia. Poza tym, komary nie przenoszą chorób między ludźmi, ponieważ krew z kilku oddzielnych ukłuć nie miesza się w nich. W innym jeszcze miejscu wyczytałem, że komary w Polsce mogą przenosić dirofilariozę i leiszmaniozę. Według specjalistów z Narodowego Instytutu Zdrowia Publicznego te egzotyczne choroby mogą być przenoszone przez komary z psów na człowieka. U ludzi rzadko dochodzi do zakażeń, ponieważ na dirofilariozę i leiszmaniozę narażone są głównie zwierzęta. Pojawiające się w sieci i tabloidach informacje o komarze tygrysim przenoszącym tropikalne choroby dementują pracownicy PAN. Według nich prawdopodobieństwo, że komar tygrysi dotrze do Polski jest małe, ponieważ nie jest on w stanie bytować w tych krajach Europy, gdzie występuje klimat umiarkowany.



Fot. fotolia.pl

ny. Komar tygrysi preferuje klimat ciepły i wilgotny, czyli taki, który panuje w południowej Azji. Ale klimat się ociepla, więc kto wie, co nas czeka w przyszłości.

### Znamy naturalne metody odstraszające komary

W walce z tymi owadami na pomoc przyjdą nam olejki eteryczne niektórych roślin rosnących w naszym sąsiedztwie. Szczególnie odstraszające działanie mają kocimiętka, pelargonie, bodziszek cuchnący, plektrantus koleusowaty, mirt, bazylika, liść pomidora oraz mięta. Możemy również oddziaływać w pewnym stopniu na termikę naszego ciała poprzez dobór odpowiedniego koloru garderoby. Chodzi tu raczej o blokowanie nagrzewania się niż wersje wzorów ubrań. Kolor biały najmniej absorbuje ciepło, a czarny najwięcej. Dlatego osoby ubrane w ciemniejsze kolory mogą być bardziej podatne na ataki komarów.

Jeżeli to nie pomoże, warto mieć przy sobie preparat chemiczny w atomizerze lub zapachową świecę albo kadzidło, których zapach odwiedzie skutecznie ataki komarzy.

Opr. WoJak

Zaczerpnięto: <http://www.polityka.pl>, <https://pl.wikipedia.org/wiki/Komarowate>

# Dali upust twórczemu szaleństwu

■ Już po raz czwarty (11-14 lipca) w Nadleśnictwie Jarocin, w Czeszewskim Lesie - najstarszym rezerwacie Wielkopolski, zorganizowano ogólnopolski plener malarski. Hasłem przewodnim tegorocznego spotkania było „Zwierzę”.

Do Centrum Zarządzania Łęgami w Czeszewie licznie przybyli artyści z całej Polski, pragnący połączyć pasję tworzenia z miłością do natury. Przez te kilka dni uczestnicy dali upust twórczemu szaleństwu, ukazując, w jak różnorodny i wyjątkowy sposób można postrzegać przyrodę.

Oprócz charakteru artystycznego spotkanie miało również wymiar edukacyjny. Jednym z punktów programu było zwiedzanie Ośrodka Edukacji Leśnej w Czeszewie, po którym oprowadzał Marek Dobroczyński, podleśniczy i edukator leśny. Nie zabrakło także przeprawy promem przez rzekę Wartę oraz spaceru przez magiczny Czeszewski Las.

Podobne akcje odbywają się w Czeszewie od 2013 r. Hasła przewodnie poprzednich edycji to: 2013 r. - „Wobec natury”, 2014 r. - „Przyroda i woda”, 2015 r. - „Las”.

Przedsięwzięcie było organizowane przez Nadleśnictwo Jarocin oraz Gminny Ośrodek Kultury w Komornikach we współpracy m.in. z Zespołem Parków Krajobrazowych Województwa Wielkopolskiego. Zapraszamy do odwiedzania wystawy poplenerowej w Ośrodku Edukacji Leśnej w Czeszewie.

„Kochajmy przyrodę, bo dzięki niej lepiej rozumiemy sztukę” (Vincent van Gogh).

Red. Nadleśnictwo Jarocin



Jedna z uczestniczek pleneru Bogusława Chmielewska ze Skórzewa i jej prace

# Serwis kąpielowy

o tym, co wolno, a czego nie i gdzie możemy sprawdzić aktualny stan czystości naszego kąpieliska

Sezon letni w pełni. Ciepłe dni sprzyjają zwiększeniu aktywności związanej z użytkowaniem wody w zbiornikach - tych naturalnych i nie tylko. Zgodnie z art. 9 ust. 1 pkt 10b ustawy z dnia 18 lipca 2001 r. Prawo wodne sezon kąpielowy obejmuje okres między 15 czerwca a 30 września każdego roku. Jeżeli chcemy sprawdzić, czy dane interesujące nas kąpielisko spełnia warunki użyteczności w bieżącym sezonie wystarczy, że wejdziemy do internetowego serwisu kąpieliskowego Departamentu Bezpieczeństwa Zdrowotnego Wody pod adresem <https://sk.gis.gov.pl>. Jakość wody w kąpieliskach jest badana przez pracowników Państwowej Inspekcji Sanitarnej. Z każdego kąpieliska w sezonie pobierane są cztery próbki wody w odstępach nie dłuższych niż jeden miesiąc, a pierwsza próbka trafia do analizy jeszcze przed otwarciem sezonu kąpielowego.

Jak wygląda sprawa użytkowania pod względem rekreacyjnym zbiorników wodnych znajdujących się na terenach chronionych np. na terenie parku narodowego? O korzystaniu ze zbiornika mówi zawsze jego regulamin. Powstaje on w oparciu o Ustawę z dnia 18 sierpnia 2011 r. traktującą o bezpieczeństwie osób przebywających na obszarach wodnych. W niej zawarte są aspekty dotyczące obowiązku obecności ratownika, wyznaczonego obszaru oraz czasowo fragmentu plaży z kąpieliskiem, możliwości lub nie korzystania ze skuterów wodnych etc. Jeżeli natomiast dyrekcja PN uzna, że zbyt duża obecność ludzi ma wpływ na jakość i stan zbiornika, np. zakłóca równowagę pierwiastkową fosforu i azotu, może podjąć decyzję o zamknięciu czasowo lub na stałe kąpieliska. O korzystaniu z danego parku mówi zarządzenie podpisane przez jego dyrektora. Dla przykładu „Zarządzenie nr 10 z dn. 19.03.2013 r., Wielkopolski Park Narodowy - jest udostępniony w celach naukowych, edukacyjnych, kulturowych, turystycznych, rekreacyjnych i sportowych w sposób, który nie wpłynie negatywnie na przyrodę w parku (ustawa z dnia 16 kwietnia 2004 r. o ochronie przyrody, Dz. U. z dnia 30 kwietnia 2004 r.). Park może być zwiedzany w ciągu całego roku od wschodu do zachodu słońca.”

Musimy pamiętać, że każdy park narodowy chroni na swoim terenie wyjątkowy dla Polski fragment przyrody z całym jego bogactwem, dlatego zasady, ewentualne zgody na korzystanie zawsze znajdziemy u źródła, czyli w siedzibie danego parku. Za wstęp na teren parku pobierane są opłaty zgodnie z aktualnym cennikiem ujętym w osobnym zarządzeniu dyrektora parku.

Wypoczywając na łonie natury pomimo wytyczonych zakazów i regulaminów nie starajmy się ich obchodzić czy traktować jakby ich nie było. Pamiętajmy, że otaczająca nas przyroda jest dobrem wspólnym, a to, czy w kolejnych dziesięcioleciach będziemy mogli ją pokazać naszym dzieciom i wnukom bez zanieczyszczeń i szkód, zależy już wyłącznie od nas samych. Życzymy Wszystkim udanego wypoczynku i bezpiecznych powrotów do domu.

Zestawił: WoJak



## DLA WĘDKUJĄCYCH

Wszystkich zainteresowanych wędkowaniem na terenie Wielkopolskiego Parku Narodowego zapraszam do lektury obowiązkowej Zarządzenia nr 5/2016 określającego zasady wędkowania w roku bieżącym pod adres: [http://www.wielkopolskipn.pl/obrazy/file/Zarz\\_o\\_wedkow\\_2016.pdf](http://www.wielkopolskipn.pl/obrazy/file/Zarz_o_wedkow_2016.pdf)  
Zaczerpnięto: <https://sk.gis.gov.pl>, <http://www.wielkopolskipn.pl/obrazy/file/Zaradzenienr10.pdf>

## trenuj w lesie



Lasy Państwowe  
zapraszamy

### Ćwiczenia dla biegaczy

Wydrukuj i zabierz ze sobą.

#### Rozgrzewka

Przed rozpoczęciem biegu powinniśmy wykonać rozgrzewkę, która przygotuje organizm do wysiłku.

Lasy Państwowe przygotowały ponad 20 tys. kilometrów szlaków pieszych. Leśne trasy to doskonałe miejsce do biegania.

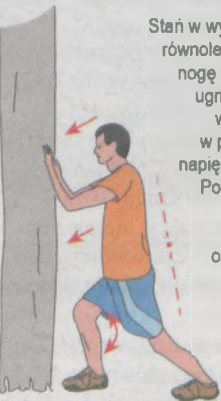
#### Ćwiczenia statyczne

##### Krążenia bioder



Stopy ustaw na szerokość barków, dłoń oprzyj na biodrach. Wykonuj obszernie krążenia biodrami, aż poczujesz napięcie z każdej strony ciała. Zrób 5 pełnych krążeń w jedną i 5 w drugą stronę. Głowę trzymaj nieruchomo – ruchy wykonuj jedynie biodrami.

##### Rozciąganie mięśni łydki



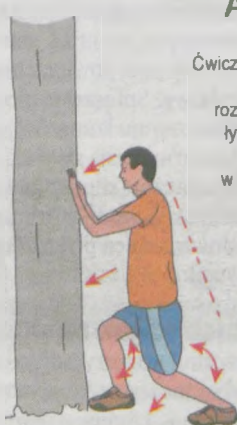
Stać w wykroku, stopy ustaw równolegle do siebie. Tylną nogę wyprostuj, przednią ugnij w kolanie. Pochyl wyprostowany tułów w przód, aż poczujesz napięcie łydki nogi tylnej. Policz do 8-10 sekund i zmień nogę. Dla ułatwienia możesz oprzeć się o drzewo. Wykonaj 2-3 powtórzenia na każdą stronę.

##### Krążenia ramion



Stać wyprostowany, stopy ustaw swobodnie. Wykonuj krążenia ramion w przód i w tył; ruchy powinny być obszernie. Pamiętaj, aby ramiona były wyprostowane w stawach łokciowych. Wykonaj 10-15 powtórzeń każdą ręką.

##### Rozciąganie ścięgna Achillesa



Ćwiczenie to wykonuj analogicznie do rozciągania mięśni łydki z tą różnicą, że należy ugiąć w kolanie również tylną nogę.

#### Ćwiczenia dynamiczne

Ćwiczenia te pomogą rozgrzać mięśnie nóg przed biegiem. Wykonujemy je na 20-30 metrowym odcinku w 2-3 powtórzeniach.

##### Skip A



Bieg z wysokim unoszeniem kolan. Ważne jest, aby ramiona podczas wykonywania ćwiczenia pracowały naturalnie tak, jak podczas biegu.

##### Skip C



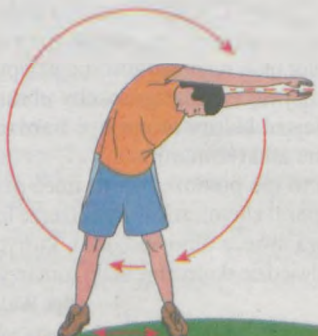
Bieg z uderzaniem piętami o pośladki. Ważne jest, aby ramiona podczas wykonywania ćwiczenia pracowały naturalnie, podobnie jak podczas biegu.

##### Rozciąganie mięśni dwugłowych uda



Stojąc na jednej nodze, unieś drugą i przyciągnij udo do klatki piersiowej. Trzymaj 8-10 sekund, wykonaj 2 powtórzenia na każdą nogę.

##### Krążenia tułowia



Stopy ustaw szeroko (ok. 50 cm odstęp między lewą, a prawą stopą). Unieś ramiona wysoko nad głowę i wykonuj obszernie krążenia tułowia. Jeśli nie zaniedbałeś swojej sylwetki, to z przodu powinieneś być w stanie dosięgać do ziemi. Do tyłu odchylaj się tak, aby poczuć napięcie w mięśniach brzucha. Wykonaj minimum 5 powtórzeń w każdą stronę.

www.lasy.gov.pl

Zestaw ćwiczeń opracowany przez trenerów akcji:

zBieciem  
Natury.pl