

Jak se chovat v lese

Desatero pro návštěvníky lesa

1. V lese nechte hlasivky odpočívat, zakřičte si na sportovním utkání nebo na koncertě.
2. Všechny své odpadky si z lesa odnese. A pokud odnesete i nějaké další, les vám bude vděčný.
3. Oheň si rozdělejte na zahradě nebo veřejném tábořišti. I malá jiskřička je pro les a jeho obyvatele velkým nebezpečím.
4. Sazeničky a semenáčky jsou děti velkých stromů, neberte jim je.
5. V lese nelámejte větve stromů, klacků pro hry najdete na zemi dost. A suché jsou stejně nejlepší.
6. V lese jste na návštěvě u zvěře, proto ji nerušte. Ani vy byste nebyli rádi, kdyby Vám jeleni rozházeli v pokojíčku hračky.
7. V lese jezděte na kole jen po značených cestách. Snižujete tak riziko úrazu. Navíc jízdou mimo cesty poškozujete nejen les, ale i své kolo.
8. V lese nikdy nechoďte tam, kde se kácí stromy.
9. V lese můžete pěšky chodit kdekoliv. Buďte ale ohleduplní ke stromům a vyhněte se oplocenkám, skládkám dřeva, vyvráceným stromům a místům, která vyznačí lesník či majitel lesa.
10. V lese si můžete nasbírat houby a lesní plody pro vlastní potřebu, co jen unesete.

Každý les někomu patří

Každý les někomu patří. To si při jeho návštěvě málokdy uvědomujeme. Takže vždy, když jsme v lese, jsme u někoho na návštěvě. Je proto třeba chovat se ohleduplně jak k majiteli lesa a jeho majetku, tak k lesním obyvatelům. Jak byste se tvářili vy, kdyby někdo rejdil se čtyřkolou, autem nebo třeba jen na kole na Vaší zahradě?

Bezpečnost v lese

Chování v lese a vstup do lesů přímo upravuje zákon č. 298/95 Sb. o lesích (lesní zákon), podle kterého má každý právo na vstup do lesa na vlastní nebezpečí. V lese je povoleno sbírat lesní plody a suchou na zemi ležící klest pro vlastní potřebu. Mimo jiné je zakázáno zakládat oheň a organizované nebo hromadné sportovní akce musí být včas oznámeny příslušnému orgánu státní správy lesů. Volný pobyt, táboření či stanování je povoleno pouze na vyhrazených místech nebo místech, která schválí místní orgány, instituce a odbor životního prostředí příslušného kraje.

Cyklisté a jezdci na koni

Cyklisté a jezdci na koni mohou v lese jezdit jen po vyznačených trasách. Důvodem je ochrana lesa, tedy aby nedošlo k poškození povrchu půdy a stromů (zejména malých stromků nebo kořenových náběhů velkých stromů) a k rušení zvěře (která pak vlivem stálého stresu může i uhynout).

Motorová vozidla v lese

Jezdit do lesa auty, na čtyřkolkách či motorkách a stát tam s nimi je zakázáno. Důvodem je ochrana lesních cest, které nejsou vždy zpevněné a majitel lesa je nechal postavit jako systém zdravotní a požární ochrany a jako podporu hospodářské činnosti v lese. I kdyby na kraji lesa nebyla značka „Zákaz vjezdu“, není jízda autem po lese či lesních cestách dovolena. Hluk dopravních prostředků děsí zvěř, která v lese žije. Ta potom vystrašeně běhá po lese a ztrácí potřebné zásoby energie, zvláště v zimním období. Může to pro ni být i kritické. V létě se zase snaží najít úkryt v mlazinách, které okusováním poškozují.

Lesníci, lesní dělníci a všichni, kdo v lese pracují, do lesa autem mohou. Musí mít ale speciální povolení od majitele lesa.

Psi v lese

Pes do lesa samozřejmě může, ale musí být veden na vodítku. Volně pobíhající pejsek ruší a stresuje zvěř, která neví, že zrovna ten váš je kamarádský a nechce jí ublížit, jen si pohrát. Zvěři ale vadí i několik dní stará pachová stopa psa. Tento stres pro ni může znamenat i smrtelné nebezpečí. Hlavně v době kladení mláďat a v zimě.

Zloděj v lese

Nezdá se to, ale zlodějem v lese je každý, kdo si z lesa odnáší větší kusy dříví než jen spadané, na zemi ležící a suché větvičky, větvě – klest. Je jím ale i ten, kdo v lese sbírá lesní plody (borůvky, jahody, maliny, houby aj.) ne pouze pro svou vlastní potřebu, ale proto, aby je prodával, i ten, kdo si z lesa odnáší shozy zvěře (nalezené paroží), vejce ptáků a mláďata zvířat.

Oheň v lese

Oheň můžeme rozdělat ve vzdálenosti nejméně 50 m od okraje lesa, nikdy ne blíže nebo v lese. I malý požár uškodí – shoří čerstvě vysazené stromky, které lesní dělníci několik dní sázeli, shoří dospělé stromy a jejich dřevo bude chybět majiteli lesa. Po požáru se les musí často hlídat, aby se skrytý oheň znovu neobjevil. To vše stojí majitele lesa a lidi, kteří v lese pracují, spoustu úsilí a peněz. A představte si vyděšené zajíce, daňky, jezevce a divočáky, jak před ohněm utíkají a nevědí, kam se schovat.

V lese se s ohni můžete setkat na jaře, kdy lesní dělníci pálí klest po těžbě stromů. Každý takový oheň musí být ale předem nahlášen hasičům.

Zdravověda

Okamžitá první pomoc je nedílnou součástí záchrany lidského života. První chvíle po úrazu nebo nehodě jsou nejdůležitější.

Základní kroky první pomoci

1. Zajistit svou bezpečnost – prvním krokem k záchraně druhého je zajištění vlastní bezpečnosti. Nejprve se tedy rozhlédneme, zdali nám nehrozí nějaké nebezpečí skrývající se v okolí (prostředí, zvířata, věci) a použijeme vhodné ochranné pomůcky (rukavice, roušku apod.)
2. Zjistit Co, kde a komu se stalo – budou se na to ptát na tísňové lince 112 nebo přímo záchranáři záchranné služby na telefonu 155
 1. co a kde se stalo
 2. co přesně se stalo (nehoda, úraz, nemoc, otrava)
 3. popis zranění, věk, pohlaví a stav zraněného či zraněných a jejich počet
 4. jestli již někdo poskytuje první pomoc
 5. vaše jméno a telefonní číslo
3. Pokud jsme sami, hlasitě zavolat POMOC, abychom získali pomoc dalších lidí
4. Zavolat na tísňovou linku 112 nebo 155.
 1. nikdy nezavěšujte jako první, záchranáři se mohou chtít ještě na něco zeptat
 2. telefon zapněte na hlasitý poslech (reproduktor), ať můžete provádět první pomoc a záchranář slyší, co se děje a může vám radit
5. Poskytnout první pomoc (podle pokynů záchranáře na tísňové lince)
6. Pomoci případným dalším zraněným, kteří nejsou v ohrožení života
7. Počkat na příjezd záchranářů (složek IZS) a postupovat podle jejich pokynů

Poskytnutí první pomoci

Pokud je zraněný při vědomí, dýchá a výrazně nekrvácí – nesmí se s ním manipulovat

U těchto případů pomáhá, když si se zraněným povídáte, abyste věděli, jestli se jeho stav nezhoršuje. Zavolejte pomoc, případně přikryjte zraněného, ať mu není zima a počkejte na záchranku.

Pokud je poškození v bezvědomí:

- **Kontrola závažných krvácení a základních životních funkcí (dech a pulz)**

Závažné krvácení

- Masivní krvácení zastavíme stlačením rány a použitím tlakového obvazu nebo jiné savé látky, kterou máme k dispozici (v případě potřeby i tričko apod.)
- Pokud je v ráně nějaký předmět, necháme ho v ní. Pokud bychom ho vytáhli, tekla by krev ještě více. V těchto případech ovážeme ránu kolem tohoto předmětu.
- Při poranění rukou nebo nohou je zvedneme nad úroveň srdce. Tím krvácení zpomalíme.
- Zaškrcení provádíme jen u amputace, otevřené zlomeniny, nebo pokud nepřestává masivní krvácení i při použití tlakového obvazu nebo jeho náhrady.

Resuscitace (srdeční masáž)

- Tlukot srdce zraněného nekontrolujeme (nemusíme ho správně poznat), resuscitaci provádíme vždy, pokud je zraněný v bezvědomí a nedýchá nebo dýchá nepravidelně.
- Je-li zraněný v bezvědomí, poznáme také tak, že ho štípneme apod. a on nereaguje.
- Zraněný musí vždy ležet na zádech s mírně zakloněnou hlavou, aby mohl volně dýchat.
- Resuscitace se provádí stlačováním hrudníku oběma rukama (natažené paže, propnuté lokty, propletené prsty, hrana spodní dlaně by měla ležet na hrudní kosti) cca 100–110 krát za minutu do hloubky cca 5 cm (u dětí cca 1/3 hloubky hrudníku). Důležité je po každém stlačení hrudní kost úplně povolit, tj. neudržovat ji stále částečně stlačenou, aby mohlo srdce správně pracovat.
- V kombinaci s umělým dýcháním se nepřímá masáž srdce provádí v poměru 30 stlačení / 2 vdechy.

U dětí se musí jako první provést „vypuzovací manévr“, tzv. úder do zad pro uvolnění dýchacích cest a 5 vdechů. Poté začít s resuscitací, která se u dětí provádí v rytmu 30 stlačení hrudníku / 2 vdechy.

U dětí do cca 1 roku dýcháme do úst i nosu najednou (vzhledem k velikosti dítěte). Resuscitace se u dětí podle jejich věku, resp. velikosti provádí jednou nebo dvěma rukama a u novorozenců většinou jen dvěma prsty.

Resuscitaci je nutné provádět VČAS a BEZ PŘERUŠENÍ až do „oživení“ zraněného nebo příjezdu záchranky.

Dýchání

- Dýchání zjistíme přiložením ucha nebo ruky k ústům nebo položením ruky na vrchní část břicha (trojúhelník).
- U zraněného je nutné hlídat také pravidelnost a hloubku dýchání.
- Pokud zraněný nedýchá, uvolníme dýchací cesty mírným zakloněním hlavy a zvednutím brady vzhůru (při ležení zraněného na zádech). Pokud má zraněný něco v ústech nebo krku, odstraníme to např. vytažením nebo úderem ruky do zad (zraněný ve stoje).
- Umělé dýchání se provádí v rytmu 1 vdech za 1 s do úst (nejlépe přes roušku) při zacpaném nosu zraněného. Při výdechu zraněného nos uvolníme a můžeme mírně stlačit hrudník. Umělé dýchání děláme do obnovení dýchání zraněného nebo příjezdu záchranky.

Ošetření dalších zranění

Pokud není nikdo v ohrožení života, můžeme ošetřit další zranění – zlomeniny, odřeniny apod.

- Vyčistit rány a ošetřit
- Zafixovat zlomeniny a poranění kloubů
- Chladit a sterilně ošetřit popáleniny
- Zajistit teplo zraněným

Lidství a zákon

První pomoc poskytne bez přemýšlení snad každý. Záchrana lidského života je samozřejmostí. Pokud by někdo nechtěl poskytnout první pomoc, je to nejen nelidské, ale také protizákonné. Neposkytnutí první pomoci v nouzi je trestným činem s možným vězením až na 2 roky.

Hry v přírodě

Schovávaná

Známa česká hra pro všechny věkové kategorie. Jeden z hráčů hledá ostatní hráče, kteří se schovají v době, kdy na začátku hry hledající „odpočítává“ (např. 10, 20, 30, 40, 50, 60, 70, 80, 90, 100, Před pikolou za pikolou nikdo nesmí stát nebo nebude hrát).

Následně hledající hráč hledá ostatní a po nalezení je musí zapikat u pikoly (místa kde na začátku hry odpočítával) nejčastěji tak, že řekne „Deset dvacet a jméno nalezeného hráče“. Někdy doplní místo, kde je schovaný.

Pro urychlení hry mohou již nalezení hráči pomáhat s hledáním ostatních.

Hledající se mohou střídat nebo vybírat na základě daných pravidel – např. poslední nalezený hráč se pro příští hru stává hledajícím.

Slepá bába

Tuto hru je vhodné hrát na loukách nebo pasekách, kde nejsou na zemi překážky.

Slepou bábu je možné vybrat losem nebo rozpočítáním. Slepé bábě se následně zavážou oči, aby neviděla, a roztočí se dokola a společně říkají úvodní básničku hry.

- Slepá bábo, kam tě vedu?
- Do kouta
- Co v tom koutě?
- Kohouta
- Co v kohoutě?
- Zlaté vejce
- Co v tom vejci?
- Zlatá jehla.
- Co v té jehle?
- Zlatá nit.
- Co v té niti?
- Tak si mě slepá bábo chyt.

Poté se snaží slepá bába chytit ostatní hráče, kteří na ní mluví, aby bába věděla přibližnou pozici ostatních hráčů. Hráči se musí pohybovat v domluveném prostoru.

Pokud někoho chytí, musí ještě poslepu poznat, o koho se jedná (podle hlasu, oblečení, vlasů apod.)

Pokud uhádne, stává se chycený hráč slepou bábou a hra pokračuje dál.

Rybičky, rybičky, rybáři jedou

Tuto hru je vhodné hrát na loukách nebo pasekách, kde nejsou na zemi překážky a je zde dostatek místa pro běh ve vyznačeném prostoru.

Na začátku hry se vybere jeden rybář, který se postaví na jednu stranu domluveného prostoru.

Ostatní hráči (rybáři) se postaví na opačnou stranu prostoru. Na pokyn se všichni rozeběhnou a rybičky se snaží dostat na druhou stranu, aniž by je chytil rybář.

Pokud rybář chytne nějaké rybičky, stávají se také rybáři a pomáhají v další vlně (běhu z jedné strany domluveného prostoru na druhou) s chytáním rybiček.

Hra končí v okamžiku, kdy už není mezi hráči žádná rybička.

Pro větší děti je možné hru přesunout do bazénu.

Znalostní hra – stromy

Vedoucí hry při pobytu v přírodě zavelí pokyn typu „najdi a chyt' se smrku / borovice / dubu apod.“ Pokud hráči nestihnou do časového limitu najít a chytit se daného stromu (keře, předmětu) nebo se chytí špatného, vypadává ze hry a dále pokračují ostatní.

Výhercem se stává ten, který zůstane poslední.

Variantou hry je sbírání bodů za splněné úkoly. Vyhrává ten s největším množstvím bodů.

Tato hra je možná hrát kdekoliv a s jakýmkoliv předměty, barvami apod.

Identita – kdo nebo co jsem

Slovní hra – hádání identity hráče, který si vymyslí, kdo nebo co je. Může být člověkem, postavou, zvířetem, věcí. Pro větší děti je možné používat i nehmotné identity – např. vlastnost.

Hráč může na otázky ostatních hráčů odpovídat jen ANO a NE. Hráči se v kladení otázek pravidelně střídají.

Kdo uhodne identitu hráče, může si vymyslet svou identitu a hra pokračuje.

Ve vymýšlení identit je také možné se střídat.

Magnety

Vedoucí hry určí počet a místo spojení. Hráči tak musí vytvořit jakoby magnety spojené skupiny, které se drží za místa spojení. Vedoucí např. zahlásí „Magnety, spojte se po třech rukama (nohama, koleny, nosy, ušima apod.)“

Kdo se nespojí nebo se spojí špatně, vypadává. Vítězí ta skupina hráčů, která se dostane ve hře nejdál.

Hejno veverek

Hráče rozdělíme na 2 a více družstev po cca 4 hráčích.

Vedoucí hry určí startovní a cílový strom a skupiny hráčů mají za úkol dostat se od startovního stromu k cílovému.

Musí se však vzájemně držet za ruce (udělat hada neboli hejno veverek) a stále se dotýkat nějakého stromu. Nesmí se ani na chvíli pustit. Která skupina hráčů se pustí stromu, aniž by se dotýkala jiného, vypadává.

Vítězí ta skupina, která dosáhne cílového stromu první, aniž by se cestou pustila nějakého stromu.

Hru je možné ztížit výběrem méně hustého lesa nebo stanovením minimální velikosti stromu, kterého se může skupina dotýkat (např. minimálně jako největší hráč ve skupině).

Poznávání z pantomimy

Jeden z hráčů pantomimicky předvádí zvíře nebo činnost a ostatní hádají, co předvádí.

Hráč, který uhodne, předvádí další hádanku.

Případně je možné, aby předváděl jen jeden hráč a ostatní sbírali body za uhodnutí.

Prostorová paměť

Na začátku se všichni hráči postaví, posadí apod. v určeném prostoru.

Jeden z hráčů je vybrán, aby hádal změny. Odejde, a ostatní hráči se nějak prohodí, vymění si čepice apod. Poté se vrátí hádající hráč a hádá, co se změnilo.

Změn by nemělo být moc, aby bylo možné je poznat a zapamatovat si je.

Zmatená honička

Vedoucí hry na začátku pošeptá každému hráči jméno jiného hráče. Když pak dostane babu, má ji ten, kterému vedoucí hry pošeptal jeho jméno.

Tj. např. dostane babu Petr, ale jméno Petra na začátku pošeptal vedoucí Honzovi, takže má babu Honza a začne honit ostatní hráče.

Hru začíná ten hráč, kterého určí vedoucí hry nebo kterému dá babu právě vedoucí hry.

Pyramida

Vedoucí rozdělí hráče na dvě podobné skupiny.

Následně dává pokyny, jak se mohou skupiny dotýkat země – pro skupiny po třech např. 3 nohy, 2 nohy a 2 ruce, 1 noha a 1 zadek apod.

Vedoucí hry může počítat dobu, do které musí skupiny pyramidu vytvořit a současně počítat, jak dlouho musí pyramida stát, než spadne.

Komu se podaří pyramidu postavit, má bod. Vyhrává ta skupina s více body.

Hádanky

Vedoucí hry rozdělí hráče na několik skupin, které si následně dávají hádanky (otázky s jasnou odpovědí – např. jak se jmenuje tento strom, rostlina apod.) Pokud druhá skupina hádanku uhodne, má bod, pokud neuhodne, má bod ta skupina, která hádanku dala.

Skupiny se mohou v dávání hádanek střídat postupně nebo může dávat hádanku ta skupina, která uhodne předešlou.

Vítězí ta skupina s největším počtem bodů.

Vedoucí hry kontroluje správnost odpovědí.

Třídění přírodnin + skládání obrázků a mandal

Na procházkách s dětmi nasbírejte co nejvíce různých přírodnin, potom je roztřídíte, můžete si povědět, z kterých stromů a rostlin přírodniny jsou. Můžete z nich nakonec vytvořit obrázek, velkou mandalu na zem nebo každý svou.

Frotáž kůry a listů

S sebou měkký papír a voskovky. Papír položit na kmen stromu (nebo list žilnatinou nahoru) a celou plochou voskovky přejíždět přes papír.

Hod na cíl

Najděte si jakoukoli přírodninu, se kterou se dá házet (šiška, kaštan) a cíl – dutý pařez, kruh sestavený z klacků apod., určete startovní čáru a od čáry se strefujte do cíle.

Rozvíjení pohybových dovedností v přírodě

Přeskakování přes pařezy, chození po kládě (pozor – nikdy ne na skládce klád!), lezení po stromě, skákání po kamenech apod.

Plody javorů – javorové „nosy“

Vyzkoušejte s dětmi, že s plody javorů může být velká zábava, kromě toho, že z výšky létají, lze si je lepit na nosy. Krásně létají také plody lípy – bobulky i se stopkou a listenem.

Malování přírodninami

Vyzkoušejte v přírodě různé přírodniny, zda se s nimi nedá malovat. Zjistíte, že mnoho věcí zanechává barevné stopy – zelené listy, barevné bobule (bezinky, borůvky), vlhká hlína, různé barevné květy atd. Fantazii se meze nekladou.

Lesní orchestr

Vyhledejte v přírodě předměty, které mohou znít – přírodní hudební nástroje. Zahrajte si společně – např. bouřku, déšť, vánek, sněžení, kroupy.

Domečky pro skřítky

Z klacků, mechu, jehličí atd. postavte skřítkům v lese domeček.

Na brtníka

Každé dítě si najde jeden strom o přiměřené tloušťce. Na znamení se všichni pokusí vyskočit na kmen stromu a udržet se na něm co nejdéle. Kdo spadne poslední, je brtník. Hra je určena nejen pro zábavu, ale i pro procvičení fyzické zdatnosti.

Přírodní pexeso

Na šátku na zemi leží přírodniny nasbírané v blízkém okolí (klacík, žalud, peříčko, ulita, šípek, kámen atd.) Dětem je ukážeme jen na chvilku (např. 1 minutu), děti si je zkusí zapamatovat a tytéž najít a přinést.

Vázání věnečků z lučních květů

Vybíráme květiny s co nejdelšími stonky, nejvhodnější jsou pampelišky. Dvě rostlinky překřížíme, stonky jedné rostlinky otočíme těsně kolem květu druhé rostlinky a stonky obou dáme k sobě. Přiložíme další rostlinku, její stonky otočíme kolem obou připravených stonků a vedeme ho mezi druhým a třetím květem, nakonec ho přiložíme k předchozím stonkům. Postup opakujeme do potřebné délky věnečku. Poslední rostlinku svážeme s první, přečnívající stonky zkrátíme a protáhneme je otočenými očky prvních květů.

Na veverky

Děti si odloží do kruhu batůžky, které představují veverčí domečky, ke kterým si budou sbírat zásoby na zimu. Uprostřed kruhu je velká hromada šišek. Úkolem každého dítěte je nosit v časovém limitu z velké hromady vždy po jedné šišce ke svému „domečku“, a to tak, že se musí pohybovat jako veverky skákáním.

Poznej svůj strom

Děti se rozdělí do dvojic, kdy jedno má šátkem zavázané oči a druhé ho vede ke stromu. „Slepec“ si strom ohmatá a je odveden zpět na začátek. Po sundání šátku musí najít strom, u kterého byl. Poté se ve dvojici vymění.

Lesní telefon

Děti se rozdělí na dvě stejné skupiny a stoupnou si do řady. Před první položíme 4 různé přírodniny a posledním pošeptáme, co má první zvednout. Hra na principu „tichá pošta“.

Lesní detektiv

Děti dostanou úkol přinést z lesa něco hladkého, drsného, kulatého, těžkého, lehkého, dutého...

Proměna

Proměň se v kámen, skálu, strom, mech, potok – vnímej okolí všemi smysly, najdi si v přírodě místo, kde se dobře cítíš, tiše sed' nebo stůj, nehýbej se a snaž se stát součástí toho světa, který Tě obklopuje.

Cesta do pravěku

Z větvíček sestavit dinosaury, mamuty..., objevovat mechorosty a lišejníky.

Hostina pro lesní skřítky

Z přírodnin sestavit a pojmenovat jídlo a jeho vlastnosti.

Ptačí hnízda

Z větvíček, peříček, mechu, trávy vytvořit ptačí hnízdo.

Dobrodružná cesta

Připravená cesta vyznačená šíškami, šipkami s klacíků, fáborky apod. zavede hráče na jednotlivá stanoviště, na kterých mohou plnit rozličné úkoly (viz např. ostatní hry).

Na každém stanovišti je vhodné schovat vzkaz, který určuje, co se má na daném stanovišti dělat. Posledním stanovištěm bývá hledání pokladu.