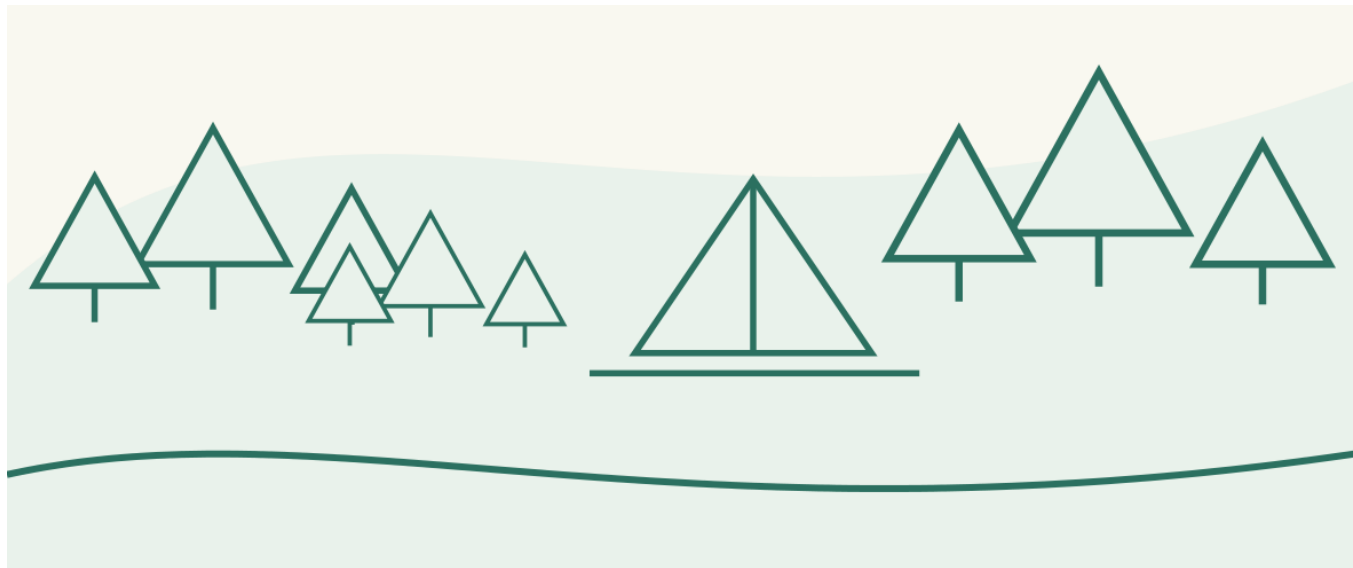




PRAKTYCZNY NIEZBĘDNIK • W TERENIE I W DOMU

Eko-Odważni

Dbaj o siebie. Chroń przyrodę. Oszczędzaj zasoby.



ogień • las • woda • schronienie • samoobrona • pierwsza pomoc

Małe działania. Duża sprawczość.



Poradnik do warsztatów bushcraftowych i do codziennych decyzji.

Po co powstał ten niezbędnik?

W terenie szybko widać, jak ważne są sucha odzież, bezpieczna woda i rozsądne korzystanie z opału. Te same zasady pomagają w domu: zatrzymywać ciepło, ograniczać straty energii i przygotować się na awarię. Ten poradnik zbiera praktyczne wskazówki związane z tematyką warsztatów „Eko-Odważni”.

Jak z niego korzystać?

Czytaj przed zajęciami, wracaj do niego i wybierz trzy działania do wdrożenia. Ćwiczenia z ogniem, narzędziami, samoobroną i RKO wykonuj z instruktorem. Publikacja wspiera naukę; nie zastępuje praktycznego szkolenia.

Twoja mapa poradnika

03 Ogień i powietrze • **04–05** Las, narzędzia i ślady • **06–07** Woda i uzdatnianie • **08–09** Schronienie i energia • **10** Plecak • **11** Bezpieczeństwo osobiste • **12–13** Pierwsza pomoc • **14** Plan działania • **15** Źródła

Zasada na cały dzień

Najpierw zawsze oceń zagrożenie. Zadbaj o swoje bezpieczeństwo. Wybierz najmniej ryzykowne działanie. Jeśli życie lub zdrowie jest zagrożone, dzwón pod **112** i wykonuj polecenia służb.

Publikacja bezpłatna

Materiał edukacyjny dla Obornickiego Stowarzyszenia Wodniackiego AplaGA. Projekt współfinansowany ze środków Gminy Oborniki. Opracowanie: październik 2026. Listy kontrolne i ćwiczenia są propozycjami do wykorzystania na zajęciach.

Źródła do dalszej nauki i zakres materiału: strona 15.

Ogień z rozważą



Krzesiwo daje iskrę. O emisjach decyduje spalanie.

Zapamiętaj

Spalanie drewna nie jest zeroemisyjne. Krzesiwo zastępuje zapalki lub zapalniczkę, ale nie usuwa dymu, pyłów ani emisji gazów.

Zanim powstanie płomień

Sprawdź, czy ogień jest dozwolony w danym miejscu i czy nie obowiązuje zakaz wstępu lub rozpalania. W lesie i w jego pobliżu korzystaj wyłącznie z miejsc wyznaczonych przez uprawnionego zarządcę. Zgoda właściciela terenu nie zastępuje obowiązujących przepisów. Przygotuj wodę do gaszenia; przy silnym wietrze lub suszy zrezygnuj z rozpalania ognia.

Ćwiczenie z krzesiwem

Przygotuj suche wióry, najlepiej z kory suchej, ale stojącej brzozy i jeśli masz możliwość- waciki. Używając krzesiwa i noża kieruj iskry w stronę zebranego materiału. Gdy zajmie się ogniem, stopniowo dołóż drobne, a następnie grubsze szczapki. Nie używaj benzyny ani innych przyspieszaczy! Metody tarciove wymagają ćwiczeń i odpowiednich materiałów — nie są pewnym sposobem ratunkowym.

Mniej dymu, mniej szkód

Używaj czystego, suchego opału i utrzymuj mały ogień. Nie pal odpadów, płyt meblowych, drewna lakierowanego ani impregnowanego.

W domu obsługuj swój piec zgodnie z jego instrukcją i lokalnymi wymaganiami. Rozpalaj ogień “od góry” i jeśli używasz paliwa stałego dbaj, by było suche.

Zakończ odpowiedzialnie

Ogień pozostaje pod nadzorem do końca. Zalej żar wodą, przemieszaj i ponownie zalej. Upewnij się, że palenisko całkowicie ostygło. Nie pozostawiaj tłących się resztek.

Podstawa: [1], [2]. Sprawdź lokalne zakazy przed każdym wyjściem.

Las to żywy system



Martwe drewno jest częścią ekosystemu, a nie bezpłatnym opałem.

Opał z legalnego źródła

W lesie nie zbieraj samowolnie chrustu ani posuszu: zasady uzgodnij z leśniczym lub zarządcą terenu. Nie ścinaj żywych drzew, nie łam gałęzi i nie zdzieraj kory. Próchniejące pnie oraz gałęzie są siedliskiem organizmów i wspierają obieg składników odżywczych.

Dobór materiału w trudnych warunkach

Opał zabezpiecz przed deszczem. Mokre drewno warto rozłupać- wewnątrz będzie suchsze a warstwy zewnętrzne szybciej wyschną rozdzielone. Nie próbuj nadrabiać mokrego opału dużą ilością rozpałki.

Narzędzia: trzy reguły pracy

- **Stabilność.** Pracuj na pewnym podłożu, z dala od nóg, dłoni i innych osób. Zmęczenie, pośpiech i śliska rękojeść to sygnał do przerwy. Klęknij zamiast kucać!
- **Kontrola.** Nóż prowadź od ciała. Materiał do piłowania unieruchom. Siekierą pracuj z dala od ludzi i zapewnij wolną strefę zamachu.
- **Przechowywanie.** Po pracy wyczyść i osłoń ostrza narzędzi. Narzędzia odkładaj w ustalone miejsce.

Dbaj o zasoby

Masz zapas suchego drewna, ostry nóż- dbaj o nie . Gdy zajdzie potrzeba rozpalenia ognia nie trzeba będzie zaczynać od smego początku pracy.

Podstawa zasad pozyskiwania drewna: [1]. Praca narzędziami: ćwiczenie z instruktorem.

Zostaw dobre wspomnienia



Ogranicz ślady swojej obecności nad Wartą, Wełną i w lesie.

Biwak zaczyna się od planu

Sprawdź regulamin miejsca, prognozę pogody oraz drogę powrotu. Wybierz istniejące ścieżki i miejsca postoju. Nie buduj „własnego” obozowiska przez wycinanie roślin ani kopanie rowów. Nawet niewielka grupa może uszkodzić brzeg rzeki, jeśli wielokrotnie schodzi tą samą stromą skarpą.

Twoje decyzje na miejscu

- **Zabieraj swoje śmieci.** Spakuj również resztki jedzenia, chusteczki, sznurki i fragmenty folii. Obierki też nie powinny zostać na szlaku.
- **Zostaw to, co znajduje się w przyrodzie.** Fotografuj rośliny i ciekawe znaleziska. Nie zabieraj ich jako pamiątek.
- **Daj zwierzętom przestrzeń.** Obserwuj z daleka, nie dokarmiaj, ogranicz hałas. Psa prowadź zgodnie z przepisami i regulaminem miejsca.
- **Chroń wodę.** Nie myj naczyń detergentem w rzece (świetnie sprawdzi się piasek)! Nie wylewaj do niej resztek posiłku ani brudnej wody. Korzystaj z wyznaczonych sanitariatów.
- **Szanuj innych.** Nie blokuj ścieżek i dostępu do wody. Zostaw spokojną przestrzeń także innym użytkownikom terenu.

Kontrola przed odejściem

Obejdź miejsce postoju. Sprawdź, czy zabrano wszystkie rzeczy, zdjęto liny i usunięto odpady. Jeśli używano legalnego paleniska, upewnij się, że jest całkowicie wygaszone.

Powyższa lista jest praktycznym opracowaniem inspirowanym etyką Leave No Trace („Nie zostawiaj śladów”). Oryginalne siedem zasad znajdziesz w źródle [3].

Podstawa: [1], [3].

Przejrzysta nie znaczy bezpieczna



Zatroszcz się o wodę do picia, zanim wyruszysz w teren.

Najpierw pewne źródło

Zabierz wodę zdatną do picia i ustal możliwość uzupełnienia zapasu. Nie oceniaj wody z rzeki, jeziora czy rowu wyłącznie po wyglądzie. Zanieczyszczenia mogą być niewidoczne. Po awarii wodociągu lub powodzi stosuj się do komunikatów sanepidu i dostawcy wody.

Ważna granica

Jeśli podejrzewasz, że w wodzie są paliwa lub inne toksyczne substancje chemiczne, nie próbuj jej uzdatniać przez gotowanie albo tabletki. Wybierz inne, bezpieczne źródło.

Trzy pytania przed uzdatnianiem

- 1. Skąd jest woda?** Czy źródło może być skażone ściekami, spływem z pól lub substancjami przemysłowymi?
- 2. Co potrafi urządzenie?** Masz urządzenie lub tabletki do uzdatniania wody? Sprawdź instrukcję i deklarowany zakres usuwania zanieczyszczeń.
- 3. Jak zachowasz czystość?** Rozdziel naczynia i elementy mające kontakt z wodą surową od tych przeznaczonych na wodę uzdatnioną.

Oszczędzanie zaczyna się w domu

Napraw ciekący kran, zakręcaj wodę podczas mycia zębów, uruchamiaj pełne wsady pralki i zmywarki zgodnie z instrukcją. Podgrzewaj tylko potrzebną ilość wody. Krótszy prysznic ogranicza zużycie wody oraz energii do jej ogrzewania. Oszczędzaj zasoby bez rezygnowania z higieny i odpowiedniego nawodnienia.

Prosty pomiar

Zmierz przepływ prysznica: objętość w litrach ÷ czas w minutach. Przy przepływie 8 l/min skrócenie kąpieli o 2 minuty oszczędza **16 litrów**. To przykład obliczenia, nie uniwersalny wynik.

Podstawa: [4], [5], [8]. Obliczenie: przykład edukacyjny.

Każda metoda ma granice



Filtracja, dezynfekcja i destylacja wykonują różne zadania.

Dobierz metodę oczyszczania wody stosownie do zagrożenia

- Filtracja mechaniczna

Tkanina lub filtr do kawy zatrzymuje część zawiesiny, lecz nie zapewnia bezpieczeństwa microbiologicznego. Filtr turystyczny dobieraj według specyfikacji; wiele modeli nie usuwa wirusów. Nie utożsamiaj klarownej wody z wodą pitną.

- Węgiel aktywny

Może poprawiać smak i zapach oraz ograniczać zanieczyszczenia. Nie jest uniwersalnym środkiem odkażającym. Zwykły węgiel z ogniska nie zastępuje atestowanego wkładu.

- Gotowanie lub preparat do wody pitnej

Przy zagrożeniu drobnoustrojami doprowadź klarowną wodę do intensywnego wrzenia na 1 minutę; powyżej ok. 2000 m n.p.m. — na 3 minuty. Ostudź w czystym, zamkniętym naczyniu. Tabletki stosuj według instrukcji, dawki i czasu kontaktu. Metody te nie rozwiązują problemu skażenia chemicznego.

- Destylacja słoneczna — pokaz, nie gwarancja

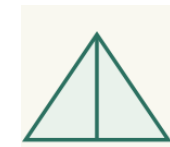
Słońce lub ognisko ogrzewa wodę, która paruje, para skrapla się na chłodniejszej powierzchni powyżej, skroplona woda spływa do naczynia. To proces powolny i zależny od pogody. Nie usuwa wszystkich lotnych związków; czystość układu także ma znaczenie. Nie opieraj na nim zapasu wody do picia.

Doświadczenie

Przed każdą wycieczką i wyprawą pamiętaj o zapewnieniu odpowiedniej ilości wody dla każdego z uczestników grupy! Picie wody ze strumienia podczas wyprawy w góry też może przysporzyć wielu problemów!

Podstawa: [4], [5], [6].

Zatrzymaj ciepło



Osłona od wiatru, suchość i izolacja od ziemi działają razem.

Wybierz miejsce, które nie zwiększa ryzyka

Unikaj zagłębień zalewanych wodą, podmytych brzegów, martwych drzew i wiszących gałęzi. Nie zakładaj obozu w korycie cieku. Przy burzy nie szukaj schronienia pod samotnym drzewem. Schronienie z tarpu jest osłoną pogodową, nie zabezpieczeniem przed każdym zagrożeniem.

Trzy warstwy ochrony (Twoje minimum)

- **Od góry:** tarp napięty tak, aby woda spływała poza miejsce odpoczynku.
- **Od ziemi:** karimata lub mata izolacyjna. Samo przykrycie folią nie zastępuje izolacji od zimnego podłoża.
- **Przy ciele:** suche warstwy odzieży i ochrona przed wiatrem. Nie doprowadzaj do przegrzania i przepocenia ubrań.

Folia NRC: osłania, ale nie grzeje

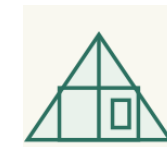
Folia pomaga ograniczać utratę ciepła i chronić przed wiatrem. Nie wytwarza ciepła i nie zastępuje śpiwora ani karimaty. Osłoń tułów i kończyny, pozostawiając twarz odkrytą. Sposób użycia dobierz do warunków i instrukcji produktu; szczelność osłony i izolacja pod spodem mają większe znaczenie niż sam kolor strony.

Ogień zostaje na zewnątrz

Nie używaj ogniska, grilla ani kuchenki w zamkniętym schronieniu lub namiocie. Grożą pożarem i zatruciem tlenkiem węgla. Folia i tarp muszą pozostać z dala od płomienia.

Wyposażenie i przygotowanie: [7]. Konstrukcja schronienia: zajęcia z instruktorem.

Dom też potrzebuje izolacji



Najpierw ogranicz straty. Potem dobierz sposób ogrzewania.

Co łączy tarp i termomodernizację?

W schronieniu mata ogranicza odpływ ciepła do ziemi, a osłona zmniejsza wpływ wiatru. W domu podobną rolę pełnią izolacja przegród, sprawna stolarka i prawidłowa wentylacja. Budynek wymaga projektu uwzględniającego także wilgoć i bezpieczeństwo.

Pięć działań na najbliższy tydzień

- Odsłoń grzejniki. Nie zasłaniaj ich meblami, grubymi zasłonami ani suszącą się odzieżą.
- W sezonie grzewczym wietrz krótko i intensywnie. Na ten czas ogranicz grzanie termostatem; po zamknięciu okna przywróć ustawienie.
- Sprawdź stan uszczelek i regulację okien. Zachowaj wymagany dopływ powietrza: nie zaklejaj nawiewników i kratki wentylacyjnych.
- Dobierz temperaturę do zdrowia i potrzeb domowników. Nie wychładzaj nadmiernie pomieszczeń; obserwuj wilgoć i kondensację.
- Wyłączaj zbędne światło, używaj trybów oszczędnych. Podgrzewaj tylko potrzebną ilość wody.

Większa inwestycja: zacznij od diagnozy

Audyt energetyczny pomaga ustalić kolejność prac, zakres ocieplenia i zapotrzebowanie na ciepło. Pompę ciepła, kocioł lub inne źródło dobieraj do budynku oraz instalacji. Sama wymiana urządzenia bez oceny strat ciepła nie daje pewności niskich rachunków. Aktualne zasady wsparcia sprawdzaj u operatora programu lub w punkcie konsultacyjnym.

Policz zużycie

Urządzenie 1000 W pracujące przez 1 godzinę zużywa **1 kWh**. Moc w kW × czas w godzinach = energia w kWh. Koszt energii wyliczysz z własnej taryfy.

Podstawa: [2], [8], [9]. Obliczenie: przykład edukacyjny.

Spakuj spokój



Wybierz rzeczy potrzebne, sprawne i dopasowane do siebie i Ciebie.

Plecak jednodniowy a ewakuacyjny

Na wycieczkę potrzebujesz plecak o zawartości dostosowanej do pogody i planowanych aktywności. Plecak ewakuacyjny ma szerszą rolę: pomaga opuścić zagrożone miejsce. Oba zestawy dopasuj do zdrowia, wieku, możliwości noszenia i potrzeb rodziny.

Lista do odhaczenia

- ☐ Woda pitna i jedzenie gotowe do spożycia.
- ☐ Leki osobiste, apteczka, rękawiczki jednorazowe.
- ☐ Suche ubranie, warstwa przeciwdeszczowa i nakrycie głowy.
- ☐ Latarka czołowa, sprawny telefon, powerbank i kabel.
- ☐ Gwizdek, mapa lub zapis trasy dostępny bez internetu.
- ☐ Folia NRC i mata; tarp oraz liny.
- ☐ Worek na odpady i ochronę rzeczy przed zamoknięciem.
- ☐ W zestawie ewakuacyjnym: dokumenty lub kopie, kontakty, gotówka, środki higieny i radio z niezależnym zasilaniem.

Przed wyjściem wykonaj próbę

Załóż plecak i przejdź krótki odcinek. Sprawdź, czy najważniejsze rzeczy są pod ręką. Naładuj urządzenia, skontroluj terminy leków i żywności. Jeśli idziesz na kilkugodzinną wyprawę powiedz bliskiej osobie, dokąd się wybierasz i kiedy wrócisz. Przy rodzinnym planie ewakuacyjnym ustal miejsce spotkania i kontakt poza najbliższą okolicą.

Przygotowanie może być oszczędne

Najpierw wykorzystaj to, co masz. Napraw sprawny sprzęt, pożycz rzadko używane wyposażenie i unikaj przypadkowych zakupów. Wszystko wkładaj do plecaka dopiero po poznaniu zastosowania i sposobu używania.

Podstawa listy ewakuacyjnej: [7]. Zestaw na warsztaty: propozycja organizacyjna.

Bezpieczeństwo zaczyna się wcześniej



Zauważ zagrożenie, wyznacz granicę i szukaj drogi odejścia.

Asertywność w prostych słowach

Możesz powiedzieć: „Nie zgadzam się”, „Proszę się odsunąć” albo „Nie chcę rozmawiać”. Mów krótko i wyraźnie. Spokojnie ale stanowczo. Nie musisz tłumaczyć swojej decyzji. Jeśli napięcie rośnie, skup się na wyjściu z sytuacji i uzyskaniu pomocy.

Plan reagowania

- **Obserwuj.** Zwracaj uwagę na otoczenie i możliwości odejścia. W sytuacji niepokojącej kieruj się ku ludziom i oświetlonemu miejscu.
- **Zachowaj dystans.** Unikaj zbliżania się do agresywnej osoby. Trzymaj dłonie swobodnie przed sobą i nie wykonuj prowokujących gestów.
- **Odejdź.** Jeśli możesz bezpiecznie opuścić miejsce, zrób to. Rzeczy materialne nie są warte narażania zdrowia.
- **Wezwij konkretną pomoc.** Zwróć się do wybranej osoby: „Proszę zadzwonić pod 112”. Podaj miejsce i rodzaj zagrożenia.

Ćwicz pod nadzorem

Techniki fizyczne poznawaj z wykwalifikowanym instruktorem, w kontrolowanych warunkach i z uwzględnieniem sprawności uczestników. Nie odtwarzaj obrony przed nożem ani duszeń na podstawie poradników z internetu. Celem zajęć fizycznych jest zwiększanie możliwości bezpiecznego wyjścia z zagrożenia. I pamiętaj, że żaden trening nie gwarantuje skuteczności w każdej sytuacji.

Odporność na sytuację kryzysową

Przy stresie zatrzymaj się na moment, nazwij najpilniejsze zadanie i poproś o wsparcie. Przy alarmie pogodowym lub ewakuacji korzystaj z komunikatów służb. Pomagaj innym w granicach własnego bezpieczeństwa.

Scenariusze edukacyjne do ćwiczeń. Przy ewakuacji stosuj wskazówki [7].

Nie reaguje? Działaj.



RKO i AED — podstawowe postępowanie u osoby dorosłej.

Bezpieczeństwo i reakcja

Sprawdź, czy możesz podejść. Zapytaj głośno i delikatnie potrząśnij za ramiona. Jeśli osoba nie reaguje, **dzwoń od razu pod 112 lub 999**. Włącz głośnik. Poproś inną osobę o AED.

Oceń oddech

Udrożnij drogi oddechowe przez odchylenie głowy i uniesienie brody. Oceń przez maksymalnie 10 sekund. Pojedyncze westchnienia, charczenie lub nieregularne łapanie powietrza nie są prawidłowym oddechem. W razie wątpliwości słuchaj dyspozytora.

Rozpocznij uciskanie

Brak prawidłowego oddechu: uciskaj środek klatki piersiowej na twardym podłożu. Ułóż dłonie jedna na drugiej, wyprostuj ręce. Uciskaj **100–120 razy/min** na głębokość **5–6 cm**; pozwól klatce wracać do poprzedniej pozycji. Nie przerywaj aż poszkodowana osoba nie zacznie sama oddychać, ktoś Cię nie zmieni lub zacznie być dla Ciebie niebezpiecznie.

Użyj AED

Masz obok siebie AED? Włącz urządzenie i wykonuj jego polecenia! Odsłoń klatkę, przyklej elektrody według rysunków. Słuchaj poleceń. Nikt nie dotyka poszkodowanego podczas analizy i wyładowania. Potem natychmiast wróć do RKO. Kontynuuj do przejścia przez ratowników, powrotu prawidłowego oddechu, wyczerpania sił lub zagrożenia.

Jeśli oddycha prawidłowo: kontroluj oddech, wykonuj polecenia dyspozytora. Pozycję bezpieczną stosuj, gdy nie ma podejrzenia urazu i nie potrzeba RKO.

Ćwicz, zanim będzie potrzebne

Uciskanie ćwicz na fantomie, a obsługę urządzenia na AED treningowym. Korzystaj z każdej okazji do ćwiczeń!

Podstawa: [10], [11]. Numery ratunkowe dostosowane do Polski.

Ucisk. Osłona. Pomoc.



Przy urazie najpierw zadбай o swoje bezpieczeństwo i oceń sytuację.

Silne krwawienie

Dzwoń pod **112 lub 999**. Załóż rękawiczki, jeśli są pod ręką. Mocno uciskaj miejsce krwawienia przez opatrunek lub czysty materiał. Utrzymuj nacisk. Po opanowaniu krwawienia załóż opatrunek. Przy krwotoku z kończyny nieopanowanym uciskiem stosuje się opaskę uciskową i nie zdejmuj założonej opaski samodzielnie. Słuchaj dyspozytora!

Drobna rana

Przepłucz czystą wodą i osłoń jałowym opatrunkiem. Nie wyciągaj głęboko tkwiącego przedmiotu; uciskaj wokół niego. Rana głęboka, zanieczyszczona lub po ugryzieniu wymaga oceny medycznej, także w zakresie profilaktyki tetusa.

Oparzenie termiczne

Przerwij kontakt ze źródłem ciepła. Chłódź oparzoną skórę chłodną (nie zimną) bieżącą wodą przez **20 minut**, chroniąc resztę ciała przed wychłodzeniem. Zdejmij biżuterię i luźną odzież przy urazie, lecz nie odrywaj przyklejonej. Nie używaj lodu, tłuszczu ani kremów; nie przebijaj pęcherzy. Po chłodzeniu osłoń luźno opatrunkiem nieprzywierającym. Przy rozległym, głębokim, chemicznym lub elektrycznym oparzeniu oraz urazie twarzy natychmiast wezwij pomoc.

Po urazie zostań przy poszkodowanym

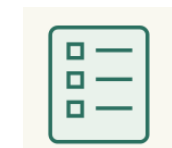
Chroń przed zimnem, obserwuj reakcję i oddech. Jeśli osoba przestanie reagować, natychmiast skontaktuj się z dyspozytorem i oceń oddech. Przy jego braku lub nieprawidłowym oddechu rozpocznij RKO. Nie zapominaj o swoim bezpieczeństwie.

Co powiedzieć przez telefon?

Podaj dokładną lokalizację, co się stało, liczbę poszkodowanych i zauważone objawy. W terenie pomogą współrzędne i punkt dojazdu. Odpowiadaj na pytania, nie rozłączaj się bez polecenia!

Podstawa: [11], [12]. Praktykę opatrywania ran przećwicz na warsztatach.

Przenieś wiedzę do życia



Wybierz trzy działania. Sprawdź je za tydzień.

Dziś: uporządkuj podstawy

Sprawdź apteczkę i latarkę. Zapisz kontakty rodzinne także na papierze. Obejrzyj krany, uszczelki okienne i ustawienie grzejników. Ustal, gdzie masz wodę pitną na awarię. Porozmawiaj z domownikami o miejscu spotkania w sytuacji kryzysowej.

Przez tydzień: obserwuj i mierz

Zapisz stan wodomierza oraz licznika energii w wybranym dniu i o tej samej porze tydzień później. Zanotuj liczbę domowników i nietypowe zużycie. Różnica odczytów pokazuje zużycie, ale sam spadek nie dowodzi skuteczności zmiany — wpływają na niego pogoda i codzienne zajęcia.

Moje trzy zobowiązania

- ☐ Woda:
- ☐ Energia / powietrze:
- ☐ Bezpieczeństwo / przyroda:
- Termin sprawdzenia:

Trzy pytania na koniec

Co zmienię? Wybierz konkretny nawyk.

Po czym poznam efekt? Ustal prosty pomiar lub kontrolę.

Kogo zaproszę? Wspólna decyzja ułatwia utrzymanie nawyku.

Posiłek też może wspierać zmianę

Planuj porcje, wykorzystuj resztki i wybieraj sezonowe składniki. Lokalny dostawca może skrócić transport, ale sam lokalny adres nie gwarantuje niższego śladu węglowego — znaczenie ma także rodzaj żywności i sposób produkcji.

Na podsumowaniu podziel się jedną wskazówką i jednym pytaniem. Nowe umiejętności ćwicz w bezpiecznych warunkach z instruktorem.

Karta pracy: propozycja edukacyjna do samodzielnego wykorzystania.

CZYTAJ DALEJ

Sprawdzone źródła



Wiedza do pogłębienia. Aktywne odsyłacze w PDF.

[1] Lasy Państwowe • Biwakowanie
Ogniska, drewno i zasady korzystania z lasu.

[2] Ministerstwo Klimatu i Środowiska
Czyste ciepło w moim domu ze spalania paliw stałych.

[3] Leave No Trace • The 7 Principles
Oryginalne zasady etyki korzystania z przyrody.

[4] CDC • How to Make Water Safe in an Emergency
Gotowanie, dezynfekcja i skażenie chemiczne.

[5] CDC Yellow Book • Water Disinfection for Travelers
Metody terenowe; ograniczenia filtrów i węgla aktywnego.

[6] CDC • About Home Water Treatment Systems
Filtracja, destylacja i ograniczenia metod.

[7] Gov.pl • Poradnik bezpieczeństwa: Ewakuacja
Plecak, przygotowanie rodziny i komunikaty służb.

[8] Gov.pl • Edukacja ekologiczna: Oszczędzamy w domu
Praktyki ograniczania zużycia energii i ciepłej wody.

[9] NFOŚiGW • Czyste Powietrze
Aktualne zasady i dokumenty programu.

[10] Resuscitation Council UK • Adult BLS Guidelines 2025
RKO i AED; zalecenia oparte na wytycznych ERC 2025.

[11] Resuscitation Council UK • First Aid Guidelines 2025
Pierwsza pomoc i kontrola silnego krwawienia.

[12] NHS • Burns and scalds
Pierwsza pomoc przy oparzeniach; aktualizacja 2026.

Jak czytać źródła? Kliknij nazwę instytucji lub tytuł, aby otworzyć materiał. Odsyłacze w stopkach wskazują podstawę danego rozdziału. Teksty angielskie wykorzystano do opracowania własnych, polskich streszczeń. Numery alarmowe dostosowano do Polski.

Zakres: poradnik edukacyjny do tematów warsztatów; nie jest dokumentacją ich przeprowadzenia ani certyfikatem umiejętności. Sprawdzone źródła 6 października 2026 r. Przed wyjściem sprawdzaj aktualne zakazy, a przy zdarzeniu wykonuj polecenia służb.

Obornickie Stowarzyszenie Wodniackie APLAGA

dziękuje i prosi:

BĄDŹCIE EKO-ODWAŻNI

dbajcie o siebie, chrońcie przyrodę, oszczędzajcie zasoby

