Witajcie kochani!

Spacery po lesie

Dziś opowiem Wam o spacerach po lesie.

Są dobre dla zdrowia, w szczególności dla odporności organizmu.

Dlaczego?

- aktywność fizyczna na świeżym powietrzu poprawia samopoczucie,
- intensywnie dotleniamy organizm, inhalujemy i odkażamy drogi oddechowe,
- spalamy tkankę tłuszczową (podczas godziny spaceru spalamy aż 200 kalorii),
- utrzymujemy mięśnie i układ krwionośny w dobrej formie,
- promienie słoneczne pozwalają organizmowi wytwarzać witaminę D, która np. zapobiega depresji,
- poznajemy przyrodę,
- uczymy się szanowania przyrody i wrażliwości na świat zewnętrzny,
- spędzamy wspólnie czas, gdy spacery są z innymi,
- odkrywamy nowe miejsca,
- przeżywamy przygody.

Wiosna w lesie

Wtedy przyroda budzi się do życia. Wczesna wiosną drzewa pozbawione są liści. Dlatego jest tam jaśniej i więcej widać. Światło słoneczne łatwiej dociera do runa leśnego. Ta właśnie warstwa najpierw pokrywa się zielenią i rozkwitają pierwsze kwiaty. Są to zawilce, przebiśniegi i przylaszczki, które są zwiastunami wiosny.
Ze snu budzą się owady, które są pokarmem dla powracających z zimowisk ptaków. Ze swoich kryjówek wychodzą zwierzęta, które spały zimą. Żaby zaczynają składać skrzek, a później będą kijanki, czyli małe pływające żabki.
Wiosna jest najlepszym dla zwierząt okresem do łączenia się w pary i pojawienia się potomstwa, ponieważ wtedy można znaleźć najwięcej pokarmu. Zaczyna się wiosenna krzątanina.
Pierwsze zwierzęce dzieci mogą pojawić się nawet w styczniu. W marcu zjawiają się młode borsuki, które początkowo spędzają czas z mamą w bezpiecznej norze. Na zewnątrz wychodzą w maju. W tym samym miesiącu pojawiają się na świecie małe sarenki i jelonki.

Spacer po lesie to popularna w ostatnim czasie forma aktywności w czasie trwającej pandemii koronawirusa. W lasach możemy przemieszczać się bez maseczek, w związku z czym odetchniemy pełną piersią. Jeśli mijamy większe grupy ludzi, to warto jednak dla bezpieczeństwa swojego i innych ludzi, założyć maseczkę. Inaczej to wygląda, jeśli przemieszczamy się trasami rzadziej uczęszczanymi.

O czym należy pamiętać podczas wyjścia do lasu?

Lasy Państwowe przygotowały listę zasad, które należy przestrzegać w lesie. Oto one:

- Na wycieczkę do lasu wybierz się wyłącznie z osobami, z którymi przebywasz na co dzień.
- Unikaj miejsc najbardziej popularnych, a wybieraj tereny mniej uczęszczane.
- Wybieraj godziny i dni, gdy spacerujących jest zdecydowanie mniej.

- Każdy las, nawet mniej popularny jest idealny na spacer - ten blisko Ciebie też.
- Zrezygnuj z uprawiania sportów ekstremalnych w lesie i narażania się na potencjalne kontuzje lub wypadki, wymagające pomocy medycznej.
- Nie powinno się znacząco oddalać od swojego miejsca zamieszkania.
- Jeśli widzisz na parkingu leśnym lub w innym miejscu tłumy spacerowiczów, to zrezygnuj z takiego miejsca. Znajdź sobie inne trasy. Las jest duży.
- Do lasu wybierz się pieszo, rowerem lub własnym samochodem. Unikaj komunikacji miejskiej.
- Na szlaku zachowaj zalecany dystans od innych osób.
- Unikaj dotykania poręczy, stołów, ławek, które możesz spotkać przy leśnych parkingach lub ścieżkach – na nich może być wirus.
- Po powrocie do domu umyj ręce.
- Weź prowiant ze sobą.
- Wykonuj komunikaty i polecenia służb sanitarnych i leśnych.
- Znajdź najaktualniejsze informacje, dotyczące dostępności szlaków.
- Nie hałasuj i nie zaśmiecaj szlaków i lasów.
- Unikaj zaprószenia ognia.
- Poruszaj się bezpiecznie wyznaczonymi trasami.
- Las nie jest miejscem spotkań i imprez – przebywaj tam jedynie w celach rekreacyjnych.

Zachęcam Was do spacerów po lesie .
Pozdrawiam i do następnego razu
Renata Świerczyńska