

KRZYSZTOF J. KWIATKOWSKI

SZKOŁA PRZETRWANIA I ROZWOJU DLA KAŻDEGO

TO

SURVIVAL PO POLSKU

Wydanie drugie zmienione

Skład i łamanie komputerowe:

autor

Ilustracje:

Dariusz Romanowicz

oraz **autor**

Okładka oraz kolorowe wkładki:

Cezary Widziński

Porady dla autora:

Wszyscy-Którym-Dziękuję

© F-ma Tomczak
Łódź 1999



Książkę tę poświęcam pamięci
Włodzimierza Puchalskiego,
którego „bezkrwawe łowy”
były jedną ze szlachetniejszych odmian survivalu

WSTĘP

DO TYCH, KTÓRZY NIE MAJĄ POJĘCIA O CO TU CHODZI...

Jeśli nie wiesz czy czytać tę książkę — przynajmniej przeczytaj tekst poniżej!

Po pierwsze — nie szukaj w tej książce instruktażowych obrazków. Nie narzekaj też, że za dużo jest w niej literek. Jeśli należysz do tych ludzi, którzy z najwyższym trudem zabierają się za czytanie — zrób wyjątek.

Po drugie — zechciej odkryć w samym sobie kogoś zupełnie nowego, a właśnie ta książka, którą masz przed sobą, ma cię przez to przeprowadzić.

Składasz się z niepowtarzalnego układu myśli, uczuć, doświadczeń, umiejętności, możliwości. Jesteś jedynym — j e d y n y m, słyszysz?! — we Wszechświecie egzemplarzem wszechczasów! Czy po to, żeby... **człapać do szkoły, a potem człapać do domu?! Żeby być machiną w pracy, a potem z kolei być bezwładnym tobołem usadzonym w fotelu?!**

Wejrzyj do swego wnętrza i przyjrzyj się, czy aby twoja dusza naprawdę godzi się na to wszystko, co bierzesz z życia? Czy ty na pewno nie pragniesz otoczenia zieleni traw i liści? Czy nigdy nie wciągnąłeś z lubością czystego powietrza po burzy? Czy nigdy nie miałeś takiej dziwacznej chęci, by biec nago po lesie, i wskoczyć tak potem do czystej wody, i chlapać się w niej, wołając przy tym radośnie i dziko?

Jest w każdym człowieku coś takiego, co reaguje na zew natury. Jest w każdym człowieku ta ukryta siła, która potrafi zniecka się objawić i wówczas nie wiemy, cóż to się z nami stało, bo właśnie uczyniliśmy coś, czego się po sobie w żaden sposób nie spodziewaliśmy.

Każdy mieszczuch odrywa czasem wzrok od swego komputera, pociśnie palcem na klawisz „stop” w swoim video i — gdzieś straszliwie głęboko w sobie — słyszy cichutki głosik natury. Jeśli rozumuje błędnie, wówczas wstaje i udaje się wprost do toalety. Jeśli jego myślenie jest nieco przejrzystsze, wówczas przynajmniej wychodzi z psem na spacer. Ale kiedy uważnie nastawi swe wewnętrzne ucho na ów głosik — pragnie nagle, choć przez krótki czas, być Tarzanem.

Jakże wypaczona jest natura ludzka! Właśnie wtedy, gdy tak mało brakuje, by człowiek połączył się z Naturą przez duże „eN”, on wiedziony swym nagłym marzeniem, swoją instynktowną potrzebą, biegnie... do wypożyczalni kaset video po film „Tarzan wśród małp”.

Dzieje się tak dlatego, że chyba mało kto wie, czego właściwie poszukuje i jak to zrobić, by owo „coś” znaleźć, skoro się po nie wyruszyło. Kiedy taki ktoś już podjął de-

cyzję, zaczyna gwałtownie gromadzić różnorodny sprzęt specjalistyczny, z którym potem nie tylko, że nie jest w stanie się zabrać, ale jeszcze musi stoczyć szereg potyczek, bo coś się stale psuje albo zawodzi. Tak właśnie wyprawa, która miała być w założeniach zbliżeniem z Naturą, staje się batalią z wytworami cywilizacji, zaś nieszczęsny człowiek winą za wszystko obarcza właśnie naturę.

Rezygnując z wyjazdu z biurem podróży do obcych krajów, a za to zakładając niewielki obóz na odludziu, w gronie najbliższych ludzi, odczujesz błogosławieństwo samotności (choć przecież zupełnie samotny nie będziesz). Nie będziesz wychodzić z łóżka przed 8 rano, by sprzątaczką mogła zająć się twoim pokojem, nie będziesz tykał w pośpiechu śniadania, by zdążyć na pociąg i nie będziesz przebiegał przez muzealne sale, by zdążyć na pociąg powrotny. Budzony przez ptaki, witany przez słońce i szmer strumyka, za wielki problem będziesz uważał brzęczenia komara koło ucha, przed czym przecież świetnie się możesz obronić. Zobaczysz, jak bliskie sobie stają się osoby, które wspólnie zbierają drewno, by ugotować zupę, na którą trzeba wynaleźć część ingrediencji w poszyciu leśnym lub na łące. Bliskość wzmaga się przy planowaniu przejścia przez rzekę, przy opatrywaniu skaleczenia, czy choćby przy... urządzaniu „ustronnego miejsca”. A tu Natura gra, szumi, ćwierka, pluszcze, nawołuje na wszelkie możliwe sposoby...

Nie, nie chodzi tu wcale bynajmniej o wczasowanie. Nie chodzi też o kontakt z zielenią, świeżym powietrzem i ptaszkami. Wejście w świat survivalu przemienia, na szczęście nieodwracalnie, nasze dusze. Czyni z nas, plastikowych kukieł, żywe istoty, znające swą własną wartość, mające potrzebę przygarnięcia do serca całego świata i — w dodatku — mające tego możliwość. Pod jednym wszakże warunkiem. Że nie bierzemy survivalu za kolejny wytwór sfrustrowania, że nie bawimy się weń mechanicznie, bez polotu, bez ludzkich, subtelnych emocji, że nie uczynimy zeń maszyny wojennej, by ruszyć kiedyś przeciw innemu człowiekowi...

Skoro, człowieku, wejrzalesz do swego wnętrza, i stwierdziłeś, że jakaś mała cząsteczka ciebie pragnie zbliżenia z Naturą — przeczytaj tę książkę!

W TEJ KSIĄŻCE BĘDZIE MOWA o sprawach technicznych — abyś nie musiał toczyć bojów z techniką i mógł spokojnie otworzyć szeroko swe oczy na świat Natury.

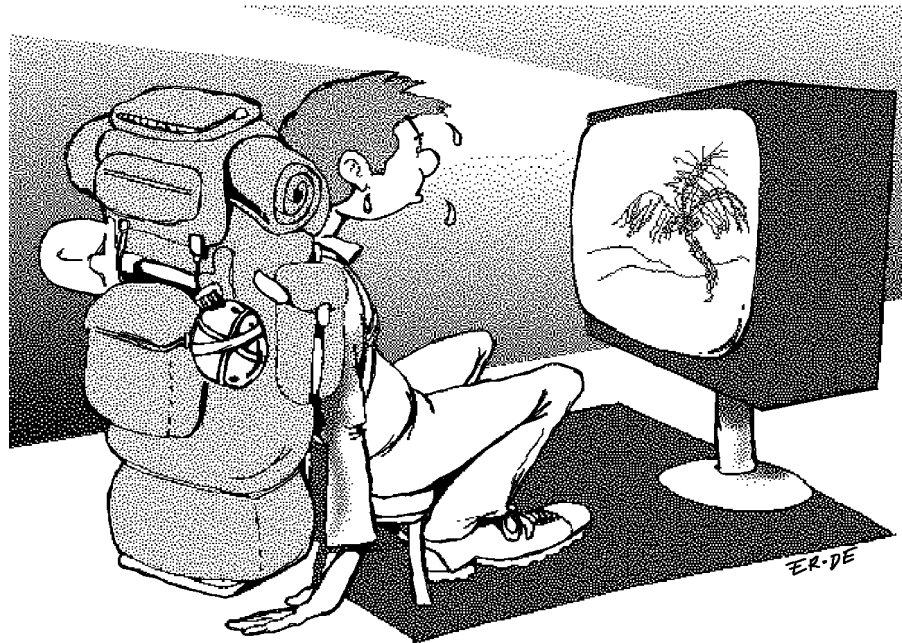
W TEJ KSIĄŻCE BĘDZIE MOWA o domu — abyś mógł na twej codzienności przerabiać lekcje zadane ci przez Naturę.

W TEJ KSIĄŻCE BĘDZIE MOWA o niebezpieczeństwie ze strony ludzi — abyś zrozumiał, że człowiek przynależy do Natury, że z Naturą nie prowadzi się wojny, ale ją się obłaskawia.

W TEJ KSIĄŻCE BĘDZIE MOWA o sytuacjach, jakie możesz spotkać na swej drodze — abyś mógł w trudnych momentach przypomnieć sobie, jak obłaskawiać Naturę.

W TEJ KSIĄŻCE BĘDZIE MOWA o Naturze i jej sprawach — abyś mógł na kartach książki być bliżej niej, być czuć, że już dłużej nie usiedzisz przy telewizorze i zaraz musisz...

Życzę Ci, życzę Wam Wszystkim, aby przeczytanie tej książki pozwoliło na bezpieczne, przyjemne i radosne zbliżenie z Naturą.



Jeśli po przeczytaniu tej książki uznasz, że mogłaby być ona bogatsza, jeśli wiesz coś o sprawach, które powinny się tu koniecznie znaleźć, jeśli uważasz, że należy coś w niej poprawić — napisz koniecznie na adres wydawnictwa lub wyślij e-mail do autora: krissek@infocentrum.com

Na stronie internetowej poświęconej survivalowi znajdziesz informacje o klubach i imprezach, możesz też powiadomić o zlocie, imprezie testującej czy obozie twojego autorstwa.

Biorąc pod uwagę, że wszystko się zmienia i podany niżej adres może być nieaktualny — pamiętaj, że zawsze możesz posłużyć się internetową przeglądarką oraz hasłem: „survival”

<http://www.survival.infocentrum.com>

Oto, co piszą o survivalu inni autorzy:

PODRĘCZNIK SURVIVALU, Peter Darman

Fundament sztuki przetrwania stanowią proste zasady. Dotyczą one postawy psychicznej, odzieży i wyposażenia. Jako adept tej sztuki musisz opanować te podstawowe umiejętności przetrwania, a w szczególności psychologię przetrwania, ponieważ to ich znajomość może ostatecznie zdecydować, czy pozostaniesz przy życiu, czy też zginiesz.

SURVIVAL. SZTUKA PRZETRWANIA, Jacek Pałkiewicz

Nie doświadczane na co dzień strach, ból, pragnienie, zmęczenie łatwo mogą zachwiać równowagę psychiczną. Czujemy się nagle bezradni, niezdolni do jakiegokolwiek reakcji. A właśnie w takiej chwili należy wciągnąć głęboko powietrze w płuca i powiedzieć sobie: „Przeżyję, bo chcę żyć, bo mogę przeżyć“.

Człowieka stać na wiele więcej, niż może sobie wyobrazić. Organizm ma potężne rezerwy energii, które trzeba umieć wyzwolić.

SZKOŁA PRZETRWANIA, Hugh McManners

Zdobytą niegdyś wiedza może okazać się niezwykle ważna podczas wypraw w teren. Każda wygrzebana z pamięci lekcja z fizyki, chemii czy biologii może oszczędzić nam całych godzin prób i nieudanych eksperymentów. Będąc dziećmi stale robimy jakieś narzędzia i konstruujemy różne urządzenia, ucząc się przy tym podstawowych zasad ich działania. Gdy dorastamy i zaczynamy kupować gotowe produkty, zapominamy o tym. Na biwaku, wyprawie z dala od miasta musimy niejednokrotnie powracać do naszych dziecięcych doświadczeń, ucząc się na nowo wynalazczości i umiejętności improwizowania. Działać musimy jednak jak dorośli, przypominając sobie jednocześnie z fizyki czy mechaniki czym jest siła, nacisk albo tarcie. Musimy się nauczyć stosować je w praktyce, w sposób celowy i przemyślany, zawsze dobrze wiedząc, co chcemy uzyskać. W terenie, często dzikim i nieznanym jest to po prostu konieczne — jeśli nie zdamy egzaminu z tej lekcji życia, przemokniemy, będziemy głodni lub rozchorujemy się.

SURVIVAL. SZTUKA PRZETRWANIA, Len Cacutt

Jeśli przyjąć teorię Darwina za prawdziwą, to nie należy się dziwić, że gatunek homo sapiens tak długo przetrwał na ziemi.

ZANIM WYRUSZYSZ CZYLI COŚ O SURVIVALU, Andrzej Trembaczewski

Codziennosc drażni, męczy, denerwuje. Nudzą dni podobne jeden do drugiego, szczególnie wypełnione sprawami „absolutnie koniecznymi”. Dzisiejsze społeczeństwo to zbiorowisko ludzi krzątających się dzień w dzień, drepających w kółko, zda się, w bezsensownym kieracie. Wykańcza nas pośpiech, ciągła pogoń za — no właśnie — za czym?! Nie do końca stłamszony instynkt samozachowawczy rozpaczliwie woła: ratunku! Zatrzymaj się choć na chwilę, wyrwij z tego tłumu, bądź sobą, pójdz swoją drogą! (...) Wyrzeczenie się wygod hartuje. Wyrabia charakter, zwłaszcza takie wspaniałe cechy jak dzielność, wytrwałość, odpowiedzialność, odwaga. Cechy przydatne każdemu człowiekowi, zanikające, niestety, w mięczakowatych społeczeństwach. To dobrze, że taka forma spędzania czasu (bo nie nazwę tego turystyką) znajduje coraz więcej naśladowców. To zresztą nic nowego, żadne odkrycie — o to samo chodziło w skautingu, te same cechy kształtuje prawdziwe harcerstwo. (...) To trochę więcej niż zwykłe hobby.

SZTUKA ŻYCIA I PRZETRWANIA, Hans-Otto Meissner

Co to jest survival?

Jest to umiejętność przetrwania na łonie dzikiej natury dobrowolnie bądź też w sytuacjach przymusowych.

W obu przypadkach obowiązuje identyczna znajomość rzeczy, różne są tylko powody. Kto szuka swobody na odludziu, cieszy się z pobytu na łonie dziewiczej natury, kto zniecnacka zostaje do tego zmuszony, lęka się o życie. Pierwszy chciałby pozostać, drugi jak najprędzej oddalić się. Dla zapamiętałego trapera natura jest dobrym przyjacielem, kto jednak zetknie się z nią w krytycznych okolicznościach, temu otoczenie wydaje się wrogie.

NA TROPIE PRZYGODY, František Eltsner

Na tropie przygody?

Jak radziłby sobie współczesny człowiek, gdyby przyszło mu żyć w odległych krajach, do których dopiero teraz zacznie wkraczać oświata, wiedza medyczna, lepsze życie?

Czy potrafimy jeszcze żyć i pracować bez wspaniałej techniki, samotnie przedzierać się choćby z gołymi rękami, choćby z siekierą lub nożem, jak skazani tylko na siebie prawdziwi pionierzy? Czy nie straciliśmy zręczności, przytomności umysłu, pomysłowości, skoro tyle pracy powierzyliśmy maszynom?

Jak żyją ludzie natury? Tropiciele z tajgi, poławiacze pereł, mongolscy pasterze? Czy możemy się od nich czegoś nauczyć także dzisiaj, w czasach sztucznych satelitów i międzyplanetarnych lotów?

SURVIVAL, SZTUKA PRZETRWANIA, Arkadiusz Pawełek

Czym jest survival? W dosłownym tłumaczeniu wyraz ten oznacza „przeżycie”. W znaczeniu, które przyjęło się na całym świecie, w tym i u nas, oznacza umiejętność przetrwania w skrajnych warunkach.

Ale czym jest ta umiejętność? Przecież to nie tylko chęć przeżycia czy wydostania się z niebezpiecznej sytuacji! To nie tylko umiejętność rozpalania ognia czy łowienia ryb. To nie tylko też znajomość zasad pierwszej pomocy. Jest to wiedza jak połączyć wszystkie te elementy w jedną całość, w coś, co pozwoli przetrwać największe kataklizmy, co pozwoli wydostać się z sytuacji, zdawałoby się bez wyjścia, co wreszcie pozwoli przeżyć wspaniałą przygodę — to SZTUKA PRZETRWANIA.

Z PLECAKIEM PRZEZ ŚWIAT, ABC TREKKINGU, Hugh McManners

Z samej definicji wędrowania z plecakiem wynika, że polega ono na ciągłym przebywaniu na trasie i prowadzeniu prostej, koczowniczej egzystencji z dala od przytłaczającej rutyny życia miejskiego. Trasą może być dobrze oznakowana ścieżka albo jedynie namiar kompasowy, prowadzący przez nieznaną teren. Czy będziesz chodzić w grupie, czy też sam, piesza wyprawa z plecakiem na pewno stanie się dla Ciebie pamiętnym, radosnym i pełnym wyzwań przeżyciem.

SAS SURVIVAL, John Wieseaman

Survival is the art of staying alive. Mental attitude is as important as physical endurance and knowledge. You must know how to take everything possible from nature and use it to the full, how to attract attention to yourself so that rescuers may find you, how to make your way across unknown territory back to civilisation if there is no hope of rescue, navigating without map or compass. You must know how to maintain a healthy physical condition, or if sick or wounded heal yourself and others. You must be able to maintain your morale and that of others who share your situation.

Any equipment you have must be considered a bonus. Lack of equipment should not mean that you are unequipped, for you will carry skills and experience with you, but those skills and experience must not be allowed to get rusty and you must extend your knowledge all the time.

Think of survival skills as a pyramid, built on the foundation of the will to survive. The next layer of the pyramid is knowledge. It breeds confidence and dispels fears. The third layer is training: mastering skills and maintaining them. To cap the pyramid, and your kit. Combine the instinct for survival with knowledge, training and kit and you will be ready for anything.



I. CO TO JEST ?

A) POJĘCIE SURVIVALU

„SURVIVAL“¹ — przeżycie, przetrwanie (wojny, katastrofy, nagłej samotności na odludziu, itd.) Takie znaczenie jest przypisane temu pojęciu w słowniku języka angielskiego. Dotyczy ono takich zachowań, które pozwalają człowiekowi przeżycie w ekstremalnych, czyli skrajnie uciążliwych warunkach.

Armie wielu krajów szkola swe oddziały specjalne w survivalowy sposób, bowiem chodzi o to, by — na przykład — ich desant radził sobie w każdej sytuacji, bez względu na to, czy wylądował w puszczy Amazonii, pustyni Gobi, lodach Arktyki, czy w palącym się, zrujnowanym mieście. Pierwszymi, którzy chcieli mieć tego typu przeszkolenie, byli lotnicy, pragnący, by służyło im ono w wypadku awarii maszyny lub zestrzelenia, kiedy muszą lądować na spadochronie nie wiadomo gdzie. Tu będą musieli urządzić się jakoś, przetrwać i oznakować tak, by odszukali ich „nasi“, a nie „tamci“. Amerykanie nazwali ten typ szkolenia „rangerskim“ i było ono zawsze popularne w amerykańskich odmianach skautingu.

Istnieją źródła, które lokują moment kształtowania się survivalu znacznie wcześniej nim ujawniły się potrzeby lotników. Ponoć jeszcze przed czasami amerykańskiej secesji pojawił się „*rangering*“ będący umiejętnością ukrywania się przed Indianami. W tamtych czasach kanony prowadzenia wojny wymagały pojawiania się wojsk na polu bitwy z zachowaniem szyków dostosowanych do rodzajów planowanych zachowań oddziałów. By uniknąć pomyłek i szatkowania żołnierzy własnych oraz sojusznicznych, odziewano ich w mundury o zdecydowanych, jaskrawych kolorach. No i w ten sposób wiedziano w tamtych czasach z całą pewnością, że „czerwonych“, czyli „naszych“, nie należy grzmocić.

Trudniej było zastosować mundurowe atrybuty i szyki wobec Indian. Pierwsze spotkania na wojennej ścieżce były niezwykle niemiłe dla regularnego wojska. Zdarto więc z siebie żółcie, czerwienie i błękity, by ukryć się pośród szarości i zieleni. Szyki — z których tak dumni byli generałowie lubiący defilady oraz patetyczne ujawnianie się z za wzgórza przeciwnikowi — trzeba było zastąpić kryciem się po krzakach oraz przeczekiwaniem w jakimś zagłębieniu na prerii pod palącym słońcem lub w mrozie. Wojna Secesyjna wskazała jankesom, że rangerski sposób myślenia może być przydatny, więc założyli w stanie Kentucky szkołę wojskową uczącą właśnie owego myślenia. Wraz z rozwojem sztuki wojennej coraz bardziej doceniano umiejętności przeżywania w trudnych warunkach. Kiedy już lotnictwo naprawdę wiele doświadczyło, gdy piloci

¹ Przyjąłem w swej książce pisownię „z angielska po polsku“, gdyż nie mamy polskiego, zgrabnego odpowiednika tego słowa, natomiast pisany „surwiwal“ czy „surwajwel“ — jakoś rani me oczy. Proponowane przez kogoś „puszczaństwo“ nie oddaje wszystkiego.

byli zmuszeni do „wysiadania w biegu“ nad nieznanym sobie terenem, z dala od cywilizacji — nie było już wątpliwości, czym jest dla nich znajomość tajników survivalu.

W pewnym momencie stały się modne na świecie (zwłaszcza wśród starszej młodzieży oraz ludzi dorosłych) szkoły survivalu — zwane szkołami przetrwania — zaś pierwszą taką szkołę w Europie założył nasz rodak mieszkający stale we Włoszech, Jacek Pałkiewicz. Były to szkoły przeznaczone dla tych, którzy byli spragnieni twardego kontaktu z naturą, tym samym survival stał się sportem. Ów twardego kontakt oznaczał nie tylko bliskość przyrody — często dziewiczej i egzotycznej — ale pełne brutalności zetknięcie z wszelkimi niemiłymi niespodziankami przez tę przyrodę zgotowanymi, aby móc sobie potem powiedzieć, że z naturą da się współżyć bez robienia sobie wzajemnie krzywdy. Uczestnik takiego superszkolenia miał zazwyczaj również twardego kontakt ze sprawami finansowymi, chyba, że w ogóle nie miał tego typu kłopotów z racji... posiadania bogatego tatusia. Bo też niemało trzeba by mieć tych pieniędzy, aby pokusić się o zrobienie tzw. „wyprawy z prawdziwego zdarzenia“. Myślę tu o zgromadzeniu wyposażenia, o zorganizowaniu transportu i innych Niezwykłych-Ważnych-Rzeczach. Czy możecie sobie wyobrazić te wszystkie łodzie motorowe, te helikoptery, te specjalne namioty, te plecaki, te liny, tych tragarzy, tych przewodników, tych tłumaczy...?

Są ludzie, którym akurat chodzi tylko o to, by inni zobaczyli ich jako dzielnych *macho*, i kręcą w tym celu filmiki pokazujące i owe cenne sprzęty, i siebie samego ochlapanego błotem bezdroży, i sceny mrozące krew w żyłach, a wszystko nakręcone pięć metrów od bieszczadzkiej szosy. Podejrzewam, że tylko niechcący w kadrze nie znaleźli się drzewiarze, którzy — idąc właśnie do zrywki — dziwowali się, co też tak skaczą i wysilają się ci miastowi, by wyciągnąć terenowy samochód z blocka, skoro Józek *trabantem* tam przejeżdża...

Wielu survivalowców toczy dziwną grę, która ma ujawnić ewentualnym widzom, że tylko oni uprawiają survival prawdziwy, a wszyscy inni są profanami.

Proponuję nie wpadać w panikę. Co prawda ja również wspomnę o wyposażeniu, na które nie wszystkich będzie stać, ale uczynię to jedynie dla przyzwoitości (by czegoś nie pominąć), albo dlatego, żeby się popisać, że ja to wiem. I to wszystko.

Nie martwcie się. Wszak ten najprawdziwszy survival powinien sięgać „do korzeni“, a więc chyba powinien korzystać z rzeczy opatrzonych emblematem „*self made*“. Własnoręcznie wykonany plecak i namiot, uszyte przez siebie traperskie ubranie, cały zestaw przyborów sporządzonych dzięki własnej przedsiębiorczości — wszystko to powie o klasie „survivalowca“. Nie polecam co prawda do wędrowki butów zrobionych przez samego siebie, bo mogą być kłopoty, jeśli nie zrobiło się wcześniej kilku eksperymentów.

Pamiętajcie też o jednym i nie dajcie się oszukać: survival jest to kolejne wcielenie tego samego, co kiedyś znajdowaliście w harcerstwie czy skautingu (przeczytajcie następny rozdział). Brak tu może tylko ideologicznego pobrzmiewania, czy mocniejszego społecznego akcentu.

Dominować jednak powinna — moim zdaniem — silna nuta idei wtopienia w naturę, realizowania się w niej, współgrania z nią i z innymi ludźmi, szukania w niej własnego człowieczeństwa.

B) CO DLA KOGO ZNACZY SURVIVAL

W tym miejscu właśnie rozpoczyna się problem!

Jacek Pałkiewicz jest nie byle kim w świecie survivalu: jego doświadczenie, wyszkolenie i preferowane formy uprawiane w ramach tego sportu, czynią z niego prawdziwego mistrza. Wspomnę tu na przykład o przebyciu z krańca na kraniec wyspy Borneo (2500 km z Samarinda do Pontianak), gdzie po drodze znajdował się spory obszar nigdy nie zbadany przez cywilizowanego człowieka. Czy pamiętacie: Borneo — Wyspa Łowców Głów? No a samotny rejs szalupą ratunkową przez ocean, też jest nie byle jakim wyczynem (przynajmy, że nam jednak trochę cierpnie skóra, co?). Spędził też wiele czasu w 60-stopniowych mrozach Syberii. Ostatnio (wakacje 1996) Pałkiewicz ogłosił, że dotarł do prawdziwych źródeł Amazonki. Owo oświadczenie wzbudziło wiele wątpliwości (co ciekawe — także u ludzi, którzy nigdy nie byli nad brzegami Amazonki), ale też zostało potwierdzone w końcu 1999 r. przez Peruwiańską Akademię Nauk, gdyż określenie źródła-matki wymaga stosowania bardzo ścisłych wymogów.

Od razu rodzi się pytanie: co ma zrobić ktoś mieszkający w Polsce, kto nie ma pieniędzy (a dopiero co była mowa o pieniądzach) na opłacenie takiej wyprawy? Wiadomo, że jedną sprawą będzie opłacenie podróży (i to nie byle jakiej), drugą sprawą jest opłacenie i zdobycie odpowiedniego wyposażenia, jeszcze inną — opłacenie przewodnika, bo wątpię, aby po survivalową przygodę na Borneo pojechał pan Kowalski tak jak stoi, prosto od biurka czy *laptopa*. Jakosć nasuwa się myśl, że może by ten survival tak... po polsku — tu, u nas.

Co wobec tego z pieczeniem węża w ognisku, przeskakiwaniem na drugi brzeg rzeki po grzbietach krokodyli i wyciąganiem z termitiery smakowitych kąsków? Tak właśnie nam się owe egzotyczne podróże kojarzą. Polska wydaje nam się wierzbowata, krowiata i do znużenia swojska.

Czym więc jest survival po polsku?

W chwili, kiedy zaczynałem pisać tę książkę, polska telewizja skończyła nadawanie cyklu programów „*Szkoła przetrwania*”. Można było usłyszeć mnóstwo pożytecznych rad na temat postępowania, gdy idzie się na wycieczkę do lasu, w góry, nad jeziora, kiedy jest się pasażerem jachtu lub samolotu, kiedy schodzi się w głąb jaskiń. Można było się dowiedzieć, co tam zagraża człowiekowi i co zrobić, kiedy to coś już się przytrafiło. W ostatnim odcinku serii dokonano jej retrospektywnego przeglądu oraz zapytano przechodniów na ulicy o ich zdanie o programie. Tu właśnie uwidoczniła się różnica w widzeniu tego, co nazywamy „survivałem”, przez przeciętnego człowieka i przez dziennikarza. Pan dziennikarz miał wizję „sztuki przetrwania” w postaci działań wszelkich jednostek specjalnego przeznaczenia, już to ratownictwa morskiego, już to ratownictwa lotniczego, już to jednostek antyterrorystycznych. Ukazał sytuacje o wysokim stopniu zagrożenia i starał się przekonać widzów, że w każdej takiej sytuacji człowiek będzie ratowany przez drugiego człowieka, i to człowieka przygotowanego na występowanie zagrożeń teoretycznie, praktycznie i sprzętowo. Przechodnie wyrażali się o programie z prawdziwym uznaniem. Dziennikarska praca była rzetelna: kamera dotarła w miejsca naprawdę niebezpieczne — świadczy to niewątpliwie o odwadze kamerzysty i innych — pokazała mnogość i różnorodność zdarzeń oraz ich uwarunkowań. Zachwycając się programem, przechodnie nie umieli jedynie przyznać, że jest to survival dla nich. Był to survival dla specjalistów. Był to survival dla narwańców wtykających swe głowy „pod topór losu”, ludzi żyjących na co dzień z niebezpieczeństwem, a więc obytych z nim, sprawnych.

Jeden z respondentów wyraził się mniej więcej w ten sposób: *„To wszystko robiło duże wrażenie. Kiedy będę w niebezpieczeństwie, naprawdę poczuję się lepiej, kiedy tacy specjaliści będą mnie ratowali. Tyle, że nie ma pewności, iż będą w pobliżu!”*

Powoli wyłania się sedno prawdziwego survivalu. Program telewizyjny nie uczynił jednej rzeczy: nie przekonał ludzi, że survival jest dla wszystkich, bo niebezpieczeństwa zdarzają się często, a służb specjalnych nie ma w pobliżu.

Survival po polsku to... survival po polsku! Cokolwiek uczynicie podczas włączegi, będzie to w każdym calu prawie automatyczne działanie podporządkowane polskim warunkom. Bo chyba nikt rozsądny nie spodziewa się w Polsce afrykańskiej ameby w wodzie normalnego kąpieliska, syberyjskiego tygrysa w Borach Tucholskich lub grzechotnika w Sudetach. Nasze rodzime niebezpieczeństwa nieomalże lekceważymy, tak bowiem wydają się one swojskie i znajome. Przechodzimy obok naszych polskich powodzi, pożarów i wichur kiwając głową na dzień dobry (no, może nie w lecie 1997!) Tylko niekiedy wstrząsają nami wydarzenia i kataklizmy, które właściwie nie powinny się — naszym zdaniem — u nas zdarzyć.

Nieprzypadkowo powstało kiedyś porzekadło, że kogut na swoich śmieciach śmielszy. Wychodzenie z własnego środowiska może się skończyć tragicznie. Któż z was wie tak naprawdę, czymże to jest śnieżno-lodowy most nad rozpadliną w lodach Spitsbergenu? Któż ma pojęcie, jak ważna jest moskitiera w tropikach? Czy wiecie, jak bronić się przed węzami-dusicielami? Ja — wiem. No i co z tego? Nibym taki mądry, ale będąc w środkowej Georgii byłem ostrzegany przed buszowaniem w zaroślach, gdyż rosła tam roślina podobna do naszej, zmarniałej nieco, jeżyny, która, zadrapawszy, powodowała powstawanie niegojących się, ropiejących ran. Tamże ślepiłem za węzami wodnymi, mającymi być groźnymi, jadowitymi wrogami każdego, kto zbliży się do brzegu Chattahoochee; sam się jednak zbliżałem lekceważąc nieco niebezpieczeństwo, jako, że zupełnie nie znałem zwyczajów owych węży, a jedynie to mogło usprawiedliwić moją brawurę. Na Sycylii sięgnąłem po owoc opuncji i przez dwa dni wydłubywałem niewidoczne, piekące kolce. Wszystko z niewiedzy lub braku zastanowienia.

Dobra znajomość lokalnych warunków, pozwala czuć się swobodnie ze swoim, bardzo swoim survivałem. Taki właśnie polecam na początek. Choć prawdę mówiąc, rodzime Tatry bywają dla wielu naszych turystów egzotyczną niewiadomą.

A trzeba koniecznie zdawać sobie sprawę z potencjalnego istnienia mnogości zakończeń jednego zdarzenia, a wiele z nich może być tragicznych. Wawrzyniec Żuławski tak napisał:

Nie wolno jednak zapominać, że urzekająca piękność Tatr kryje w sobie liczne niebezpieczeństwa — prawdziwe pułapki dla niedoświadczonych: kruchość skał, strome, śliskie trawki, pozornie łatwe, a w dole podcięte urwiskiem żleby... A poza tym wszystkim największa może groźba: kapryśna pogoda tatrzańska. Ile to razy najpiękniejszy, słoneczny dzień górskiego lata zmienia się w ciągu pół godziny, przynosząc gwałtowną burzę, ulewę, grad, nawet śnieżycę albo zasnuwając świat gęstą, nieprzeniknioną mgłą! Ileż to razy każdy z nas, przemoknięty do ostatniej nitki, trzęsący się z zimna, zgrabiętymi palcami zakładał sztywną jak drut, oblodzoną linę do zjazdu, by móc się wycofać z jakiegoś groźnego urwiska, choćby za cenę zostawienia w nim sprzętu taternickiego — świadka poniesionej klęski. Tylko największy wysiłek woli, nerwów, sił fizycznych, i tylko ogromne doświadczenie wysokogórskie pozwala wyjść szczęśliwie z takiej sytuacji. A co się dzieje, gdy młodemu taternikowi — choćby był świetnym wspinaczem — tego doświadczenia zabraknie? Albo gdy — nawet w normalną pogodę — nie potrafi w zawiłym labiryncie skalnym odnaleźć właściwej drogi, gdy nie dość starannie ubezpiecza się liną, a hak wbity niewprawną dłonią wyleci od szarpnięcia i nie powstrzyma upadku? Wtedy już tylko szczęśliwy przypadek może zapobiec katastrofie.

A cóż dopiero mówić o turystach przebiegających zwykłe „znakowane“ i zabezpieczone klamrami szlaki! O turystach posiadających z reguły minimalne albo żadne doświadczenie górskie...

Wystarczy, że zagrozi im drogę stromy, twardy płat śniegu, na który lekkomyślnie wkroczą, by za chwilę w śmiertelnym pędzie zsuwać się ku sterczącym w dole głazom. Wystarczy zmiana pogody, mglistość powietrza, a czasem nawet nie dość widocznie namalowany znak przy ścieżce, by zgubili szlak. Wtedy, zamiast spokojnie zastanowić się, odnaleźć znaki, cofnięwszy się kawałek ścieżką do miejsca, gdzie są one wyraźne — poczynają szukać zejścia na własną rękę. Zazwyczaj schodzą pierwszym lepszym żlebem, który wydaje im się łatwy i który może zaprowadziłby ich na dno doliny, gdyby nie to, że tatrzańskie żleby łagodne w górnej części, w dolnej są w wielu wypadkach poderwane pionowymi kominami. Nieszczęsny turysta natrafia na coraz bardziej stromy teren, na pionowe, początkowo niewysokie progi, przez które ześlizguje się jakoś, nie zdając sobie sprawy, że odcina w ten sposób drogę odwrotu i wpada coraz głębiej w nastawioną na niego przez góry pułapkę. Wreszcie staje nad pionowym urwiskiem, a kilkadziesiąt lub czasem kilkaset metrów niżej widzi bezpieczne piargi doliny. Jeśli jest rozsądny — siada w możliwie najbezpieczniejszym i najwygodniejszym miejscu i woła o pomoc — a jeżeli przed wyjściem w góry czytał instrukcję Pogotowia, to wie, że należy wołać (machać zdjętą z siebie koszulą, w nocy świecić latarką) sześć razy na minutę, potem zrobić minutową przerwę i znowu sześć razy na minutę [tu przypis: Jest to międzynarodowy górski sygnał wzywający na ratunek. Ratownicy odpowiadają, sygnałem: wiatło trzy razy na minutę, minuta przerwy i znowu wiatło trzy razy na minutę]. Jeśli natomiast ów turysta da się ponieść fałszywej ambicji lub ulegnie panice i zacznie schodzić urwiskiem — śmiertelny wypadek jest nieunikniony. Nie tylko jednak żleby pociągają niedoświadczonego turystę, który zgubił drogę. Potrafi on wejść na urwiste mokre trawki, a nawet w jakiś nieprawdopodobny sposób zaplątać się w dostępną tylko dla wytrawnych taterników pionową ścianę jedynie dlatego, że najbliższych parę metrów wydało mu się łatwych lub że w dole ujrzał schronisko, do którego starał się zejść „najkrótszą“ drogą. Nic więc dziwnego, że nie ma prawie roku, by Tatry nie pochłaniały śmiertelnych ofiar.²

WIEDZIEĆ! ROZUMIEĆ! Są to kluczowe hasła przetrwania oprócz powszechnie wymienianej na pierwszym miejscu „silnej woli“. Sportowa wersja survivalu ma prowadzić właśnie do zdobywania wiedzy i rozszerzania możliwości rozumienia. Survival sportowy ma jeszcze kilka cech. Będę się do nich niejednokrotnie jeszcze odwoływał. Nie istnieje natomiast żaden imperatyw nakazujący, by robić cokolwiek właśnie w taki, a nie w inny sposób. Survival nie wymaga, by ktokolwiek musiał łowić ryby i się nimi żywić, by musiał rozpalać ognisko trąc kawałki drewna (można to w dalszym ciągu robić przy użyciu zapalek albo zapalniczki), by musiał przechodzić w pełnym rynsztunku przez bagna oraz musiał spać w szałasie własnoręcznie sporządzonym z patyków i skóry żubra.

Jeżeli ktoś będzie się z was wyśmiewał, że czegoś tam nie robicie, a właśnie robić powinniście, albo że robicie coś, czego nie powinniście robić — śmieJCie się też i wy. Ale też pamiętajcie, że umieć wszystko i robić to, co się umie, warto! Jednocześnie w „szkole przetrwania“ należy bezwzględnie przestrzegać praw natury, to właśnie chyba najistotniejsza cecha. Natura nie lubi, by jej robić wbrew. Stąd też konieczność zapoznawania się z wszelkimi warunkami panującymi w przyrodzie, obserwowania ich, dowiadzywania się o nowych spostrzeżeniach, zdobywania wiedzy.

Inaczej chcą widzieć survival żołnierze, inaczej (mimo wszystko) — survivalowcy-militaryści, inaczej — harcerze, inaczej — nauczyciele-opiekunowie kół sportowych czy krajoznawczych, inaczej — traperzy tacy jak ja.

² W. Żuławski, Sygnały ze skalnych ścian. Tragedie tatrzańskie. Wędrówki alpejskie. Skalne lato, Nasza Księgarnia, Warszawa 1985, s. 18-19

Gdybyśmy chcieli dokonać jakiegoś podziału survivalu na „mniejsze survival“, to moglibyśmy to zrobić biorąc na przykład pod uwagę następujące kryteria:

- ★ stawiane cele
- ★ używany sprzęt
- ★ miejsce działania

W pierwszym przypadku dokonał się już rozdział na survival militarny oraz cywilny (sportowy), a także inny podział: na survival miejski, turystyczny i wyczynowy.

Survival paramilitarny rządzi się swoimi dosyć oczywistymi, „podchodowymi“ zasadami, a jego cechą charakterystyczną jest istnienie celu samoobronno-wojskowego, podziału survivalowych grup ze względu na specyficzne współzawodnictwo, wiązanie całego szkolenia z późniejszą gotowością obronną wobec kraju oraz używanie sprzętu zbliżonego do militarnego, jak również często osobiste związki z jakąś jednostką wojskową, ale czasem cechą charakterystyczną jest tylko to, że jest tu... „kapral“ na czele. Ostatnio (rok 1999) działania niektórych militarnych survivalowców przyprawiły o dreszcze pedagogów, władze cywilne i wojskowe oraz... survivalowców-traperów. Działania takie robią złą sławę survivalowi ukazując go jako ruch nie liczący się z innymi ludźmi, bezwzględny wobec własnych wyznawców, nastawiony na szokowanie. Podłączane idee są tak naiwne, co sztuczne. Natychmiast dostałem masę listów przez internet w tej sprawie.

A można postawić sobie przecież różnorodne cele. Dla uwidocznienia istnienia wielu możliwości (patrz: dodatek C) podpowiem, że celem survivalowców stać się mogą choćby takie zdarzenia:

- ★ przeżycie określonego czasu bez środków do życia, w oddaleniu od cywilizacji — „bytowanie“
- ★ przelajowe przebycie wyznaczonego terenu
- ★ zbadanie życia fauny na określonym obszarze i dokonanie „bezkrwawych łowów“ przy pomocy aparatu fotograficznego lub kamery video
- ★ wykonanie zestawu ćwiczeń terenowych
- ★ jedne, wielkie podchody
- ★ zniknięcie z oczu innych ludzi — bycie dla nich niewidocznym
- ★ tropienie historii regionalnej lub interesujących „tubylców“
- ★ szkolenie sanitarne
- ★ szkolenie łącznościowe
- ★ szkolenie strzeleckie (wiatrówka, *paintball*, kusza, łuk, proca)
- ★ medytacja w głębszy leśnej...

Nie wykluczam tu zupełnie innego podziału celów, bo może przecież chodzić o:

- ★ szkolenie „młodych“
- ★ zorganizowanie dla kogoś atrakcyjnych wakacji
- ★ albo doskonalenie własnych umiejętności
- ★ a może o spokojne i „na luzie“ przeżycie miłych chwil z dala od miasta i zgiełku
- ★ lub też o solidne „dokopanie sobie“ w szukaniu środków przetrwania, czyli sportowy survival ekstremalny, chyba, że ma to być
- ★ ucieczka — tak: UCIECZKA — od telewizji...

Jeśli brać pod uwagę używany sprzęt (drugi przypadek), możemy spokojnie uznać, że będzie to choćby:

- ★ używanie minimalnej ilości sprzętu lub nawet jego brak
- ★ bądź używanie jedynie tradycyjnego sprzętu turystycznego
- ★ bądź używanie sprzętu specjalistycznego

Trzeba tu sobie uświadomić, że uprawianie tzw. „sportów najwyższego ryzyka“ bezwzględnie wymaga używania sprzętu specjalistycznego i to najnowszej generacji. Rzecz wynika tu m.in. z właściwości ludzkiej psychiki: widząc kogoś innego skaczącego bezpiecznie z ogromnych wysokości, albo też wspinającego się równie wysoko — chcielibyśmy robić to samo. Tymczasem, by to osiągnąć, powinniśmy po pierwsze długo ćwiczyć, a po drugie — wesprzeć się owym sprzętem, którego podczas swoich obserwacji w zasadzie nie zauważyliśmy. A super-specjalistyczna linka XYZ nie da się zastąpić sznurkiem znalezionym w szafie.

W trzecim przypadku (miejsce działania) można ograniczyć się tylko do jednego rodzaju środowiska, a więc można uprawiać survival:

- ★ leśny
- ★ leśno-wodny
- ★ wodny lub bagienny
- ★ wąwozowo-wodny (*canioning*)
- ★ wąwozowo-skarpowy
- ★ górski
- ★ jaskiniowy
- ★ pustynny
- ★ stepowy
- ★ morski

Jakbyś się uparł, to mógłbyś spróbować, jak smakuje życie kłozarda w mieście. Byłby to wówczas dodatkowo survival miejski — przeżyć bez grosza przy duszy. Wszystkie, wymienione przeze mnie, rodzaje survivalu łączy jeden wspólny element: dążenie do samorozwoju w trudnych warunkach, sprowokowanych przez samego siebie, danych przez naturę.

Ci wszyscy, którzy nie potrafią lub nie lubią działać w pojedynkę i zaczynać wszystkiego od podstaw, mogą skontaktować się z klubami survivalowymi. Kluby te najczęściej mają charakter militarny, choć dla równowagi są i harcerskie (nie czynię żadnego rozróżnienia na ZHP i ZHR — to taka śmieszna zabawa z gatunku „jestem kibicem i bronię koszulki mego klubu“). Z moich dotychczasowych obserwacji wynika, że część z nich poświęca naprawdę dużo czasu na doskonalenie się oraz na tworzenie warunków, w których nieuchronnie pojawi się przygoda³.

Ja akurat lubię survival kameralny, bez narzucania sobie choćby czegokolwiek z Obowiązkowych Obowiązków Prawdziwego Survivalowca. Nie lubię tłumów oraz tłumaczenia się z tego, że nie umiem dobrze rozpałać ognia albo nie znam się na grzybach. Lubię mój własny, prywatny survival. Lubię w nim... BYĆ.

Mogę cię zapewnić, że survival sprawdzi się, gdy zajmiesz się nim w tym szczególnym okresie, kiedy będziesz szukał Boga. Albo Człowieka. Albo sensu życia.

Albo samego siebie...

³ Adresy tych klubów można uzyskać w redakcjach *Żołnierza Polskiego* oraz *Komandosa*, a także na stronie internetowej <http://www.survival.infocentrum.com>

Radzę ci

wypuść się w świat

nagle i bez przygotowań

porzuć swoje tęsknoty do fotelowego dumania

cóż możesz wymyślić ciekawszego od lasu i odcisków bezkresu...

Wydaje ci się

że zlaną potem wędrówka

da folgę drzemiacym już nogom

lecz za brzuszyskiem pagórka Nieznane

kraśniej i chowa się pod kołdrę nocy

idź...

Do umieszczenia w drugim wydaniu paru moich wierszy namówili mnie moi przyjaciele. „Twoja książka — mówili — nie jest zwykłym poradnikiem. To kawał twojej duszy. Kto cię zna, ten czytając każde zdanie czuje, jakby z tobą rozmawiał. Brakuje tylko paru wierszy. Są tacy, co wstydzą się swojej wrażliwości i myślą, że fakt uprawiania survivalu automatycznie czyni z nich herosów, macho i twardzieli. Pokaż im, że to nieprawda. Survival bywa miękki i ciepły...”

Spełniam ich prośbę. Na tej stronie i na paru innych. Szkoda, że nie mogę dołączyć muzyki. Jakże mi współgra z survivaliem Bach, albo Vivaldi, albo Corelli, albo Mozart, albo Sibelius, albo Vangelis, albo...

...albo utwór Grantchester Meadows zespołu Pink Floyd z drugiej płyty *Ummagumma*.

II. CZEMU TO SŁUŻY?

A) SURVIVAL — PRZETRWANIE

Już jest wam wiadomo, że w survivalu chodzi o przetrwanie. Przetrwanie jest dla wielu ludzi słowem, które oznacza dreszcz emocji, przygodę, zmaganie z losem i jego sztuczkami, z którego wychodzi się w glorii. Dla innych jest to słowo niosące skojarzenia z mordęgą utrzymywania się przy życiu. Dla jednych pyszna zabawa, dla innych sprawa życia i śmierci. Tak, jak w bajce La Fontaine'a o żabach i chłopcach rzucających w nie kamieniami.

A czyż życie nie jest właśnie mieszanką śmiechu, potu i łez? A czyż małe lwiątko nie w zabawie właśnie przygotowuje się do dorosłych polowań? A czyż mały człowiek poznaje kruczki stosowane przez życie jedynie wtedy, gdy siedzi grzecznie na lekcji w klasie? A czyż dorosły człowiek już niczego więcej ma się nie nauczyć? Nauczyć się czegoś więcej, to oznacza być przygotowanym na różne niespodzianki. Rozejrzyjcie się: większość ludzkich kłopotów wynika z tego, że jesteśmy właśnie nieprzygotowani. Zaskakują nas szybko toczące się wydarzenia, zmieniające się warunki, nasze własne braki. Przygotowujemy się przez całe młode życie do pełnienia jakiejś roli zawodowej, bywamy przygotowywani do założenia rodziny, a mamy kłopoty z udzieleniem pomocy człowiekowi potrąconemu przez samochód ⁴.

BEZRADNOŚĆ jest naprawdę bardzo przygnębiającą rzeczą. To przecież poczucie bezradności nie pozwala nam na podejmowanie takich kroków, jakich byśmy pragnęli. To ono czyni nas ludźmi zakompleksionymi, znerwicowanymi, mającymi wrzody na żołądku. Uciekają nam ważne sprawy, umykają okazje, tracimy nasze szanse, gonimy za czymś, czego nie spodziewamy się dogonić i nie dogonimy, bo i tak w to nie wierzymy. Sytuacja staje się dramatyczna, a nawet tragiczna, jeśli akurat to, czego opanowanie wymyka nam się z rąk, jest akurat żywotną sprawą. Żywotną w pełnym znaczeniu tego słowa. Tu zaczyna się walka o przetrwanie, wręcz o przeżycie.

Czy tak trudno wyobrazić sobie pożar, w środku którego się znaleźliśmy? Czy należy do rzeczy niemożliwych zabłądzić zimą w górach, kiedy groźbę niesie nie tyle konieczność spędzenia nocy poza domem, co zabijające zimno? Czy oczy wyobraźni nie są w stanie pokazać nam, jak jesteśmy uwięzieni we wraku rozbitego samochodu? Czy — możliwa przecież — napaść, a nawet zwykłe zaczepienie przez pijanych opryszków, nie wzbudza w nas **LĘKU**? Takiego lęku, który każe pomyśleć o chronieniu się przed podobnymi sytuacjami. Lęk budzi najczęściej naszego najgorszego wroga — **PANIKE**.

⁴ Nie tak dawno widziałem, jak młoda kobieta potrąciwszy samochodem staruszkę na przejściu dla pieszych, podnosiła bezradnie ręce ku górze krzycząc przy tym w kółko: „*Ja nie chciałam! Ja przepraszam! Ja nie chciałam!...*” Ratowaniem staruszki musiałem zająć się sam.

Bezradność, lęk i panika wynikają najczęściej z NIEWIEDZY i NIEWIARY W SIEBIE.

Powiem też rzecz ważną: LĘK jest mało rozumianym czynnikiem regulującym. Zbyt mały poziom lęku pozwala brawurowo iść na zaturę, zbyt duży — nie daje podjąć ryzyka.

Próć lęku bardzo groźne jest dla nas ZNIECHĘCENIE. Przychodzi ono wówczas, gdy dawno nie jedliśmy, nie piliśmy, jest nam zimno, gdy brak wyjścia z sytuacji, gdy podejrzewamy, że nikt nas nie będzie szukał, gdy przeszliśmy gehennę bólu, gdy nawala zdrowie, gdy brak nam sprawności, gdy chcemy już tylko spać i zapomnieć o wszystkim...

Zniechęcenie jest równoznaczne z BRAKIEM WOLI. Wszystkie znane literaturze faktu sytuacje związane z przetrwaniem w ekstremalnych warunkach połączone były też z siłą woli, która nie pozwoliła się poddać. Czy słyszeliście o zjawiskach nadludzkiej koncentracji siły fizycznej, podczas nagłych zdarzeń, gdy ktoś był zdeterminowany, a zarazem pełen woli walki o życie? Oto matka dźwigająca betonową płytę, która przygniotła jej dziecko — płytę tę przenosiło potem pięciu mężczyzn. Oto człowiek, który wypadł przez okno wieżowca i chwycił dłonią jakąś wystającą część, i trwał w ten sposób wiele godzin, aż ktoś usłyszał jego wołania o pomoc. Spróbujcie tak sobie powiedzieć.

To wszystko może się pojawić w waszym życiu zaraz po tym, jak pojawią się PRAGNIENIE i GŁÓD, ZIMNO lub UPAŁ, ZABŁĄDZENIE i ZMĘCZENIE, SAMOTNOŚĆ lub SKŁÓCENIE czy BRAK ROZWIĄZAŃ.

Jacek Pańkiewicz podkreśla, że trzy rzeczy są najważniejsze, by przetrwać. Pierwszą rzeczą jest WOLA ŻYCIA. Drugą rzeczą jest WOLA ŻYCIA, zaś trzecią — WOLA ŻYCIA. Potem gdzieś pojawia się sprawa wykształcenia, sprzęt i „te inne sprawy“.

Sądzę jednak, że wolę życia fantastycznie zwiększa WIEDZA O PRZETRZEWANIU.

Tragiczna, dramatyczna sytuacja może być pokonana przez naszą wolę nawet dzięki pozornym drobiazgom, sprawom „towarzyszącym“. Takim pozornym drobiazgiem potrafił być fakt, że oficer w otoczonego przez wroga okopie... goli się starannie. Żołnierze nagle odczuwali napływ sił, pojawiała się moc spokoju, panowania nad rzeczywistością. I udawało im się przetrwać. A w najgorszym razie dostać się do niewoli z wysoko podniesioną głową.

Dodać powinienem jeszcze jeden ważny powód, dla którego powinieneś zabrać się za uprawianie twego własnego survivalu. Powód jest znacznie bardziej poważny, niż by się miało komukolwiek wydawać. Sądzę, że zrozumiesz w czym rzecz. Otóż od długiego czasu, na skutek przemian cywilizacyjnych, technicznych i kulturowych, człowiek przeistacza się w biernego konsumenta dóbr. Problem ten zauważyli naukowcy już wiele lat temu. Ich ostrzeżenia nie są brane pod uwagę zbyt chętnie, gdyż konsumpcja i bierność kojarzą się z błogostanem i wygodą. Pojawiło się określenie naukowe, którego brzmienie wyjaśnia jego dziedzinę: WYUCZONA BEZRADNOŚĆ.

Wyuczona bezradność jest czymś innym niż, wymieniona wyżej, nagła bezradność pojawiająca się wobec zaskakującego nas zdarzenia. Wyuczona bezradność oznacza niejako „programowe“ zatrzymywanie przez kogoś własnych działań na skutek pojawienia się nawet banalnych problemów. Człowiek przygląda się im i... czeka aż przybędzie ktoś, kto wybawi go z kłopotu. Jest to sytuacja małego dziecka, które spodziewa się pojawienia matki, by ta zmieniła mokrą pieluchę. Określę rzecz bardziej naukowo: wyuczona bezradność oznacza stan unikania podejmowania decyzji oraz stan unikania aktywności. Dzieje się to z powodu braku stwierdzania związków między własnymi decyzjami i własną aktywnością, a zachodzącymi zmianami w otaczającej rzeczywistości. Myślę, że to brzmi wystarczająco zawile.

Wyczuwana bezradność stała się tak powszechnym zjawiskiem, że aż nie zdajemy sobie z tego sprawy. Oczywiście, że ponosimy z tego powodu przeogromne straty. Wcale nie mam na myśli strat w sferze ekonomicznej, z winy ludzi odpowiedzialnych za gospodarke, nie potrafiących podjąć żadnej decyzji. Straty powstają w twojej rodzinie, w rodzinach was wszystkich. Rodzice często czują brak umiejętności i możliwości wchodzenia w świat swoich dzieci, tracą świeżość patrzenia i spontaniczność, czują się baaardzo dorośli, aż dostojni, do tego stopnia, że wielu rzeczy „nie wypada“ im robić. I nie robią. Ani w domu, ani w pracy. Wobec problemów młodzieży stają nagle zupełnie bezradni. Ich dzieci również nie poszukują porozumienia za wszelką cenę. Wiedza dzieci uzupełniana jest nieustannie przez rówieśników, bo wzajemnie uważają się za ekspertów — prowadził ślepy kulawego. Bo jak często młodzi ludzie z nieprzymuszonej woli szukają mądrości u dorosłych? Szukają, okazuje się, że szukają. Musi jednak być spełniony ten warunek, że dorośli winieni są swoją mądrością wykazać. Jest to trudne, skoro odcina się on od zainteresowań dzieciństwa i młodości. Czy jednak do wzajemnego odnalezienia się przez oddalone pokolenia nie nada się wyprawa survivalowa? Pomyślcie kiedyś nad tym.

Przeciwieństwem wyczuwanej bezradności jest przekonanie, że **ma się dobry wpływ na kreowanie rzeczywistości**.

Uczę swoich studentów podstawowej myśli, jak powinna im towarzyszyć w pracy resocjalizacyjnej: by być skuteczną wychowawcą, trzeba stać się *przewodnikiem*, co oznacza, że my wiemy dokąd prowadzimy, a nasi podopieczni *chcą* za nami pójść. Wychowywanie oznacza wówczas wspólną wyprawę, z wspólną odpowiedzialnością za siebie. Survival może stać się symboliczną wyprawą przez życie.

SURVIVAL TO ROZWIJANIE SIEBIE POPRZEZ POKONYWANIE SWOICH OGRANICZEŃ,
POPURZEZ ZWALCZANIE SWOICH LĘKÓW, SWOJEJ NIEWIEDZY I SWEGO LENISTWA

Stwierdziłem, że taka wyprawa bywa niezwykle cenna dla znalezienia przyjaźni pomiędzy wychowankami zakładu wychowawczego, a ich wychowawcami (nie jest to moje odkrycie). Trzeba było uzmysławiać chłopakom związki między działaniami poszczególnych członków zespołu, a sytuacją tworzącą się i oddziaływującą na wszystkich. Trzeba było jedynie „założyć hamulce“, by nie pojawiała się w ich zachowaniach brawura. Natomiast w wielu sytuacjach, prostych dla doświadczonego człowieka, byli oni lękliwi i wycofujący się. Ot — w sytuacji, kiedy zaproponowałem by wykonać na sobie doświadczalny zastrzyk, albo gdyśmy napotkali osy buszujące w śniadaniu.

Prawdopodobnie instynkt samozachowawczy, przy jednoczesnej naiwności, każe wielu ludziom przyjąć myślenie o samym sobie, jako o osobie niemal niezniszczalnej: **„Mnie się to nie przydarzy!”** Człowiek wierzy wówczas w swoje talizmany: w posiadanie mapy, gazu łzawiącego w kieszeni, w swoje szczęście. Bywa też, że w nic takiego nie wierzy, tak dalece jest bowiem naiwny.

Kiedy jeszcze chodziłem do szkoły, uczyłem się przysposobienia obronnego, czyli przedmiotu zwanego PO. Los tak chciał, że powierzono mi — przez zupełny przypadek zresztą — nauczanie tego przedmiotu, gdy byłem już duży. Jest to prawda, że oba moje spotkania z PO były nierozłączne z zapytaniem o sens takich czy innych treści zawartych w programie nauczania. Z tego też powodu wprawiłem w osłupienie wizytatora, który hospitał moją lekcję i stwierdził przy tym, że nauczam zupełnie czegoś innego, niż jest w programie. Wizytator był człowiekiem rozsądnym i prosił mnie jedynie, bym tylko nie szalał w tworzeniu „własnego PO“ i bym miał na względzie to, by moje nauki nie przyniosły uczniom kłopotów, kiedy już znajdą się w następnej szkole — rozbieżności materiałowe były bowiem znaczne. Być może wizytator zaufał

mi na skutek mego tłumaczenia, że nade wszystko pragnę nauczyć dzieciaki tych rzeczy, które okażą się prawdopodobnie przydatne w życiu. Dlatego wolałem uczyć o opatrywaniu ran i gaszeniu pożaru, niż musztry i struktury wojska polskiego.

Jednego tylko byli ciekawi wszyscy uczniowie, którym o tym wszystkim mówiłem: czemu uczymy o ratowaniu się przed bombą atomową i pozostałą bronią masowego rażenia? Odpowiadałem niezmiennie, że zdaję sobie sprawę, że jeśli już takie paskudztwo jak bomba A spadnie wprost na moją głowę, to żadna wiedza mi się nie przyda, ale jeżeli to się stanie trochę dalej niż tuż obok, to wtedy szanse są...

Poza tym w życiu zdarzają się przecież wywrócone i gwałtownie wypróznione cysterny z chemikaliami (broń C), epidemie chorób (broń B) i na przykład walące się ściany budynków (efekt fali uderzeniowej broni A). Czy mam jeszcze tłumaczyć?

SURVIVAL TO UMIEJĘTNOŚĆ ŁĄCZENIA WIEDZY TRAPERSKIEJ ZE SPORTEM ORAZ Z TYM,
CO SIĘ MIEŚCI W SZEROKO ROZUMIANYM POJĘCIU RATOWNICTWA

Nie trzeba być „młodym byczkiem“ i mieć do dyspozycji specjalistyczny sprzęt o wartości... no, *circa* — samochodu BMW, żeby zaczynać zabawę w survival. Trzeba wiedzieć coś niecoś o niebezpieczeństwach (patrz w dodatku F), o rodzajach warunków zewnętrznych, o tym jak się zachowywać i... troszeczkę sobie potrenować w czasie wakacji, tyle, na ile nas stać! I nie pchać się od razu do pierwszego szeregu herosów! Należy — zgodnie z panującą modą na survival — wykorzystać jego ciężar ku byciu sportem. W tym wypadku survival-sport może nas uczynić sprawniejszymi, przygotowując nas na ten czas, gdy będziemy mieli do czynienia z koniecznością przetrwania.

Psycholog, dr W., przytaczał na swoich ćwiczeniach przypadek, jaki zdarzył się na stacji benzynowej. Samochód-cysterna, który skończył właśnie zapełnianie zbiorników paliwa należących do stacji benzynowej, odjechał nieco na bok. Jego kierowca wysiadł, wszedł do budynku stacji. Na placu przed stacją znajdowało się około dwudziestu samochodów czekających na rozpoczęcie tankowania. Nagle jeden z nich, stojący najbliżej cysterny, stanął w płomieniach!

Czy trzeba komukolwiek mówić, co znaczy otwarty ogień na stacji benzynowej? Panika. Pasażerowie czekających samochodów powyskakiwali z nich i rozbiegli się w popłochu. Nie obyło się — jak zwykle w takich sytuacjach — bez kilku bolesnych zderzeń między biegnącymi, bez potknięć, bez krzyków strachu. Kierowca cysterny wyszedł z budynku, omiótł spojrzeniem cały plac, podbiegł do swego samochodu, wyciągnął zeń gaśnicę i najzwyczajniej ugasił pożar samochodu.

Tu padło pytanie ze strony dra W.: „Czy kierowca cysterny był, w przeciwieństwie do innych kierowców, człowiekiem odważnym?”

Rzecz jasna, że pytani studenci zmarszczyli czoła szukając co bardziej wyrafinowanych odpowiedzi. Przyszła jednak ona ze strony dra W.:

„On był PRZE... SZKO... LO... NY! A jak państwo myślicie: kiedy topi się człowiek, kto rzuci się do wody na ratunek zaraz, natychmiast? Prawdopodobnie nikt, jak nie zrobił tego — natychmiast — żaden z kierowców, by gasić ogień. Wszyscy stojący na brzegu są w stanie podjąć decyzję o swym udziale w akcji ratowniczej na podstawie oceny własnych kompetencji. Ktoś, kto na co dzień jest ratownikiem wodnym, skoczy do wody bez wahania; ktoś, kto wie o sobie, że świetnie pływa, pozastanawia się chwilę i już za moment chyba skoczy do pomocy temu pierwszemu. Inni, choć wiedzą, że pływają w miarę dobrze, oddadzą inicjatywę tym, których uważają — na oko — za lepszych od siebie. Oni najprawdopodobniej nie skoczą w ogóle. Nie ma w tym złych

myśli: człowiek podświadomie oczekuje po innych, że zadziałają lepiej od niego, brak mu owej pewności siebie, brak mu prze... szko... le... nia!

Survivalowi chodzi naprawdę o jego przydatność w sytuacji trudnej. Uratowanie się z powodzi czy pożaru będzie zdaniem egzaminu survivalowego. Aby to kiedyś mogło się udać, trzeba czegoś się nauczyć. Zdobycie wiedzy i przećwiczenie jej — oznacza większe poczucie pewności siebie, a więc oznacza korzystniejsze warunki, by pokonać lęk, by opanować w sobie panikę. Wiedzę można zbierać, wręcz kolekcjonować i to z różnych źródeł. Trochę z książek, trochę z własnego życia, z wakacyjnej zabawy, która „bawiac — uczy”.

Żeby wyjaśnić przystępniej: dobrze jest jeśli możemy w formie zabawowej i bez poczucia zagrożenia robić rzecz, do których kiedy indziej możemy być zmuszeni przez los, przypadek, rozwój zdarzeń, zrządzenie Boga, czy jak kto to będzie wolał nazwać. Tyle, że w tym drugim przypadku nie będzie towarzyszyło nam owo rozluźnienie, swoboda i śmiech. Istnieje pewna wymierna korzyść wynikająca z zajmowania się survivaliem — jeśli przyjdą złe chwile, okaże się, że mamy je już przećwiczone; zupełnie inaczej działa człowiek, który „już to robił”.

Ot, drobny przykład: rzadko który mieszczuch orientuje się, że na wsi każde bydłatko z ochotą zajrzy do jego namiotu, a przy tym w bezczelny sposób zbagatelizuje rozwścieczenie właściciela. Tymczasem każdy mieszkaniec wsi — nawet się nad tym nie zastanawiając — bierze do ręki gałąź. Bydłatko przyzwyczało się, że rządzić nim może każdy, kto trzyma w ręku gałąź. Machanie rękami, tupanie i wrzaski nic nie dadzą. Trzeba wziąć gałąź i pokazać się zwierzęciu. Widząc emblemat władzy w ręku człowieka — podporządkuje się ono. Przykład ten mówi nie tylko o tym, że można mieć władzę nad owcą czy krową, ale też pokazuje — jeśli się zastanowicie — że istnieje potrzeba rozpoznawania świata, jego praw ogólnych i lokalnych. Uprawianie survivalu w formie sportowej staje się jakby programowym poszukiwaniem trudności na swojej drodze, by w ten sposób wyćwiczać w sobie bystrość, korzystanie z wiedzy, wszelkie umiejętności, szybkość reakcji, itp.

SURVIVAL TO UMIEJĘTNOŚĆ RADZENIA SOBIE W PRZERÓŻNYCH,
NAJCZĘŚCIEJ TRUDNYCH, SYTUACJACH

Jakże ważna, dla wykonywania pewnych spraw, jest czasem (!) mechaniczność działań wynikająca z ich wyćwiczenia! Pamiętam, jak dostałem już samochodowe prawo jazdy i siedziałem sam jeden za kierownicą. Traciłem wtedy jakoś siłę koncentracji wynikającą ze strachu przed zblamowaniem się, gdy koło mnie nie było instruktora. Każdorazowo zmiana biegu połączona była z moim olbrzymim wysiłkiem, aby widzieć dźwignię zmiany biegów i wszystko, co ja z nią robię. Samochód jechał sobie dokąd chciał, ja zaś pilnie gapiałem się na... ruchy mojej ręki zmieniającej biegi.

Zauważyłem później, że przypomina mi to w dziwny sposób trudności, jakie miałem w dzieciństwie ze ścieleniem łóżka po porannym wstaniu. Ojciec był wiecznie niezadowolony, gdy wracał z pracy, gdyż nigdy nie mógł sobie pozwolić, by przyjść do domu z obcym człowiekiem. Wiadomo było, że mój tapczan był rozbebeszony w możliwie najgorszy sposób i zapewne mój ojciec zadawał sobie w duchu pytanie, czy ta zmosfera będzie go dręczyła już do końca życia.

Okazało się później, że ścielenie sprawiało mi tak wiele trudności dlatego, że poświęcałem mu zbyt wiele uwagi. Moment, kiedy w trakcie tej czynności zająłem myśli zupełnie czymś innym, stał się przełomowym. Odtąd ścieliłem mechanicznie, a zarazem zajmowałem się rozważaniem jakiegoś problemu. Również moje obecne jeżdżenie

samochodem różni się od tego z dawnych czasów. Ludzi jeżdżących ze mną fascynuje sposób, w jaki zmieniam biegi: dzieje się to błyskawicznie, nawet nie zdejmuję nogi z gazu, samochód nie traci na szybkości, a ja prawie tej czynności nie zauważam. Dodam, że jest to sposób rajdowy i jest on niekoniecznie dobry dla przeciętnego kierowcy i jego samochodu. Myślę, że szybkie i sprawne reagowanie, choćby podczas pożaru, może nastąpić wtedy, gdy jesteśmy oswojeni z pewnymi czynnościami i wykonujemy je „bez zdejmowania nogi z gazu“.

SURVIVAL PO POLSKU BĘDZIE ZATEM SPORTEM W RÓŻNYCH ODMIANACH.
UŻYWAM SŁOWA „BĘDZIE“, GDYŻ KAŻDORAZOWO BĘDZIESZ GO TWORZYĆ NA NOWO.
ZADECYDUJĄ O TYM WARUNKI LOKALNE, POGODA, TWOJE CHĘCI I MOŻLIWOŚCI.

W uprawianiu survivalu pomagają posiadana **WIEDZA**, zdobyte **UMIĘTNOŚCI** i dobre w nich **PRZESZKOLENIE** (a więc **PRZECWICZENIE**), posiadana **WIARA W SIEBIE** wynikająca z poprzednio wymienionych cech. Szczep ZHP „Czarna Piątka“ z Dąbrowy Górniczej przeganiając mnie w maju 1999 r. przez Pustynię Błędną w ramach swej corocznej akcji „Pustynna Burza“, uzyskał ten efekt, że nabyłem nowej wiary w siebie, dzięki konieczności korzystania z posiadanej wiedzy i przeciwiczenia jej w znoju. Dziękuję Ci, druhno Joanno!

Nie wolno mi też zapomnieć o **ODPOWIEDZIALNOŚCI**, która powinna towarzyszyć survivalowcom. Tyle, że z odpowiedzialnością już jakoś tak jest, że domagają się jej ludzie... odpowiedzialni.

Ci pozostali właściwie też, ale... nie od siebie, tylko od innych. Może dlatego, że my wszyscy dając innym swoją odpowiedzialność, ponosimy straty, gdy nie otrzymujemy jej od innych, wzajemnie. Ludzi odpowiedzialnych zwyczajnie stać na to. No, a nieodpowiedzialnych...

Dzielę ludzi na takich, którzy nawet nie ruszą czterech liter kiedy pada na porożki koło namiotów rzeczy: „*A co mi tam, niech sobie moknie*“. Drudzy wstaną i pozbierają wszystko, co własne: „*Reszta?, a co to, moje?!*“ Inni rozejrzą się za kimś, komu będą mogli powiedzieć i wskazać palcem, że przydałoby się zebrać rzeczy przed deszczem. Jeszcze inni (a jestem ich zwolennikiem) zabiorą się za chowanie wszystkiego, co nie powinno zmoknąć, i robią to bez dzielenia na „moje — nie-moje“.

SURVIVAL PO POLSKU BĘDZIE TEŻ TWOJĄ MADROŚCIĄ NA CO DZIEŃ.
BĘDZIE ROZUMIENIEM TOCZĄCYCH SIĘ ZDARZEŃ.
BĘDZIE ROZUMIENIEM WŁASNEGO MIEJSCA W ŻYCIU, WŁASNEJ WARTOŚCI.
BĘDZIE **PRZEPIĘKNYM** ODKRYWANIEM I ŚWIATA, I SIEBIE.

Odpowiedzialni czują swoją wartość i wewnętrzną moc. Bo mamy tu do czynienia jednocześnie z rozumieniem sytuacji, z byciem pewnym i niezawodnym, z unikaniem skazywania innych i siebie na zupełnie inne, większe straty. Wyczuwanie tego ostatniego świadczy też o posiadaniu większej wyobraźni.

Ludzie nieodpowiedzialni są nimi z głupoty, albo z lenistwa i wygodnictwa, gdyż, aby być odpowiedzialnym, trzeba się nieco narobić, i to często za innych właśnie.

Taki już los błędnych rycerzy...

1. ŻYWIENIE

Ponoć wszyscy interesujący się survivaliem mają jedyne skojarzenie, że skoro już survival — zatem więc i grzebanie patykami w ziemi, i wydobywanie robali... A teraz, chciał nie chciał, tego robala trzeba przełknąć...

„Nieeee..., to ja już wolę... W CZASY!”

A tu tymczasem chodzi o to, by sobie poradzić ze sprawami żywienia zawsze. Żeby ogólne zasady były pomocne także i właśnie wtedy, gdy znajdziemy się w trudnych warunkach żywieniowych. Trudne warunki żywieniowe mogą pojawić się jak wtedy, gdy podczas wakacji zbiegły się naraz: dzień, gdy nie było poczty, aby wypłacić pieniądze (ktoś był gapa!), potem dzień bez pieniędzy, niedziela, a na koniec obowiązujące niegdyś państwowe święto 22 lipca. Trudne warunki żywieniowe mogą wynikać z zaistnienia kryzysu ekonomicznego w państwie (rzecz niektórym znana), co w środku Bieszczadów⁵ nabiera szczególnego wymiaru. Trudne warunki mogą wreszcie być wybrane całkiem świadomie, jako element przygody. I to ostatnie uważam za główny temat naszych tu rozważań. Nie przypuszczam, aby los wygonił nas ku wysypiskom śmieci, ku zapleczom cudzych kuchni, ku polom z niewykopanymi ziemniakami, byśmy mogli wygrzebać sobie ociupinkę czegoś do zjedzenia tego dnia.

Survival nie jest sportem dla zamartwiających się i zadających sobie udrękę. Nie ma potrzeby spędzania czasu na wyobrażaniu sobie wyglądu kawałka chleba i biczenia się potem za karę za to, że ślinka pociekła. Nie jest to również sport polegający na tym, by wpałaszować spleśniały kawałek kaszanki, popić wodą z kałuży i rozejrzeć się za przeterminowaną konserwą, by potem staczać mające przejść do historii boje z własnym przewodem pokarmowym i ulegającym już całkowitemu paraliżowi z powodu toksyn — układem nerwowym.

Myślę też, że survival-sport nigdy nie powinien uczyć zdobywania pożywienia poprzez kradzież. Zresztą przypominam sobie opowieści więźniów obozów koncentracyjnych, jak to kradzież żywności była karana śmiercią przez współwięźniów. Myślę, iż umiejętność wyrażania swoich potrzeb, całkowicie wystarczy, by je innym ludziom przedstawić.

Dlatego piszę jedynie o możliwościach, jakie daje nam nasz organizm oraz otaczający nas świat. Nie daję kulinarnych przepisów na znaleziony pazur jeża duszony w zalewie z krokodylich łez, ani wskazówek, jak przeżyć swą przygodę życia, kiedy już samemu waży się tyle, ile nasze własne kości.

⁵ Taka jest prawidłowa forma: „*tych Bieszczadów*”, a nie „*tych Bieszczad*” — sprawdźcie sami w słowniku!

Żywnie zdrowe

Jak wszędzie, tak i w żywieniu powinna obowiązywać zasada *primum non nocere*, czyli „przede wszystkim nie szkodzić”. Gdy zastanowić się nad tym, co jeść, a czego nie, wydaje się nadzwyczaj proste przyjęcie zasady, że skoro coś mi smakuje i nie padam potem trupem, znaczy, że mogę sobie pozwolić na ucztowanie.

Człowiek jest taką dziwną istotą, że jest gotów zrobić sobie przyjemność doskonale wiedząc, że po wielu latach będzie musiał za to zapłacić. Opychaniu się cukrami, ciastkami, wypijaniu litrów piwa, wina, wódki czy kawy towarzyszy ukryta w podświadomości myśl: „najważniejsze jest, że moja wątroba jest w stanie znieść to wszystko — *teraz*”.

Wiedza o szkodliwości takiego czy innego pokarmu jest rzeczą konieczną, lecz niewystarczającą, jeśli brak jest woli, która zadecyduje, by wiedzę wprowadzać w życie. Należy sobie zdawać sprawę, że o skutkach zjedzenia jakiejś substancji decyduje również jej ilość. Pięć śliwek nie robi na naszym organizmie takiego wrażenia, jak pięć kilo śliwek. Powszechnie też wiadomo — albo powinno być to wiadome — że niewielkie ilości trucizn uznawanych za szczególnie zjadliwe, mogą być doskonałym lekarstwem⁶. Powinno się przyjąć, że wszystko, co jest spożywane w tzw. rozsądnych ilościach, nie wpłynie w znaczący sposób na degenerację naszego organizmu. Szkodę przyniesie nieumiarkowane wchłanianie czegoś, co zwykle traktowane jest jako dodatek lub jako używka.

Nie należy wobec tego całkowicie eliminować ze swego menu „białych trucizn”, za jakie uznawane są sól i cukier. Nie należy wpadać w panikę, gdy w sałatce znajdzie się kropla octu. Nie należy rugować ze swego otoczenia masła i smalcu. Zdrowe żywienie wymaga raczej różnorodności, a więc też i niewielkich ilości pewnych substancji uważanych za niekorzystne dla człowieka w dużych ilościach.

Ważne też jest jak jemy. Okazuje się wyjątkowo istotne rozdzielenie jedzenia pokarmów wymagających zasadowego trawienia (węglowodany trawione przez enzymy zawarte w ślinie) od pokarmów wymagających trawienia w środowisku kwaśnym (mięso trawione w żołądku w obecności kwasu solnego). Nie powinno się więc — gdyby to przyjąć do końca — jeść chleba czy kaszy łącznie z mięsem. Zasady bowiem, jak chyba powszechnie wiadomo, są neutralizowane przez kwasy (no i *vice versa*).

Pokarm węglowodanowy potrzebuje długiego i dokładnego żucia, by nasączyć go i wymieszać ze śliną. Teraz jest właśnie podtrawiany. Dalsza obróbka nastąpi, po minięciu żołądka, w dwunastnicy. Zgodnie z pewną — wyznawaną przeze mnie — teorią jedzenia, mięso powinno jak najszybciej „przemknąć” przez gardło, aby uniknąć przeniknięcia doń zbyt dużej ilości śliny. Oznacza to, że nie należy mięsa zanadto gorliwie gryźć. Tak, żołądek poradzi sobie doskonale z mięsem w kawałku. Oczywiście, że zbyt duży kawałek mięsa nie jest dla żołądka najwyższym szczęściem. Kiedy trawienie znacznie się opóźnia, niestrawione resztki mięsa mogą sprzyjać rozwijaniu się w jelitach procesu gnilnego. Każdy kolejny posiłek, a szczególnie, gdy jest bardziej obfity, spełnia funkcję „popychacza”, który pobudza żołądek do większej pracy, a w następstwie — do wypychania strawionych treści żołądkowych ku dwunastnicy⁷. Nasi jaskiniowcy przodkowie żuli sobie spokojnie korzonki oczekując na wyniki łowów. Żucie korzonków nie było to zbyt obfite danie, jak się sądzi, raczej przegryzka dla oszukania głodu. Dopiero,

⁶ Sprawdź w słowniku, co to znaczy „homeopatia”.

⁷ Jest to z mojej strony daleko idący skrót opisu trawienia (nie chodzi bowiem np. tylko o dosłowne popychanie — jakby się mogło wydawać).

gdy łowcy przybyli taszcząc płaty mięsiwa odkrojonego od zwierza, którego nie dało się przynieść w całości, wówczas gromada rzuciła się do napychania żołądków do samego oporu, bo następna taka uczta mogła być za dwa tygodnie, a to, co jest, należy zjeść szybko, nim się zepsuje. W ten oto sposób ludzki żołądek ukształtował w sobie zdolność do przyjmowania większych kawałków, a i większych ilości, mięsa. Potem następował okres trawienia, którego nie przerywały następne posiłki, a zatem nie działał „popychacz”. Mięsko wobec tego leżało sobie w żołądku aż niemal do pełnego strawienia.

Obecnie żołądek ma jeszcze dawne zdolności, lecz nie pozwalamy mu ich wykorzystać, gdyż jadamy częściej i nerwowiej. Moja opowieść o przodkach nie jest co prawda poparta osobistymi badaniami w tym zakresie, więc w każdej chwili pan mgr X. może napisać do mnie pełen oburzenia list, że był w jaskini i nie sądzi... Jednak jest to wersja wcale dobra i do przyjęcia. Najważniejsze, że mięso ma swoje ulubione sposoby trawienia. Wręcz wymaga, by towarzyszyły mu marchew, pietruszka czy też cebula z czosnkiem. Wszystko to hamuje wspomniane procesy gnilne. Identyczne cechy — nie licząc wybitnych walorów smakowych — mają też zioła użyte w postaci przypraw. Warzywa są naprawdę doskonałym pośrednikiem między trawieniem zasadowym i kwasowym. Niektóre węglowodany (mąki, kasze, chleb) również świetnie się czują w obecności owoców i warzyw. Nie lubią jednak obecności cukrów.

Istnieje wiele takich środków żywnościowych, które wymagają swego towarzystwa, które wspierają, wspomagają się wzajemnie, oraz wiele takich, które się wzajemnie nie znoszą.

- ★ Kapusta bardzo lubi występować w obecności tłuszczu, plus dodatki ziołowe (pieprz, kminek, majeranek, liść laurowy) — stąd chyba właśnie wziął się bigos
- ★ Marchewka i szpinak lubią przekazywać witaminę A w obecności tłuszczu, w którym się ona rozpuszcza
- ★ Szpinak nie czuje nic specjalnego do nabiału, ale organizmowi nie jest obojętne, czy te dwie rzeczy będą sobie towarzyszyć, czy nie. Podobnie jest ze szczawiem — dlatego do zupy szczawiowej dodaje się jajko (kwas szczawiowy wiąże bowiem wapń i żelazo w organizmie)
- ★ Miód i mleko. Mleko i miód. Te dwie rzeczy, jedno — drugiemu i odwrotnie, poprawiają wzajem swoje „parametry”, również te lecznicze
- ★ Pomidor ponoć nie lubi ogórka, chociaż ładnie razem wyglądają na kanapce. I co mu zrobicie?
- ★ W opozycji są: mleko i mięso lub ryby, mleko i kwaśne owoce

Gdy mówi się o żywieniu zdrowym, nie wolno zapomnieć o niektórych zasadach, które trzeba przestrzegać, aby nasz pokarm nie ulegał zepsuciu:

- ★ Przechowywać żywność w chłodzie — zasada podstawowa
- ★ Nie dopuszczać do tego, by zetknąć zawartość konserwy z wodą albo śliną — może to być np. włożenie do słoika z dżemem oblizanej przed chwilą (albo umytej i mokrej) łyżeczki, bo pojawia się pleśń
- ★ Jeśli konserwa nie może być od razu zjedzona w całości, należy ją wyjąć z puszki i przełożyć do szklanego naczynia
- ★ Oddzielać kości od mięsa — w ich obecności mięso szybciej się psuje, nawet w lodówce
- ★ Konserwować mięso przez obłożenie ściereczką namoczoną w occie albo przez solidne sparzenie pokrzywą — chodzi o kwaśne środowisko; także przez mocne posolenie (takie konserwowanie jest raczej krótkotrwałe!)

- ★ Nie przechowywać zbyt długo (najwyżej dzień-dwa w chłodzie) grzybów, nie trzymać ich w plastikowych torebkach
- ★ Nie zamykać hermetycznie żywności w słoikach (z wyjątkiem tej świeżo pasteryzowanej, bądź liofilizowanej, lub suchej z samej natury) albo w torebkach plastikowych — brak dostępu powietrza powoduje rozwój bakterii beztlenowych, bardziej zjadliwych niż tlenowe
- ★ Nie spożywać pokarmów, które czas jakiś leżały zamknięte albo są zapleśniałe
- ★ W ogóle jadać wszelkie produkty, a zwłaszcza łatwo psujące się, jak najszybciej, póki jeszcze są świeże
- ★ Uważać na chemikalia, zwłaszcza trucizny (rozpuszczalniki, pestycydy, środki owadobójcze itp.), które znalazły się w pobliżu żywności
- ★ Zwracać uwagę, czy woda, którą pijemy, nie jest skażona np. rozlaną w pobliżu substancją chemiczną lub toksynami z rozkładającego się trupa zwierzęcia utopionego w studni albo przy wodopoju

Wiedza o żywieniu może się doskonale przydać. Tak naprawdę, to i tak dzieje się niezwykle często, że idziemy do swojego ulubionego sklepu i kupujemy w nim swoje ulubione jedzonko ulubionej firmy z wiarą, że co jak co, ale ulubiona firma w ulubionym sklepie nie zechce nam zrobić krzywdy. W ten sposób spożywamy kwas karmionowy (E 120), barwnik amoniakalny (E 123), erytozynę (E 127), siarczyn sodu (E 221), heksaminę (E 239), azotyny i azotany potasu oraz sodu (E 249, 250, 251 i 252), ponadto jeszcze całe mnóstwo E ileś tam⁸, które są niczym innym, jak nieszkodliwymi, szkodliwymi i bardzo szkodliwymi barwnikami, konserwantami, antyutleniaczami (jak E 300, czyli witamina C) i emulgatorami dodawanymi do pożywienia (dla ratowania interesu producentów i handlowców, którzy zwykle wiedzą, czego mają nie jeść).

Wśród nich jest nieco nieszkodliwych.

Smacznego!

⁸ Jako ciekawostkę wymienię tu nieco numerów towarzyszących literze E, a będących symbolami szkodliwych substancji mogących znaleźć się w naszym jedzeniu: 103, 104, 105, 110, 111, 122, 124, 125, 126, 130, 131, 142, 152, 210, 211, 212, 213, 214, 215, 216, 217, 218, 219, 220, 222, 223, 224, 226, 227, 230, 231, 232, 233, 310, 311, 312, 320, 321, 330, 338, 339, 340, 341, 407, 450, 461, 462, 463, 465, 466, 477... **Samych liter i numerów nie należy się bać.** Jest to jedynie ujednolicony system oznaczania pewnych związków chemicznych, by każdy wytwórca żywności wiedział z czym ma do czynienia — istnieją bowiem takie E, które są jak najbardziej niewinne.

Żywnie intuicyjne

Widzieliście może kiedy, jak pies — zwierzę jako żywo mięsożerne — zrywa trawę, rozgryza ją i połyka? Działa tu instynkt, który skłania zwierzę do wyszukiwania sobie wśród roślin właśnie tej, która jest akurat niezbędna dla ustroju⁹.

Przypomnijcie sobie: małe dziecko wybiera z pudełka zapałki i wyjątkowo pracowicie obgryza je. Lekarz mówi: „*Brak siarki w organizmie*”. Dziecko zdrapuje ze ściany tynk i zjada. Dziecko wyjada coś z kociej miski. Ciągłe odzywa się tu natura, która poprzez instynkt poszukuje produktów naprawdę niezbędnych dla dziecięcego rozwoju.

Kiedy kobieta jest w ciąży, płód jest pod szczególną ochroną natury. Gdyby dziecku brakowało jakiegoś mineralnego budulca, by mogło rosnąć w łonie matki bez zakłóceń — natura odbierze ten budulec z organizmu matki. Potem natura odezwie się głosem instynktu i kobieta czuje potrzebę zjedzenia czegoś tam specjalnego. Po pewnym czasie ochota przemienia się w niepokój, który narasta do tego stopnia, że kobieta wyrusza na poszukiwanie „smakołyku”, wszyscy się śmieją i pogadują coś o apetytach, łakomstwie.

Sprawa jest jak najbardziej zrozumiała. Na przykład kościec zwierzęcy i ludzki potrzebuje do swego istnienia, rozwoju i odbudowy w razie uszkodzenia — wapnia (chodzi o *Ca* — *calcium*). Pierwiastek ten znajduje się w dostatecznej ilości w mleku i produktach mlecznych, głównie serze. Ponadto wapń występuje w skorupkach jaj, w ślimaczych muszlach, w kamieniach wapienia, w zaprawie murarskiej. Kiedy to w łonie matki płód powiększa się dołączając do swej konstrukcji kolejne komórki, a więc kolejne atomy rozmaitych pierwiastków (w tym nasz wapń), matka czuje potrzebę zjedzenia każdej rzecz zawierającą ten pierwiastek. Tu należy się z mojej strony wytłumaczenie, bowiem matka nie je każdej rzeczy z wapniem. Matka zdaje sobie sprawę, że istnieje coś takiego jak ser i jej świadomość z podświadomością już od dawna podsuszały widoki twarożku ze śmietaną, gomółki sera wiejskiego, pierogów z serem, takich że naleśników.

Małe dziecko nie posiada wystarczającego doświadczenia, by wiedzieć, że należy po prostu sięgnąć do portmonetki, a będąc we właściwym sklepie, kupić sobie odpowiednią porcję twarożku i spałaszować go ze smakiem. Małe dziecko nie potrafi odszukać twarożku we własnym domu, ani przygotować sobie bułki z pysznym serem. Instynkt małego dziecka wyczuwa, że w pobliżu znajduje się wapń, każe więc ciału zbliżyć się tam i zdobyć ten pierwiastek. Dlatego dziecko podchodzi do ściany i wydłubuje z niej drobiny zaprawy murarskiej albo gipsu. W zaprawie znajduje się wapno gaszone, czyli wodorotlenek wapnia, $Ca(OH)_2$, gips natomiast jest uwodnionym siarczanem wapnia $CaSO_4$. Wapń znajduje się także w kredzie szkolnej, którą potrafią chrupać zaniedbane i niedożywione dzieci. Oprócz tego, dużą „popularnością” cieszą się kredki. Barwniki kredek — wszelkie barwniki — sporządzone są z odpowiednio dobranych substancji mineralnych. Kiedyś malarze potrafili nieźle struć się, gdy w zamyśleniu wzięli do ust pędzel unurzany w bieli ołowiowej. Kredki dla dzieci muszą być wytwarzane z nietoksycznych substancji, co wcale nie oznacza, że są to substancje pochodzenia naturalnego. Zawierają w sobie wapń, siarkę, miedź, cynk, itp. Dziecko intuicyjnie wyczuwa ich obecność i zjada.

⁹ Pomijam tu już sprawę drażnienia ścianek żołądka przez żdźbła trawy, co prowokuje go do wyrzucenia zawartości: w ten sposób wiele zwierząt zwraca, gdy czują, że zjadły coś nieodpowiedniego.

Ta, wspaniała skądinąd, cecha małego dziecka — każdego małego dziecka — jest dana przez naturę, by żywy organizm dał sobie radę w krytycznych sytuacjach, gdy brak mu jest surowców budowlanych i egzystencjalnych. Kiedyś ta cecha zanika. Nie dzieje się to u wszystkich ludzi w jednakowym stopniu. Nie dzieje się to również na skutek takiego właśnie postanowienia Matki-Natury. Wszyscy bez wyjątku możemy podziękować naszym rodzicom, że ich ambicje czy inne popędy, kazały im pilnować, aby zupka została zjedzona z talerza do końca, choć instynkt kazał dziecięciu prychnąć tą zupką. I tak organizm przystosowuje się wreszcie do tego, że zmysły tracą znaczenie i przestają sygnalizować o nasyceniu jedzoną potrawą bądź nawet o jej szkodliwości. Instynkt jest tu ostatecznie konsekwentnie i brutalnie przez rodziców rugowany.

Jak to może być, że na nowo dokonana się odkrycia i zacznie się używać intuicji przy stole? Po pierwsze trzeba zacząć ufać samemu sobie! Jeżeli akurat jecie zupę pomidorową i w pewnym momencie przestaje wam ona smakować, znaczy to, że wasz instynkt daje o sobie znać. Koniecznie trzeba w takim momencie odstawić talerz i zakończyć jedzenie. Wbrew dobrym zasadom zachowania przy stole, należy zostawić resztki na talerzu, przestać żałować kosztów posiłku i pozwolić odzywać się głosowi natury.

Powtarzane zachowanie tego rodzaju, jeśli tylko będzie reakcją na to, co czuliście w smaku jedzonych produktów, pobudzi siły drzemiące w was od wczesnego dzieciństwa. Wierząc im zaczniecie spożywać te pokarmy, których potrzebuje wasz organizm, będziecie rezygnować z tych pokarmów, które mogłyby okazać się dla was szkodliwe. To, co przed chwilą powiedziałem, trzeba odróżnić od chęci kontynuowania własnych nawyków i przyzwyczajeń, jeśli chodzi o picie kilka kawuś dziennie — a każdy kawianin „szatan” położyłby na łopatkę Herkulesa; także jeśli chodzi o niepoohamowany pociąg do ciasteczek w czekoladzie, albo o wyjątkowo ciekawy zwyczaj solidnego posypywania wszystkiego na talerzu solą i pieprzem (czyżby sugestia po lekturze *„Alicji w Krainie Czarów”*?), zanim w ogóle jeszcze spróbowało się potrawy, aby osądzić jej walory smakowe.

Jeśli chcecie sprawdzić, czy jest choć trochę prawdą to, co mówię, weźcie do ręki jabłko. Weźcie je w momencie, gdy będziecie czuli, że na nic nie macie takiej ochoty, jak na pachnące jesiennym, ciepłym sadem jabłko.

Powąchajcie je.

I jeszcze raz.

Wbijcie powoli zęby w skórkę, zatapiajcie coraz głębiej, poczujcie sok tryskający wam na wargi dziąsła, oblewający język.

Poczujcie przyjemność. Zapamiętajcie ten moment.

Weźcie następne jabłko.

Potem następne.

Zwróćcie uwagę, czy nie pojawi się chwila, że kolejne jabłko, wcale nie gorsze od poprzednich, przestanie wam smakować, poczujecie jego smak jakby obcy, a nawet wręcz niemiły.

Spróbujcie wywołać takie wrażenie, jakie mieliście podczas jedzenia pierwszego jabłka...

Nie da się, prawda?

Żywnie w trudnych warunkach

„Trudne warunki“ — jeśli was ciągną, znaczy to, że postanowiliście przeżyć przygodę związaną ze zdobywaniem sobie pożywienia oraz jedzeniem „pemmikanów“ oraz „pemmikanopodobnych“ zapasów sporządzonych jeszcze w domu.

Nie przeczę, że może to znaczyć, że bez zastanowienia ruszyliście wprost przed siebie, siedzicie teraz w lesie i nie bardzo wiecie, jak i kiedy zeń wyjdziecie. Być może — mam nadzieję, że się mylę — jest właśnie III wojna światowa, a wy macie ze sobą moją książkę (co będzie wtedy zrozumiałe!).

Właśnie w trudnych warunkach okazuje się, jak ważne jest gospodarowanie swymi życiowymi zasobami. Trzeba oszczędzać energię, wodę i pokarm, tlen — na zewnątrz i w organizmie. Energia oznacza ciepło i ruch, jej oszczędzanie — jest to oszczędzanie wody i tlenu, również pokarmu. Wszelka rozrzutność w momencie, gdy na nią nie stać, oznacza nasz koniec. Bez żartów: w końcu mogę wyobrazić sobie taką sytuację, że penetrując jakieś skałki zsunąłem się w rozpadlinę. Ocena sytuacji pozwoliła mi na spostrzeżenie, że mógłbym stamtąd wyjść, jeśli wykopię sobie stopnie w ścianie — zajmie mi to parę dni. Czy znaję się w trudnych warunkach żywieniowych?

UWAGA: wszystko, co przeczytacie za chwilę o roślinach lub o grzybach potwierdźcie sobie w przewodnikach i atlasach, zapoznajcie się dokładnie z wyglądem wspomnianych roślin, trujących i chronionych, nauczcie się rozpoznawać je! Jeśli tego nie zrobicie, to umówmy się, że nie uwierzycie w ani jedno moje słowo!

Dostarczanie organizmowi żywności, to dostarczanie energii do życia. Dbanie, żeby uzupełniać braki w owym żywieniu, to zachowanie równowagi w organizmie. Jacques Cartier, któremu Kanada zawdzięcza swe istnienie, odkrywca Zatoki Świętego Wawrzyńca i Wielkich Jezior, miał kłopoty ze szkorbutem panującym wśród załogi. Przyszli mu z pomocą Indianie Irokezi dając wszystkim napar z igieł i kory sosny. Sławny kapitan Cook — zjedzony ponoć przez Aborygenów czy Maorysów (to było dawno, więc nie miejcie już do nich żalu) — także chwycił się nowych sposobów ratunku, stosując w trudnych warunkach na swych statkach owoce jako *antidotum* przeciw szkorbutowi.

Nie był on wcale odkrywcą tego środka, a jedynie tym, który weń uwierzył. Tak się bowiem złożyło, że ideę „cytryn na każdym statku i okręcie JKM“ propagował bez skutku lekarz *Royal Navy*, James Lind. Wyśmiewano go tak, jak niektórzy naśmiewają się z survivalu (tak naprawdę, to nie znam za wielu takich, nie ośmieliliby się).

Kiedy Cook potwierdził skuteczność naturaliów, wydano zarządzenie, by na statkach pojawiły się w ładowniach pojemniki z cytrynami. Niektórzy szyderycy, szczerząc swe szczerbate gęby, wyśmiewali się z tych statków i nazywali je „cytryniarzami“. Do tej pory śpiewane są szanty na ten temat (posłuchajcie zespołu Cztery Refy).

Nie bez powodu tak rozpisuje się temat walki o cytryny. Gdy idziecie sobie różnym kroczeniem w las, nie zastanawiacie się przecież nad potrzebami waszego organizmu w związku ze szkorbutem. Nie wyrabiacie też w sobie nawyków widzenia naturalnego otoczenia jako swego sprzymierzeńca, a co najwyżej jako źródło smakołyków, czyli

OWOCÓW:

- ★ **czarnych jagód** (na południu kraju zwanych **borówkami**),
- ★ **borówek** (na południu kraju zwanych **brusznicami**),
- ★ **poziomek leśnych**,
- ★ **jeżyn**,
- ★ **malin** i
- ★ **grzybów**.

Tymczasem omijacie okazję spróbowania by pojednać się z naturą i poczęstować się tym, co ona wam podsuwa. Czy wiecie jak smakowite są młode LIŚCIE

- ★ **lipy?** Są lekkostrawne, można zjeść ich większą ilość. Przeżute tworzą konsystencję kisielu dzięki zawartym pektynom, a jest to dla organizmu niezłe bogactwo. Pektyny znajdują się też w dużej ilości w żywicy
- ★ **wiśni** oraz jej bliskiej leśnej krewnej
- ★ **czeremchy**. Czeremcha daje nam w darze ponadto pyszne owoce, które bywają wykorzystywane na wino domowej roboty. Mój pies zajada się wprost owocami czeremchy.

Nie pomylcie więc czeremchy z **kruszyną** albo z **wilczą jagodą** zwaną **pokrzykiem** albo **belladonna**, a zawierającą trującą *atropinę*! Czeremcha przypomina jedną ze swych krewnych — **czereśnię** lub **wiśnię**.

LIŚCIE (zwłaszcza młode)

- ★ **mniszka** (a nawet cały mniszek)
- ★ **cykorii podróżnika**
- ★ **rzeżuchy**
- ★ **rozchodnika**
- ★ **gwiazdnicy pospolitej**
- ★ **pokrzywy**
- ★ **wierzbówki**
- ★ **rdestu ptasiego**
- ★ **łobody ogrodowej**
- ★ **rukwii wodnej**
- ★ **lebiody (komosa biała)**

Ważne dla organizmu są bakteriobójcze OWOCE

- ★ **jałowca**. Nie wolno zjadać ich więcej niż kilka-kilkanaście, gdyż podrażniają nerki. Ale to nie przeszkadza stosować jałowiec do robienia luksusowych wędlin albo, niezłej ponoć, wódki. Nad wodami znaleźć można
- ★ **tatarak**, który bywa stosowany w cukiernictwie po uprzednim wysmażeniu w cukrze. KŁĄCZE tataraku, ususzone, a potem zmielone albo starte, da wam mączkę do wypieczenia leśno-wodnego chleba. A ponadto:

KWIAT

- ★ **akacji** (zwie się ona faktycznie: **robinia**)
- ★ **dziewięciosiła** (dno kwiatu)
- ★ **koniczyny** (napój)

KWIAT I OWOC

- ★ **dzikiej róży**
- ★ **dzikiego czarnego bzu (UWAGA: dziki bez hebd — ponoć trujący!, owoce mniejsze niż bzu czarnego, eliptyczne)**

OWOC

- ★ **mącznicy**
- ★ **borówek bagiennych (zwanymi łohiniami)**
- ★ **berberysu (UWAGA: reszta trująca!)**
- ★ **dzikiego bzu koralowego (UWAGA: nasiona trujące!)**
- ★ **nasturcji**
- ★ **jarzębiny**
- ★ **jarząbu mącznego**
- ★ **buczyny (orzech zwany bukwą)**
- ★ **leszczyny (orzech)**
- ★ **dębu (po kilkugodzinnym moczeniu w wodzie, najlepiej słonej)**
- ★ **głogu**
- ★ **morwy**
- ★ **tarniny (zwłaszcza po przemrożeniu, nieduże ilości)**
- ★ **derenia właściwego**
- ★ **porzeczki (dzikiej)**
- ★ **rokitnika**
- ★ **czosnku niedźwiedziego (UWAGA: roślina podobna do trującej konwalii)**

KORZENIE

- ★ **wiesiołka (uwielbia pobocza dróg i nasypy kolejowe)**
- ★ **łopianu**
- ★ **szparagu lekarskiego (*asparagus officinalis*)**
- ★ **babki**

KŁACZE pałki wodnej; delikatne PODKORZE i nowe PĘDY młodych drzew:

- ★ **brzozy**
- ★ **osiki**
- ★ **klonu i innych — to niezłe elementy sałatki wiosną i jesienią. Do zjedzenia nadaje się również porost rosnący na ziemi, zwany**
- ★ **chrobotkiem reniferowym i przypominający poroże renifera.**

Czy wiecie, jak dodaje wigoru zjedzenie młodziutkich, zielonych, centymetrowej długości PĘDÓW, tych pierwszych koniuszków gałązek **świerku**? Ho, ho, a ileż to jest w nich witaminy C! A czy znacie delikatną słodycz wymienionego już wyżej kwiatu **akacji**?

Gdyby ktoś nie wiedział, co to jest podkorze, wyjaśniam, że po zdarcie kory z niejednego drzewa liściastego ujrzymy zielonkawą żółtawą lub białawą „gąbkę”, lub tegoż koloru pasemka włókien, delikatną substancję wypełniającą przestrzeń między korą właściwą, a częścią zdrewniałą. Polecam też (w niewielkiej ilości, gdyż żywica drzew iglastych ma pewne szkodliwe właściwości) NASIONA z **sosnowych i jodłowych** szyszek, a z nich — młodych i zielonych — można robić wywar.

Wcale nie musicie krępować się przy jedzeniu tego, co wszak bardzo sobie cenią Francuzi:

- ★ **żabich udek (ropucha)** jest niejadalna z powodu trującej wydzieliny skóry)
- ★ **ślimaków winniczków**
- ★ **raków.**

Są to wcale dobre potrawy po odpowiednim przyrządzeniu. Nie ma w naszej kulinarnej tradycji zwyczaju spożywania tego typu pokarmów, ale nie wiem, czy słusznie. Sam nie orientuję się co prawda, jak długo należy gotować winniczka, by był miękki, ale dla uzupełnienia swego życiowego doświadczenia zjadłem go twardego ¹⁰ (nieprawdaz Wojtek? — ty tak samo). Przy okazji pozwólcie, że wspomnę o tym, że raki są niezwykle wrażliwe na czystą wodę i w zanieczyszczonych wodach go nie spotkacie. Ponoć jest sprowadzany rak amerykański, który jest bardziej odporny. Ponadto są...

- ★ **dżdżownice**
- ★ **mrówki** (po ugotowaniu)
- ★ **małże** (tylko zamknięte, co oznacza, że są żywe, a więc świeże). Można szukać leśnej barci śledząc lot pszczół, można ogołocić spizarnię wiewiórki, a więc zdobyć w ten sposób
- ★ **miód** i
- ★ **orzechy laskowe.** Można zaobserwować, gdzie gromadzą się żerujące
- ★ **ryby**, a mącąc wodę spowodować, że same wkrótce przyplłyną, by sprawdzić, czy pojawił się nowy pokarm.

W trudnych, naprawdę trudnych warunkach żywieniowych, można nawet jeść glebę. Zawiera ona w sobie drobinki białka, soli mineralnych i wody, zaś żołądek sobie jakoś z tym wszystkim będzie musiał radzić, mimo braku wspomnianego roślinowego wspomaganie, chociaż tu akurat byłoby ono bardzo potrzebne. Równie potrzebne, dla rozpułchnienia zawartości żołądka, byłoby zjadanie (ale przy dobrym zgryzaniu) faktycznie niejadalnego, suchego drewna, może też być trawa — wszystko to jedynie w formie wypełniacza. Dodam też, że pewien dziennikarz napisał o tym w swoim artykule poświęconym survivalowi — było to po rozmowie ze mną — ale zamiast słowa „gleba” użył słowa „piasek”. Czy zauważacie jakąś różnicę?

Na użyty przeze mnie w formie przykładu (w pierwszym wydaniu książki) „glebę” oburzyli się Młodzi z pewnego klubu survivalowego (militarystycznego). Stwierdzili, że tam, gdzie jest gleba — musi być roślinność, a więc inny niż gleba i zarazem dużo lepszy pokarm. Poza tym nie mogli sobie wyobrazić (w swoim wykonaniu) całego tygodnia z nakładaniem sobie gleby na talerz. Ba!

Ponieważ było to akurat spotkanie na żywo (na wieczorze autorskim Jacka Pałkiewicza), mogłem odpowiedzieć od razu, że po pierwsze powinni ujrzeć oczami duszy — wspomnianą w tej książce — sytuację niemożności wyjścia z wykrotu czy zapadliska. Glebę prawdopodobnie będziemy tam mieć, lecz roślinność — niekoniecznie. Po drugie nie proponuję bynajmniej stołowania się z uwzględnieniem akurat diety glebowej, lecz mówię o warunkach ekstremalnych.

Młodzi zwrócili się o arbitraż do mistrza Pałkiewicza i prawdę mówiąc sam wówczas zdrązałem. Mistrz jednak w rozsądny sposób określił sprawę jako wynik ludzkich doświadczeń, a nie sztywną formułę matematyczną. Wyjaśnił przy tym, że niektórzy

¹⁰ Już wiem, że ślimaki należy najpierw moczyć godzinę w słonej lub kwaśnej wodzie, dokładnie wypłukać kilka razy, gotować 8 min, wyjąć ze skorupki, oczyścić, gotować pół godziny z ziołami, zapiec z dodatkami. Tyle — kuchnia francuska.

uznani podróżnicy wskazują na fakt, iż udało im się przeżyć pijąc wodę morską, podczas gdy znów inni kategorycznie tego odradzają.

Ja już nie dodawałem — aby nadto Młodych nie gnębić — że jedzenie gleby znane było już przed tysiącami lat, i nadal jest stosowane w chwilach głodu choćby w Chinach, Indiach czy Afryce. Zresztą, o ile wiem, pewnie nawet to by ich nie przekonało, zwłaszcza, że odpowiedź Pałkiewicza uznali za wymijającą, a więc... świadcząca na ich korzyść (o czym mi donieśli tzw. zyczliwi). Będę tu złośliwy, lecz zacytuję owych życzliwych, którzy określili Młodych jako „nieprzemakalnych“ i dodali, że nieprzemakalność jest niewątpliwą zaletą, jeśli chodzi o survival, lecz nie wtedy, gdy dotyczy ona powłok mózgowych.

Wyraźnie chcę zaznaczyć pewną myśl: **wybierając się na survivalową wyprawę — traktowaną jako rodzaj sportu — nie myślcie o tym, że będziecie spożywać leśne dary w ilości sycającej i zgodnie z upodobaniami smakowymi. Jedzenie tego wszystkiego w warunkach ekstremalnych ma pozwolić przeżyć, a nie utrzymać linie.**

Nie wspominam w tej książce za dużo o łowieniu ryb w taki, czy inny sposób, bo zwyczajnie się na tym nie znam. Typowe wędkarstwo wymaga dużej wiedzy, ale jednak bez tej wiedzy też udawało mi się łowić ryby do zjedzenia... robiąc coś w rodzaju podbieraka z rozwidlonego kija i podkoszulki.

Ponadto — mamy GRZYBY!

Spśród ponad 4 tysięcy gatunków grzybów występujących w Polsce spora część jest niejadalna (ok. 63%), ale zaledwie 5%, to grzyby trujące. Nie ma się co cieszyć: zaledwie 0,1% zawartości garnka to **muchomor sromotnikowy**, i można się zatruć śmiertelnie (przeczytacie jeszcze o tym dalej). Wszyscy jakoś orientują się, że doskonale nadają się do jedzenia

- ★ **podgrzybki**
- ★ **maślaki**
- ★ **kozaki**
- ★ **prawdziwki (borowiki)**
- ★ **kurki, itd.**

Potrafiają nawet odróżniać je od niejadalnych podobnych gatunków. Nie wiedzą natomiast o wielu jadalnych, ba, nawet niezwykle smacznych gatunkach. Nie pamiętają jednak o:

- ★ **purchasek**¹¹ (zanim dojrzeją i zamienią swe białe wnętrza w zielono-czarny proszek zarodników), o dość rzadkim
- ★ **smardzu** i podobnym do niego
- ★ **szmaciaku**, o nazywanych „psimi grzybami“ i podobnych do siebie
- ★ **twardzioszku**
- ★ **pieniążku** czy
- ★ **lakówce**, a także o
- ★ **boczniaku**.

Profesor Pawłowski, chemik będący miłośnikiem nietypowych grzybów, podał w *Wiedzy i Życiu*¹² informacje o grzybach, które można zbierać... zimą. Wyróżnia podobną bardzo do rozsypanych pieniędzy, skąd wzięła się jej ludowa nazwa, rosnącą nisko na pniach drzew, zwłaszcza wierzby,

¹¹ UWAGA na podobny **tegorskór**, który w większej ilości jest trujący!

¹² Wiktor Pawłowski, Świąteczne grzybobranie, w: Wiedza i Życie nr 12/1997 s. 28-31

- ★ **monetkę** (lub inaczej **zimówkę** — *flammulina velutipes*). Grzyb ten należy obgotować kilka minut bez odlewania wody, spożywa się zaś z niego jedynie kapelusze. Pokryte od spodu meszkiem
- ★ **ucho Judasza** (*hirneola auricula-judae*) zwane **uchem brzozowym**, rośnie akurat nie na brzozech, lecz przy klonach. Można jeść je nawet na surowo.

Ponadto autor wymienia następujące grzyby:

- ★ **boczniaka ostrygowatego** (*pleorotus ostreatus*)
- ★ **lycznika późnego** (*panellus serotinus*)
- ★ **wodnicę jasnożółtą** (*hygrophorus hypothejus*).

Wszystkie wymienione wyżej grzyby zawsze omijamy, gdyż nie wyglądają tak do-
stojnie, jak borowik, a nawet odstręczają swym wyglądem. Warto też pamiętać, że w za-
sadzie **gąski** pachnące mąką są jadalne, ale na pewno należy unikać tych pachnących
rzepą. Jednocześnie niektóre z gąsek są podobne do muchomora sromotniko-
wego.

Grzyby lubią występować na porębach, na granicach pomiędzy chłopskimi polami
a lasem, w głębi lasu przy dębach, sosnach, brzozech, modrzewiach. Nie lubią towa-
rzystwa pokrzyw, łopianu, sitowia, akacji, jałowców. Niektóre (**boczniak**, **opieńki**) ro-
sną na próchniejących pniach drzew.

Dla zjedzenia rozmaitych „przygodnie poznanych“ pokarmów, z grubsza należy
kierować się jakąś regułą. Należy unikać spożywania roślin wydzielających gęstawe,
nieprzezroczyste soki (zwykle zabarwione żółto, pomarańczowo bądź mlecznie).

Trzeba też pamiętać o zwracaniu uwagi na smaki. Zanim zacznie się je próbować,
wskazane jest, by stwierdzić reakcję organizmu w trochę niecodzienny sposób. Polega
on na kilkuminutowym zetknięciu badanej rośliny, bądź soku z niej, z własnym ciałem.
Robi się to w miejscach, które są delikatne, a więc we wszystkich zgięciach: w kiści dłó-
ni, w zgięciu łokcia, w kolanie, w pachwinach. Po odczekaniu ok. 20-30 minut w ocze-
kiwaniu na odczyn, można dotknąć wargi a potem języka. Okres oczekiwania jest tu też
wymagany. Teraz dopiero można smakować.

Do smakowania nie używa się próbek roślin — rzecz jasna — w dużych ilościach.
Wręcz przeciwnie. Niewielką drobinę rośliny umieszczamy na końcu języka, rozplą-
szczamy językiem na podniebieniu, przenosimy na boki, środek i nasadę języka — po
kolei. Za każdym razem mlaskamy i... „wsluchujemy się“ w smak. Mlaskanie pozwala
dobrze dochodzić substancjom do kubeczków smakowych oraz przyspiesza ich
rozpuszczanie w ślinie oraz utlenianie (co wpływa na smak). Nie przełykamy — znowu
oczekujemy na reakcje organizmu. Mogą one być różne: zaczerwienienie, wyczuwalne
pieczenie, czasem... zgodnie z intuicją — niechęć!

Należy zdecydowanie przyjąć, że **SMAK SŁONY** występuje w naturze właściwie je-
dynie w wypadku soli zwanej kuchenną ($NaCl$).

SMAK SŁODKI, oznaczający obecność cukrów oraz niektórych alkoholi — oznacza
zwykle obecność substancji nam przyjaznych. Słodkawe bywają też niektóre ami-
nokwasy. Jednak słodkość nie oznacza jednocześnie całkowitego bezpieczeństwa!

SMAK GORZKI z reguły oznacza obecność alkaloidów, a więc trucizn. Tylko niektóre,
znane nam rośliny bywają i gorzkie, i niegroźne zarazem.

SMAK KWAŚNY występuje zwykle w owocach niedojrzałych, przekształcających się
w owoce słodkie. A oznacza też w innych roślinach obecność łagodnych, bo naturalnych
kwasów. Nie muszą być one jednak nieszkodliwe, bowiem kwas szczawiowy (**rabarbar**,
szczaw, **szczawik zajęczy** zwany **zajęczą kapustką**) spożyty w większej ilości może

nam sporo namieszać w organizmie. Ale... smak bywa czasem mylący. Ba, bywają rośliny zdecydowanie szkodliwe, które akurat nęca.

Tym wszystkim, którzy wypracowali u siebie zdolności jedzenia intuicyjnego, odnajdywanie pokarmów nadających się do spożycia bez uszczerbku dla ich zdrowia, nie powinno sprawiać trudności. Może to dotyczyć także tych, którzy nauczyli się posługiwać wahadełkiem.

„Trudne warunki“ mogą oznaczać najzwyczajniejszy brak stołu, pieca oraz sztućców. O ile ze stołu można zrezygnować bez większego żalu, wyprodukować własne sztućce można nawet z dużą przyjemnością, to bez kuchni jakże ciężko się obyć. Podam więc kilka wiadomości, które pozwolą uzyskać „kuchenne“ efekty.

Źródłem gorąca, niezbędnego do ugotowania potrawy, mogą być rozgrzane przy ognisku kamienie. Pieczenie nad ogniskiem jest mniej efektywne, gdy opiekamy żywność bezpośrednio w płomieniach, zamiast wykorzystać żar ogniskowych węgli, czy wspomniane kamienie. W ogóle ogień do pichcenia używacie — moi drodzy — zazwyczaj zbyt rozbuchany, podczas, gdy najlepszy jest naprawdę nieduży ogienek. Korzystniejszy jest też dłużej oddziałujący żar, niż szybko spalające płomienie. Produkty do pieczenia w ognisku można zawinąć w ulistnione — byle nie trujące — gałązki, oblepić ziemią (zalecanej gliny zazwyczaj brak, ale może być wilgotna ziemia) i jeszcze raz obwinąć gałązkami. I do żaru!

Nie wiem, czy wiecie, że wodę można zagotować... choćby w kartce papieru. Nad ogniem. Papier nie zapali się, bo woda gotuje się w temperaturze niższej od tej, w której pali się papier. Byleby papier nie był zbyt nasiąkliwy i rozłazący się.

Przy okazji chciałbym przypomnieć o tej „dziwnej“ właściwości gotowania wody na większych wysokościach. Jeśli zaczniecie gotować wodę na szczycie Giewontu, wówczas przekonacie się, że trwać to będzie bardzo długo (naczynie warto dokładnie przykryć). Okaze się także, że woda w chwili wrzenia nie osiągnie w ogóle swojej „przyszłowiej temperatury wrzenia“ — 100°C. Abyście nie czuli się znanadto oszukani, powiem, że jest to związane z ciśnieniem.

Wybierając się na wszelakie łażikowania warto wziąć ze sobą choćby nawet całkiem maluteńki pojemniczek z przyprawą (lub przyprawami): majerankiem, kminkiem, pieprzem, itp. — ratują smak, czasem żołądek.

Tak przy okazji: *pemmikan*, to suszone mięso starte na proszek i zmieszane ze smalcem. Można do tego dodać nieco soli, ziół i przypraw — według gustu.

Nie mogę pominąć informacji o **żywności liofilizowanej**, którą można brać ze sobą na włóczęgę. Liofilizacja jest procesem odwodnienia (najpierw zamraża się produkt gwałtownie do bardzo niskiej temperatury a potem odwadnia się w procesie sublimacji), dzięki któremu żywność nie traci soli mineralnych, witamin ani wartości smakowych. Nie wymaga też konserwantów, zaś czas przechowywania w opakowaniu fabrycznym wynosi około jednego roku. Jest wyjątkowo lekka no i oczywiście ma mocno zmniejszoną objętość. Do przyrządzenia potrzebuje jedynie zalania wodą (niekoniecznie gorącą). Można liofilizaty zjadać na sucho, tylko popijając wodą. Można samemu zamawiać liofilizaty w specjalistycznych punktach, i mogą to być dowolne owoce, jajecznicza, pieczeń, ugotowane pierogi i co sobie jeszcze ciekawego wymyślicie.

Zacytowałem powyższy akapit za Marcinem od survivalowej, internetowej strony <http://www.netservice.com.pl/survival> (na tej stronie znajdziecie również wiadomości o prawnych uwarunkowaniach niektórych działań survivalowych — biwakowania, palenia ognia w lesie, itp.)

W plecaku powinniście posiadać następujące produkty spożywcze (te trzy pierwsze, wytłuszczone — są zdecydowanie najważniejsze!):

- ★ **wodę** (zawsze noszę najmniej ok. 0,5 litra)
- ★ **sól**
- ★ **cukier** w kostkach
- ★ czekoladę (lub kakao)
- ★ herbatę
- ★ chleb chrupki (jako rezerwę)
- ★ pieprz
- ★ makaron
- ★ zupy w proszku
- ★ przecier pomidorowy
- ★ konserwy mięsne (w zimie dodatkowo tłuszcz)

Á propos żywienia w trudnych warunkach: oto anegdota, którą mi opowiedział mój znajomy, który, w czasach młodzięczego wędrowania wraz z kolegami autostopem, znalazł się w sytuacji całkowitego braku pożywienia. Postanowili zapolować — przy pomocy żyłki i agrafki — na kure w góralskich opłotkach. Kura była jak zwykle głodna, więc lyknęła przynętę. Rzecz w tym, że kiedy chłopcy poczęli stopniowo ściągać żyłkę ku sobie, kura — czując zapewne dziwność sytuacji — nastroszyła się, najeżyła, zagulgotała nie po kurzemu. W tym momencie wyszedł z chałupy gazda. Chłopcy czmychnęli na jego widok, a goniły ich okrzyki gazdy:

„Nie bójcie się panocki! Ona wam nic nie zrobi!”



2. BILANS WODNY

Nie narażę się ani Naturze, ani fizjologom, gdy stwierdzę, że woda jest najważniejszym elementem substancji człowieka. Heraklitowskie „*panta rei*”¹³ dotyczyło zupełnie czegoś innego, ale szukajmy tu analogii. Każdy, kto przetrzymał jako tako nauczanie podstawowe, pamięta, że woda stanowi wszakże około 70% ludzkiego ciała, co oznacza, że dorosły człowiek ma jej w sobie około 45 litrów, z czego 30 litrów woda wewnątrzkomórkowa, a mniej więcej 4 litry znajdują się w osoczu krwi. Tak duża obecność wody stanowi między innymi o dyfuzyjnej wymianie składników odżywczych między komórkami. Zbyt duża utrata wody w jakiegokolwiek formie — na przykład silna i przewlekła biegunka, wykrwawienie, natężony i długotrwały wysiłek, nad-upał — grozi naszemu życiu. Po pierwsze międzykomórkowa dyfuzja staje się upośledzona, po drugie spada ciśnienie krwi, a zarazem wydolność serca.

Aby jakoś przybliżyć problem, sięgnę do porównania z układem smarowania w silniku samochodowym. Jakoś tak już jest, iż ludziom bardziej przemawia do rozsądku, że zawsze wtedy, gdy spadnie ciśnienie oleju, gdy tego oleju jest za mało, gdy olej jest niewłaściwy — jest możliwe zatarcie silnika. Żaden kierowca nie doleje doń mleka (nawet nieodciąganego) ani spirytusu. We wszystkich rurkach i rureczkach ma znajdować się to, co trzeba, w odpowiedniej ilości i pod odpowiednim ciśnieniem. Nawiasem mówiąc dla wielu jednak nie jest specjalnym problemem, by wpuszczać sobie do krwioobiegu owe osławione promile...

Przejdźmy do survivalowych spraw. Survival oznacza wędrówkę, znój, pot, pragnienie... A zatem oznacza pewne ubytki w naszym organizmie. Niechże ten fakt was bynajmniej nie przeraża. Ulegając sugestii możecie pomyśleć sobie, że lepiej nie narażać swego ustroju na szwank i sięgnąć po kasetę video. A czyż nigdy nie wróciliście zziądani z podwórkowych szaleństw? Czy nigdy mama nie zdejmowała z was przepoconej koszuli i nie utyskiwała, że z tym dzieciakiem to same kłopoty? Wy za to rzucaliście się do garnka z mlekiem, albo — po kryjomu — do kranu, i piliście, piliście...

Organizm dąży do homeostazy, czyli utrzymania stanu wewnętrznej równowagi. Ten właśnie problem zajmuje kilka ośrodków zarządzających różnymi sferami funkcjonowania układu. Najważniejszy dla nich jest mózg. I tak naprawdę, to wszystkie siły waszego organizmu nastawione są na jego ochronę. Nie oczu, nie uszu, nie pięt czy żołądka, ale właśnie mózgu. Będę jeszcze o tym pisał, gdy przejdę do spraw związanych z bilansem energetycznym. Wspomnę tylko, że w stanie spoczynku mózg otrzymuje 30% krwi pompowanej przez serce. 30%! Jedną trzecią! A mózg stanowi zaledwie 2% masy całego ciała. Tętnice szyjne prowadzące krew od tułowia do mózgu są największymi tętnicami. Tutaj odbywa się największe „smarowanie”. Kiedy czynimy jakiś większy wysiłek, nasze mięśnie potrzebują zwiększonego ukrwienia i otrzymują je. Ale nie kosztem mózgu! Serce musi wykonać pracę godną herosa. Płuca wspomagają, wątroba sięga po zapasy energetyczne...

Stop! To już jest zupełnie inna opowieść.

Kiedy czynimy dowolny wysiłek, nasze organy i układy również posłusznie to robią, zużywając w efekcie najrozmaitsze paliwa i smary. Ubywa wody, ubywa soli, ubywa glikogenu (zwanego „cukrem krwi”). Te ubytki muszą być uzupełnione, tego domaga się ciało zgodnie ze swym dążeniem do homeostazy.

¹³ „Wszystko płynie”

Czego pożąda ciało — to uwidacznia się w psychice. Jeśli się nie mylę, to mówiłem o podobnych sprawach w związku z żywieniem intuicyjnym. Sprawdźcie to, proszę.

Pojawiają się apetyty. Źle to powiedziałem — apetyt jest sprawą powszednią — pojawia się zachłanność na niezbędne substancje. Niestety, najbardziej pożądaną jest woda, i tę chłepczemy niepoohamowanie, zapominamy przy tym o tych mniej zauważalnych substancjach, które bynajmniej nie są nieważne. Jedną z nich jest sól. By nie zawęzić sprawy wyjaśniam, że organizmowi brak także innych soli mineralnych, więc w chwilach silnego i gwałtownego odwodnienia należy przyjmować wraz z wodą specjalne preparaty zawierające potrzebne składniki. Zresztą: silne pragnienie odczuwa się nie tylko w przypadku odwodnienia ustroju, ale też i wtedy, gdy brak soli.

Trzeba sobie powtórzyć i na wieki zapamiętać: **z wodą tracimy sól (elektrolity), która akurat zarządza gospodarką wodną; nadrabiając braki wodne musimy odrabiać braki w soli**¹⁴. Kiedy pijemy wodę nie dostarczając jednocześnie soli, powodujemy, że woda — umownie mówiąc — jest źle zagospodarowywana, a więc nie jest wchłaniana w ilości rzeczywiście potrzebnej i dostatecznej. Woda, która mogłaby być jeszcze wchłonięta, jest wydalana i w dodatku zabiera ze sobą kolejną porcję soli. I tak w koło Macieju. Jest to zjawisko *feedback*, czyli tzw. sprzężenie zwrotne, dodatnie w tym wypadku. Sprzężenie zwrotne występuje wówczas, gdy między dwoma układami istnieje oddziaływanie wzajemnie się stymulujące. Mój młody znajomy określił to doskonale, posługując się przykładem chłopięcej bójki:

Jaś: „Ty mi tak?, To ja ci TAK!”

Staś: „Acha, ty mi TAK - to ja ci...TAK!!”

Jaś: „To ty mi TAK? A ja ci TAK!”

Staś: „...Ja ci **TAAAK!**” ...etc.

Ze sprzężeniem zwrotnym dodatnim mamy do czynienia, gdy stymulacja ma znaczenie wzajemnie pobudzające do dalszego działania, przy sprzężeniu ujemnym — odwrotnie, aktywność wzajemnie się wygasa.

Sprzężenie zwrotne powstające w przypadku utraty wody w organizmie i jej uzupełnianiu — przy nadal utrzymującej się przyczynie owej utraty — wpływa na rozregulowanie zwykłych, organicznych mechanizmów decydujących o bilansie wodno-energetycznym.

Tak więc gospodarując swymi zasobami wodnymi, podczas gdy sytuacja zaopatrzenia w płyny jest trudna, należy przestrzegać kilku zasad:

- ★ Maksymalnie wydłużać czas między kolejnym pićm wody i jednorazowo pić nieduże ilości
- ★ W wypadku długotrwałego braku wody — nie pić zbyt szybko, wypijać swój przydział w małych dawkach, dzieląc je ponadto na porcje pite np. małe łyżki w odstępach co 5 minut
- ★ Każdą porcję pić powoli, niedużymi łykami, jakbyśmy smakowali: sam stosuje zasadę picia jednorazowo wyłącznie dwóch łyków, przy czym pierwszym z nich zazwyczaj płuczę gardło
- ★ Nie pić napojów zbyt zimnych i zbyt gorących (w lecie raczej nie mniej niż 20°C, w zimie nie wiele więcej niż 37°C) — jest to pewne *optimum*
- ★ Pić najpierw wodę mineralną lub lekko osoloną, a dopiero po pewnym czasie soki (nie pić napojów słodkich!), dobrze jest wykorzystywać wodę

¹⁴ A w ogóle chodzi o całe mnóstwo soli mineralnych (zwłaszcza chlorków: potasu i wapnia)

zawartą w soczystych owocach; bardzo cennym napojem jest — właściwie zaparzona — herbata

- ★ Raczej unikać wód gazowanych, choć dają cudowne poczucie zaspokojenia pragnienia, gdyż gaz rozpiera żołądek — można je pić później, już po kryzysie wodnym
- ★ Nie jeść zbyt dużo, nawet całkowicie powstrzymać się od jedzenia, jeśli grozi długotrwały niedostatek wody — w sytuacji ekstremalnej

Ponoć sportowcy ekstremalni na kilka godzin przed wyczerpanym wysiłkiem wypijają kilka litrów wody, na wzór wielbłąda. Nie udaje im się co prawda jej wykorzystać całej, lecz przez pewien czas mają przy sobie jej zapas. Ma to związek z wchłanianością wody z przewodu pokarmowego, co następuje z przybliżoną szybkością jednego litra w ciągu godziny. Gdy w tym czasie organizm wypocił dwa litry, hiperhydracja jest naprawdę pomocna.

Gdy brak jest wody do picia, do uzupełniania jej braków możemy łąpać deszczówkę, zbierać poranną rosę, szukać w naturalnych, roślinnych zbiornikach: w kielichu kwiatu, w liściach, we mchu, a także w dziupli, ale tego typu woda może być przesycona substancjami pochodzącymi z drzewa, z tym jednak, że powinno się tę wodę przedestylować. Raczej powinniśmy być pewni, że woda jest świeża, pochodzi na przykład z wczorajszego opadu. Jeśli jesteśmy mało pewni wody w jeziorze, będzie ona w miarę dobra w dolnych częściach tataraku. Znakomitym źródłem czystej wody może być mech torfowiec. Należy go zerwać i wycisnąć nad naczyniem albo wydestylować.

Jak destylować? Szukajcie dalej w tej książce (str. 201).

Zimą istnieje niebezpieczeństwo, że będziecie chcieli uzupełnić brakujący płyn ssąc śnieg lub lód. Owszem, uzupełnicie braki, lecz jednocześnie utracicie olbrzymią — proporcjonalnie — ilość energii. Skórka nie warta wyprawki! Lepiej odczekać aż śnieg sam się rozpuści, w każdym razie trzeba stworzyć ku temu sprzyjające warunki. Nasz organizm nie wchłonie wody o zbyt małej temperaturze, musi ją sobie sam ogrzać, a więc musi utracić część sił. Myślę, że to nie wymaga dalszego tłumaczenia. Nie zapominajcie, że śnieg, podobnie jak świeża deszczówka, nie zawiera soli mineralnych, dlatego należy je uzupełniać w inny sposób.

O złej sytuacji w swojej wodnej gospodarce wewnątrzustrojowej dowiecie się... z braku słonego smaku w waszym pocie: to ustrój będzie oszczędzał sól. Mocz będzie skąpy, ciemny i jakby gęsty. Takie odwodnienie może nastąpić na przykład w przypadku biegunki. Aby uzupełnić sól (elektrolity) w organizmie, możemy podawać np. *saltoral*, jeden ze środków zawierających sole mineralne, o których już tyle pisałem wcześniej. Sportowcy z pewnością zalecą napój regenerujący *Isostar*, który warto mieć ze sobą, gdy możemy spodziewać się zmęczenia i termicznych opresji.

Dodać należy tutaj, że organizm zupełnie inaczej gospodaruje swoimi wodnymi zasobami, gdy otrzymuje jednocześnie stałe pożywienie i inaczej, gdy go nie otrzymuje. Prawidłowość jest taka, że jeśli będziemy zjadać niewielkie ilości pokarmu, organizm zużyje znacznie mniej wody. Szczególnie dużo wody zużywa trawienie tłuszczu. Zatem w trudnych chwilach, by oszczędzać wodę ustrojową, trzeba z pewnością mniej jeść.

3. BILANS ENERGETYCZNY

Rozbitkowie uczeni pływających na powierzchni wody przedmiotów albo też unoszeni przez kamizelkę ratunkową — nawet ci mający silny życiowy optymizm, który dodatkowo wspiera ich siły życiowe — umierają mimo wszystko, bo woda nieubłaganie, powoli, odbiera im kalorie (patrz str. 167). Kalorie, to ciepło, energia (wiadomość dla mało wtajemniczonych w wiedzę podstawową). Gubiący drogę zimą w górach nie powracają — ileż się zdarza co roku takich tragedii — znajduje się ich „śpiących“, bo zasnęli ulegając zimnu.

Gdy słyszymy o energetyce, zaraz nam się kojarzą elektrownie, elektrociepłownie, kaloryfery, jak by na to nie patrzeć — samo ciepło. Gdzież nam myśleć o... skulonych, zamarniętych, sztywnych trupkach tych, którzy dopiero co żartowali, mieli przyjaciół, planowali wakacje...

Energetyka: tu, w domyśle, zaniedbana, opuszczona wewnętrzna elektrociepłownia tych biednych ciał. Ta raźnie pracująca — to wasza. Dziś jest pięknie. Pojutrze wyjdziecie z plecakami w trasę — załamanie pogody, zmęczenie, zagubienie się w górach, i nagle wszystko zaczyna dotyczyć was! Miejcie to, proszę, w wyobraźni.

Młodzi ludzie — powtarzam: młodzi ludzie!, i czytajcie to uważnie, Młodzi — zawsze mają radosny i spontaniczny sposób podchodzenia do tego, czym dysponują. Bardzo mi się to podoba, a nawet imponuje, bo chciałbym pozostać taki właśnie młody. Dojrzałe doświadczenie ma jednak potężne plusy. I kiedy młody wydaje wszystkie pieniądze, jakie ma w kieszeni, by radować się życiem i przyjaciółmi, człowiek dojrzały jednak zachowuje w drugiej kieszeni jakiś zapas na wszelki wypadek. Kiedy spotykam się z Wszelkim Wypadkiem, czuję się wspinałym survivalowcem, który jest na to przygotowany. Tymczasem młody człowiek rwie się na drodze ku szczytowi i, mimo że ma więcej sił niż ja-czterdziestolatek, ostatecznie na samej górze ja mam więcej sił, bo szedłem statecznym krokiem. W czasie mrozu mam rozpiętą kurtkę jedynie wtedy, gdy wychodzę na pięć minut z psem na spacer. Młody człowiek mówi beztrząsco „*Jest mi ciepło*“ a kalorie leecą... Jest to pewnie dobre przed własnym domem, ale nie podczas wyprawy, na szlaku lub poza nim, zwłaszcza w górach zimą.

Ochrona naszych zasobów energetycznych powinna być tym pilniejsza, im mniej dostępne są środki służące podtrzymaniu energetyki na normalnym poziomie i im bardziej warunki zewnętrzne zbliżają się do stadium zaburzającego naszą energetykę. W pierwszym przypadku będzie chodziło o oddalenie od domostw, od sklepów z zapasami żywności, od żywności w ogóle, od miejsc zacisznych i suchych, od zapasów suchej odzieży. W drugim mam na myśli głównie warunki pogodowe, ale też i warunki swobody poruszania. W sytuacjach krytycznych — niektórych — oszczędzimy energię, gdy będziemy unikać nadmiernego ruchu.

O co chodzi w ostatnim przypadku: o ile każdy z łatwością przyzna mi rację, że nagłe pogorszenie pogody ma istotny wpływ na nasze bezpieczeństwo, o tyle rzadko kto w ogóle zastanawia się nad drugą przypadłością. A chodzi o brak możliwości zmiany miejsca pobytu. Pogoda może być wspaniała, ale możesz nagle być odcięty od źródła pożywienia, bowiem wędrując samotnie złamiesz nogę, a jesteś na niezwykle mało uczęszczanym szlaku, lub w ogóle poza jakimkolwiek szlakiem. Albo zsuniesz się do parowu i nie dajesz rady wdrapać się z powrotem, albo penetrując ruiny zamku wpadniesz do lochów... Starczy? Ochrona zasobów energetycznych, to osłonięcie się suchą odzieżą przed nadmierną utratą ciepłoty ciała. Kładąc się do snu w warunkach krytycznych energetycznie, trzeba pamiętać o warstwach izolacji na ziemi, choćby się miało

doskonały śpiwór. Można — powinno się — podłożyć suchy mech, trawę, gałęzie. Należy także zadbać o wszelkie osłony od źródła chłodu, poumieszczać je dookoła ciała, lub też odpowiednio ulokować swe legowisko.

Szczególnie groźny jest dla nas wiatr! Jego powiewy zrywają z nas zewnętrzną otoczkę ciepła, jaka zawsze towarzyszy naszemu ciału, a przy okazji niesie naszemu ciału zniszczenie (patrz: rozdział na temat odzieży na str. 128). W razie większego wiatru szczególnie warto zadbać o dodatkową osłonę wtykając pod odzież gazety albo, gdy ich przecieź w lesie nie ma, obkładając się trawą. Wędrując najlepiej jest zejść na zawietrzną stronę szczytu górskiego, albo też zejść z grzbietu pagórka do doliny. W zimie, przy bardzo ostrym mrozie, można ochraniać twarz w ostateczności nakładając na głowę... plastikową torebkę. Pamiętajcie jednak, że oddech wyzwala pewną ilość wilgoci, ta zaś sprzyja odmrożeniom. Dlatego trzeba twarz co jakiś czas osuszać oraz ochraniać specjalnymi kremami.

Następna sprawa: **nasz mózg jest najbardziej chronionym organem w całym ciele.** Na utrzymanie homeostazy w mózgu pracuje zdecydowana większość układów regulujących pracę organizmu. Tak więc istnieje specjalny układ regulujący ciśnienie krwi w mózgu: utrzymuje się ono na zwykłym poziomie, choć reszta ciała ma już pewne ubytki krwi. Tak więc możemy się spodziewać, że istnieje specjalny ośrodek kierujący temperaturą wewnątrz mózgu. I słusznie — istnieje. I ma to dalsze implikacje: gdy ciało marznie, wówczas wszystkie zapasy energii zgromadzone choćby w postaci glikogenu w wątrobie, także w komórkach w postaci tłuszczów, po przetworzeniu na cząstki *ATP* (*adenozynotrójfosforan*), który z kolei przetwarza się w *ADP* (*adenozynodwufosforan*) uwalniając energię — takie właśnie zapasy kierowane są m.in. na ogrzewanie mózgu. Zatem jeśli na mrozie pozostawicie głowę odkrytą — w końcu taka wasza fantazja — musicie zdawać sobie sprawę, że traci na tym całe ciało. Ponieważ ciało stwierdza swymi receptorami niską temperaturę w pobliżu mózgu, następuje pełna mobilizacja, aby warunki cieplne w waszej głowie nie uległy zmianie. Tracą jednak na tym ośrodki peryferyjne: marzną palce w butach, a także te urekawiczone.

„Najmocniejszym“, najszybciej działającym (poza piecykiem), źródłem energii wprowadzanym do organizmu, jest glukoza. Jest ona wchłaniana przez organizm szczególnie łatwo. Owa łatwość bywa nawet nadmierna, a istnieje wszak pogląd, że należy mieć ze sobą na trudnym szlaku glukozę, w ten sposób bowiem można szybko regenerować siły.

Wspomnijcie wobec tego opowieści o obozach koncentracyjnych, o wycieńczonych ludziach, którzy zaraz po wyzwoleniu rzucali się na pierwsze jedzenie, by wkrótce potem umrzeć, gdyż ich organizm doznawał szoku!

Jeżeli zjecie na czczo dużą ilość środków zawierających **cukry proste**: czekolady, miodu, soku owocowego (syropu), lub też samej glukozy — poczujecie dziwną reakcję waszego ciała, w okolicy splotu słonecznego pojawi się ucisk (bliski bólowi) oraz gorąco. Mimo dobrego zdrowia będziecie czuli, że jesteście bliscy czemuś, co przypomina moment tuż przed omdleniem, ale tak naprawdę nie jest nim.

Proszę teraz — pomyślcie — jaka może być reakcja waszego organizmu, gdy osłabieni chłodem i brakiem pokarmu, przyjmiecie większą dawkę łatwo wchłanialnej przecieź glukozy...

Lepiej jest podjadać w takiej sytuacji **cukry złożone** (cukier, cukierki, ciasteczka), nad którymi organizm będzie musiał trochę popracować, aby je rozłożyć. Glukoza, miód czy czekolada są dobre, jeżeli będziecie je konsumować wówczas, gdy jeszcze nie jesteście osłabieni. To oddala moment opadnięcia z sił! Dobrym środkiem wspomagającym jest zespół witamin pod nazwą *visolvit* (lub podobny) oraz preparat białkowy typu *portagen* — środek przeznaczony dla chorych nie mogących swobodnie jeść,

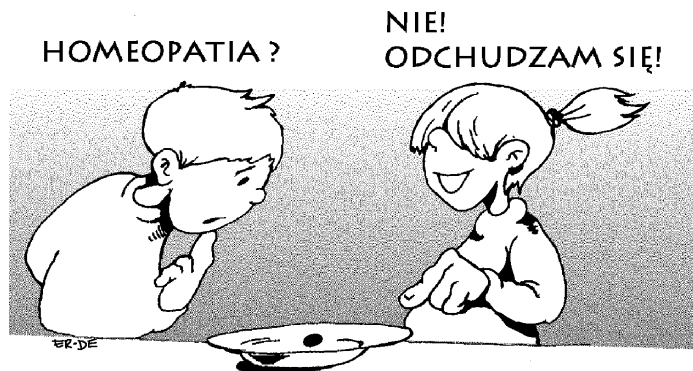
a będących w stanie wycieńczenia, zawierający tzw. suche „mleczko sojowe“ (chętnie używają go ciężarowcy i kulturyści).

Drugim istotnym źródłem energii są **tłuszcze**. Wchłanianość tłuszczów jest jednak znacznie mniejsza niż cukrów. To decyduje, że tłuszcze lepiej nadają się na tworzenie w naszym ciele zapasów energii jeszcze na jakiś czas przed zaplanowanym wysiłkiem. Przetrawiony tłuszcz uwalnia kwasy tłuszczowe, te zaś przenikają do komórek i są przez nie używane do tworzenia struktury komórkowej. W postaci tkanki tłuszczowej zapasy energii potrafią długo czekać na zużycie.

Powinienem wspomnieć o reakcjach organizmu na... silny stres. Pojawiają się tu bowiem zjawiska w jakiś sposób zbliżone do sytuacji utraty energii na skutek zimna. W pierwszej chwili, gdy stres jest aktywny, organizm znajduje się w stanie szoku i zużywa dużą ilość energii. Potem przychodzi faza adaptacji organizmu do stresu, gdy zaczyna on produkować energię poświęcając swój budulec, czyli odłożone tłuszcze oraz białko. Jeśli stres nie mija, może nastąpić sytuacja kryzysowa, taka sama, jak przy silnej utracie energii. Wniosek? Podać szybko cukier bądź jakiś środek rozgrzewający.

Ale... W powyższej sytuacji pojawia się również zwiększenie krzepliwości krwi, stąd wniosek, że istnieje ryzyko zawału.

Środkiem zawsze dobrze rozgrzewającym — bo i przyjmowanym zazwyczaj na gorąco — i mającym właściwości ogólnoregulacyjne (tonizujące) przemianę materii, jest **herbata**, zwłaszcza zielona. Przestrzegać jednak należy reguły jej parzenia, choćby czasu: w zasadzie, w drobnej czy granulowanej herbacie, po szóstej minucie już przedostają się do naparu substancje szkodliwe.



Gwoli informacji trzeba wyjaśnić, że badania prowadzone nad głodówkami pokazały, że najpierw zużywane są przez organizm zapasy pochodzenia cukrowego (węglowodany), następnie dopiero odłożone tłuszcze. Po ich spożyciu przychodzi pora na białka, a wśród nich głównie na zużycie tych elementów organizmu, które są nieużyteczne, czy wręcz szkodliwe — stąd też wzięła się głodówka prowadzona w celach leczniczych.

4. ALKOHOL

Nie zamierzam wcale tego ukrywać: deklaruje się jako umiarkowany przeciwnik alkoholu. Może było by słuszniej użyć zwrotu: „przeciwnik nadużywania alkoholu“, bowiem czasem wypiję lampkę koniaku, lubię sączyć dobre wino, czasem wypiję piwo. W podobny sposób, od czasu do czasu, zjadam ciastko, a trudno jest przecież zjeść ich naraz 15, albo zrobić z nich danie niemal podstawowe.

Skąd takie moje nastawienie? Otóż uważam, że alkohol jest oszustem. Wszystko, co ponoć alkohol daje, szczególnie mocno okazuje się oszustwem w momencie, gdy organizm w jakikolwiek sposób — fizjologiczny bądź psychiczny — jest osłabiony czy upośledzony. Kiedy chce mi się pić — piję butelkę pepsi. To mi wystarcza. Mogę też napić się piwa.

Ci, którzy zostali już przez alkohol oszukani, piją drugą butelkę piwa, trzecią butelkę piwa, czwartą... Gdyby chciało im się tylko pić, prawdopodobnie zadowoliliby się jedną, góra: dwiema butelkami. W końcu jednorazowe wypicie litra płynu nie jest taką powszedniością. Przeciętnie pijemy przez cały dzień dwa-trzy litry płynów. Tyle potrzebuje organizm. Większych dawek potrzebuje nasza psychika. Oszukana psychika.

Moi drodzy, absolutnie nie mam zamiaru zajmowania się problemem alkoholizmu. Nie mam zamiaru smęcić na temat nadzwyczaj młodego wieku tych, którzy przechodzą swą inicjację alkoholową. Mało tego, uważam, że pity alkohol może spełnić bardzo pozytywną rolę (choć pewne formy mnie akurat zanadto nie interesują).

Gdzie tkwi oszustwo? Ano prawie wszędzie, w samym człowieku, który zadowala się fałszem i chwilową błogością, który nie potrafi oprzeć się pokusom. „Alkohol rozgrzewa“ — to najczęściej stosowane samooszukiwanie się wśród wędrowców, gdy przemarzają. A jest tak, że wypity alkohol rozszerza naczynia krwionośne i w związku z tym daje poczucie ciepła; **poczucie ciepła to nie ciepło rzeczywiste**. Miraż pustynny, to nie prawdziwa oaza — nieszczęśnik, który kieruje się w tę stronę traci życie. Nieszczęśnicy, którzy zaufali alkoholowi, „który rozgrzewa“ tracili życie na skutek nadmiernej utraty życiowej energii, ciepłoty — jeśli kto woli — bo oszukani alkoholową ciepłotą nie zdawali sobie sprawy, że rozszerzone naczynia krwionośne, bez żadnych korzyści dla organizmu, oddawały znacznie więcej ciepła na zewnątrz, zachłannemu chładowi, niż wtedy, gdyby oni nie krzepili się owym alkoholem.

Można „chlapnąć sobie krzyne“¹⁵, gdy już skończyło się najgorsze, już jesteśmy pod dachem, w namiocie, w śpiworze, oddechani, opatuleni i spokojnie możemy iść spać. Ale nie wtedy, gdy walczymy z siłami przyrody. Wszak **nie wiemy, czy my walczymy JESZCZE z niewygodą, czy też JUŻ o życie**. Zerknijcie do poprzedniej części poświęconej bilansowi energetycznemu i przeczytajcie sobie raz jeszcze słowa mówiące o rozbitkach, i dalej.

Skądinąd wiadomo mi, że popijanie niedużych ilości czerwonego gronowego wina wytrawnego ma wpływać pozytywnie na funkcjonowanie całego organizmu. Zaznaczyc muszę, że po pierwsze „nieduże ilości“ oznaczają jeden kieliszek — może dwa — zaś po drugie częstotliwość tego popijania wynosi jedno „chlapnięcie“ w ciągu dnia.

Wawrzyniec Żuławski opisuje jedną z sytuacji, których w historii tragedii górskich nie było znów tak mało:

¹⁵ Umieściłem tu zwrot mojej żony: jestem jej to winien.

Gdy osiągnęli przełęcz, uderzył ich w twarze grad i potężny wicher o huraganowym niemal nasileniu. Wasserberger nawoływał do pośpiechu, słusznie rozumując, że niżej wiatr będzie słabszy. W trakcie zejścia młody Kasznica począł się skarżyć, iż traci oddech. Matka wzięła od chłopca plecak, a Wasserberger pomagał mu iść. Tak doszli około godziny czwartej w pobliżu Żabiogo Stawu Jaworowego. Wydało się, że najgorsze mają już za sobą, gdy nagle starszy Kasznica usiadł na głazie ze słowami: „Jestem bardzo zmęczony... Dalej iść nie mogę...” Pierwszym odruchem Kasznicowej było zwrócić się o pomoc do Wasserbergera, jako najsilniejszego i najbardziej doświadczonego w zespole. I wówczas usłyszała przerażającą, niezrozumiałą wprost odpowiedź: „Czuję się także bardzo słaby. Z całego serca pomógłbym pani, ale doprawdy nie mogę...”

W tej straszliwej chwili dzielna kobieta nie straciła głowy. O kilkanaście kroków od ścieżki dostrzegła spory głaz, dający niejaką osłonę od wiatru. Zaprowadziła tam swego syna i Wasserbergera, napiła odrobiną koniaku, synowi dała trochę czekolady. Podeszła teraz do męża. Był na wpół przytomny i z trudem wlała mu w usta nieco koniaku. Nie było mowy, by mogła go dociągnąć pod ów głaz, pod którym zostawiła tamtych. Wróciła do nich. Byli umierający. Wasserberger majaczył coś gorączkowo, wspominał matkę. Próbował wstać, iść. Kasznicowa prawie siłą zmusiła go do pozostania na miejscu, a następnie powróciła do męża. Był martwy... Z rozpaczą podbiegła do syna. Leżał sztywny, nieruchomy, a kilka kroków niżej — trup Wasserbergera, który widać w agonii zdołał porwać się, przejść parę metrów — potem padł nieżywy, kalecząc się w rękę i głowę...

Trzydzieści siedem godzin — półtora dnia i dwie noce przesiedziała Kasznicowa nieruchomo przy zwłokach. Nie miała już jedzenia, a zresztą i tak nie byłaby w stanie niczego przełknąć. Grzała się maszynką spirytusową i otuliła kocem znalezionym w plecaku Wasserbergera. Ta makabryczna wędrówka od umierającego męża do syna, a potem owo uparte czuwanie nad ich trupami — to jedna z największych, najbardziej wstrząsających tragedii ludzkich, jakie widziały góry.

5 sierpnia rano ostatkiem sił zeszała w dół, przez Jaworzynę na Łysą Polanę. Tam spotkała przypadkowo Mariusza Zaruskiego, ekspedycja Pogotowia została natychmiast wysłana.

Sprawa wypadku w dolinie Jaworowej odbiła się głośnym echem w całej Polsce. Opinia publiczna domagała się wyjaśnień, wskazania przyczyn. Snuto najrozmaitsze, mniej lub więcej bezsensowne hipotezy, domysły, podejrzenia. Kasznicową pomawiano nawet o otrucie towarzyszy wycieczki.

Zarządzono sekcję zwłok, poddano analizie pozostałe w manierce krople koniaku. Prokuratura prowadziła dochodzenie, które wkrótce utknęło na martwym punkcie.

Przypuszczenia co do przyczyn zgonu tych trojga były bardzo różnorodne i właściwie żadne nie wytrzymuje krytyki. Jakież ukryte wady serca? Wykluczone. Jednocześnie u trzech ludzi w różnym wieku i o różnej sprawności fizycznej? Ostra niewydolność krążenia na skutek zmęczenia, wyczerpania i zimna? Ależ w takim razie powinien by przeżyć Wasserberger, a nie Kasznicowa. Temperatura nie spadła poniżej zera, wiatr był wprawdzie gwałtowny, ale Wasserberger przetrzymywał już większe wichury i gorsze niepogody bez żadnej szkody dla zdrowia. Jakiś kataklizm, trąba powietrzna, wytwarzająca próżnię, która po prostu udusiła nieszczęśnych? Dlaczego więc nie zabiła ona również i Kasznicowej?

Najpoważniej brzmią wyjaśnienia, których autorem jest Roman Kordys, świętny tatarnik sprzed pierwszej wojny światowej i świętny znawca zagadnień górskich. Twierdzi on, że na skutek gwałtownego, „zatykającego”, utrudniającego oddychanie wichru nastąpiło silne, choć nie zagrażające życiu, chwilowe wyczerpanie organizmu. Po godzinnym lub nieco dłuższym działaniu takiego wichru turyści, zszedłszy już tam, gdzie był on mniej groźny, czuli się trochę tak, jak topielcy wyciągnięci z odmętów na brzeg. W takim stanie nawet niewielka ilość alkoholu, nawet te kilka łyków koniaku podziałało zabójczo.

Prawda, że tylko Kasznicowa nie piła owego koniaku w momencie katastrofy. Prawda też, powszechnie znana i stwierdzona, że w chwili wielkiego osłabienia mała dawka alkoholu wystarczy, by zaszkodzić zdrowiu, a nawet może się stać przyczyną śmierci. Prawda wreszcie i to, że silny wicher, zwłaszcza wiejący wprost w twarz, ma działanie duszące.

Pamiętam, z własnych doświadczeń, że gdy w Alpach wchodziłem na Mont Blanc granią poprzez Bionnassay, zetknęliśmy się tam z wyjątkowo gwałtownym wichrem, zapewne o wiele potężniejszym niż ten z Lodowej Przełęczy. Na stosunkowo szerokim w tym miejscu grzbiecie Mont Blanc posuwaliśmy się niemal dosłownie na czworakach. Huragan był tak silny, że gdy wiał w twarz — właczał zgęszczone powietrze z mocą mechanicznej pompy. Gdy się odwracało plecami — przy twarzy powstawała niemal próżnia, z której z trudem udawało się wciągnąć do płuc rozrzedzone powietrze. W pewnej chwili jeden z moich towarzyszy upadł na ziemię nie mogąc złapać tchu. Wyciągnęliśmy płachtę białą, okryliśmy go i sami pod nią wleźli. Dopiero wtedy po kilku chwilach odzyskał oddech. Długi czas jeszcze leżeliśmy tak, łapiąc powietrze jak ryby wyrzucone na piasek. Być może — gdybym wtedy dał towarzyszowi choćby trochę alkoholu (którego nigdy w górach nosić nie należy), mógłbym istotnie spowodować jego śmierć.

Mimo wszystko wywody Kordy również nie są w zupełności przekonujące. Przecież z opowiadania Kasznicowej wynika, że nieszczęśliwi byli umierający, zanim otrzymali ów fatalny koniak. I że nie mieli objawów duszenia się — jedynie młody Kasznica dużo wcześniej skarżył się na trudności w oddychaniu, później jednak szedł jeszcze dłuższy czas. Zresztą fakt, że w ogóle mogli mówić cokolwiek, przeczy podobieństwu do naszej sytuacji na Mont Blanc.

Tak czy inaczej, zagadka nie została dotąd wyjaśniona, mimo licznych prób i usiłowań. Minęło już trzydzieści lat, a nie jesteśmy ani trochę bliżej prawdy niż wówczas. Tragedia Doliny Jaworowej zapewne na zawsze pozostanie posepną tajemnicą gór.¹⁶

¹⁶ W. Żuławski, Sygnały ze skalnych ścian. Tragedie tatrzańskie. Wędrówki alpejskie. Skalne lato, Nasza Księgarnia, Warszawa 1985, s. 150-153

5. TRUCIZNY

UWAGA: Trująca flora ma tak wielu przedstawicieli naokoło nas, że polecam przed rozpoczęciem życia w lesie zajrzeć do albumów, przewodników i przyrodniczych encyklopedii kieszonkowych.

Nijk nie da się zapomnieć, że napotykamy na swej drodze substancje szkodliwe dla naszego organizmu, które naszym oczom jawią się jako najnormalniejszy pokarm, zaś naszemu mózgowi wydaje się, że jesteśmy niezniszczalni i nawet, gdyby... Czają się koło nas zzieleniałe wędliny, wydęte konserwy, zaś w lesie i na łące

- ★ kruszyny
- ★ wilcze jagody (pokrzyk)
- ★ tojady
- ★ konwalie majowe
- ★ bielunie dziędzierzawy
- ★ łubiny, różne tam
- ★ baldaszkowate (UWAGA NA NIE! — są pospolite i „sympatyczne”), jak
- ★ szalej jadowity¹⁷
- ★ szczwół plamisty¹⁸ czy
- ★ blekot pospolity¹⁹, oprócz tego
- ★ muchomory (w tym muchomory sromotnikowe)
- ★ szatany (borowik szatański)
- ★ tęgoskóry
- ★ strzępiaki
- ★ wieruszki zatokowate.

Jak się chronić przed nimi? Przede wszystkim — nie jeść! Zawsze, gdy tylko mamy jakiegokolwiek wątpliwości (nie mówiąc już o tym, kiedy nie mamy żadnych wątpliwości), bez żalu rezygnujemy z jedzenia. Nie podoba nam się wygląd kiełbasy — do kosza! Brzydko pachnie nam potrawka — do zlewu! Grzybek podejrzany — to po co zrywać?!

Sam nie wiem nigdy skrupułów, jeśli chodzi o pozbywanie się niepewnych środków żywnościowych. Z tego powodu wzdram się przed daniem przepisów „jak zjeść truciznę i nie umrzeć”. Być może, podczas wędrowania, zdarzy się, że otworzymy puszkę, która dziwnie syknie (może to tylko efekt podgrzania w upale?), wówczas decydujemy się jeść. Nos mówi nam, że wszystko w porządku, syknięcie jednak niepokoi, konserw mamy mało, a siedzimy w środku lasu. Nos upiera się przy swoim. Wzdychamy ciężko i ryzykujemy. Teraz, by uspokoić sumienie, możemy zastosować sposób na „ochronę na wszelki wypadek”. Otóż choćby dodanie do konserwy **cebuli** i/lub **czosnku** zawsze poprawia jej jakość, minimalizuje „oddziaływania uboczne”, a na pewno pozwala nam spokojniej spać na biwaku.

¹⁷ Roślina znana też jako cykuta. Właśnie cykutę wypił w więzieniu Sokrates.

¹⁸ Szczwół rozarty **pachnie mysim moczem!**

¹⁹ Mawiało się niegdyś: „*Chybaś się blekotu najadł!*”, gdy ktoś mówił bzdury, jak po narkotyku; blekot rozarty **pachnie czosnkiem!**

Spożywając dary natury unikajcie wszelkich roślin, z których sęczy się czerwonawy, żółty lub biały sok (wyjątkiem jest mniszek). Unikajcie zrywania i zjadania z krzewów owoców koloru czarnego i czerwonego. Chyba, że macie pewność, że jest to czeremcha, albo dziki bez, albo jarząb. Oczywiście jest, że nie zjecie rośliny o smaku gorzkim czy piekącym, lecz i inne rośliny, te smaczniejsze, próbujcie po wielokroć: należy skosztować kawałek, odczekać godzinę, spróbować większą ilość, obserwować reakcje organizmu przez 3-4 godziny. Dopiero potem można jeść śmiało. Przy takich próbach **najlepiej jest, gdy jedna osoba niczego nie je** — ktoś powinien móc ratować...

Pamiętajcie oczywiście o możliwości indywidualnego uczulenia.

Ponieważ zbieranie grzybów jest pasją wielu rodaków, wśród tych, którzy nie są zamiłowanymi grzybiarzami, wzrasta nieco zaufanie do grzybów. Jest to na zasadzie, że skoro inni zbierają i jedzą, to nie ma w tym nic strasznego. Należy się więc wam wspomnienie o grzybach oraz o powszechnie panujących przekonaniach co do wykrywalności ich trujących gatunków:

BŁĄD !	BŁĄD !
„ABY UNIKNĄĆ RYZYKA ZERWANIA TRUJĄCEGO GRZYBA, NALEŻY ZBIERAĆ JEDYNIIE GRZYBY MAJĄCE U SPODU KAPELUSZA SITO, A NIE BLASZKI”	

Jest w tym twierdzeniu prawda o tyle, że wśród grzybów z blaszkami jest znacznie więcej gatunków trujących; nie znaczy to, że sitko gwarantuje bezpieczeństwo — taki np. „szatan”.

BŁĄD !	BŁĄD !
„TRUJĄCE GRZYBY NIE SĄ JEDZONE PRZEZ ZWIERZĘTA, ZATEM ŚLADY OBJEDZENIA SUGERUJĄ, ŻE MAMY DO CZYNNIENIA Z GATUNKIEM JADALNYM”	

W pewnym stopniu tak, ale... z tym też ostrożnie! Nasz stary znajomy, czyli muchomor sromotnikowy, jest jedzony przez ślimaki! Poza tym wiele gatunków grzybów jest jedzonych przez zwierzęta, ale nie przez człowieka, chociaż nie są trujące. Decyduje o tym nasz i zwierzęcy smak.

BŁĄD !	BŁĄD !
„TRUJĄCE GRZYBY SINIEJĄ PO PRZEKROJENIU”	

Również nie jest to pełna prawda, bo wiele trujących gatunków nie sinieje w ogóle. No, a z kolei jadalne: siniak?!, zajaczek?! (są to odmiany podgrzybka).

BŁĄD !	BŁĄD !
„GRZYBY TRUJĄCE POZNA SIĘ PO TYM, ŻE WŁOŻONA MIĘDZY NIE SREBRNA ŁYŻECZKA — ZCZERNIEJE”	

Nie jest to prawda. Wśród wielu dobrych grzybów srebrna łyżeczka zmieni kolor, co powodują związki siarki, które bynajmniej nie muszą występować wśród grzybów trujących.

BŁĄD !

BŁĄD !

„GRZYBY TRZEBA POSMAKOWAĆ:
OSTRY, SZCZYPIĄCY SMAK OZNACZA GRZYB TRUJĄCY“

Niestety, ten sposób też jest zawodny: moglibyście posmakować najbardziej trujący grzyb, czyli **muchomor sromotnikowy**²⁰ (nie mylić z falokształtnym — również szkodziwym — **sromotnikiem**). Ma — ponoć — wyśmienity smak! Jedynie wśród gołąbków można powyższą zasadę zastosować z zastrzeżeniem, że łagodny smak nie oznacza jadalności, a jedynie to, że badana odmiana nie jest trująca. Dlatego właśnie gorąco zalecam, byście zbierali grzyby wspierając się atlasem grzybów.

Jedynym sposobem na uniknięcie zatrucia jest zbieranie grzybów, co do których mamy pewność, że je znamy jako jadalne (albo całkowite zrezygnowanie z nich)! Czemu tak mocno podkreślam te sprawy? Trucizny zawarte w grzybach, po ich spożyciu, znajdują się przez pewien czas w stanie utajenia. Oznacza to, że organizm jest już zatruty, a nie ma wciąż objawów zatrucia. Brak objawów powoduje, że nic ze swoim zatruciem nie robimy, nie przeciwdziałamy mu.

Wyjawię rzecz jeszcze gorszą: **im bardziej trujący jest grzyb, tym później występują objawy zatrucia!** Można to też powiedzieć inaczej: **im później wystąpią objawy zatrucia, tym później przystąpimy do akcji ratowniczej, a więc tym więcej czasu miała trucizna na spenetrowanie naszego organizmu.** Mniejsze zatem są nasze szanse! Traktujcie to jako regułę.

Jeżeli po średnio trującym — nazwijmy to nawet: „podtruwającym“ — grzybie, objawy zatrucia (ból brzucha, pieczenie w żołądku lub w gardle, biegunka, ból głowy, silne pragnienie, wymioty) pojawiają się po 3-5 godzinach, to po muchomorze sromotnikowym — po 7-36 godzinach! Nie bez przyczyny ostrzega się przed tym grzybem. Zawarta w nim *falloidyna* oraz *α-amanityna* są trujące ze skutkiem śmiertelnym, a znajdują się w naszym krwioobieg, zanim się jeszcze o tym przekonaliśmy. Płukanie żołądka nic już nie daje! Po 2-3 dniach okrutnych cierpień przychodzi śpiączka i wreszcie śmierć-wyzwolicielka w 5-7 dniu. Wystarczył jeden muchomor!

Niektórzy dzielą grzyby na te, które spowodują ból brzucha i biegunkę oraz na te, które zatrują śmiertelnie. Zgadza się, że z grubsza taki podział może być dokonany. Tyle, że istnieje takie coś, jak indywidualna odporność, indywidualna reakcja organizmu! Ten fakt decyduje o tym, że po zjedzeniu tej samej ilości tej samej trucizny ja przeżyję, a ty nie.

Pamiętajcie ponadto, że najnormalniejsze jadalne grzyby, choćby maślaki albo prawdziwki, do których mamy przecież dużo zaufania, mogą stać się trującymi, szkodliwymi, jeśli nie zjemy ich na świeżo, jeśli będziemy je przechowywać kilka dni w niesprzyjających warunkach, by dopiero potem skosztować.

Zwykle postępowanie przy zatruciu grzybami (poza wspomnianym muchomorem, kiedy potrzebna jest natychmiastowa pomoc medyczna), to wypijanie dużych ilości **wody** i powodowanie **wymiotów** oraz **lewatywy, środki silnie przeczyszczające**. Uniwersalną odtrutką jest **mleko**. Podobnie — **surowe białko jaj**. Korzystne jest picie podczas zatrucia dużej ilości **osolonej wody** czy **wody z mydłem**.

W razie podejrzenia, że zjadło się coś, co było niezbyt świeże lub mogło być trujące, dobrze jest profilaktycznie zjeść nieco **węgla drzewnego**. Tak, takiego z ogniska, jaki pozostał po spaleniu drewna. Węgiel jest dość aktywnym pierwiastkiem, więc łatwo wchodzącym w reakcje z innymi, także aktywnymi substancjami, choć tak naprawdę nie

²⁰ Tak naprawdę, to wcale nie radzę tego czynić: jego toksyny są okrutne!

dotyczy to w 100% tego węgla wprost z ogniska, lecz **węgla aktywowanego, lekarskiego**. Ogniskowy węgiel ma jednak pewne właściwości odtruwające oraz przeciwnilne.

Pamiętajcie, by **przy wszelkich bólach brzucha nie podawać środków przeciwbólowych**, ale co najwyżej przeciwskurczowe (np. *scopolan, no-spa*), bowiem znieczulenie nie pozwoli potem lekarzowi na prawidłową diagnozę. Jeśli nie ma pewności, że na pewno chodzi o zatrucie pokarmowe, lepiej nie podawać środków przeczyszczających (*rycyna, laxigen* itp.), bowiem w wypadku zapalenia wyrostka robaczkowego może nastąpić perforacja (przedziurawienie, krótko mówiąc) i powstanie znacznie groźniejsza sytuacja, czyli zapalenie otrzewnej, co grozi szybkim zakażeniem całego organizmu i śmiercią.

Jeszcze nie raz to powtórzę.



6. ZIOŁA

Wszystkie prawie niżej wymienione zioła są roślinami pospolitymi i rosną dosłownie wszędzie. No, może nie „dosłownie”, ale „prawie”. Łąki, piachy, miejsca po domostwach, brzegi dróg polnych i brzegi lasów, tu właśnie je odnajdziecie.

Zioła są lekceważone, zioła są uważane za środek — co też ja mówię: środeczek! — dla niemowląt albo starych babć. Zioła stosuje się najwyżej na maseczki albo jako przyprawę do wykwinniejszych potraw, jeśli ktoś chce. Zioła to przesąd, zioła to przeżytek, zioła to głupota...

Z drugiej strony, na fali zainteresowania problemami ekologii i powrotem do natury, pojawiło się szczere przejęcie się wpływem roślin na nasze zdrowie. Okazało się, że skuteczność ziół wcale nie jest taka licha, że mniejsze jest ryzyko w wypadku przedawkowania, że znacznie mniejsze są skutki uboczne ich oddziaływania.

Jeśli będziecie uczestniczyć w wyprawie, która zaprowadzi was do leśnej głuszki, chciał nie chciał będziecie zmuszeni do sięgnięcia do ziół. Nie jest to mus niemiły. Szkoda tylko, że przez ludzkie przesady, zamiast się rozwijać, gubiły się ludzkie umiejętności zielarskie.

MIĘTA PIEPRZOWA

czyli *mentha piperata*. Ale też mięta długolistna (*m. longifolia*) i nadwodna (*m. aquatica*). Kiedy przechodzimy obok miejsca, gdzie rośnie, od razu czujemy w powietrzu jej obecność. Tylko — uwaga! — żywa mięta pachnie odrobinę inaczej niż cukierki miętowe albo taka herbatka miętowa zakupiona w aptece (wiele ziół wysuszonych ma nieco odmienną woń od żywych okazów). Zioło o wszechstronnym działaniu. Pierwsza sfera jego oddziaływania to układ pokarmowy; pobudza wydzielanie soków trawiennych, reguluje skurcze mięśni gładkich przewodu pokarmowego i przeciwdziała powstawaniu wzdęć (hamuje procesy gnilne). Ma działanie dezynfekujące, stąd żucie liścia mięty przeciwdziała procesom zapalnym dziąseł. Działa też lekko przeciwbólowo oraz uspokajająco. Doskonałe zioło do zaparzenia na wieczorny, odświeżający napój, ale też jako uzupełnienie płynów ustrojowych podczas silnego upału. Podczas nużącego marszu



zerwane i zgniecione liście mięty niemalże w „cudowny sposób” pomagają odzyskać utracone siły, kiedy wacha się je w zaciśniętej garści. Rośnie ona przy leśnych drogach i polanach, przy rowach, częstokroć na zapleczu gospodarstw wiejskich. Najwięcej wartości posiada przed kwitnieniem, lecz i potem nie do pogardzenia. Kwitnie od lipca do września fioletowo; kwiaty drobne, zebrane w kępki. Kanciasta łodyga ma długość do 1 m. Liście lancetowate, filcowate.

Miętę zrywa się w miejscach o cienionych, a najlepiej wcześniej rano, kiedy olejki eteryczne jeszcze nie zaczęły się ulatniać. Z tego samego powodu lepiej jest zrywać rośliny, które jeszcze nie zakwitły.

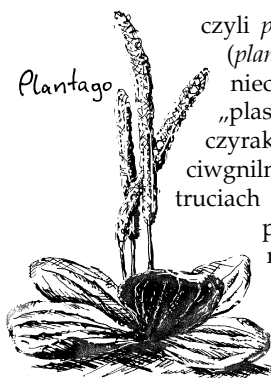
UWAGA: mięta polej — lekko trująca! (drobne listki).

DZIURAWIEC ZWYCZAJNY

czyli *hypericum perforatum*. Jego listki oraz małe, żółte pięciopłatkowe kwiatki są... jakby podziurawione małymi, prześwitującymi otworkami, stąd nazwa. Nie są to otworki, ale komórki zawierające olejki eteryczne. Działanie dosyć podobne do działania mięty, przy czym szczególnie oddziałuje ono na wątrobę. Ponieważ dziurawiec działa wzmacniająco na naczynia, stosuje się je i dla poprawienia funkcjonowania układu krwionośnego. Stosuje się zewnętrznie jako okład przeciwbólowy i ściągający przy ranach, stłuczeniach, skręceniach lub bólach reumatycznych. Tonizujące działanie na układ nerwowy pozwala stosować dziurawiec np: u dzieci w przypadku lęków oraz moczenia nocnego. Działanie bakteriobójcze pozwala hamować rozwój flory bakteryjnej w trudno gojących się ranach. Lubi rosnąć na piaskach, na skraju lasu i dużych leśnych polanach, przy drogach wiejskich i domostwach w osłonecznionych miejscach. Kwitnie żółto już od czerwca (5 płatków). Łodyga sztywna i twarda, wyrasta do wysokości 1 m. UWAGA: dziurawiec zawiera hiperycyne, która powoduje wzrost wrażliwości organizmu na światło nadfioletowe, wzrasta zatem ryzyko poparzenia słonecznego!



BABKA OKRĄGŁOLISTNA



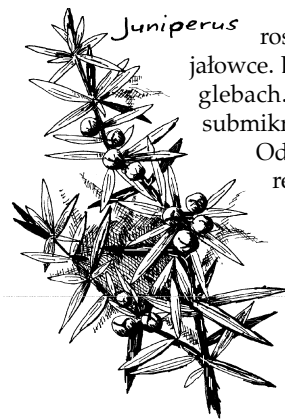
czyli *plantago maior* lub **zwyczajna**, oraz jej krewna **babka lancetowata** (*plantago lanceolata*) działają bardzo podobnie, przy czym ta pierwsza ma nieco słabsze działanie wykrztuśne. Obie stosuje się chętnie jako „plaster” na świeże skaleczenia, a nadają się świetnie i na rany ropiejące, czyraki albo oparzenia. W związku z działaniem przeciwzapalnym i przeciwgnilnym są doskonale dla przewodu pokarmowego przy wzdęciach, zatruciach i biegunkach. Ponieważ osłaniają przewód pokarmowy, są też pomocne przy wrzodach żołądka. Stany zapalne innych części ciała również mogą być leczone, choćby np.: zapalenie spojówek, nieżyty gardła, bóle zębów. Działanie wykrztuśne, to pomoc przy kaszlu. Potrafi rosnąć na środku wiejskiej lub leśnej drogi. Można ją znaleźć na pastwiskach lub wiejskich, przydomowych śmietniskach. Ponieważ jest rośliną niską, nie lubi zbyt wysokiego towarzystwa. Jedynie pałkowate lub kłosowate kwiaty wyrastają nawet do 40 cm.

PIOŁUN

lub może raczej: **bylica piołun** (*artemisia absinthium*), o którym jest powiedzenie „gorzki jak piołun”. Znana jest też **bylica pospolita**, czyli *artemisia vulgaris*. Ze względu na gorzkie olejki eteryczne używany jako środek trawienny, głównie na wątrobę. Nic dziwnego, że dodawany bywa do tłustych potraw jako przyprawa. Roztarty w rękę wydziela aromat, którego ponoć bardzo nie znoszą insekty. Absyntem nazywano wódkę-piołunówkę i pito ją z zalecenia lekarza przed posiłkami, by wzmocnić apetyt. Ma wygląd „typowego chwastu”, bowiem przyzwyczailiśmy się doń jako do rośliny rosnącej wszędzie: na nieużytkach, przy drogach, na zboczach wałów i rowów. Kwitnie od lipca żółto, drobnymi kwiatami w kłosach (wiechach). Liście nieduże, tępo lancetowate, trójpierzaste (bardziej lub mniej szerokie), twarda i łukowata łodyga. Jest rośliną o srebrno-szarym odcieniu, wysoką nawet do 1 m.



JAŁOWIEC



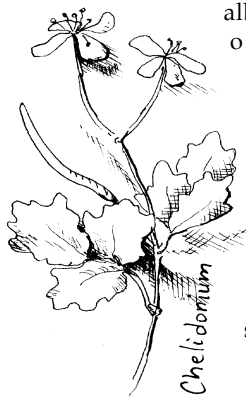
Juniperus communis jest iglastym krzewem, bardzo wolno rosnącym. Zalecano, by nie szukać sobie żony tam, gdzie rosną jałowce. Brało się to stąd, że rosną one na lekkich, piaszczystych i jałowych glebach. Kiedyś słyszałem, że wokół krzewu jałowca istnieje sfera submikroklimatu, która bierze się z obecności olejków eterycznych i żywic. Odpoczynek w promieniu ok. 5 m od jałowców ma przynieść pewną regenerację w obrębie układu oddechowego i nerwowego. Owocuje co 2 lata rodząc małe, zielone owoce-kulki, których używa się... dopiero na drugi rok, po zimowym przemrożeniu, gdy są już w ciemnoniebieskim kolorze, jakby lekko oszronionym. Jagódki te dodawane bywają do wódek, wędlin, sosów, pieczeni. Wpływają nie tylko na smakową jakość, ale też na nasz system trawienny. Stosuje się przy biegunkach, gdyż jałowiec między innymi wpływa na nie osuszająco. Używać ostrożnie, gdyż nadmierna ilość zjedzonych jagódek podrażnia nerki.

MACIERZANKA PIASKOWA

czyli *thymus serpyllum*, bardzo lubi piaski oraz lasy, a w nich miejsca dobrze nasłonecznione, gdzie ta niewielka roślina (10-15, ale czasem nawet i do 40 cm) chętnie się płóży tworząc miękkie i pachnący dywan. Kwitnie fioletowo-czerwono od maja, kwiaty drobne, osadzone blisko łodyżki, listki również drobne, jajowate. Podobnie jak w wypadku mięty, nasz nos z łatwością odkryje, gdzie to zioło rośnie. Działanie na układ trawienny podobnie jak mięta i dziurawiec, czy jałowiec. Działa przeciwkaszlowo. Szczególnie zaś dobrze wpływa na drogi oddechowe. Łącznie z dziurawcem może być użyta jako wspianiała przyprawa do np. dwunastej już z kolei konserwy mięsnej jedzonej pod rząd, przez co nasz — zniechęcony prawie — posiłek zniecka staje się „królewskim”. Jej bliską krewną jest **lebiodka pospolita** (*origanum vulgare*), siostra **majeranku** (*origanum majorana*) i słynnego **oregano** stosowanego do pizzy! — która ma bardzo podobne właściwości (nie mylić lebiodki z jadalną **lebiodką**, czyli **komosą białą**!)



JASKÓLCZE ZIELE



albo inaczej **glistnik**, czyli *chelidonium majus*. To pospolite zioło, o silnie alkalicznym, trawiącym soku, ma działanie bakterio-, pierwotniako- oraz grzybobójcze. Na bakterie gram-dodatnie oraz gram-ujemne działa jak antybiotyk. Ma silne działanie przeciwbólowe i uspokajające. **Jednakże ze względu na szczególnie silne działanie należy stosować je naprawdę bardzo ostrożnie — trucizna!** Rośnie prawie wszędzie: w lesie, na łące, przy domu. Kwitnie na żółto od maja, zaś kwiaty posiadają 4 płatki, które bardzo szybko opadają; liście pierzaste, lekko mięsiste, łodyga stosunkowo gruba, wysoka do 40 cm, po przełamaniu wydzielająca gęsty, żółto-pomarańczowy lub żółty sok. Zioło polecane jest do wywabiania kurczajek, leczenia różnego rodzaju egzem i kurowania — zwłaszcza nie gojących się — ran przez smarowanie sokiem.

POKRZYWA ZWYCZAJNA



Urtica

czyli *urtica dioica* i niska **pokrzywa żegawka** (*urtica urens*) jest znana jak rzadko która roślina — każdy jej unika. Tymczasem jej cenne właściwości przeciwnie wykorzystywane bywają np. do konserwacji świeżego mięsa na wyprawach survivalowych (mięso okładane liśćmi albo po prostu... parzy)²¹. Pokrzywa ma działanie przeciwcukrzycowe. Nie znaczy to jednak, że zastępuje przeciwcukrzycowe leki, ale że wzmacnia jedynie ich działanie, co pozwala stopniowo (pod kontrolą lekarza!) zmniejszać ich dawki. Reguluje ponadto pracę układu pokarmowego i wydalniczego (nerki). Wpływa na... mniejsze i mniej „pachnące” pocenie się. Korzystna jest też jako napar po znacznym wykrwawieniu. Zawiera *acetylcholinę*, substancję wpływającą na połączenia synapsowe naszych nerwów. Nie będę pisał, gdzie ta sympatyczna roślina występuje, bo mnie wyśmiejecie...

KRWAWNIK POSPOLITY

czyli *achillea millefolium* — jak sama nazwa wskazuje — ma coś wspólnego z krwawieniem. A i owszem, homeopatycznie tamuje krwawienia zewnętrzne oraz wewnętrzne (wrzodów żołądka, żyłaków odbytu, płuc). Ponadto zioło to reguluje proces trawienny. Jest bardzo dobre na stany zapalne jamy ustnej. Nadaje się do wykorzystania przy odmrożeniach, poparzeniach, pękaniu skóry czy otarciach naskórka. Występuje na żyzniejszych glebach łąk, pastwisk, w pobliżu leśnych rzeczek, także na trawnikach koło bloków na nowych osiedlach mieszkaniowych. Wyglądem przypomina rodzinę baldaszkowatych, liście ma pierzaste (fachowcy mówią, że „wielokrotnie pierzaste”). Kwitnie biało od czerwca do jesieni, w postaci białych koszyczków kwiatowych na długiej, sztywnej łodydze do 60 cm.



Achillea

SZAŁWIA LEKARSKA

czyli *salvia officinalis* (także **szałwia łąkowa** — *salvia pratensis*), nazywana od czasów starożytnych „ziewlem cesarskim” (lub królewskim), miała posiadać właściwości leczące wszystko. Właściwie kilka torebek „szałwi ekspresowej” kupionej w aptece powinno się znaleźć w każdym plecaku. Doskonały środek przeciwzapalny — prawie natychmiast ratuje nasz policzek od spuchnięcia (co oznacza, że zahamowany został proces zapalny zęba lub dziąsła). Na bakterie gram-ujemne i gram-dodatnie działa podobnie jak jaskółcze ziele, lecz można ją stosować znacznie bezpieczniej, ponadto (pita jako napar) likwiduje część toksyn bakteryjnych. Podobnie jak i pokrzywa, działa lekko przeciwcukrzycowo i przeciwpotnie. Duża pomoc przy wzdęciach i zaburzeniach trawienia, zarazem doskonała przyprawa do pieczonych — na przykład — mięs. Rośnie najczęściej na suchych zboczach i osiąga nawet do 1 m wysokości. Posiada lancetowate, pokryte delikatnym puszkciem, aromatyczne liście. Kwitnie fioletowo, kwiatami podobnymi do dzwoneczków, od maja.



Salvia

²¹ Jeśli poparzyć się pokrzywą, lepiej już „dołożyć” parę poparzeń obok; mnogość smagnięć daje potem efekt „uczucia ciepła” zamiast pieczenia.

MECH TORFOWIEC

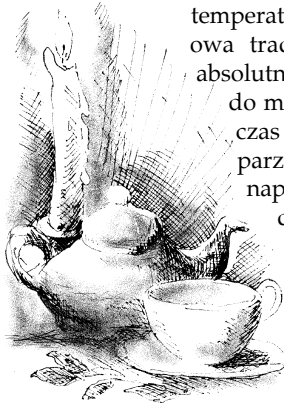


czyli *sphagnum sp.* — wiem, wiem... mech ten znalazł się między ziołami, choć nie powinien. Mech torfowiec jest natomiast znakomitym źródłem czystej wody. Należy go po prostu wycisnąć. Gwarancje na czystość daje sam Pan Bóg, albo Matka-Natura — jak kto woli. Chyba, że wczoraj były opryski lasu, czego nawet Matka-Natura nie była w stanie przewidzieć. Prócz tego mech ten — po dobrym wysuszeniu — cudownie nadaje się do rozpalania ognia, jako susz. Mchy nadzwyczaj często miewają na swoich listkach drobinki antybiotyków, stąd też można je używać do przykładania na zranione miejsca. Tu należy się wyjaśnienie-przeproszenie, bowiem w tym miejscu, w pierwszym wydaniu, napisałem — sam, nieprzymuszony, osobiście — że porosty są tworzone przez mech i grzyby (ha, ha, ha!). Nie wiem czym się zasugerowałem, bo mech nie wchodzi w takie koneksje z nikim. Dopiero interwencją przeżalonego mistrza botaniki, Bartka, uprzytomniła mi mój błąd. W życiu zagapiamy się nieraz, tylko skutki bywają bardziej oplakane niż akurat w tym przypadku. O porostach jeszcze piszę dalej.

HERBATA

camelia siniensis (thea s.) czyli *herba te* (zioło Te; po chińsku — *Te*), czyli jak najnormalniejsza herbatka zakupiona w sklepie spożywczym. Jest ona cenna wszakże pod warunkiem, że nie są to żadne granulki, czy pył herbaciany, ale gruboliściasta, oryginalna herbata. Szczególnie cenna jest herbata zielona, która potrafi nabyć szczególnie silnych właściwości bakteriobójczych, gdy po zaparzeniu postoi 3-4 dni. Pijemy herbatę codziennie i nie zastanawiamy się specjalnie nad jej istotą.

Coś tam nam świta, że Chińczycy i Japończycy mają całą ceremonię parzenia i picia herbaty, ale nie przywiązujemy do tego większego znaczenia. Mało tego, że zgrozą dowiadujemy się, że Francuzi (chyba znów na przekór Anglikom) pijają herbatę, gdy są chorzy i idą po nią do... apteki; inni znów uważają herbatę za używkę równą w znaczeniu alkoholowi czy kawie — Mormoni herbaty nie tkną. No a tymczasem: herbata należy do tej nielicznej grupy roślin, które z ziemi wyciągają korzeniami najwięcej pierwiastków (tzw. mikroelementów) i następnie potrafi to wszystko oddać do naparu. Aby dobrze wyjaśnić jej działanie, trzeba tu powiedzieć o tym, że właściwości zioła są zmienne w zależności od warunków parzenia: zdecydowanie cenniejsze są



temperatury wody, którą zalewa się susz, oscylujące koło 70-90°C, niż owa tradycyjna temperatura wrzątku — 100°C. Wody na herbatę absolutnie nie wolno „prze - gotować” (a więc gotować dłużej niż tylko do momentu zagotowania) — traci swe właściwości! Ważny jest też czas parzenia: 3,5 do 6 minut, przy czym herbaty grubsze można parzyć nieco dłużej — do 10 minut. Dłuższe parzenie dopuszcza do naparu szkodliwe już dla naszego organizmu związki. Oto niektóre działania herbaty: wspomaga funkcjonowanie układu nerwowego (związki fosforu), przeciwdziała sklerozie i wzmacnia ścianki naczyń krwionośnych (jod i witamina P), poprawia krzepliwość krwi (witamina K²²), poprawia bilans energetyczny ustroju, ma właściwości przeciwbakteryjne (przeciwgnilne), działa regulująco na układ pokarmowy i wydalniczy, reguluje też proces przemiany materii. Medycyna ludowa używa

²² Inaczej — jest to witamina C₂. Nie mylić z witaminą PP!

herbaty do odkażania oczu i ropiejących ran, stosuje się ją jako środek konserwujący do mięsa. Szczególnie cenna jest **herbata zielona**.

Chińczycy dawno stwierdzili, jak silne są regulujące właściwości herbaty, jak wpływa na gospodarkę energetyczną: dzięki herbacie mogli długo, ciężko i wydajnie pracować mimo ich lichego odżywiania. Wśród Chińczyków pijących zieloną herbatę, a znajdujących się w strefie rażenia promieniotwórczego w Hiroszimie, stwierdzono bardzo znaczne obniżenie zachorowalności na chorobę popromienną! Zawiera również *polyfenole*, rewelacyjne przeciwutleniacze. Podejrzewa się, że EGCG (*epigallocatechin-3-gallat*) zawarty w zielonej herbacie hamuje rozwój komórek rakowych poprzez blokowanie rakotwórczego enzymu — *urokinazy*. Stwierdzono z całą pewnością, że napar zielonej herbaty, przetrzymany kilka dni, ma silne właściwości bakteriobójcze.

Pozornie, i herbata, i rysunek czajniczka na poprzedniej stronie, nie pasują w żaden sposób do survivalu, do kniei, do gór... Ho-ho!, powoli... Herbata tybetańska, którą piją ludzie z tamtych stron wędrujący przez olbrzymie przestrzenie Dachy Świata, podchodzący pod stromizny ciągnące się tak, jak nigdy nie będziecie mogli tego przeżyć w naszych Tatrach — otóż ta herbata jest największym skarbem. Przechowywana jest w liściach bambusa, przewinięta mocną trawą tworzy niewielkie porcje do przygotowania paskudnego w smaku napoju. Herbatę tę gotuje się długo i podaje z solą i tłuszczem. Ta mieszanka czuwa nad równowagą elektrolitową i energetyczną organizmu ludzi narażonych na długotrwały wysiłek.

Dla smakoszy dodam jednak, że najlepsze gatunki herbat u nas, to: Assam (*thea assamica*), Daarjeeling, Oolong, Yunan i Prince of Wales (dwie pierwsze są to herbaty indyjskie, dwie następne — chińskie, zaś ostatnia — cejlońska); do tego żadnych herbat granulowanych, żadnych zapachowych! Jest to zdecydowane zdanie znawców i miłośników herbaty dobrze zaparzonej.

UWAGA: herbata jakoś u nas nie rośnie — nie szukajcie! ²³

A teraz tekst poprawiony (w stosunku do pierwszego wydania), mówiący o tym, że symbioza jednokomórkowych glonów z grzybami (nie myślcie tylko o borowikach i maślakach) dają w sumie zupełnie nową formę, czyli: porosty. Często myli się je z mchami, nazywając „mchami nadrzewnymi” ²⁴. Otóż porosty, zwłaszcza najczęściej spotykana **pustułka pęcherzykowata**, potrafią nam przekazać informację o skażeniach przemysłowych terenu, na którym się znajdujemy. „Listki” (czyli plecha) pustułki na terenie mało skażonym są dłuższe, mają 1 cm długości lub więcej, i mówią: „*Tutaj powietrze jest stosunkowo czyste, nie tak, jak na Śląsku, koło Łodzi albo też w Sudetach*”.

W ciężkich, szkodliwych ekologicznie warunkach wiele porostów nie występuje już w ogóle. O porostach mówi się w związku z tym, że są bioindykatorami, reagu-



*Wielkość plechy
(tu równa naturalnej!)
świadczy raczej
o pochodzeniu tego
porostu z miejsc
niedużym skażeniu
przemysłowym.*

²³ Inne, cenne wiadomości na temat herbaty można uzyskać w książce W. W. Pochlebkina „Herbata”, Wydawnictwo Naukowo-Techniczne, Warszawa, 1974

²⁴ E. Dreyer, W. Dreyer, Las, Warszawa 1995

jącymi głównie na dwutlenek siarki zanieczyszczający powietrze. Widziałem reklamówkę z krakowskiej wystawy poświęconej ekologii, w środku zaś umieszczona była seria zdjęć porostów pochodzących z biotopów o różnym stopniu skażenia. Żałuję, że nie mam wykupionych praw autorskich do tych zdjęć — szokują swoją wymową. Piszę o tym nie bez powodu. Z jednej strony część z was może się bardziej niż dotąd przejąć sprawami ekologii, z drugiej zaś — zaczniecie się rozglądać wokół, by zorientować się, czy czarne jagody, które właśnie sobie pojadacie, nie rosną w towarzystwie skarłałych porostów. A prócz tego zastanówcie się poważnie nad swoim łakomstwem i szczerze podejmijcie postanowienie, że nie będziecie zrywać niczego jadalnego bliżej niż 500 m od ruchliwej szosy. Chyba, że smakuje wam ołów...



7. PIERWSZA POMOC

Spróbujmy wyróżnić rozmaite układy i narządy, które mogą ulec chorobie:

1. Układ kostno-stawowy
2. Układ mięśniowy
3. Układ pokarmowy i wydalniczy
4. Układ oddechowy
5. Układ rozrodczy
6. Układ nerwowy
7. Układ krwionośny

A więc z punktu widzenia ich użytkownika:

1. Głowa:
 - a) twarz
 - b) usta i jama ustna, zęby
 - c) oczy
 - d) uszy
 - e) część owłosiona głowy
 - f) szyja
2. Tułów:
 - a) klatka piersiowa
 - b) brzuch
 - c) plecy
 - d) lędźwie
 - e) pośladki (im też może coś zaszkodzić!)
3. Kończyny:
 - a) ręce — barki, ramiona, łokcie, dłonie, palce — ich stawy
 - b) nogi — uda, kolana, podudzia, pięty (ścięgna Achillesa), stopy, paluchy — ich stawy
4. Narządy wewnętrzne — serce, płuca i oskrzela, żołądek, wątroba, trzustka nerki, pęcherz moczowy, cewka moczowa, jelita (dwunastnica, j. cienkie, j. grube, okrężnica, j. proste, odbył)

Sytuacji, w których należy udzielić pierwszej pomocy przedmedycznej (przedlekarzkiej) jest tak wiele, że należałoby napisać o tym osobną książkę (co zresztą już wiele osób uczyniło). Tu wystarczy wspomnieć o chorobach i urazach zdarzających się stosunkowo najczęściej, czyli o takich, z którymi będziecie mieli najczęściej do czynienia.

Z grubsza możemy podzielić je na następujące grupy:

1. Zewnętrzne
 - a) skaleczenia, cięcia, otarcia i inne rany
 - b) oparzenia
 - c) odmrożenia
 - d) skręcenia, zwichnięcia, złamania

2. Wewnętrzne

- a) choroby bakteryjne i wirusowe
- b) zatrucia
- c) niewydolności i zaburzenia pracy organów.

Wszystkie powyższe podziały — z konieczności — nie są obszerne i dokładne. Ukazują one jedynie jakie obszary mogą znaleźć się w polu naszego zainteresowania i z jakiego powodu. Ich wyliczanie automatycznie narzuca styl myślenia pokazujący, że pewnymi problemami zdrowotnymi będziemy mogli zająć się od początku do końca sami; niektóre przełożymy po pewnym czasie lekarzowi, inne natomiast zmuszą nas do **bezwzględnego i natychmiastowego szukania pomocy lekarskiej**. Decydują o tym takie elementy, jak dostępność narządu (łatwiej zająć się powierzchnią kolana, niż wnętrzem serca), rodzaj i skomplikowanie choroby czy urazu (co innego leczyć niestrawność, a co innego — zapalenie opon mózgowych) oraz stopień rozwoju choroby albo zasięg urazu (poparzenie palca naprawdę nie jest tym samym, co poparzenie całej ręki).

Do tego dodać należy, że postawienie diagnozy nie jest znowu taką prostą sprawą. Dzięki Stańczykowi wiemy już, że lekarzem jest każdy (Polak?) Szpitalni statystycy mogą natomiast sporządzić ciekawy zestaw specjalistycznych interwencji koniecznych w wyniku samoleczenia się rodaków. Ponoć co piąty Polak trafia do lekarza z powodu używania niewłaściwych leków, które zaordynował sam sobie. Dlatego gorąco odradzam prowadzenia długotrwałych kuracji, złożonych zabiegów i operacji, poza tymi niezbędnymi do uratowania komuś życia. Spokojnie można się natomiast zająć podaniem aspiryny osobie przeziębionej, opatrywaniem zdartego naskórka na kolanie i bandażowaniem skręconej w kostce nogi.

Poniżej podam pewną ilość porad, które mogą być zastosowane nawet przez zastępowego (nie chcę tu obrażać harcerzy, wręcz przeciwnie, chcę tylko podkreślić, że do pewnych spraw trzeba już trochę tego rozumku posiadać, a trudno przypuszczać, żeby zastępowy takowego nie posiadał — uff, wytłumaczyłem!)

Porady te będą uszeregowane według obu powyższych podziałów, to znaczy, będą przynajmniej z nich korzystały, aby czynić choć pozory uporządkowania. W tak rozległej dziedzinie, jak medycyna, gdzie pewne sfery wzajemnie się przenikają i są od siebie zależne na wielu płaszczyznach — dosyć trudno „niemedykowi“ tworzyć (czy nawet kopiować), choćby i prostą, systematykę. Kolejność działania na pewno jest następująca: sprawdzenie, **czy uszkodzony jest przytomny, czy oddycha i czy bije jego serce**. Wiele przypadków dotyczy sytuacji, kiedy jest on przytomny i jest w stanie określić swe dolegania. Kierując się opisami sprawdzamy ogólny stan uszkodzonego tak, by na podstawie posiadanych wiedzy i umiejętności przynajmniej nie dopuścić do pogarszania się stanu zdrowia naszego pacjenta (może mu na przykład grozić szok pourazowy).

UWAGA: wszystko, co przeczytacie za chwilę o leczeniu lub o lekach jest to wynik mojego osobistego doświadczenia!

Nie biorę odpowiedzialności za wasze medyczne eksperymenty!

Wszystko będziecie robić na własne ryzyko!

Musicie wiedzieć, że radzę sobie dobrze w rozmaitych sytuacjach wymagających lekarza, a to dzięki mojej matce, która wcześniej nauczyła mnie, wówczas przedszkolaka, do czego służy wątroba, i mózg, i nerki...

Urazy i uszkodzenia zewnętrzne

Pod żadnym pozorem nie pozwolę sobie tutaj na podawanie definicji, gdyż wciąż mam w pamięci definicje ze szkolenia wojskowego na studiach — wybac mi, o Odpowiedni Resorcie! — gdzie „złamanie“, było ni mniej ni więcej: „*przerwaniem ciągłości kości na sposób całkowity*“.

SKALECZENIA, CIĘCIA, OTARCIA...

Wymienione urazy fizyczne mogą powstać w rozmaity sposób (wyobraźmy sobie, że będzie chodziło o tak ważną w czasie wędrówki — stopę): mogliśmy uderzyć stopą o twardy kamień czy korzeń (pęknięcie tkanki, rana tłuczona), mogliśmy nastąpić na kawałek szkła albo muszlę w jeziorze (rana cięta), mogliśmy wbić sobie głęboko kawałek sęcza (rana kluta), mógł nas ugryźć pies (rana szarpana). Mogło też być tylko powierzchniowe otarcie naskórka w wyniku uderzenia o kamień lub przez but. Każda z tych ran ma swoją szczególną specyfikę gojenia. Najgorzej goją się głębokie rany klute (bo głębokie) oraz rany szarpane (bo zwykle zanieczyszczone i „nie w kupie“). Wynika to m.in. z gorszej możliwości penetracji rany podczas jej czyszczenia, gorszego przenikania leków (głównie przy pierwszej z wymienionych ran). Utrudniony dostęp powietrza daje większe szanse bakteriom beztlenowym, które należą do bardziej zjadliwych — chciałoby się powiedzieć „złośliwych“ — bakterii (strzeżcie się **teżca**, **zgorzeli gazowej** i **gangreny!**)

SPOSÓB POSTĘPOWANIA

Pierwsza sprawa — przyjrzyć się ranie. Może ona wymagać oczyszczenia, czyli przepłukania dużą ilością wody utlenionej lub delikatnego dotknięcia gazą nasączoną w tej wodzie. Dotknięcia, nie przecierania! **Pod żadnym pozorem nie dotyka się i nie przeciera się rany, jeśli powstała ona na skutek zetknięcia ze szkłem**, można powcisnąć wtedy drobiny szkła w ciało, więc poprzecinać dodatkowo nowe naczynia krwionośne! Osobnym wacikiem (jeden raz, po czym bierze się następny wacik) dotyka się otoczenia rany, które też trzeba przemyć i osobnym — rany.

Szkoły tamowania krwawienia są przeróżne; ja hołduję zasadzie kładzenia tamponu **wprost na ranę** i uciśnięcia, lecz sposób ten absolutnie nie nadaje się w wyżej wspomnianym przypadku, kiedy w ranie mogą znajdować się kawałeczki szkła. Na czas takiego opatrywania rany, jeżeli chodzi o większe naczynie krwionośne, a więc większy krwotok, należy założyć ucisk powyżej rany (między raną a sercem). **Rany nie wolno szorować, by nie wcierać w nią brudu i bakterii.**

Aby oczyścić ranę możliwie bez ryzyka „nabrojenia“, zalecam płukanie w strumieniu wody utlenionej, przy jej braku — przegotowaną i schłodzoną wodą, przy czym wody naprawdę nie ma co żałować. Można ją nabrać w strzykawkę jednorazową i skierować pod ciśnieniem na czyszczone miejsce. Jeżeli w ranie — zwłaszcza głębokiej — tkwi przedmiot, który dokonał zranienia (nóż, drut, bardzo duża drzazga), absolutnie **nie wolno go wyciągać** pod nieobecność lekarza — przedmiot ów uciska naczynia krwionośne i póki tam tkwi, rannemu nie grozi silny krwotok. Ranę taką należy opatrywać bardzo delikatnie, nie uciskając. Jeśli wyciągnięcie jest niezbędne, trzeba koniecznie wpięrować ucisk ponad raną.

Wracając do krwotoków: należy je tamować, jak napisałem, uciskiem na samą ranę, lecz w wypadku niemożności wykonania tego, trzeba pamiętać, że klasyczne tamowa-

nie polega na ucisku powyżej rany, zwłaszcza w wypadku zranienia kończyn. Opaska uciskowa nie powinna być jednak używana dłużej, niż ok. 20 min w jednym ciągu czasowym, by uniknąć martwicy komórek. Zraniona część ciała powinna znaleźć się możliwie wysoko — w tym celu konieczne jest odpowiednie ułożenie (posadzenie, usytuowanie) rannego.

Jeśli krwawi **tętnica** (jasna, spieniona krew, tryskająca rytmicznie; słychać szum), jedyną radą — a mamy ułamki sekund na działanie — jest ta, by jedną ręką ucisnąć miejsce przed raną (przypominam: między sercem a raną) palcami zaś drugiej wyszukać w ranie końcówkę przerwanej tętnicy, chwycić ją silnie i spróbować podwiązać.

W razie silnego wykrwawienia, należy rannego ułożyć tak, by krew zbierała się jak najbliższej głowie, a więc w pozycji leżącej, z nogami, a nawet tułowiem ułożonym na podwyższeniu. W wyniku silnego wykrwawienia, na skutek skazy krwiotocznej, delikwent zaczyna usypiać. Uśnięcie zazwyczaj oznacza koniec. **Nie wolno dać zasnąć!**

Uzupełnię, że krwotoki wewnętrzne można zmniejszać poprzez schłodzenie tych części ciała, gdzie spodziewamy się, że występują.

Opieka nad raną ma prowadzić do jej rychłego zagojenia. Wymaga to **czystości, suchości i dostępu tlenu**, a także **słońca**. Wymaga to również oszczędzania uszkodzonego miejsca, nie narażania go na dalsze urazy. Ale przed tym już chroni nas ból.

Natura daje nam parę sposobów na chronienie miejsc zranionych przed bakteryjną inwazją. Starym sposobem odkażenia jest... **opalenie rany** przy pomocy zapalanej gałązki. Aby nie uszkodzić tkanek, robi się to przez liść, który wcześniej się dziurawi bądź nacina w kilku miejscach. Rana jest wówczas lekko podwędzana. Możecie ranę **posolić** — afrykańskie zwierzęta poszukują słonych jezior, by w nich moczyć rany. Sama sól może jednak uszkodzić tkanki, zatem sposób ten może być stosowany tylko w specyficznych sytuacjach, w krótkim odcinku czasu. Lepiej jest użyć słonej wody. Możecie dla ochrony użyć ziela **rumianku**, sosnowej, świerkowej lub jodłowej **żywicy**. Możecie posłużyć się **pajęczyną** (jak to było w wypadku Kmicica), albo **kwasem mrówkowym**. Ponoć **mchy** i **porosty (chrobotek reniferowy)** pokryte są cienką warstwą naturalnych antybiotyków (sprawdźcie to dokładnie). Dotyczy to również **ciała pszczoły**. W ogóle wnętrze ula należy traktować jako aseptyczne — przeciwbakteryjnie działają **miód, wosk** i **propolis**. Morski glon **morszczyń** również zawiera antybiotyki, a ponadto substancje grzybobójcze (*fungicydy*) i tamujące krwotoki. **Ślina** zawiera *peroksydazę*, enzym działający jak przeciwinfekcyjny strażnik dla naszego ustroju — wszak w ustach następuje pierwszy kontakt z pokarmem.

Ropiejące rany ratujemy mocząc je w silnie podgrzanej wodzie z mydłem. Podczas tego moczenia wciąż dolewa się gorącej wody, aby kąpiel miała temperaturę na pograniczu parzenia. Wcześniej strup, jeśli nie da się usunąć, trzeba ponakłuwać igłą opaloną dla dezynfekcji w ogniu. W szczególności surowych warunkach podstawowym ratunkiem dla nas, by się zabezpieczyć przed infekcjami zranionych miejsc, jest **ogień** i **gorąca woda**. Zaleca się w wypadku skaleczeń postarać się szybko o szczepienie przeciwężcowe, jeśli się go wcześniej nie miało (przed latem — szczepienia już zimą). Szczepionka ważna jest przez bodajże ok. 5 lat.

OPARZENIA

Oparzenia wynikają z oddziaływania wysokich temperatur, takich już powyżej 60°C, na naszą żywą tkankę. Prócz tego istnieją jeszcze oparzenia chemiczne. W momencie oparzenia naprawdę najważniejszą rzeczą jest, aby **ciało jak najszybciej ochłodzić**. Dlaczego tak? Zazwyczaj u człowieka działa mechanizm odruchu: zanim jeszcze pocujemy ból, już cofamy oparzoną rękę.

Nasz mózg jeszcze bólu nie czuje — a właściwie nie przekazuje go naszej świadomości — ale już wie o oparzeniu: działamy zanim wiemy o co chodzi. Zdziwiająco, że nie dzieje się to tak szybko np. przy ułtuciu szpilką. Organizm broni się przed oparzeniem w sposób szczególny, bowiem mechanizm oddziaływania gorąca jest też szczególny. Wysoka temperatura wędruje przez nasze ciało, choć gorący przedmiot został już odjęty. Nie będę tu bynajmniej precyzyjny, chodzi mi jedynie o opisanie samej idei: gdy gorący przedmiot dotykał naszego ciała, porażona została zaledwie jego wierzchnia warstwa o grubości np. 3 mm. Gorąco zaczyna teraz powoli przenikać w głąb. Gdyby nasza reakcja cofnięcia ręki następowała dopiero w wyniku odczucia bólu, niszczące nasze komórki gorąco zdążyłoby przeniknąć do kolejnej 5-milimetrowej warstwy. Tymczasem my rękę natychmiast cofamy! Odruchowo! Kiedy już czujemy ból, zaczynamy prawie odruchowo machać ręką. Tłumaczymy to sobie, że jest to próba zmniejszenia bólu, tymczasem chłodzimy oparzone miejsce. To znaczy: chłodząc — zmniejszamy gorącu szansę na dalsze przenikanie.

Powtórzę to jeszcze raz, bo to ważne: przez pewien czas, choć źródło gorąca zostało odjęte, jego szkodliwe działanie trwa nadal! Porcja energii przemieszcza się wciąż w naszym ciele, coraz to głębiej! Stosowanie jakichś tam środków za pięć minut będzie jak wysyłanie straży pożarnej za godzinę. Musimy działać zaraz! A więc jak najszybciej musimy schłodzić oparzone miejsce (przy mniejszych powierzchniach, do 18% — ok. 15 min.) Nasz rozum powinien skierować nas ku zimnej wodzie, ku zimnemu metalowi.

Oparzenia są jednym z najbardziej groźnych uszkodzeń ciała. Ponieważ oddychamy również w dużym stopniu skórą (zapominacie o tym, Brudasy!), uszkodzenie jej powoduje nie tylko bolesność, ale ponadto upośledzenie funkcjonowania całego organizmu. Oparzenie palca, to kłopot — oparzenie 50% powierzchni ciała (a czasem bywa to nawet 20%), to w zasadzie pewna śmierć!

Tu istotna uwaga, skoro już mówię o oparzeniu palca: w wypadku poparzenia ręki należy jak najszybciej, mimo bólu, pozdejmovać z palców wszystkie obrączki, pierścionki i sygnety. Potem, gdy już dłoń opuchnie, będzie to niemożliwe i tylko przysporzy całego mnóstwa cierpień.

Wymienia się cztery stopnie oparzeń:

I	—	zarumienienie miejsca oparzonego
II	—	silne zaczerwienienie i bąble
III	—	rana oparzeniowa, ciało „ugotowane“
IV	—	zwęglenie ciała

Może to zabrzmieć tu dziwnie, ale zwęglenie ciała jest rzeczą nawet korzystną (odpukać!). Gojenie się miejsca zwęglonego, a oparzonego w stopniu III, to niebo a ziemia. Ale to już taki sobie drobiazg.

SPOSÓB POSTĘPOWANIA

Pierwsza sprawa — schłodzenie, to już wiemy. Druga sprawa — podanie środków przeciwbólowych. Trzecia sprawa — dalsze chłodzenie i aseptyczność. Nie smarować spirytusem, tłuszczem czy kurzymi odchodami (kto to wymyślił?). Owszem może być zsiadłe mleko, bo jest to też i chłodzenie, a i korzystne oddziaływanie kwasu mlekowego (polecane przy oparzeniach słonecznych). Nie smarować żadnymi środkami

barwiącymi (*jodyna, gencjana*), gdyż zakamuflują one obraz uszkodzenia i utrudnią działanie lekarzowi.

Jeśli oparzenie pochodzi od ognia albo też bardzo wysokich temperatur, i w dodatku całe gorąco przeniknęło przez odzież — **nie zdejmujemy odzieży**. Włókna syntetyczne mogły się rozpuścić i przywrzeć do skóry, inne przywarły do niej z powodu otwarcia się powłok i wypływu osocza. W obu przypadkach możemy zdjąć odzież razem ze skórą. Lepiej niech delikatnie to zrobi chirurg. My natomiast wielokrotnie polewamy poparzonego zimną wodą przez ubranie, podajemy — **koniecznie!** — silne środki przeciwbólowe. Jeśli ich nie ma, **może być alkohol**, jednak bez przesady. Ubranie można przecinać w miejscach, gdzie nie jest przyczepione do ciała.

Każdy poważnie poparzony powinien być możliwie szybko skierowany do lekarza. Wobec oparzeń chemicznych należy na początek zastosować zubożenie substancji chemicznej, jaka zadziałała na ciało. Jeśli nie wiadomo, co to była za substancja, stosujemy tylko wodę, czyli spłukiwanie. Wobec **KWASÓW** — spłukiwanie **wodą**, potem **wodę z mydłem** (mydliny), **wodę z sodą oczyszczoną**. **ŁUGI** (zasady) powinny spowodować, że zastosujemy niezmiennie spłukiwanie **wodą**, potem działanie łagodnymi **kwasami**, np. **sokiem z cytryny**, może być też **kwaśne mleko, śmietana, kwas borowy, altacet, płyn Burowa** albo **rozwodniony ocet**.

Pamiętać trzeba, że rany powstałe po poparzeniu **bardzo szybko się infekują!** Już po paru godzinach można poczuć charakterystyczny zapach fermentacji (tzw. *sepsa*). Utrzymanie poparzonego miejsca w postaci aseptycznej jest niezwykle ważne. Dlatego lepiej jest ran nie opatrywać, lecz trzymać je odsłonięte. Polewanie **soloną wodą** również zapobiega rozwojowi bakterii.

Oparzenia mogą być pochodzenia słonecznego: przegrzanie ujawnia się gwałtownie, choć powstawało powoli, w sposób nie zauważony. Chociaż pojawia się ból głowy, zaczerwienienie całego ciała, mdłości i dreszcze — musimy zadziałać przyczynowo, a nie objawowo, więc schładzamy całe ciało.

Udar cieplny (zaczerwienienie skóry, silne pocenie się nawet w chłodzie, gorącość głowy przy chłodnej reszcie ciała, zawroty głowy i „mroczki przed oczami“, niepokój, może być wstrząs, później wzrost temperatury ciała) może nastąpić przy upalnej pogodzie, ale i przy nadmiernym ubraniu się („na cebulkę“) przy braku wentylacji oraz podwyższonej temperaturze otoczenia, zwłaszcza u ludzi osłabionych i starszych. Postępowanie jak wyżej — **schładzanie**, a także podawanie (osobom przytomnym!) **dużej ilości płynów** do picia. W dużym upale może następować ubytek wody około 0,5 litra na godzinę. Płyny trzeba uzupełniać w wypadku każdego większego poparzenia. Ból poparzeniowy łagodzi smarowanie naparem z **dębowych galasów**.

ODMROŻENIA, ZAMARZNIĘCIA

Odmrożenie zdarza się najczęściej odkrytym i słabiej ukrwionym częściom ciała (a więc słabiej ogrzewanym): koniec nosa, uszy, policzki, dłonie i stopy. Najpierw pojawia się zaczerwienienie i ból, potem interesujące nas miejsce blednie i traci czucie (!), pojawiają się pęcherze, stopniowo przeradzają się w rany, aż wreszcie ciało ginie. Następstwem bywa gangrena, czyli obumieranie tkanek zakażonych beztlenowymi bakteriami gnijnymi.

PRZY OKAZJI: ciekawe, że w wypadku wszelkiego gnicia ciała, dopuszcza się do pomocy... muchy. Składają one do rany jaja, z których wylęgają się larwy oczyszczające ranę z gnijących tkanek, a zarazem — z niebezpieczeństwa. Gdy larwy oczyszczą ranę (pojawia się ból i krew) czyści się ją z kolei dokładnie z larw ²⁵.

²⁵ Nie przerażajcie się! Jest to sposób zalecany żołnierzom do stosowania w tropikach. Podaje go tylko jako ciekawostkę.

Istnieje znacznie gorsze niebezpieczeństwo — zamarznięcie. Jest to utrata życia na skutek obniżenia temperatury ciała (hipotermii) do tego poziomu, że ustają czynności organizmu. Dzieje się to oczywiście w niskich temperaturach, przy czym jest wiele okoliczności, które decydują o zdarzeniu. Można utracić życie, gdy wpadnie się do wody o temperaturze $+10^{\circ}\text{C}$ i przebywa w niej dostatecznie długo, by utracić potrzebne ciepło. Można też zamarznąć zimą, gdy mamy -20°C . Zima roku 1997, i ostatnia, 1999, pokazały to dość dosadnie.

Zamarznięciu sprzyjają wyczerpanie, stan głodu, zmęczenie fizyczne, ale także i psychiczne, niewyspanie, zdenerwowanie, wypicie alkoholu. Ten ostatni przypadek, to nie tylko sprawa upicia się, a więc utraty świadomości, ale jest to też fałszywa sytuacja poczucia ciepła, choć w rzeczywistości go brak. Alkohol ponadto rozszerza naczynia krwionośne wystawiając je tym samym na ryzyko szybszej utraty ciepła. Traci się je w największej ilości przez głowę (pisałem już o tym więcej), przez brzuch i pachwiny (pachy).

Jeśli temperatura ciała mieści się w przedziale od 36 do 37°C , wówczas zupełnie nie ma podstaw do niepokoju. Spadek temperatury o 1 stopień poniżej tego przedziału jest już sygnałem alarmującym. Ciało mające temperaturę własną 35°C jest zagrożone. Objawami jest duża błądź skóry, pojawiające się zniechęcenie do działania, mogą wystąpić zaburzenia świadomości. Świadek takiego zdarzenia **nie powinien dać zasnąć zamarzającemu**. Nie wolno też pozostawiać go samemu sobie. Ratunkiem dlań jest zwłaszcza ruch. Ciało mające temperaturę 34°C jest w nikłym stopniu kontrolowane przez mózg. Resztki świadomości każą jeszcze wykonywać jakieś ruchy, ale są one nieskoordynowane, niewykończone, słabe. Pojawiają się zaburzenia pamięci.

Do tej pory ciało było opanowane przez dreszcze. Jest to zjawisko pozytywne, choć ludziom wydają się być same w sobie chorobą i starają się ją pokonać, nawet przez przytrzymywanie drżącego człowieka. Tymczasem dreszcze są sposobem wymyślonym przez naturę na produkowanie ciepła ogrzewającego ciało. Drugim takim widocznym na zewnątrz sposobem natury jest „gęsia skórka“.

Przy 33°C temperatury ciała zanika gęsia skórka, ustają dreszcze, mięśnie drętwieją a źrenice prawie nie reagują na światło. Jest to wyraźna oznaka odchodzenia z tego świata. Organizm przestał się bronić. 27°C , to temperatura graniczna — dalej jest śmierć.

SPOSÓB POSTĘPOWANIA

Żadnego nacierania śniegiem! W komórkach ciała, które było na granicy całkowitego zamarznięcia, znajdują się najprawdopodobniej kryształki wody, które właśnie jako takie są twarde i ostre. Zróbcie eksperyment: weźcie balonik, wsypcie do środka kawałki potłuczonego szkła, nadmijcie nieco (ale nie do pełnego kształtu nadmuchiwanego balonu), zwińcie i na koniec nacierajcie, ugniatajcie... No i jak?

Miejsz odmrożonych nie powinno się właściwie w ogóle rozcierać. Nawet najdelikatniej. Należy natomiast je szybko osłonić przed dalszym oddziaływaniem złych warunków. Osłoną bezpośrednią może być zastosowany tłusty krem lub wazelina. Wykluczone są kremy zawierające wodę.

Jeśli jesteście w terenie, najpierw koniecznie trzeba znaleźć schronienie. Zwłaszcza przed wiatrem. Jest to znacznie ważniejsze niż schowanie się przed mrozem. Może to być choćby nawet najzwyklejsze zagłębienie w ziemi, parów, wykrot pod powalonym drzewem, mała jamka w śniegu. Potem należy znaleźć sobie okrycie: koce, zapasową odzież, szmaty, papiery, gałęzie świerków, zeschnięte paprocie. Człowieka zmarzniętego, przechłodzonego, dobrze jest ogrzać bezpośrednio (bez odzieży) własnym ciałem, leżąc obok niego, blisko, przylegając jak największą powierzchnią. Temperatura oddziaływania i tempo rozgrzewania są wówczas najodpowiedniejsze.

Gdy jest się już w domu, odmrożenia należy rozgrzać ciepłą wodą — **broń Boże gorącą!** Ponieważ temperatura odmrożonego miejsca powinna wzrastać powoli, więc nie należy nadto przyspieszać tego procesu, gdyż można tym zaszkodzić. Przy dużym przechłodzeniu ciała kompresy z ciepłych (namoczonych w podgrzanej wodzie) warstw tkanin albo kąpiele wodne powinny w zasadzie zaczynać się w temperaturze ok. 35°C, po pewnym czasie temperaturę zwiększa się o kilka stopni (np. przez dolewanie wody o wyższej ciepłocie).

Odmrożonego „odmrożeńca“ należy też rozgrzać od środka podając gorącą herbatę czy także mleko (np. z miodem). Można podać kieliszek czegoś mocniejszego, co rozszerzy naczynia krwionośne i pozwoli ciepłej krwi docierać do zagrożonych komórek, ale jedynie w wypadkach naprawdę lekkich. Poza tym ma być to rzeczywiście kieliszek. Wcale nie przesadzam! Zamiast alkoholu powinno się podać środki przeciwbólowe, jeśli są odmrożenia. Koniecznością jest nakarmienie ciepłą strawą i napojenie takim że napojem. **Jeżeli jednak nie jesteście jeszcze bezpieczni, schowani przed mrozem, to absolutnie nie wolno podawać alkoholu!**

Powinienem napomknąć o tym, że silny mróz działa wysuszająco na naskórek, co dodatkowo upośledza miejsca odmrożone. Warto więc pamiętać o kremie nawilżającym, gdy już będziecie w domu.

SKRĘCENIA I ZWICHNIĘCIA; ZŁAMANIA

Pamiętać należy, że wielu z was myli skręcenie (a co gorsza i złamanie) ze zwichnięciem. Drugą rzeczą, o jakiej należy pamiętać, że większość mylących od razu bierze się za tzw. „naciąganie“ uszkodzonej kończyny (bo najczęściej kończyny sprawa się tyczy). **Nie ma nic bardziej szkodliwego!**

Ciężko jest brać się za tłumaczenie czegoś, co i tak niby wszyscy znają. No bo pokażcie mi takiego człowieka, który nie przeżył sytuacji, że źle stąpnął na schodach, na kamieniu, na krawężniku, i któremu noga w kostce zrobiła dziwny unik, a potem znów spuchła, i tak dalej. Wszyscy wszystko wiedzą. I naciągają. Drugim takim stawem, który lubi skręcenia i zwichnięcia jest nadgarstek. Następnie palce. Wszystko przecież daje się naciągać.

SPOSÓB POSTĘPOWANIA

Niczego nie naciągajcie!!! Poza tym nie szarpacie, nie poklepujcie, nie masujcie!!! Wszystkie tego typu wasze działania mogą wyłącznie zaszkodzić: porozrywać naczynia krwionośne, naderwać włókna mięśni, a nawet ścięgien, wreszcie przysporzą niepotrzebego cierpienia komuś, kto i tak już cierpi.

Poza tym, że należy podać **środek przeciwbólowy**, trzeba urażone miejsce szybko schłodzić. Dokonać tego należy przez „wstawienie siebie“ (np. nogi) do zimnego górskiego strumienia. Jeśli takowego brak, można zrobić okład z **lodu** (lód w środku lata w środku puszczy — ha, ha, ha!), a jeśli i tego brakuje, można zrobić **kompres** z mokrego ręcznika, a jeśli i z tym kłopot — można wykopać w ziemi dołek, wsadzić nogę (mimo wszystko nogi chyba najchętniej nam się skręcają), zakopać ją i odczekać z 10-20 minut (lecz nie powyżej pół godziny!). Proponuję gorliwcom, aby raczej nie udeptywali ziemi z wierzchu — nie wiadomo, co potem się z niej wykopie. **Wszystkie operacje muszą być wykonane naprawdę delikatnie!**

W wypadku ZWICHNIĘCIA widoczne jest, że główka wyskoczyła z pochewki stawowej kości (czy, jak to wolą niektórzy: „staw wyskoczył“) i ewidentnie znajduje się ona obok miejsca, w którym powinna się znajdować. Aby taki staw nastawić, trzeba nieco doświadczenia nabytego od kogoś, kto to już z powodzeniem robił. Kłopoty, jakie mogą się pojawić przy złym wykonaniu, sygnalizowałem przed chwilą.

Z pewnością uszkodzone miejsce trzeba skrepować (usztywnić) bandażem elastycznym. Unieruchomienie można uzyskać w rozmaity sposób. Druhna Joanna przypomniała mi, że uszkodzoną nogę można przywiązać do drugiej nogi (własnej, a nie cudzej!), ramię zaś można podtrzymać rogiem własnej koszuli podpiętej ku górze. W przypadku zwichnięcia oraz złamania, po unieruchomieniu, nie wolno już eksploatować uszkodzonej kończyny, czyli należy sobie absolutnie wybić z głowy na przykład stawanie na takiej nodze. Jeśli na nodze skrepowanej w zasadzie można iść — oczywiście ostrożnie — to nie znaczy, że powinno się chodzić stale. Po dojściu już do miejsca, na którym można się położyć, lepiej pozostać w tej pozycji ze dwa dni. Bandażowania nie powinny być zbyt ścisłe, by nie tamowały przepływu krwi. W każdym bądź razie zawsze, gdy zabandażowana kończyna sinieje, drętwieje i robi się zimna, należy opaskę poluzować.

Przy wszelkich urazach (poza złamaniami) należy stosować zasadę, że natychmiast (jak najwcześniej) należy zastosować ochłodzenie uszkodzonego miejsca i chłodzi się je przez najbliższe dwa-trzy dni stosując też okłady z **rozwodnionego octu**, *altacetu* lub *płynu Burowa*; dopiero potem ma zastosowanie **ogrzewanie** i **rozcieranie** (masaże).

ZŁAMANIE, czyli wspomniane już „przerwanie ciągłości kości” objawia się w ten sposób, że widoczne jest zazwyczaj wyraźne nienaturalne przesunięcie części kończyny („kończyny”, bo te najczęściej ulegają złamaniom). Ponadto pojawia się opuchnięcie, może też wystąpić trudność w poruszaniu palcami złamanej kończyny (odnośnie „kończyny” — patrz wyżej). Nie daj Boże w takim wypadku brać się za „nastawianie”! Takiego „nastawiacza” diabli powinni od razu zagarnąć na swe widły. Każdy logicznie myślący człowiek wygłótkuje sobie, że skoro przy złamaniach zalecane jest unieruchomienie kończyny (czy mówiłem wam o „kończynie?”), to widocznie dlatego, że poruszanie jest przeciwwskazane. Skoro tedy ktoś szarpie, porusza, nastawia — jest wrogiem nieszczęśnika, który sobie coś złamał (np. kończynę).

Podać trzeba natychmiast środek przeciwbólowy, by ulżyć naszemu „połamańcowi”. Jeśli jest to **złamanie otwarte** — delikatnie opatrzyć, zatamować krew powyżej rany, z dala od złamania. Potem trzeba biedaka odtransportować do lekarza. Przedtem tylko musicie unieruchomić kończynę (a czego się spodziewaliście?). Tu zalecana jest szczególna ostrożność: ostre zakończenia kostnych odłamków tną ciało jak brzytwę, powodując nowe krwotoki. Otwarte złamanie grozi zainfekowaniem kości, co dzieje się równie szybko jak w wypadku ran poparzeniowych. **Pacjent ze złamaniem otwartym musi znaleźć się jak najszybciej pod opieką lekarza!**

Unieruchomienie ma polegać na przywiązaniu kończyny (a jakże!) do czegoś sztywnego — kijka, deseczki — w taki sposób, by unieruchomione były też kości tych części kończyny (ha!), które łączą się w stawach z tą złamaną (kończyną). To jest główna zasada.

URAZ GŁOWY powstały w wyniku jej uderzenia, wymaga prawie zawsze **mocnego schłodzenia**. Sposób ten może w znacznym stopniu przyczynić się do uniknięcia utworzenia się krwiaka w mózgu. Pacjent po mocnym uderzeniu w głowę powinien być pilnie obserwowany! Wstrząs mózgu, to jedynie jedno z groźących niebezpieczeństw. Regułą jest, że **im później wystąpią wyniki uderzenia: omdlenia, bóle głowy, wymioty, utrata równowagi — tym gorsze są rokowania**. No i pamiętać trzeba o poddaniu chorego opiece specjalistów.

Choroby wewnętrzne

Przy wszelkich chorobach należy przyjrzeć się dobrze choremu. Stwierdzić, jaka jest temperatura ciała, obejrzeć gardło, zorientować się, co ostatnio jadł, czy wymiotował, jaki jest stolec i mocz, określić bolesne miejsca i rodzaj bólu... Te wiadomości prawdopodobnie nie naprowadzą jeszcze was na trop, gdyż nie jesteście specjalistami, ale pomogą jednak w diagnozie lekarzowi, gdy już będzie przy chorym.

CHOROBY BAKTERYJNE I WIRUSOWE

Jest to ta działka medycyny, w której nie będziecie mogli raczej czuć się zbyt swobodnie, a ja z kolei nie zamierzam tworzyć tu nowego podręcznika. Podam tu jedynie kilka ogólnych zasad postępowania z chorym, wszystkie mieszczące się w zakresie tzw. pomocy przedmedycznej.

W przypadku wystąpienia objawów świadczących o tym, że coś się dzieje złego w organizmie, należy przeprowadzić analizę przypadku. Najpierw należy brać pod uwagę przyczyny najbardziej prawdopodobne. Takimi chorobami są przeziębienia i zatrucia bakteryjne. Rzadziej pojawiają się te, które rozwijały się w nas już od pewnego czasu, jak np. zakaźne. Choroby zakaźne są mniej prawdopodobne, gdy dłuższy czas przebywamy z dala od skupisk ludzkich, a sami ich nie przytargaliśmy.

SPOSÓB POSTĘPOWANIA

Często, a nawet coraz częściej stosowanym sposobem bronienia się przed infekcją jest podawanie antybiotyków. Zgadzam się, że niejednokrotnie zastosowanie tego środka ratuje życie, albo przynajmniej skraca w ewidentny sposób czas zdrowienia. Jednocześnie oducza nasz organizm od samodzielnego bronienia się. Ponadto niedbałe branie tego leku (np. zbyt wczesne odstawienie) powoduje, że bakterie, które przeżyły, zaczynają tworzyć kolejne pokolenia, kolejne szczepy bakterii już bardziej odpornych na brany antybiotyk. Ponieważ infekcji jest olbrzymia mnogość, a prócz tego jej obraz zależy od zaatakowanego organu czy układu — mogę jedynie podać kilka bardzo ogólnych zasad, które by należało przestrzegać:

- ★ Dbać o to, by organizm chorego nie był nadto eksploatowany,
- ★ by organizm chorego nie był narażony na dodatkowe infekcje,
- ★ by organizm chorego był zaopatrzony w płyny.
- ★ Kontrolować temperaturę ciała chorego — pamiętać, że gorączka wynika z walki organizmu z mikroorganizmami²⁶, lecz gdy jest zbyt duża (ponad 40°C) stanowi groźbę nadmiernego osłabienia organizmu; gorączkę obniża się lekami (*polopiryna*, *pabialgin*), chłodzącymi kompresami z wody albo też wody z dodatkiem octu; pamiętać, że **przy gorączce powinno się unikać podawania choremu mleka!**

Stosunkowo częstą a niebezpieczną infekcją wewnętrzną układu pokarmowego bywa ZAPALENIE WYROSTKA ROBACZKOWEGO (potocznie zwanego „ślepą kiszka”), choć daleko częściej występuje zwykła NIESTRAWNOŚĆ czy KOLKA JELITOWA.

²⁶ Podwyższona temperatura zmniejsza aktywność bakterii, w tym rozmnażanie — organizm chyba „wie” o tym i robi co może.

Ponieważ zapalenie wyrostka objawia się bólem brzucha, należy umieć odróżnić tę chorobę od innych chorób układu pokarmowego. Powinno się umieć dokonać rozróżnienia także u dziewcząt, których bóle miesiączkowe oraz te związane z zapaleniami przydatków mogą być mylące. Jest to ważne choćby z tego powodu, że zlekceważenie lub nieodpowiednio dobrane postępowanie — podanie na przykład środków przeczyszczających — może spowodować nieobliczalne skutki. Przy **zapaleniu wyrostka robaczkowego**, który znajduje się, jak zapewne wszystkim wam wiadomo, po prawej, dolnej stronie brzucha — ból jest intensywniejszy, gdy znów uciskamy po stronie przeciwnej, lewej. Podobnie nietypowe jest to, że nacisk po prawej stronie brzucha wywołuje ból przy... zwalnianiu ucisku. Inny objaw: chory ma tendencję do podkurczania prawej nogi, bo mu to przynosi ulgę. Jeśli stwierdzamy coś podobnego, kładziemy **zimne kompresy** na chore miejsce i szybko dostarczamy chorego do lekarza. **Nie podawać wtedy środków przeczyszczających oraz przeciwbólowych!**

ZATRUCIA; UKĄSZENIA OWADÓW I INNE

ZATRUCIE POKARMOWE może nastąpić w wyniku spożycia trucizny pochodzenia chemicznego, trucizny naturalnej pochodzenia roślinnego albo zwierzęcego (tak, jak np. niektóre egzotyczne ryby), a najczęściej w wyniku spożycia pokarmu zakażonego drobnoustrojami. Zwykle ma się do czynienia z zatruciami *salmonellą* (drób, mleko), *listerią* (sery, mrożonki), *bacillusem cereusem* (od niego też pochodzi nazwa „bakcyl”), *clostridium botulinum*, czyli słynnym jadem kiełbasianym, *shigellą* („choroba brudnych rąk”; dziękujemy także i wam — muchy!), całą gamą *gronkowców*, oraz **grzybami** (również **pleśniowymi**)

Zatrucia mają różne objawy w różnym czasie występujące:

<i>Listeria</i>	objawy podobne do grypy	7 — 30 dni
<i>Salmonella</i>	biegunka, wymioty	8 — 48 godz.
<i>Bacillus cereus</i>	biegunka, wymioty	2 — 14 godz.
<i>Cl. Botulinum</i>	zaburzenia widzenia, mowy	12 — 36 godz.
<i>Shigella</i>	biegunka, kurczowe bóle brzucha	48 — 72 godz.
Gronkowce	wymioty	1 — 6 godz.
Grzyby	biegunka, wymioty	3 — 5 godz.

ZATRUCIA CHEMICZNE mogą być połączone z wewnętrznymi poparzeniami, gdy spożyty zostanie środek o właściwościach żrących. Główny podział żrących i trujących środków chemicznych: **kwasy** i **zasady** (*ługi*).

SPOSÓB POSTĘPOWANIA

Zwykle przy zatruciu należy wypić duże ilości **wody** (może być z mydłem) i powodować **wymioty**. Prócz tego można zastosować **lewatywy, środki silnie przeczyszczające**.

Tego wszystkiego nie używa się przy zatruciach substancjami żrącymi. W takich przypadkach najpierw stosuje się substancje zobojętniające. Uniwersalną odtrutką jest **mleko**. Podobnie — lecz nie identycznie — działa tu surowe **białko jaj** czy **osolona woda** (o czym już pisałem). Dla osłony układu pokarmowego można podać olej roś-

linny, także rycynowy, który spowoduje wypróżnienie, lecz wcześniej należy zrobić lewatywę z substancji zobojętniających.

Przy kwasach i zasadach postępuje się podobnie, jak przy poparzeniach tymi związkami: kwasy zobojętnia się zasadami i odwrotnie, używa się jednak do zobojętniania substancje słabsze, często pochodzenia naturalnego.

Przy innych zatruciach można profilaktycznie zjeść nieco **węgla drzewnego**, choćby nawet takiego z ogniska, jaki pozostał po spaleniu drewna. Węgiel jest dość aktywnym pierwiastkiem łatwo wchodzącym w reakcje z innymi, także aktywnymi związkami, co głównie dotyczy **węgla aktywowanego, lekarskiego**. Węgiel wzięty z ogniska posiada jednak także pewne właściwości odtruwające. **PAMIĘTAJCIE: nie podawać środków przeciwbólowych przy bólach brzucha!**, bowiem znieczulenie nie pozwoli potem lekarzowi na prawidłową diagnozę. Można natomiast podać środki przeciwskurczowe (np. *no-spa*). Gdy nie ma pewności, że chodzi o zatrucie pokarmowe — powtarzam! — lepiej nie podawać środków przeczyszczających (*rycyna, laxigen*), bowiem np. w wypadku zapalenia wyrostka robaczkowego może nastąpić jego przebicie (w wyniku wewnętrznego ciśnienia spowodowanego lekarstwem), co prowadzi do znacznie groźniejszej sytuacji, jaką jest zapalenie otrzewnej. To już grozi szybkim zakażeniem całego organizmu, no i śmiercią.

Przy UKĄSZENIACH PRZEZ OWADY można (czasem należy) usunąć wstrzyknięty jad przez jego odsączenie (np. przez słomkę), wyssanie, usunięcie żądła. Potem należy oddziaływać na ciało przeciwwczuleniowo, zaś na jad zobojętniająco. Miejscowo możemy zastosować **ślinę, wydzielinę z nosa** (śluz), nawet **mocz** (zawiera *amoniak*), także rozwodniony **ocet**, rozpuszczoną w wodzie *aspirynę*..

UKĄSZENIA ŻMIJ możecie potraktować na początku podobnie o tyle, że trzeba dążyć do usunięcia jadu. Czasem dobrze jest naciąć ciało w miejscu ugryzienia, aby spowodować zwiększenie krwawienia. Jeśli ma się zdrowe zęby, brak jakichkolwiek zranień w jamie ustnej, można jad odsysać i odpluwać, choć są zdecydowani przeciwnicy tego sposobu (np. Arkadiusz Pawełek, ten sam, który przepłynął Atlantyk pontonem na przełomie 1998 i 1999 r.) W przypadku odsysania nie wolno przetykać śliny zaś po każdym odpluciu płukać usta wodą utlenioną lub nawet zwykłą. Występuję tu jedynie w roli przekaźnika, bowiem nigdy nie byłem ugryziony przez żmiję. Wiadomo, że jej jad nie jest w z a s a d z i e śmiertelny, jednak trzeba to spotkanie nieco odchorować.

W innym przypadku można tego dokonać przez rurkę (sztywną słomkę, pustą w środku grubszą trawę)²⁷. W tym czasie ugryziony powinien **jak najmniej się poruszać**, aby nie przyspieszać pracy serca, a tym samym nie powodować szybszego rozchodzenia się trucizny po ciele. Miejscowo można to uzyskać przez **silne schładzanie**, które powoduje kurczenie naczyń krwionośnych (jest to wystarczająco skuteczne bez usuwania jadu). Ponadto można założyć ucisk tamujący powyżej rany.

Ucisk taki nie powinien być zbyt silny. Najlepiej pod sznurek, linę, gumę czy cokolwiek, co zostało użyte do tamowania, podłożyć kawałek bandaża lub tkaniny. Nie jest dobrze, gdy nasze wiązanie wpija się w ciało dostarczając dodatkowego bólu i prawdopodobnie uszkadzając tkankę. Ucisk nie powinien być zakładany na czas dłuższy niż 1 godzina (są zwolennicy 2 godzin). Nadto długie tamowanie obiegu krwi może spowodować martwicę tkanek, które były zbyt długo pozbawione tlenu dostarczanego przez krew.

²⁷ Nie warto robić nacięcia i odsysania, gdy minęło ponad pół godziny od momentu ugryzienia. Trucizna przeniknęła już dostatecznie głęboko, by nasze starania były bezskuteczne.

NIEWYDOLNOŚCI I ZABURZENIA PRACY ORGANÓW

Dla naszych potrzeb za niewydolność uznamy wszystkie stany złego funkcjonowania układów oraz narządów wewnętrznych wynikające z innych przyczyn, niż gwałtowne infekcje i urazy. Za niewydolność możemy zatem uważać OMDLENIE lub OSŁABNIĘCIE. Możemy też zaliczyć do nich wiele chorób serca, płuc, układu pokarmowego. Głównym objawem, który będzie nas tu interesować będzie utrata sił, aż do utraty przytomności. Ponieważ nie jesteśmy lekarzami, nie będziemy zajmować się leczeniem, ale udzieleniem pomocy przedmedycznej.

SPOSÓB POSTĘPOWANIA

Zawsze w wypadku utraty przytomności chorego należy ułożyć w **pozycji bezpiecznej**²⁸. Nie należy go podnosić, nie wolno poić żadnymi płynami. Więcej na ten temat piszę dalej, przy temacie dotyczącym wypadków. Jeśli mamy do czynienia z niewydolnością organu lub układu wewnętrznego, dobrze jest zorientować się o jaki organ (układ) chodzi. Pierwszym źródłem wiadomości będzie sam chory, jeśli jest mu wiadomo, że występuje u niego jakaś choroba czy upośledzenie pracy narządu. Drugim źródłem będzie występowanie bólów w okolicach narządu; tu istotna uwaga: bólów może nawet w ogóle nie być, albo też mogą występować bóle promieniujące na inne okolice. Trzecim źródłem informacji może być wygląd chorego, pojedyncze objawy bądź całe zespoły.

Wiele niedomagań uwidacznia się na twarzy chorego. Są to np.: kolor powłok skórnych, podkrążenie oczu, obrzęki, itp. Niedotlenienie MIĘŚNIA SERCOWEGO ujawnia się m.in. w postaci zsiniałych warg; jego ZAWAŁ, to bóle lewej strony tułowia (lewego ramienia, łopatk), okolic mostka. Chora WĄTROBA powoduje pojawienie się bólów w okolicy prawej górnej części brzucha, podsinienia oczu, gorzkich wymiotów²⁹. Wymioty ŻOŁĄDKOWE są kwaśne. Chore NERKI, to często również bóle w okolicach lędźwi, pojawiają się obrzęki w okolicach oczu, a nawet całej twarzy; pojawia się często- lub skąpomocz; sam moczu w konsystencji może być jakby gęsty.

Kiedyś mój mały obozowicz, zwany „Małym“, pojawił się u mnie z obrzmiałą twarzą jakby go właśnie pogryzło stado pszczoł i skarżył się przy tym na gorzkie wymioty. Dowiedziałem się wtedy — po rozmowie z nim — że dostał od mamy różne leki na pewną swoją przypadłość, lecz leki te wzajemnie się nie tolerowały. Ich opozycja ujawniła się w postaci lekkiego zatrucia organizmu, co głównie przyjęły na siebie nerki i wątroba. Można było podejrzewać mnóstwo innych chorób. Bóle w okolicach lędźwi nie muszą koniecznie oznajmiać o chorych nerkach, ale np. o kłopotach ze strony kręgosłupa. Szczęśliwie miałem ze sobą — stary, bo stary, ale jednak — niewielki przewodnik po lekach, który biorę ze sobą na wyprawy i dzięki niemu sprawdziłem owe leki dane przez mamę. Wspominam o tym, gdyż diagnoza zazwyczaj nie jest wcale prosta! Należy brać pod uwagę jak najwięcej danych, a potem stosować środki, które nie mają radykalnego działania, lecz jedynie służą wspomaganie chorego organu.

Często jedną z ważniejszych reguł postępowania, gdy nie potrafimy nic pomóc, jest wpływanie na nastrój chorego. Uspokajanie, przekonywanie, że jego stan się poprawia, ma duże znaczenie dla obronnej mobilizacji organizmu.

Chory wówczas i tak powinien trafić do lekarza.

²⁸ Patrz strona 73.

²⁹ Każdy z objawów może ukazać się niezależnie lub razem z pozostałymi, może też nie występować, choć się go spodziewamy.

Wspominajcie ponadto, że naczelną zasadą medycyny, prócz obowiązku niesienia pomocy bez względu na okoliczności, jest (wspomniane już wcześniej przeze mnie):

PRIMUM NON NOCERE!

Pamiętajcie przynajmniej, co to znaczy? **Przede wszystkim nie szkodzić!**

Wspieranie organizmu może polegać choćby — w razie potrzeby — na podawaniu odpowiednich preparatów ziołowych, *cardianidu* (czasem z *kofeiną*) pomagającemu w pracy serca, **glukozy**, lekkostrawnego pokarmu, ciepłych płynów, przy jednoczesnym unikaniu pokarmów szkodliwych (smażenin i cebuli przy chorej wątrobie; nadmiaru soli przy chorych nerkach; potraw wzdymających przy chorobach przewodu pokarmowego), unikaniu nadmiernego ruchu i forsowania chorych części ciała, itd., itp.

Każdy wzrost temperatury ciała o 1 stopień Celsjusza oznacza wzrost przemiany materii o 7-13%, co powinno oznaczać dla nas konieczność uzupełniania zasobów energii oraz wody w organizmie chorego. Pamiętać więc należy przy gorączkowaniu szczególnie o lekkostrawnej diecie zawierającej dużo płynów i węglowodanów (przypominam, że nie należy wówczas podawać mleka).

Chciałbym przypomnieć na zakończenie tej części, że stan chorego zależny jest w dużym stopniu od jego samopoczucia, od podatności na stres. Dotyczy to przede wszystkim sytuacji nagłych, wypadkowych, w których dochodzi do uszkodzeń ciała.

Bardzo często **priorytetową sprawą jest wyprowadzić podopiecznego ze stanu podwyższonej aktywności systemu nerwowego**, a dopiero potem przystąpić do dalszych działań. Ową podwyższoną aktywność głównie powoduje pojawiający się czasem **szok pourazowy**. Dobrze jest, jeśli możemy prowadzić oba działania — tj. wyprowadzanie z szoku oraz pierwszą pomoc — jednocześnie, samemu lub razem z pomocnikiem.

Czynię założenie, że będziecie prezentować przyzwoity poziom wiedzy o człowieku, w przeciwnym razie moje rady na nic się nie zdadzą. Kiedyś podeszli do mnie młodzi ludzie z pytaniem o syrop na kaszel. Nie miałem. Pojawili się po chwili, by spytać, czy z mam coś na ból gardła. Wspomniałem o polopirynie jako o ogólnie znanym środku na przeziębienie. Odeszli. Wrócili do mnie po paru minutach z pytaniem, co mogą wobec tego zrobić, bo ich kolega ma kłopoty z oddychaniem. Coś mnie tknęło. Poszedłem i miałem kupę roboty z akcją reanimacyjną. Chłopcy chcieli leczyć syropem na kaszel stan silnego zatrucia i duszenie się w jego wyniku.

Dalszą część dotyczącą pomocy chorym i poszkodowanym znajdziecie w rozdziale poświęconym wypadkom.

8. WYPADKI

Jedną z najbardziej denerwujących mnie sytuacji jest widok ludzi oblegających miejsce wypadku i bezmyślnie gapiących się na ofiarę, na krew, na tych, którzy próbują pomagać. Proszę was o wybaczenie, jeśli w trakcie lektury natraficie nagle na przerwanie toku myśli i pojawią się nawet niewybredne przekleństwa. W równym stopniu potrafią mnie zdenerwować tylko ci, którzy w okrutny sposób znęcają się nad dzieckiem czy zwierzęciem.

Tymczasem najważniejszą sprawą jest zorientowanie się w sytuacji, czy jest ktoś poszkodowany fizycznie, jak dalece silne są urazy, jakiej pomocy bezpośrednio i pośrednio należy udzielić. Pomocą pośrednią będzie tu wezwanie pogotowia ratunkowego, aby udzieliło pomocy medycznej; może konieczne będzie wezwanie służb ratownictwa drogowego lub technicznego, aby wydobyć kogoś z wraku samochodu; może potrzebny będzie dźwig do wyciągnięcia samochodu z dołu czy wody.

Miejsce wypadku, szczególnie jeżeli jest to jezdnia, trzeba natychmiast zabezpieczyć przed zagrożeniami ze strony ruchu ulicznego.

Należy niezwłocznie wezwać pogotowie ratunkowe i inne służby ratownicze.

Przed przybyciem służb, trzeba dokonać wstępnego rozeznania i udzielić pierwszej pomocy przedmedycznej

W ramach rozpoznawania sytuacji ważne jest, by rozeznąć się w tym, **kto będzie mógł wam pomóc i jak**. Razem z nim należy szybko **uzgodnić kolejne działania oraz podział zadań**. Gdy będziecie mieli do czynienia z większą katastrofą, wówczas będzie więcej ofiar: mimo wewnętrznych oporów trzeba dokonywać selekcji poszkodowanych. Zazwyczaj już tak jest, że udzielając pomocy umierającemu od ran, nie udzielamy jej komuś lżej rannemu, który ma większe szanse na przeżycie — umierają więc dwie osoby zamiast jednej. **Czy n a p r a w d ę rozumiecie ten dylemat?**

Duże katastrofy, z dużą ilością ofiar, mają swe własne prawa dotyczące udzielania pomocy, a związane ze wspomnianą selekcją oraz techniką działania. W jednym z dużych miast Polski powstał już pierwszy zespół zajmujący się udzielaniem pomocy medycznej podczas katastrof: samochód ratowniczy jest odpowiednikiem 10 karettek pogotowia, zaś ratownicy i lekarze są odpowiednio przeszkoleni.

W związku z dużą częstotliwością wypadków komunikacyjnych nieodzowne jest powiedzieć o konieczności posiadania w samochodzie dobrze wyposażonych apteczek. Bardzo pożądana jest znajomość awaryjnych wyjść z autobusów oraz wagonów kolejowych. W samolotach każdorazowo przeprowadza się dość dokładne szkolenie.

Przy wszelkich urazach wewnętrznych, niewidocznych dla oka, musimy liczyć się z możliwością gwałtownych reakcji organizmu na to, że poszkodowany chce wstać, bo twierdzi, że się dobrze czuje. Istnieje pojęcie WSTRZĄSU POURAZOWEGO, wstrząsu pochodzenia psychicznego, który nierzadko wywołuje znacznie groźniejsze objawy i jest znacznie groźniejszy od samych obrażeń. Poszkodowany staje się nienaturalnie ożywiony, rozgadany, wpada potem w ospałość, i widać, jak ucieka z niego siła vitalna. Stan ten podobny jest nieco do upojenia alkoholowego. W takim przypadku należy go okryć ciepło, podać coś ciepłego do picia, uspokajać psychicznie. Takie uspokajanie nie polega oczywiście na powtarzaniu: „*Uspokój się, uspokój*“ (co mnie akurat mogłoby wpieścić),

lecz chociażby na odwracaniu uwagi na sprawy poboczne. Czasem jest lepiej „zagadać” nieszczęśnika. Pamiętajcie, że wielu przypadkach wyzwalająca się pod wpływem wydarzeń *adrenalina* powoduje brak czucia bólu, a więc rozeznania u poszkodowanego, że noga jest złamana, czy też brzuch rozerwany, a więc chęć wstania i pójścia sobie.

Bardzo ważną rzeczą jest podanie środka przeciwbólowego (w każdym samochodzie musi znajdować się apteczka!). Równie istotne, a nawet istotniejsze, jest zatarowanie wszelkich krwawień u osób, które doznały urazów tego rodzaju. Trzeba wspomnieć, że na wielu ludzi negatywnie wpływa sam widok krwi, nie mówiąc o skutkach jej dużego ubytku.

Również ważną rzeczą jest zadbanie o przeniesienie chorego ze strefy niekorzystnej dla jego zdrowia na miejsce, którym akcja ratownicza będzie mogła przebiegać sprawniej. Robi się to **dopiero wówczas**, gdy udzielono już pomocy podstawowej, czyli zatomowano krwawienie, unieruchomiono złamanie, itp. Tu należy się kilka słów o niebezpieczeństwie poruszania kogoś, kto doznał USZKODZENIA KRĘGOSŁUPA, co można poznać po mimowolnym zmoczeniu (mężczyźni miewają erekcję), braku ruchliwości, bezwładzie, braku czucia w palcach (nóg, jeśli to dolna część kręgosłupa). W takim przypadku — jeśli nie ma możliwości pozostawienia chorego w bezruchu do przyjazdu specjalisty, czyli lekarza (groźba wybuchu lub zezadzenia) — należy przenieść w kilka osób biedaka tak, by ręce dźwigających były podłożone pod jego ciało w możliwie największej ilości punktów i by dźwignięcie nastąpiło równomiernie. Potem trzeba chorego ułożyć na sztywnym przedmiocie i przywiązać do niego. W warunkach leśnych owym przedmiotem może być na przykład sztywna rama sporządzona z grubych gałęzi.

Ponieważ o zasadach i sposobach udzielania pierwszej pomocy piszę gdzie indziej w tej książce, tu ograniczę się już tylko do przypomnienia postępowania z osobami nieprzytomnymi. Musicie sobie zdawać sprawę, że BRAK PRZYTOMNOŚCI może wynikać z rozmaitych przyczyn. Mogą one być choćby takie:

- ★ Uraz głowy
- ★ Padaczka
- ★ Gorączka
- ★ Omdlenie (niedotlenienie mózgu, wykrwawienie, zatrucie i in.)
- ★ Omdlenie lub śpiączka spowodowane cukrzycą

W żadnym przypadku nie należy dźwigać chorego, by go doprowadzić do pozycji pionowej, która wszak — w odczuciu wszystkich — charakteryzuje ludzi zdrowych, wydaje się więc, że ustawienie kogoś w tej pozycji dodaje mu zdrowia. Taka potrzeba jest jedynie nieświadomym odruchem. Podnoszeniem chorego można mu tylko zaszkodzić, niekiedy nawet zabić lub „tylko” przyspieszyć śmierć. Nawet w sytuacji, gdy będziecie mieli do czynienia ze zwykłym omdleniem, przez podnoszenie leżącego człowieka odwleczenie tylko moment jego dościa do siebie. W wypadku urazu głowy (patrz str. 65) należy prawie na pewno podejrzewać WSTRZĄS MÓZGU³⁰. Jeśli z nosa albo uszu płynie krew, należy spodziewać się pęknięcia podstawy czaszki. Mogą występować drgawki. Konieczne są tu **zimne okłady** na głowę!

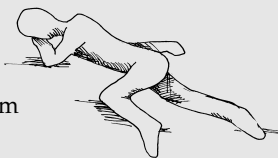
Przy ŚPIĄCZCE CUKRZYCOWEJ (*hiperglikemicznej*) z ust chorego wyczuwa się zapach *acetonu* (jabłek), który — uwaga! — może sugerować, że nieprzytomny jest pijany; warto sprawdzić, czy chory nie ma przy sobie kartki informacyjnej o chorobie, czasem papierków laboratoryjnych do badania poziomu cukru w moczu, pojemniczka z cukrem, a i nierzadko strzykawki z *insuliną*...

³⁰ Jakoś już tak jest, że natychmiastowa utrata przytomności po wypadku jest „lepsza”, niż kiedy nastąpi po godzinie lub jeszcze później; ale to już sprawa lekarzy.

Mimo, że ratowanie cukrzyka kojarzy się wszystkim z podawaniem *insuliny*, **nie podaje się tego leku** osobie w stanie *hipoglikemii*, czyli niedoboru cukru we krwi. Stan ten objawia się właśnie osłabieniem, omdleniem i w końcu śpiączką; **nie czuć przy tym zapachu jabłek w oddechu**. Ratunek przychodzi z chwilą podania **cukru**. Może to być w postaci sypkiej, czy też kostki, podawanych gdy chory jest w stanie świadomości przetykać. Nieprzytomnemu wszcza się — niedużo, bardzo ostrożnie — cukier rozpuszczony w wodzie, syrop, może być *coca-cola* (lecz nie *light* — niskocukrowa). Prawdziwie fachowa pomoc polegałaby na wstrzyknięciu 20%-wego roztworu glukozy.

Przy zwykłym OMDLENIU trzeba zapewnić choremu ułożenie, w którym głowa będzie się znajdować poniżej reszty ciała, lub, na równym podłożu, uniesie się nogi podkładając pod nie np. zwinięte ubranie. We wszystkich przypadkach nieprzytomności należy zbadać tętno na jego obecność (nieistotna, a raczej dla nas mniej istotna, będzie tu „jakość” tętna). Brak tętna — **zwłaszcza na tętnicy szyjnej** — zmusza do przystąpienia do akcji reanimacyjnej. Oznacza to wykonywanie sztucznego oddychania i masażu serca. **Nie reanimuje się osób samodzielnie oddychających.**

Chory nieprzytomny, ale u którego występuje tętno, powinien być ułożony w tzw. **pozycji bezpiecznej**, nazywaną „ustaloną”:

<p>Jeżeli układamy chorego na PRAWYM BOKU — prawa noga leży wyprostowana, prawa ręka ułożona jest za ciałem, lewa noga wysunięta jest do przodu z kolanem zgiętym pod kątem ok. 90°, lewa ręka podłożona pod prawy policzek (ułożenie na lewym boku wymaga lustrzanego zastąpienia ułożenia kończyn). To wszystko nie pozwala się ciału przewrócić. Ułożenie to przede wszystkim ułatwia oddychanie i zapobiega zadławieniu się.</p>	
--	--

Wbrew pozorom sama nieprzytomność nie musi być oznaką bardzo poważnego stanu chorego. Omdlenie może być na przykład chwilową niedyspozycją i nie musi pociągnąć za sobą żadnych poważnych następstw. Nie znaczy to bynajmniej, że należy go lekceważyć. Tymczasem brak tętna i oddechu jest już bardzo poważnym sygnałem. Tu trzeba się upewnić, czy nie nastąpiła już ŚMIERĆ KLINICZNA.

Jej objawami są:

1. Brak tętna i oddychania
2. Brak odruchów (np. źrenicy na światło)

Dodatkową wskazówką, że chociaż nie czuje się tętna i ustało oddychanie, to jednak krążenie krwi utrzymuje się nadal — jest utrzymywanie się napięcia jakichkolwiek mięśni, np. żuchwy (gdy jest ona zacisnięta). Jednocześnie skóra może być blada lub sina. Odruchy źrenicowe (reakcja na światło) ustają około 1 minutę po zaprzestaniu pracy serca.

ŚMIERĆ BIOLOGICZNA, nieodwracalna, objawia się:

1. Bładością powłoki ciała
2. Oziębieniem ciała
3. Stężeniem pośmiertnym (później jednak ciało wiotczeje)
4. Występowaniem plam opadowych
5. Wysychaniem śluzówek i powłoki ciała

Jeśli mamy pewność, że nie nastąpiła śmierć biologiczna lecz jedynie kliniczna, a więc mózg żyje, możemy jeszcze myśleć o ratunku. Naszym niewątpliwym sojusznikiem będzie niska temperatura, w jakiej nastąpiła śmierć. W temperaturze pokojowej śmierć mózgu na skutek niedotlenienia następuje zazwyczaj po ok. 5 minutach, reszta ciała da się „ożywić” nawet po ok. 30 minutach bezdechu, czyli płuca mogą zacząć na chwilę pracować samodzielnie mimo śmierci mózgu. Obniżenie temperatury ciała o 5°C pozwala na nadzieję uratowania życia po 8 minutach śmierci klinicznej. Jeśli człowiek utonął w bardzo zimnej wodzie i temperatura jego ciała szybko spadła do ok. 20°C, to ponoć mamy szansę na uratowanie go jeszcze w ok. 40 minut po utonięciu. Jest to specyfika tonięcia, czasem zasypania przez lawinę, bowiem wobec zamarznięcia na powietrzu nie da się tego zawsze zastosować.

Akcja reanimacyjna polega na dostarczaniu tlenu do mózgu i na pobudzeniu organizmu do samodzielnego radzenia sobie z tym. Najpierw należy wprowadzić tlen do płuc — sztuczne oddychanie — a potem spowodować, aby krew odebrała tlen z pęcherzyków płucnych i rozprowadziła go po ciele, czyli trzeba pobudzić pracę serca.

Przed przystąpieniem do **sztucznego oddychania**, prowadzący akcję ratowniczą musi upewnić się, że powietrze dotrze przez tchawicę do płuc, a nie przez przelyk do żołądka. Udrożnienie dróg oddechowych polega na usunięciu wszelkich przedmiotów z jamy ustnej (np. sztucznej szczęki, resztek pokarmu) oraz z tchawicy (np. szlamu z dna stawu, który mógł się dostać do płuc na skutek utonięcia). Ponadto leżącemu na plecach na twardym gruncie trzeba odgiąć głowę ku tyłowi — można podłożyć coś pod szyję — by zapadający się język nie zatkał tchawicy. Muszę przyznać, że sam bez pardonu wkładałem nieprzytomnemu rękę do jamy ustnej i palcami przygniatałem język ku brodzie, co tworzyło duży przelot dla powietrza. Słynne przekłuwanie języka agrafką i podpinanie do wargi jest czystym barbarzyństwem — wszak jedna tylko ratująca osoba może ręką przytrzymywać język w krtani, drugą ręką zaś masować serce.

Za najskuteczniejsze uważane jest sztuczne oddychanie metodą „usta-usta”, przy którym nie należy zapominać o odgięciu głowy do tyłu (patrz wyżej!), ani o zatknięciu nosa ratowanego. Jeśli ratuje się małe dziecko, własnymi ustami obejmuje się jego usta wraz z nosem. Względy estetyczne doprawdy nie mają tu żadnego znaczenia. Warto pamiętać o grożącej ratującemu *hiperoxygenii*, czyli nadmiernemu natlenieniu własnego mózgu. Wskutek zwiększonej aktywności płuc, a więc zwiększonej ilości pobieranego powietrza, następuje też zwiększenie poziomu tlenu we krwi; mózg po otrzymaniu większej dawki tlenu w dłuższym czasie, reaguje zawrotami głowy, zaburzeniami widzenia, a nawet halucynacjami.

Masaż serca to uciskanie na klatkę piersiową w dolnej części mostka. Na to miejsce układa się dłonie — jedna na drugiej — i naciska mostek samym wnętrzem pierwszej dłoni (palce są wyprostowane i mogą nawet nie dotykać klatki piersiowej). Ręce są wyprostowane w łokciach, a uciskanie wykonuje się przez ruchy energicznie pochylającego się tułowia — 60 razy na minutę, czyli tak, jak bije serce.

Częstotliwość czynności podczas sztucznego oddychania i masażu powinna w zasadzie być następująca:

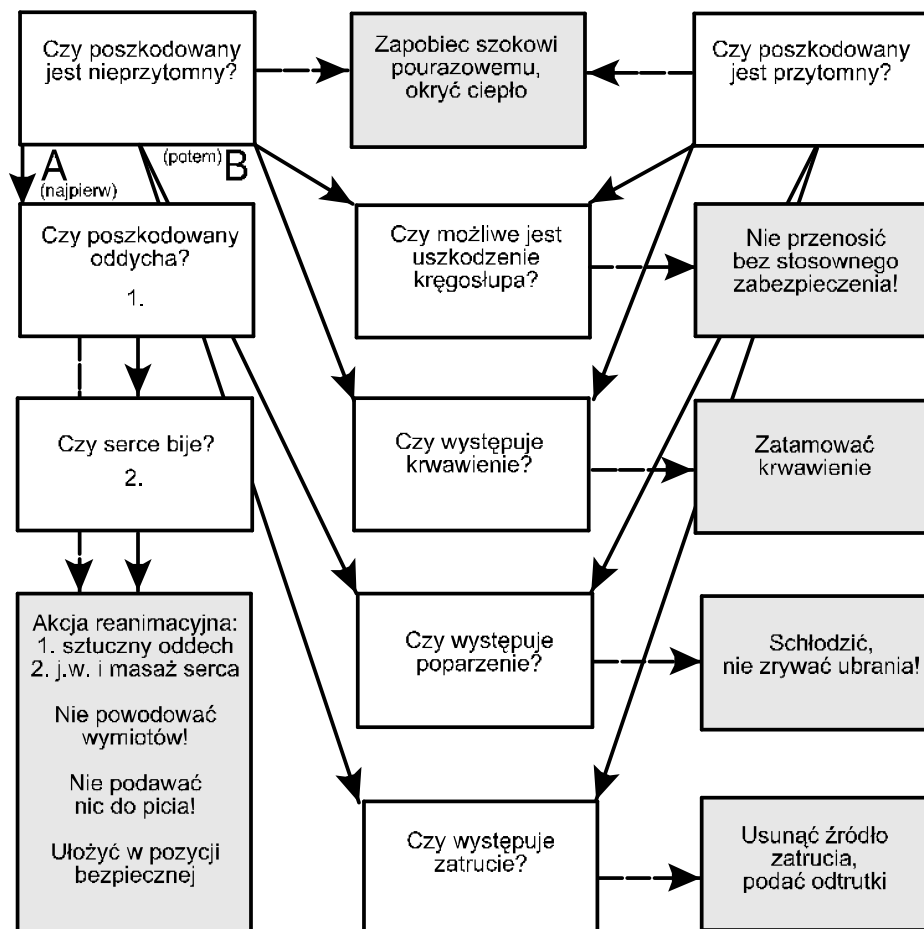
Dla jednego ratownika

2-3 ODDECHY NA 10-15 UCIŚNIĘĆ

Dla dwóch ratowników

1 ODDECH NA 5-10 UCIŚNIĘĆ

Schemat postępowania wobec nagłych przypadków:



Powyższy schemat obejmuje jedynie wybrane elementy postępowania koniecznego podczas całej akcji ratunkowej.

III. TO — NA CO DZIEŃ

A) SURVIVAL W KUCHNI

Pozwólcie, że z tych marzeń o pustkowiach, gąszczach leśnych, potokach, wąwozach i skałkach, przegonię was ku sprawom codziennym. Rzadko naprawdę myślimy o mijających minutach, kiedy idziemy ulicą, kiedy smażymy jajecznicę w kuchni, kiedy autobus wiezie nas do szkoły albo do pracy...

Mijające minuty to również cały ciąg wydarzeń, które wraz minutami migają niezauważenie przed naszymi oczami. Myśmy przyzwyczaili się nie zauważać codzienności, ba — wstyd nawet o niej mówić. Tymczasem ileż tu możliwości trenowania! Koło nas są pożary, wypadki uliczne, awarie sprzętów, awanturnicy, ludzie w potrzebie...

Broń Boże nie wyrażam w tej chwili swojej radości z możliwości wykorzystania czyjegoś nieszczęścia, ale tylko wskazuję na istnienie wokół nas naturalnego *dojo* — jak nazywają Japończycy salę ćwiczeń dla walk karate.

Tytuł „w kuchni” wbrew pozorom nie odnosi się akurat do tego konkretnego miejsca w naszym domu. Sugeruje on jedynie miejsce, które jest nam doskonale znane, w którym przebywamy codziennie, ba, w którym przebywamy najczęściej. To miejsce uważamy za doskonale znane i dlatego też bezpieczne. Gwałtowne wypadki, zdarzające się w takim miejscu, zaskakują nas w szczególny sposób.

Tu właśnie odbywa się najwięcej tragedii, które mają później swój wymiar w rozpacz i powtarzaniu: „*Nikt się nie spodziewał, co mogło tu grozić!*”. Niech przemkną wam przed oczami te dzieci, które ściągnęły na siebie prosto z pieca gar wrzątku, a także:

- ★ dzieci, które wpadły wprost pod nogi swym matkom niosącym akurat gorącą zupę
- ★ dzieci, które kręciły się na własnym, spokojnym podwórku, gdy ich ojciec wycofywał traktor
- ★ dzieci, które wpadły do niezabezpieczonego szamba tuż za swoim własnym domem
- ★ dzieci, które wypily coś z butelki, na której była trupia czaszka
- ★ dzieci, którym wpadł do wanny podczas kąpieli podłączony do prądu telewizorek...

Przeczytajcie jeszcze raz ostatni akapit. Uruchomcie żeż wyobraźnię do licha! Te właśnie zdarzenia, i wszystkie inne podobne — nie są to filmy video służące jedynie poruszeniu naszych emocji...

Survivalowiec powinien szczególnie pamiętać, że pewne sytuacje tworzy sam, albo też zgadza się na ich istnienie chociażby poprzez swój brak bystrości albo zwykłą obojętność.

1. UWAŻAJCIE!

Kiedy czujecie się zupełnie bezpieczni w swoim zacisznym kąciku, pamiętajcie o rozmaitych zagrożeniach, które tu was właśnie mogą dopaść.

- ★ Powódź, trzęsienie ziemi, huragan, lawina (naturalne żywioły)
- ★ Pożar (żywioł najczęściej prowokowany przez ludzką głupotę)
- ★ Wybuch gazu
- ★ Zawalenie budynku
- ★ Wadliwa instalacja elektryczna
- ★ Nagły wypadek, uraz lub choroba
- ★ Natręci: złodziejaskowie i awanturnicy...

We wszystkich tych przypadkach najważniejsze, co możecie zrobić, to zapobiegać im (prócz żywiołów naturalnie). **To też jest najprawdziwszy survival! Choć nie sport.**

Znam niejednego takiego, który niemal wypina pierś po order, gdyż pragnie uznania bohaterstwa wykazanego w ciężkich bojach z przeciwnościami życia, których mógł uniknąć lub które wywołał osobiście. Jest niesłychanie dumny z siebie i czuje żal do innych, że wzruszają ramionami i pukają się w czoło. Fatalnie bowiem to świadczy o survivalowcu, że walczy z przeciwnościami losu, które sobie sam na głowę sprowadził. Co innego, gdy umie się on znaleźć w sytuacjach, które wymagają i szybkiego reagowania, i myślenia przy tym; gdy dla kształcenia umiejętności tworzy sobie sam dla siebie sport. Tymczasem liczą się z tym, że sam los zechce was doświadczyć. Ale nie prowokujcie...

Ogarnijcie — czarodziejskim jakby — spojrzeniem swoje życie. Nie, nie. Wcale nie chodzi o pełne patosu „*Moje Doświadczenia i Osiągnięcia!*” Przyjrzyjcie się swemu dniowi codziennemu, jak funkcjonują u was te rzeczy, które decydują o bezpieczeństwie waszym i domowników. Przyjrzyjcie się:

- ★ Otoczeniu domu
- ★ Drzwiom wejściowym
- ★ Klatce schodowej
- ★ Korytarzowi, przedsionkowi, czy jak go zwiecie
- ★ Oknom
- ★ Balkonom
- ★ Schodom
- ★ Piwnicy
- ★ Instalacji i urządzeniom elektrycznym
- ★ Instalacji gazowej
- ★ Okolicom wanny
- ★ Wiszącym szafkom
- ★ Kuchni — jej urządzeniom i instalacjom
- ★ Apteczce

Nie twierdę, że to już wszystko, ale myślę, że idąc tym tropem dacie sobie radę.

Zagrożenie może przyjść od ludzi lub od strony techniki, albo też — natury.

Przestępcy mogą zastosować dwa warianty odwiedzin w waszym domu:

1. podczas waszej nieobecności
2. albo tak, by właśnie was zastać.

Pierwszy przypadek to sprawa wyczekania na dogodny moment wejścia. Możecie być poza domem przez krótki czas (szkoła, praca, odwiedziny u rodziny podczas świąt) lub też wyjechać na wakacje.

Ten drugi wariant zakłada z kolei, że posiadacie coś cennego, to coś jest ukryte i możecie osobiście wskazać miejsce schowania. Wówczas przestępca odwiedza was tak, by na pewno móc wymienić parę słów. Bywa tak, że wejście odbywa się wraz z właścicielem mieszkania, gdy ten otwiera drzwi, albo też gdy właściciel jest w środku, ale za to sam otworzy drzwi przestępcy.

Może być tak, że przestępca spodziewa się, że nikogo nie ma w domu (takie były oznaki), ale natyka się na kogoś drzemiącego, zapracowanego lub siedzącego w wannie. Wynika to z nadmiernego pośpiechu przestępcy lub jego niezbyt dokładnej obserwacji domu.

W otoczeniu domu opłaca się znać zakamarki, w których może się ukryć jakiś wredny typ. Zakamarki niewidoczne z domu lub podwórza można uczynić trudno dostępnymi, np. przez obsadzenie kolczastymi krzewami. Istotne jest dobre oświetlenie terenu; ważne jest, by nie oślepiało ono tego, który z domu wygląda, któż to się kręci po podwórku.

Gdy mówimy o klatce schodowej, mamy na myśli również wszelkie zakamarki, w których mógłby się ktoś zacciać. Temat „wrednego typu“ to wcale nie majaczenia paranoika: w ojczyźnie zmieniło się wystarczająco dużo, by zachęcić rozmaitych ludzi do spełniania swych anormalnych zachcianek. Nie musicie być wcale super-bogaci, żeby ktoś zechciał was napaść. Klatkę schodową powinni mieć w szczególnej pieczy wszyscy lokatorzy. Sam instynkt powinien podpowiadać, by wyglądać przez wizjer na sam odgłos dziwnych hałasów. Takie wyglądanie wcale nie jest wścibstwem, wasze zainteresowanie może uratować sąsiada będącego w opałach.

Drzwi wejściowe winny być zaopatrzone w dobry wizjer. Jeśli stwierdzicie, że wizjer jest czymś z zewnątrz zasłonięty — nie otwierajcie! Oczywiście, jeśli przestępca będzie chciał wejść, to wejdzie. Nie przesadzam ani-ani. Nasi budowlańcy wciąż serwują nam, jako główne drzwi wejściowe, płachty tektury zaopatrzone w klamki. Dla fachowca jest to sprawa sekund. Nawet porządniejsze drzwi ustępują wobec dobrze zastosowanego łomu. Fachowiec tylko spojrzy na konstrukcję drzwi i już wie, gdzie przyłożyć narzędzie. Waszym zadaniem jest utrudnienie mu tego. Najlepiej, gdy sam system zabezpieczeń przekonuje włamywacza, że na te drzwi trzeba będzie stracić wiele czasu. Może jednak nabrać wtedy przekonania, że bardziej opłacalne jest wejście przez okno.

Skoro jednak o drzwiach mowa: od wejścia drzwiami skuteczniej odstrasza większa ilość zamków, niż jeden — wysokiej jakości. Dużą przeszkodą dla włamywaczy, zniechęcającą ich często do dalszego działania, są drugie drzwi znajdujące się 20-30 cm za pierwszymi, zwłaszcza, gdy są mocniejsze. Może być to też krata. Bliskość tych dwu przeszkód zmusza włamywacza, by pracował przy drugiej przeszkodzie nie mogąc się ukryć, bo ma na to za mało miejsca. Otwarte pierwsze drzwi wystarczająco dobrze zdradzają jego zamiary.

Statystyki podają, że włamaniami zajmują się zazwyczaj „fizjole“, lubiący subtelną pracę z łomem bardziej niż znawcy sztuki dorabiania kluczy. Mimo, iż część zamków daje się otworzyć „kluczem uniwersalnym“ (czytaj: „odpowiednio podpiłowanym kluczem“), to 50% wtargnięć do domostw odbywa się przy pomocy łomu, ok. 24% — przy

pomocy ciężkiego przedmiotu do podważenia kraty, wybicia szyby, usunięcia okienka piwnicznego itp., zaledwie 2% — to wejścia z dopasowanymi kluczami lub wytrychami. Ten ostatni sposób, to nie tylko „pasówki”, ale też inne techniki. Nie będę tu ich wymieniał, by nie nauczać. By ostrzec, powiem, żebyście zwracali uwagę na obecność gumy do żucia w zamku typu *yale*. Jeśli stwierdzicie, że jest — tego samego dnia wymieńcie zamek na nowy!

Nie chcę was jakoś specjalnie wystraszać, ale tak naprawdę, to działają już tacy złoczyńcy, którzy przez otwór (na przykład w drzwiach — dziurka od klucza) wprowadzają do pomieszczenia lotne substancje paralizujące układ nerwowy i po chwili spokojnie buszują w mieszkaniu, podczas gdy gospodarz leży bezwładnie i bez pamięci. Sposoby takie już bywają stosowane w pociągach wobec bogaciej wyglądających podróżnych, najczęściej w nocy.

Gdy bandzior już otworzy drzwi wejściowe, znajdzie się w przedpokoju. W razie jego sprytnego wtargnięcia aż do tego miejsca, tu właśnie może się rozegrać ostatni etap obrony. „Obrona” może tu znaczyć bardzo wiele. Można przez nią rozumieć zarówno rozpaczliwe wymachiwanie rękami, jak i wszczęcie alarmu, czy wydobycie broni gazowej, albo... spokojne danie „wolnej drogi”. Ważne, by nie wpaść w panikę.

Znam przypadek, gdy starszy pan udawał niedowidzącego i przygłuchego tak skutecznie, że udało mu się przekonać włamywacza, iż bierze jego wtargnięcie za... wizytę kuzynka. Ucieszony z odwiedzin dawno nie widzianego młodzieńca udał się do sklepu po butelkę czegoś mocniejszego, by to uczcić, lecz wrócił już z policją. Włamywacz czekał zadowolony w fotelu.

A czy słyszeliście o gościu, który zaczepiony przez bandziora, zaczął... wynajmować go do porachunków ze swoim sąsiadem? Zły sąsiad był wymaginowany. Natomiast bandzior zapomniał z czym przyszedł (jeszcze o tym od str. 93).

W przedpokoju warto mieć pod ręką coś, co może być dobrym narzędziem obrony, jeśli będziecie potrafili bronić się w ten sposób. Można mieć podręczny miotacz gazu. Można mieć zainstalowany przycisk do syreny alarmowej. Tu uwaga: nagły alarm, nagłe wystraszenie bandyty, zwłaszcza udowadnianie, że się go zapamiętało (albo zna), że zaraz się wezwie policję — wszystko może spowodować, że wpadnie on w panikę i ucieknie, albo że całkiem świadomie i z wyrachowaniem pozbędzie się świadka.

Okna i balkony mogą być zabezpieczone na zewnątrz... roślinami. Obsadzenie wszelkich otworów budowlanych roślinami kolczastymi lub tworzącymi płataninę gałęzi, to oczywiste utrudnienie dla złodzieja. Ponadto warto stosować naklejone na szyby specjalne folie antywłamaniowe. Kraty umocowane na zewnątrz balkonu znajdującego się na parterze stwarzają złodziejom lepsze warunki do wspięcia się na pierwsze piętro.

Do tego wszystkiego należałoby dodać, że kluczom od mieszkania należy się duża troska i uwaga. Takie przemiłe pęki kluczy lubią, by o nich pamiętać, nie nosić na wierzchu torby czy w kieszeni płaszczka. Odwdzięczają się zazwyczaj dużą wiernością.

Gdy gdzieś wyjeżdżacie, nie róbcie wielkich scen pakowania samochodu przed domem. Lepiej przynieść pakunki po trochu, w pewnych odstępach czasu. Listy w skrzynce, ulotki i karteczki wkładane w szczelinę drzwi i pozostawione tam przez parę dni, to sygnał dla złodzieja, że dom jest pusty. O wyjeździe dobrze jest poinformować najbliższych sąsiadów, może nawet niechby wpadali podlewać kwiaty i zapalać wieczorem jakieś światło. Jeśli nie jesteście typami żyjącymi w zgodzie z sąsiadami — w co wątpię — to przynajmniej zainstalujcie sobie elektroniczne urządzenie włączające i wyłączające prąd w odpowiednich porach, udających, że ktoś jednak w domu jest. Rzecz jasna, że takie urządzenie może kiedyś zastrajkować, ale taka jest już cecha rzeczy martwych, że lubią bywać złośliwe. Na przykład schody potrafią znieacka wyskoczyć

na nas i kopnąć w zadek. Trzeba je oduczać tej niemiłej cechy przez dbałość, by chodniki położone na schodach nie były ruchome, by stopnie nie były obficie napastowane albo wyszlizgane, by nie leżały na nich porzucone dziecięce zabawki.

Instalacja elektryczna też lubi zrobić głupi dowcip, gdy zaniedbamy jej dokładnego, nieruchomego w ścianie i zaizolowanego zamontowania. Co jakiś czas powinno się przejrzeć jakość owej instalacji, która przecież w wyniku użytkowania obłuzowuje się, obnaża z izolacji. Zaniedbana instalacja elektryczna potrafi zemścić się nie tylko kopnięciem prądu, ale też iskrzeniem prowadzącym często do pożaru.

Oprócz tego elektryczność może się stać niesłychanie niebezpieczna, gdy nie zainteresujemy się obecnością w pobliżu wanny, w której się kąpiemy. Golarzka elektryczna, suszarka do włosów, grzejnik, radio...

To wszystko, to przedmioty potrafiące znaleźć się na półeczce obok wanny, na przenośnym stoliku, bo uważamy je tu za potrzebne, wręcz niezbędne. A ileż już było ofiar — śmiertelnych — gdy podłączona do gniazdka suszarka wpadła do wanny! Sam zresztą, będąc nastolatkiem, w ostatniej chwili złapałem nad powierzchnią wody przenośny telewizorek, bo chciałem podczas kąpieli obejrzeć sztukę teatru telewizyjnego czy jakiś film.

W wypadku **porażenia prądem**, jeśli człowiek styka się wciąż ze źródłem prądu, należy natychmiast zdezaktywować owo źródło przez wyciągnięcie wtyczki z kontaktu bądź wyłączenie korka. Podobnie zresztą należy postępować wobec instalacji gazowej, gdy niesie akurat zagrożenie — wyłączyć główny zawór.

Nie jestem pewien, czy wiecie o tym, że w wypadku porażenia elektrycznością ofiarą pada przede wszystkim system oddechowy. Następuje więc paraliż układu oddechowego — czyli płuc — i porażony człowiek zwyczajnie dusi się. Pierwszą pomocą po oddzieleniu od niego porażającego prądu, jest pobudzenie i wspomoczenie ośrodka oddechowego przez zrobienie sztucznego oddychania (patrz str. 74). Następnie, osobie już przytomnej, trzeba podać środki wzmacniające pracę serca (*cardiamid*)³¹.

W tej chwili, będąc dorosłym człowiekiem, nigdy bym nie popełnił czegoś takiego, jak siedzenie w wannie w towarzystwie telewizorka, ale gdy brak jest komuś doświadczenia i wyobraźni, wszystko jest możliwe. Dlatego właśnie okazuje się, że najbardziej narażone na wypadki w domu są dzieci.

Największa ciekawość, a więc i aktywność, cechuje właśnie małe dzieci. To one wszędzie włązą, wszystkiego dotykają, wszystkiego próbują i smakują. Dlatego stale przypomina się młodym matkom, aby nie stawiały garnków z wrzątkiem na brzegu pieca czy stołu, dlatego każe się chować drobne przedmioty, które dziecko potrafi połknąć i zadławić się tym, dlatego przestrzega się, by lekarstwa były umieszczone w niedostępnych miejscach, dlatego każe się sprawdzać umocowania szafek wiszących, do których dzieci lubią się wspinać i wdrapywać na nie lub włązić do środka.

Szczególnie dobrze powinna być przejrzana apteczka. Leki, które są trujące i szkodliwe w razie połknięcia przez dziecko (bywa, że dla dorosłych nie) — powinny być dla niego niedostępne. **Leki zewnętrzne winny być starannie oddzielone od wewnętrznych** choćby i dla naszego dobra: łatwo jest bowiem w pośpiechu chwycić nie ten lek, który się chciało. Dobrze jest, jeśli lekom w apteczce towarzyszy ich spis, by w razie potrzeby każdy mógł się zorientować co jest na co.

Dzieci powinny być szczególnie starannie przygotowane na niektóre niespodzianki. To przygotowanie powinno zawierać w sobie pewne proste recepty na postępowanie,

³¹ Przenigdy w życiu nie zakopuje się poszkodowanego do ziemi, by ona „wyciągnęła prąd”, jak twierdzą niektórzy — **i-dio-tyzm!**

a więc przećwiczenie i zapamiętanie, że ważne są tu:

- ★ nieufność wobec obcych (lecz bez ksenofobii)
- ★ sposoby powiadamiania innych dorosłych o swoich kłopotach

Bezpieczeństwo w domu, to apteczka zawsze dostępna i poprawnie zaopatrzona. To latarka, zawsze sprawna. To umieszczony w konkretnym miejscu zestaw narzędzi. To mała gaśnica samochodowa. To znajomość numerów telefonów alarmowych. To także wszelkie **umowy z sąsiadami**, czyli: to komplet zapasowych kluczy u nich pozostawiony, to sygnały i alarmy omówione w szczegółach, to wspólnie ustalony sposób postępowania. Nadawaniu sygnałów alarmowych należy się bacznie przyglądać (przysłuchiwać) i raczej nie brać ich za rodzaj dziwacznych żartów. Dotyczy to wszelkich sytuacji!

Zresztą... nawet sobie nie wyobrażacie jakie jest to uczucie, kiedy coś wam się złego przytrafiło, wołacie o pomoc, a pan w szarym swetrze patrzy na to wszystko i analizuje sobie czy są to żarty, czy nie, czy coś zrobić, czy nie, a jeżeli tak, to co, aaa... pewnie to jakieś żarty, co się będę wtrącał, wyjdę na palanta...

Kiedy wzywamy pomocy, najlepiej nie wołać do anonimowej zbiorowości, lecz odnosić się do konkretnej osoby!

Zagrożenia ze strony natury, które możecie spotkać niemal każdego dnia w Polsce, to przede wszystkim pożary. Na nich właśnie skoncentruję się w następnym rozdziale. Powodzie, które także dotyczą nasz kraj, są zjawiskiem podobnie nagłym i gwałtownym, lecz zdarzają się nieporównanie rzadziej. Dlatego też proponuję szukać informacji o powodziach dalej.



2. POŻAR

Pierwsza rzecz pewna: czego jak czego, ale ognia człowiek to się boi. Zawsze czcił ogień — w dowolnej postaci, zawsze garnął się do niego i urzeczony patrzył w płomień. Zawsze miał kłopoty z jego opanowaniem.

Druga rzecz jest pewna: ogień potrafi przyjaźnie grzać i oświetlać, lecz gdy zorientuje się, że ma do czynienia z głupcem — pragnie wydostać się na swobodę. Bywa wtedy podstępny i odczekuje, aż człowiek odejdzie, albo też wyskakuje gwałtownie i próbuje zagarnąć dla siebie jak największą przestrzeń w jak najkrótszym czasie.

Człowiekowi pozostaje jedynie udowodnić, że panuje nad ogniem. Należy więc ograniczać do niezbędnego minimum jego włości, nie dostarczać mu środków „wyskokowych” i kontrolować na bieżąco zachowanie.

Porzucając ten nieco żartobliwy ton — gdy mowa o ogniu — wspomnijmy wszak o stratach, jakie ów żywioł czyni, i ofiarach z ludzi i zwierząt, jakie porywa. Dzieci bawiące się zapałkami, to już znany temat. Jakże często przysłania nam on problem ludzkiej głupoty w posługiwaniu się ogniem. To przecież ludzie dorośli zagląдают do kanistra z benzyną lub do baku, by zobaczyć ile jest w środku paliwa, i świecą sobie zapałką. To dorośli sprawdzają, czy w przewodach jest prąd przez ich zetknięcie. To dorośli odrzucają od siebie żarzący się niedopałek nie patrząc, gdzie upada. To dorośli uważają, że nic ich już nie zaskoczy i lekce sobie ważą ogień.

Najczęściej możemy mieć do czynienia z początkiem pożaru, gdy ogień wymyka nam się spod kontroli w czasie pracy z ogniem (gotowanie, spawanie) lub oświetlania sobie pomieszczeń świecą lub lampą naftową. Pożary od iskrzącej się instalacji rzadko czekają, byśmy byli obecni przy początku, więc mamy tu raczej do czynienia już z „przyzwoitym” pożarem.

Pożar najłatwiej jest ugasić w zarodku, kiedy dopiero co się zaczął. Mawia się, że początkowo pożar można ugasić kubkiem wody, potem zaś i morza może nie starczyć. Często jednak nasze przerażenie, bądź niewiedza co do postępowania, przyczyniają się do rozprzestrzeniania się ognia. Ot, choćby takie zapalenie się tłuszczu na patelni. Właśnie mieliśmy zamiar usmażyć sobie smaczny kotlecik, postawiliśmy na gazie patelnię, nałożyliśmy tłuszczu i... właśnie zadzwonił telefon! Kiedy już trzeszczenie tłuszczu (nie mówię już o jego woni!) dotarło do naszej świadomości, rzuciliśmy słuchawkę i pobiegliśmy co sił do kuchni. W tym momencie rozgrzany tłuszcz, a raczej jego opary, zapalił się. Cóż my robimy? Oczywiście, gasimy! Tak, jak nas uczono gasić. Kubek wody i... chlast!

Dopiero wtedy się zaczyna bal! Palący się tłuszcz (tak samo jak ropa naftowa czy benzyna), będąc cieczą lżejszą od wody, wypływa na jej powierzchnię i rozlewa się na wszystkie strony, wybuchając przy tym jeszcze większym i gwałtowniejszym ogniem. Wbrew wszelkim pozorom mini-pożary tego typu zdarzają się nader często.

Co możemy zrobić w takim przypadku, jak powyżej. Po pierwsze musimy pamiętać, że pryskający tłuszcz może nas poparzyć, i dlatego owijamy rękę ścierką i zdejmujemy patelnię z ognia. Robimy to ostrożnie, by nie chlapać tłuszczem (jest gorący i bardziej płynny), unosimy patelnię i dopiero wtedy przenosimy w bok. Po drugie bierzemy pokrywkę — wystarczająco dużą — i przykrywamy płomienie. To już wszystko. Ach! — nie pochylałyśmy twarzy nad tym miejscem, z którego przecież mogą buchnąć płomienie!

Wszystkie małe pożary możemy stłumić mokrą ścierką albo mokrym kocem. Wilgotność naszych przyborów przeciwpożarowych nie jest wprawdzie niezbędna, ale przydatna. Nie dotyczy to pożaru, w którym mamy do czynienia ze sterzącymi, na przykład, drutami podłączonym drugą stroną do kontaktu.

Pałący się kosz na śmieci, możemy po prostu przykryć czymś niepalnym, wziąć przez ścierkę do ręki, zanieść płonący do łazienki i wstawić do wanny. Tu już mamy wody ile dusza zapagnie! Uważajcie, by podczas niesienia przykrycie nie uniosło się i by ciąg powietrza nie wywiął płonących papierów! Można też zalać kosz wodą bez żadnej podróży do łazienki.

Rzecz jasna możemy mieć w domu małą gaśnicę, taką samą, jak w samochodzie. Gaśnica ta, trzymana w łatwo dostępnym miejscu, może się okazać wcale przydatna. Byle pamiętać, że niektóre gaśnice (*tetrowa* na przykład) tworzą trujące opary i nie powinny być używane w zamkniętych pomieszczeniach.

Inaczej się rzecz przedstawia, kiedy mamy do czynienia z większym już pożarem. Tu możemy wyróżnić dwie sytuacje. Pierwsza to taka, kiedy znajdujemy się wewnątrz budynku, w którym wybuchł pożar. Druga — kiedy znajdujemy się na zewnątrz, ale istnieją przesłanki, że w środku znajduje się człowiek (na przykład małe dziecko), którego nie zwlekając trzeba wydostać.

Zawsze myślmv o tym, czy przypadkiem nie ma w płonącym budynku małego DZIECKA! Taki dzieciak bardzo łatwo poddaje się strachowi. Dorosły człowiek, nawet w panice, ma jakby opracowane metody ratowania się, choćby były prymitywne też nawet błędne.

Dziecko reaguje na pożar jak na Babę Jagę: nakrywa kołdrę na głowę. Albo włazi pod łóżko. Albo pakuje się do pudła po telewizorze, gdzie trzyma zabawki. Albo wybiera szafę. Albo jakikolwiek schowek, z którego korzystało w czasie gry w chowanego.

Pamiętajcie o tym! Kiedy — podczas pożaru — będziecie nawoływali dziecko, jest bardzo prawdopodobne, że się **nie odezwie**.

Zaglątajcie wszędzie!

SYTUACJA I <i>(jesteśmy wewnątrz)</i>

Sprawą priorytetową — jeśli nie możemy doprowadzić do ugaszenia ognia — jest opuszczenie płonącego pomieszczenia i budynku. Jeśli mamy na to czas, wyłączamy po drodze główne zawory gazu i główny wyłącznik prądu. Jeśli nie — tylko lokalnie.

Nie zapominamy zrobić piekielnego alarmu! Bardzo często ludzie wstydzą się „wyglupić” i wołać na wszelki wypadek przyjąć dopust Boży, jakim jest pożar, na milcząco. Dopiero, gdy już nie mają wątpliwości, że sami sobie nie poradzą — zaczynają nawoływania. A wołać trzeba. Być może ktoś z mieszkańców domu śpi, albo słucha muzyki z walkmana. Nie wolno jednak dopuścić do paniki!

Telefonujemy po straż pożarną — 998. Można ją też wezwać przez CB-radio za pośrednictwem innych służb ratowniczych (kanał 9).

Jeśli nie musimy, nie otwieramy niepotrzebnie drzwi, a szczególnie okien! Uczynienie tego jest dostarczeniem ogniowi najwspanialszego prezentu — tlenu, i to jeszcze, dzięki przeciagom, w cudownie dużej dawce.

Jeśli nocujemy w hotelu, w obcym domu — już wcześniej powinniśmy zapoznać się z rozmieszczeniem pokoi, korytarzy i orientować się, jak przebiega droga ewakuacyjna oraz gdzie jest wyjście awaryjne.

Jeśli jesteśmy we własnym domu, nie mamy raczej kłopotów z określeniem swojej drogi odwrotu. Ludzie zazwyczaj znają na pamięć nawet rozmieszczenie mebli, toteż nie wypada nawet wpadać w panikę z powodu braku rozeznania w sytuacji.

Jeżeli pożar trwa już gdzieś w budynku od dłuższego czasu, jeżeli palą się rzeczy wydzielające obficie dym, możemy mieć kłopot z widocznością i oddychaniem. W ogóle dym, ze względu na jego skład chemiczny, jest najbardziej groźnym przeciwnikiem: zabija wcześniej niż ogień. Ponadto czyni nas ślepyimi, gdy wtłacza się pod powieki i zasłania sobą widok.

Niezwykle przydaje się latarka. Znajomość terenu ułatwia poruszanie się, ale brak widoczności utrudnia orientację, czy przypadkiem nie idziemy wprost w płomienie, mogą bowiem one być ukryte za kłębam dymu. Bezpieczniej jest poruszać się po zadymionych pomieszczeniach będąc przywiązany do linki, którego drugi koniec jest przywiązany lub go ktoś trzyma. Warto mieć ze sobą nóż, którym można będzie pomagać sobie w trudnych sytuacjach (otwarcie przejścia, odcięcie czegoś płonącego).

Moi drodzy, to tylko na filmach nasz bohater, trzymając za rękę uratowaną piękność, przemyka dzielnie między płomieniami! Zbliżanie się do ognia będziemy odczuwali mocno, nawet dotykając ścian, które mogą parzyć, jeśli za nimi buszuje ogień. Cały problem polega na orientacji, czy będziemy przechodzić obok ognia, czy też blokuje on całkowicie całe przejście. Dotykając drzwi również zorientujemy się, czy za nimi jest ogień. To, że jednak drzwi nie są gorące, nie oznacza, że nie ma ognia w ogóle. Być może czeka na swoją porcję tlenu.

Poruszając się „na czworaka”, kucając nisko przy ziemi, mamy szansę oddychać nieco lepszym powietrzem. Blisko ognia będzie ono dodatkowo chłodniejsze. Jedną z najgorszych rzeczy w czasie pożaru, jest zachłyśnięcie się rozżarzonym powietrzem, które rozsadza płuca i powoduje często natychmiastową utratę przytomności. Jedną z rad jest: namoczyć chustkę do nosa, ba — jakąkolwiek szmatkę — i trzymać ją przy twarzy, by zadymione i gorące powietrze przemieniało się dzięki niej w mniej piekące. Jeżeli nie mamy pod ręką kranu, można zmoczyć chustkę wodą z wazonu, coca-cola z puszki albo nawet... własnym moczem. Jeżeli komuś drogie są względy estetyczne — niech się smaży! Wszelkie niepalne płyny dadzą się wykorzystać do zmożenia włosów i ubrania. Przedtem należy ściągnąć z siebie wszelką odzież z włókien syntetycznych, topliwych. Możemy zasłaniać się od żaru krzesłem.

Kiedy już wypadniemy na klatkę schodową pamiętajmy, że pod żadnym pozorem **nie wolno korzystać z windy**. Winda może mieć chęć, by zatrzymać się w połowie trasy, gdyż przepaliły się gdzieś przewody elektryczne nią sterujące. Szyb windy jest wspinałym kominem, fantastycznie ciągnie ku górze gorące powietrze i dym, pomagając w ten sposób ogniowi palić się. Zupełnie jak w dobrym piecu. Właściciele kaloryferów nie znają codziennego rozpalania ognia w pokoju dzieciennym albo w kuchni, nie wiedzą więc, czym jest dobry komin. Klatka schodowa też jest w przybliżeniu rodzajem komina i podczas pożaru lubi być właśnie tym ciągiem komunikacyjnym budynku, którego nie da się użyć.

Jeżeli stwierdzamy, że wyjścia nie ma — przed nami morze ognia — pędzimy chyżo w kierunku najbliższego balkonu. Wcześniej przymykamy za sobą i utykamy mokrymi szmatami szpary pod drzwiami do pomieszczenia (opóźnią dojdzie ognia), potem zamykamy za sobą — gdy je mamy — drzwi balkonowe. Ustawiamy się na zewnątrz jak najdalej od drzwi (czy też balkonowego okna) — tutaj mogą przecież pojawić się liżące płomienie. Jeśli nie ma balkonu pozostaje okno. Upewniamy się, jak się na nim możemy bezpiecznie ulokować i... czekamy na ten moment. Nie znaczy to, że będziemy bierni. Bez względu na to, czy jesteśmy na balkonie, czy w oknie — jeżeli okazuje się, że nie mamy wyjścia z budynku — **wrzeszczymy na zewnątrz, że: „Pali się!”**, machamy ręką albo jakimś kawałkiem płótna, aby nas zauważono. Rzecz jasna nie musimy robić tego wszystkiego, jeśli istnieje jakakolwiek możliwość zejścia po balkonach na dół. Tak czy inaczej czekamy na przyjazd straży pożarnej, choćbyśmy się bardzo nudzili na owym balkonie. Strażacy mają niejako w planach poszukiwanie ludzi i jest absolutnie niemożliwe, aby nagle z nas zrezygnowali, a szczególnie, gdy wiedzą o naszym istnieniu.

Potem już wykonujemy tylko to, co nam nakażą strażacy!



SYTUACJA II <i>(jesteśmy na zewnątrz i przystępujemy do akcji ratunkowej)</i>

Przystępować należy do pełnej — jak na nasze możliwości — akcji ratowniczej jedynie w wypadku zagrożenia czyjś życia. Należy jednak przeprowadzić kalkulację — bardzo trudną: **czy zgodzić się na śmierć człowieka, czy też zginąć razem z nim!**? Należy też zadbać o to, by nam ktoś w akcji towarzyszył nie wchodząc do środka i znając nasze zamiary. Straż pożarna od tego właśnie człowieka będzie mogła się wszystkiego dowiedzieć.

Sprawa priorytetowa A — powiadomić straż pożarną!

Sprawa priorytetowa B — wyłączyć (w miarę możliwości) główne wyłączniki prądu i gazu!

Przystąpiwszy do akcji ratowniczej należy pilnie baczyć na przebywaną trasę, zapamiętując przy tym wszelkie przeszkody. Zwracać trzeba uwagę na miejsca, które mogą się już palić, gdy będziemy wracać. Dobrze jest, jeżeli przywiążemy do siebie jakikolwiek sznurek, albo jeszcze lepiej grubszą linkę (nie zapomnijcie wszakże, że może ona ulec spaleni!). Wzdłuż linki mogą się udać ratownicy lub mogą nas przy pomocy teje wyciągnąć, gdybyśmy stracili orientację albo przytomność. Nie zapomnijmy o latarce!

Trzeba pamiętać, że palące się piwnice są niskie, a więc są to warunki sprzyjające większemu zadymieniu i zaczadzeniu. Kiedy była mowa o oddychaniu nisko przy ziemi, by mieć świeższe powietrze, należało też powiedzieć o tym, że **czad** (mocno trujący i bezzapachowy tlenek węgla) jest cięższy od powietrza, będzie zatem gromadził się również na dole, przy podłodze. Cóż, ryzyko istnieje zawsze! Pocięszac nas może myśleć, że czad występuje częściej, gdy mamy do czynienia z żarzeniem się, niż z otwartym ogniem. Znacznie groźniejsze mogą być opary i dymy powstałe ze spalania substancji chemicznych, tak często składowanych w piwnicznych czeluściach przez mieszkańców bloków.

Piwnice bywają składem puszek z farbą olejną (świetnie się palą), kanistrami z benzyną (palą się wprost cudownie!, że nie wspomnę o efektach wybuchowych czy też o toksycznych spalinach) oraz — bywa — butlami z gazem (widziałem taką butlę po wybuchu — wspaniały widok!).

Przypominam, by pod żadnym pozorem **nie otwierać okien!** Jest to świetny sposób, by ogniewi dostarczyć pożywki, czyli tlenu. Jeśli już musimy otworzyć drzwi, za którymi niechybnie jest ogień — powtarzam: jeśli musimy! — wówczas nie chwytamy za klamkę i nie wchodzimy od razu, ale wpięrow sprawdzamy, czy drzwi są gorące. Jeśli czuje się gorąco — nie wchodzimy. Jeśli nie — ostrożnie, zza węgla czy z większej odległości, kijem od szcztotki na przykład, naciskamy klamkę i popychamy drzwi. Nogą blokujemy drzwi, by nie odskoczyły gwałtownie. Otwarcie drzwi, to dopuszczenie dodatkowej porcji tlenu — ogień z pewnością się ucieszy i skoczy nam naprzeciw.

Poruszając się po płonącym budynku nie zapominajcie o zasadach ochrony osobistej, a więc osłony od żaru, np. białym stolikiem, krzesłem (byle nie przedmiotem z topliwego plastiku), przez osłonięcie głowy i twarzy zamoczoną tkaniną, przez polanie ubrania wodą.

Zastanówmy się teraz czym gasić ogień, skoro już trzeba. Otóż wyróżnia się kilka typów pożarów. Oznaczono je dużymi literami alfabetu, i także litery widnieją na gaśnicach mówiąc, do jakiego pożaru nadaje się taka gaśnica.

A — są to pożary materiałów pochodzenia organicznego i żarzących się (węgiel, drewno, papier, itp.) Gasi się je wodą, wodą z dodatkiem piany, gaśnicą pianową oraz innymi typami gaśnic (rzeczy cenne, np. dokumenty, książki, zbiory muzealne gasi się gaśnicą proszkową), zasypuje piaskiem, tłumi tłumnicami (są takie przyrządy do tłumienia syjących się iskier), przydusza kocem azbestowym. Istnieje niebezpieczeństwo tzw. wznowy pożaru, ponieważ wymienione materiały lubią się tlić w ukryciu i po naszym odejściu, z cichym pyknięciem, wyrasta płomynek, i *da capo ad finem!*

B — pożary cieczy palnych i ciał stałych topliwych (benzyna, nafta, aceton, parafina, smoła, odzież syntetyczna). Nie wolno gasić wodą! Gasi się je wszystkimi typami gaśnic poza pianową, piaskiem, kocem azbestowym. Pałace się złoża ropy naftowej gasi się wybuchem, czyli silnym... dmuchnięciem, ale to już jest nie nasza sprawa.

C — pożary gazów (wodór, gaz ziemny, propan & butan, acetylen, etan, metan, etc.). Gasi się piaskiem, gaśnicą śniegową i tetrową (UWAGA: opary są trujące!)

D — pożary metali (sód, potas, aluminium). Nie wolno gasić wodą! Gaśnica śniegową, tetrową, piasek. UWAGA: pałace się metale pryskają na wszystkie strony, mogą poparzyć!

E — są to wszystkie wyżej wymienione pożary, jeśli do tego występuje napięcie prądu. Nie wolno pod żadnym pozorem użyć wody — grozi porażeniem! Znaleźć koniecznie główny wyłącznik elektryczności!

Skoro już postanowiliśmy gasić, to umówmy się, że będziemy gasić pożary typu A, w ostateczności małe pożary typu B. W tym drugim wypadku będzie chodziło raczej o pożar samochodu niż jakikolwiek inny. Polem naszych działań mogą być pałace się komórki (ale jedynie wtedy, kiedy jesteśmy pewni, że nie ma wewnątrz kanistrów z benzyną ani butli z gazem — wiecie jak taka butla leci w powietrzu po wybuchu? — ścina głowy!). Mogą być niewielkie pożary w budynkach mieszkalnych. W żadnym przypadku nie będziemy zajmować się pożarami przemysłowymi, ani tzw. pożarami blokowymi (czyli jakby zbiorem pożarów — np. wiele mieszkań obok siebie).

Warto wobec tego zastanowić się nad techniką gaszenia, aby nasze działanie nie było zwykłym „chlust“ w ogień (a on nic!). Właśnie — owo „chlust“! Robi tak wielu domorosłych strażaków, gdy chlapią niezbyt przytomnie wodę z wiadra ot, gdzieś przed siebie, byle w ogień. Ogień owszem, przygasa gdzieś tam w środku, ale tylko na moment. Tymczasem wodę należy lać od brzegu, od krawędzi, w miarę mocnym strumieniem. Trzeba zaganiać ogień do miejsca jego kapitulacji. Przy okazji można utrudniać ogniowi życie przez usuwanie z jego drogi palnych przedmiotów: a to zerwać zasłonkę z okna, a to wyrzucić na korytarz krzesła i fotel, a to wynieść plastikowe wiadra i miski.

Pamiętajmy nade wszystko, że **robimy to jedynie wtedy, gdy dążymy ku ukrytemu, gdzieś tam w środku, dziecku** oraz wtedy — jeśli nikomu nic nie grozi — kiedy mamy pewną drogę odwrotu, zaś pożar ma rozmiary niezbyt groźne.

SYTUACJA III <i>(jesteśmy w lesie)</i>
--

Las usposabia nas do zamyśleń, do zabawy i relaksu. To taka spokojna „kuchnia“ poza domem. Tymczasem tu właśnie możemy być zaskoczeni przez ogień w wyjątkowo groźny sposób. Potęgą ognia w palącym się lesie polega nie tylko na działaniu wysokiej temperaturą. Albo szybkością przemieszczania się w poszukiwaniu pokarmu. Nawet, gdy poczujecie się bardzo bezpiecznie siedząc po szyję w jakimś niewielkim leśnym bajorku, narażacie się na... uduszenie. Ogień — jeśli jest duży, zwany burzą ogniową — zbliżywszy się do was wysysie z otoczenia cały, tak mu potrzebny, tlen (tak wam potrzebny!)

W przypadku stwierdzenia ognia w lesie, trzeba postępować zgodnie z naszą orientacją w sytuacji i z możliwościami: **jeśli ogień jest jeszcze mały** — „da się zlokalizować“, jak mawiają strażacy — próbujemy go osaczyć, czyli nie dać pokarmu. Najlepszą rzeczą jest kopanie pasów bezpieczeństwa na trasie posuwającego się ognia; można też usuwać z jego drogi gałęzie, chrust. Rzadko mamy ze sobą w lesie łopaty, co najwyżej saperki, więc jest to raczej niewykonalne. Można posłużyć się dobrze ulistnionymi gałęziami i tłumić ogień uderzeniami po palącej się ściółce. Nawet uderzenie samym kijem może być tu pomocne, bowiem pod ciosami trawy, gałązki i liście są przyduszane ku ziemi, a jak wiadomo ogień lubi wspinać się ku pokarmowi, a nie schylać. Należy też wycinać krzaki na trasie ognia, szczególnie suche. Trudno jest jednak przewidzieć czy pożar jest tzw. wierzchołkowy, czy poszyciowy, to znaczy, czy przenosi się górą, czy dołem lasu.

Zdarzało się wam pewnie widywać na filmach jak wygląda kontrpożar, można taki właśnie rozpalić, gdy nie ma dużego wiatru, który by go skierował w naszą stronę. Nie polecam jednak tego sposobu, gdyż wiatrem, niestety, nikt nie włada.

Jeśli nasze usiłowania nie przynoszą efektów, pozostaje nam tylko szybka ewakuacja i wszczęcie alarmu. Ucieczka na oślep może nam przynieść zgubę, o czym należy pamiętać, gdy ogień zdążył się rozrosnąć i nie mamy rozeznania, z którego kierunku przybył. Warto pomyśleć ułamek sekundy i... skierować się, gdy to możliwe, na miejsce, gdzie ogień już się dopała. On tu już nie wróci!

Znajomi strażacy opowiedzieli mi, jak to podczas słynnego pożaru lasu koło Kuźni Raciborskiej zginął ich kolega. Otoczony zewsząd przez płomienie pobiegł w kierunku, który uznał za właściwy. Pomylił się. Nieopodal, w nieco innym kierunku, kryło się ocalenie, zaledwie 20 metrów do przebiegnięcia...

Jeśli ogień jest już duży i nie mamy możliwości uciec, **czasem** możemy się uratować, gdy schowamy się w jakimś wykrocie, dole, zagłębieniu, może będzie na podorędziu wilgotna ziemia, którą się przysypimy, może nawet mokre, gnijące liście; może będzie w pobliżu jakieś bagienko, jakaś podmokła łąka...

Życzę wszystkiego dobrego...

3. POWÓDŹ

Nie będę zbyt rozpisywał się na ten temat. Wielkie powodzie są w Polsce zjawiskiem nie tak znowu częstym. Częściej występują raczej zalania, a więc niezbyt wysokie stany wód pokrywające powierzchnie, które traktowano dotąd za suchy łąd.

Tymczasem natura życzy sobie widocznie, byśmy z nią całkowicie nie zrywali, więc daje o sobie znać i to nieraz dosadnie. Powodzie lat 1997 i 98 pokazały, że ludzkie przewidywania są zawsze związane i z rozumem, i z wyobraźnią, a gdy czegoś zabraknie — zaczyna dziać się źle. No i okazuje się, że wały przeciwpowodziowe są za małe, za słabe, zła jest ich lokalizacja, złe było ich konserwowanie. Okazuje się, że nie opracowano żadnej sensownej strategii postępowania ratowniczego. Wychodzi na jaw, że każdy musi sobie sam radzić w sprawach ewakuacyjnych, sprzętowych, żywnościowych i pitnych.

Radzić sobie samemu, to oznacza: nie wpadać w panikę, ale działać! Najważniejszą czynnością jest wydostanie się na wysokość, której nie dosięgnie (zgodnie z naszymi przewidywaniami) nieobliczalna woda. Będzie to najwyższe piętro budynku, którego nie mamy zamiaru opuszczać; będzie to wzniesienie terenowe, albo też miejsce możliwie najdalej oddalone od przewidywanego, nowego, szeroko rozlanego koryta rzeki.

Jako że nie będziemy w stanie przewidzieć, jak długo będzie trwała powódź, powinniśmy zabrać ze sobą wszystko, co pozwoli przetrwać przez możliwie najdłuższy czas. Konieczne jest określenie kilku grup przedmiotów:

- ★ coś do picia
- ★ coś do zjedzenia
- ★ coś do ogrzania się
- ★ coś do sygnalizowania swej obecności
- ★ coś do prowadzenia akcji ratunkowej

Trzeba przewidywać, że będziemy cierpieć na olbrzymi niedostatek wody pitnej. Jest to paradoks, gdyż otaczać nas będzie jej ogrom. Jeśli jednak uprzytomnimy sobie, że będą płynąć w niej obrzmiałe i sine trupy zwierząt, że przesycona będzie toksynami zebranych zewsząd ścieków, zawartości szamb, nawozów, chemikaliów i tym podobnych paskudztw — wystarczy! Toksyny **jadu trupiego**, jednej z najokropniejszych trucizn, nie dadzą się usunąć przez gotowanie! Potrzebne zatem będą liczne, szczelne butelki z wodą źródlaną, mineralną, nawet studzienną i kranową, lecz sprzed okresu powodzi.

Trzeba przewidywać, że żywność — nawet ta zabrana przez nas — będzie szybko wilgotnieć. Oznacza to już czasem na drugi dzień obecność pleśni i odrzucającą woń stęchlizny. Wyższe letnie temperatury będą sprzyjać zarówno szybszemu suszeniu (w warunkach suchości oczywiście!), jak i gniciu! Będziecie zszokowani, gdy zajrzycie do szczelnie zamkniętego wczoraj słoika z kaszą i poczujecie ten wstrętny zapach, który od razu powie wam, że nie będziecie jej jeść. Mniejszym ryzykiem jest zabieranie tych słoików, które były szczelnie zamknięte przed powodzią. Będą to kompoty, ogóreczki, peklowane mięso, do tego puszki konserw, szczelne torby i paczki z żywnością, które były pakowane fabrycznie, nierzadko w warunkach próżniowych.

Sprawa energetyczna została przeze mnie już wcześniej wyjaśniona. W warunkach powodzi może być wam trudno uzyskać gwarancje, że odzież, czy zabrana pościel, koce albo śpiwory zachowają swe walory ochrony przed wilgocią i chłodem. Z pewnością

możecie poprawić sytuację, jeśli będziecie mieli możliwość ogrzewania się przy ognisku, a więc jeśli będzie i opał (np. butla gazowa), i źródło ognia. Wszystko, co zostanie zgromadzone w celu ułatwienia sobie przetrwania, powinno być zabezpieczone przed zabranieniem przez nagle podniesioną wodę (przecież słyszeliście o falach powodziowych, o nagłych przyborach wody — to się da oglądać!, lecz lepiej nie sprawdzać). Zabezpieczenie przed zmoczeniem i zawilgotnieniem jest równie ważne. Powinien być wyznaczony ktoś do pilnowania zapasów (również przed ludźmi).

Zanim opuścicie dom, sprawdźcie, czy odłączyliście prąd i gaz (tak, jak podczas pożaru). Wracając po powodzi miejcie się na baczności! Mury mogą być podmyte lub osłabione, a dowiecie się o tym być może za późno, kiedy już runą na was. Pozrywane przewody mogą porazić was śmiertelnie prądem. Noga może zapaść się w przegniłą podłogę, albo okaże się, że pod deskami nie ma już piwnicznego stropu i choć deska jest zdrowa, to nie ma się na czym opierać. Schody w każdej chwili mogą runąć...

Otoczenie domu też może być groźne! Czekające na osunięcie ziemne zwalisko przedtem w ogóle nie istniało. Otwarcie drzwi garażu może wyrzucić na was spiętrzone przedmioty, nawet o sporej wadze. Płyty chodnikowe, albo płat asfaltu może zapaść się pod wami i spadniecie do czeluści wymytej przez szalejące wcześniej podziemne wody.

Dalej szukajcie tam, gdzie piszę o wodzie (od str. 164).



B) SURVIVAL NA ULICY

1. WREDNE TYPY W ZAUŁKU I NIE TYLKO

„Ciemny zaułek” w tytule tego rozdziału jest tylko hasłem wywoławczym i ma reprezentować całą kategorię zdarzeń, których się tu każdy spodziewa. Ponieważ zawsze biorę pod uwagę, że ten tekst może być czytany przez kogoś mało rozgarniętego albo z minimalnym zapasem doświadczeń — spieszę z wyjaśnieniami.

W tej części będzie nadal mowa o złodziejaskach, rozbójnikach i „niebieskich ptaszkach”, i o ich kontaktach z nami albo z naszymi mieszkańcami czy jakimkolwiek naszym mieniem. Nie przewiduję aż takiego braku rozgarnięcia czy doświadczenia, bym musiał tłumaczyć, kto to jest złodziejaszek.

Otwierasz drzwi, a tu...! Właśnie, tego obawiają się istoty słabsze, kobiety, emeryci. Dzieci — rzadziej, bo ich przewidywania nie są budowane na rzeczywistości. Niektórzy mężczyźni również nie mają wielkiego stracha, ale trzeba brać pod uwagę, że wredne typy świetnie wiedzą o tym, że mogą natknąć się na mężczyznę, który się nie będzie bał, i... są do tego przygotowani.

Miałem kiedyś podopiecznego, który pojawiał się w drzwiach ubrany w harcnerski mundurek i pytał o makulaturę. Kiedy mieszkaniec domu udawał się na poszukiwanie papierów, chłopak zdążył zazwyczaj przetrzasnąć jakieś pomieszczenie.

Możecie spodziewać się wizyty różnych ludzi, wśród których będą amatorzy albo fachowcy. Szczerze mówiąc... fachowiec jest fachowcem. Niestety jest ich mało. Mówię „niestety”, gdyż fachowiec przychodzi załatwić jedynie swoją sprawę i nie robi poza tym niczego innego. Amatorzy natomiast — są nimi „małolaty” — przy okazji zawsze coś poniszczą, a i człowieka też uszkodzą. Taka tam partanina. Na fachowca wiele się nie poradzi. Choćby dlatego, że doskonale wie po co przyszedł, wie jak to zrobić i jakie może mieć przeszkody.

Pracę fachowca mogą zaburzyć sprawy całkowicie nieprzewidziane i na takie właśnie możecie liczyć. Być może macie umiejętność wykraczania poza schematy i wówczas to wy będziecie taką nieprzewidzianą sprawą. Warto tylko rozważyć problem, czy lepiej nie mieć kapoty, czy nie mieć życia. Tak właśnie!

Zauważcie jedną rzecz, która zdarza się nam wszystkim, jako i temu Jaškowi z „Wesela” Wyspiańskiego, że kiedy schyla się człek po drobiazg, zaraz zaprzepaszcza sprawy ważniejsze.

Widziałem kiedyś mężczyznę pracującego na wysokości, który puścił poręcz, by łapać zdmuchniętą przez wiatr czapkę. Innym znów razem — kiedy jeszcze nie było tramwajów z automatycznie zamykanymi drzwiami i jeździło się na stopniach, gdy był tłok — mojemu koledze wyślizgnęła się spod pachy teczka szkolna i próbował ją łapać.

Przy krawężniku stała ciężarówka. Kolega uderzył ciałem w ciężarówkę, zaś gwałtowność i siła tego zderzenia odebrała mu na krótki czas przytomność. Na szczęście zdążyłem unieść nogę i kolanem przytrzymać chłopaka na stopniu. Sam nie puściłem poręczy, kolega jakoś się otrząsnął i wszystko skończyło się dobrze.

W KONTAKTACH Z WREDNYMI TYPAMI nader często zdarza się, że ratujemy jakiś drobiazg, który w dodatku nazywamy szumnie „honorem“.

W KONTAKTACH Z WREDNYMI TYPAMI ucieczka nie jest żadnym dyshonorem; ważne jest natomiast, by była skuteczna.

W KONTAKTACH Z WREDNYMI TYPAMI lepiej stracić skórzaną kurtkę niż nasze zdrowie albo życie.

W KONTAKTACH Z WREDNYMI TYPAMI lepiej też zachowywać się tak, jakby spotkanie z nimi było największą przyjemnością, jaka mogła człowieka w życiu spotkać, lecz z wrodzonej skromności trzymamy to w sobie.

W KONTAKTACH Z WREDNYMI TYPAMI lepiej jest udawać, że się widzi i rozumie mniej, niż się widzi i rozumie.

W KONTAKTACH Z WREDNYMI TYPAMI — jeśli nie jesteś Jamesem Bondem albo też Simonem Templarem, Batmanem czy Klosssem — nie wymyślaj żadnych sztuczek; jeśli stać cię na zgrabne sterowanie sytuacjami, wówczas kreuj spotkanie według własnych potrzeb (będę jeszcze o tym pisał).

W KONTAKTACH Z WREDNYMI TYPAMI nie przyciągaj ich wzrokiem! Osoba, która czuje się zagrożona, wlepia oczy w oczy przeciwnika oczekując ciosu. Na skutek tego przeciwnik czuje, że oto nadchodzi „jego pięć minut“.

W KONTAKTACH Z WREDNYMI TYPAMI staraj się wyglądać tak, jakbyś tutaj właśnie mieszkał, a przynajmniej miał tu wujka lub najlepszego kolegę. Poczucie pewności w połączeniu z relaksem daje ową cudowną mieszankę pt.: „*Jestem u siebie, cóż mi może grozić?*“ Mocno zastanówcie się też nad słowem „*bluff*“. Amatorzy w dziedzinie szybkiego i niekonwencjonalnego myślenia powinni jednak o nim zapomnieć.

W KONTAKTACH Z WREDNYMI TYPAMI najlepiej jest mieć jak najprzychylniejszy stosunek do otaczającego w „najbliższym pobliżu“ świata, zainteresowania mieć zgodne z miejscowymi, czuć się nieco większym łajdakiem niż się jest (naprawdę!), nabrać owych płynnych a rozbujanych ruchów osoby, która większą część dnia nudzi się stojąc w bramie, pytać o najbliższą „metę“ z wódką (klientów się nie niszczy), szukać konkretnego numeru bramy na tej właśnie ulicy, cieszyć się, że wreszcie ktoś pojawił się na tej spokojniutkiej ulicy i pomoże znaleźć tego szewca, który jest ponoć najlepszy w promieniu stu kilometrów, a podobno tu właśnie ma swój warsztacik, a mnie nie stać na nowe buty, a on jest bardzo tani, a nie wiem czy to na pewno ta ulica, tak mi opisali, a może to na sąsiedniej ulicy, to ja tam pójde szukać...

Otóż okazuje się, że złodziejaszki, rozbójnicy i tak dalej, są takimi samymi ludźmi jak my. Naprawdę! Cieszą się, smucą, boją, mają zmartwienia... Fakt, że radują i smucą ich nieco inne rzeczy, niż nas. Podobnie jest ze zmartwieniami. Takie podejście nie jest rodem z Zakonu Braci Miłujących, lecz naprawdę jak najbardziej survivalowe. Czyż inaczej pojawiłyby się tutaj? Aby nie wpaść w nadto żartobliwy ton przypomnę — czy objawię — że owi napadający na ludzi inni ludzie są albo pijani, albo czymś (np. chęcią dobrej zabawy) akurat zdeterminowani. Jedno i drugie oznacza ni mniej ni więcej jak tylko rozumowanie na niskim poziomie abstrakcji, a zatem kierowanie się popędami.

Co to znaczy dla nas?

Czy znacie powiedzenie „klin klinem“? Nazbyt często używa się u nas tego określenia, by podpowiedzieć sposób ratunku człowiekowi, który przeżył — no, powiedzmy tak — pewien wstrząs spowodowany nadmierną atencją ku pewnym trunkom (zobacz-

cie ileż to się człowiek musi nabiedzić, aby nie użyć słowa „kac“ albo też — co naprawdę nie daj Boże! — „pomroczność jasna“!)

Wróćmy do klina. Podobną zasadą posługuje się homeopatia, i w gruncie rzeczy leczenie stanów poalkoholowych „klinem“ jest taką jakby mniej szlachetną jej odmianą. W sytuacjach społecznych jakże często zastosowanie zasady „klina“ ma cudowne i niewyobrażalne wręcz skutki.

Wyobraźcie sobie bachora — nie da się tego inaczej określić — który rycząc wniebogłosy rzuca się na ziemię w jedynym celu. W jedynym celu też wierzga nogami: aby sterroryzować matkę!

W tym miejscu muszę wyznać, że akty terroryzmu budzą we mnie kontr-terrorystę (umownie, bo należę do ludzi pokojowo usposobionych, ale jednak...) — trochę jakby zgodnie z zasadą „klina“.

Już miałem ochotę — oburzony — zwrócić matce uwagę, że takie wychowanie prowadzi do... (nie myślałem wówczas survivalowo), kiedy jakiś młody chłopaczek walnął się na ziemię koło bachora wyjąc znacznie gorzej od niego. „Gorzej“ znaczy w tym przypadku przeraźliwiej i głośniej, jako, że wył lepiej od bachora, bo przeraźliwiej i głośniej. Bachor stęknął parę razy, obrócił głowę w kierunku podrygującego obok w kurzu chłopaka i... zawył przeraźliwiej niż on. Tyle, że już pędził w stronę matki. Nie widziałem go już nigdy leżącego na ziemi.

Wiem, że nie była to historia „ciemnozaulkowa“, ale nie miała znów z nią tak wielu rozbieżności. Cała akcja — bo była nią niewątpliwie — odbyła się z zachowaniem wszelkich zasad „klina“, z dopasowaniem relacji, nasilenia oraz poziomu skomplikowania. Ponadto nie mogę powstrzymać się od komentarza: jak cudowną rzeczą jest młodzięcza fantazja!

Kiedy będziecie stali sam na sam z facetem ziejącym wam prosto w twarz najgorszym gatunkiem wódki i mającym jak najgorsze wobec was zamiary, warto, byście mieli już zapracowane pewne zachowania. Tam i wtedy właśnie, trudno wam będzie dokonywać analizy, czy jesteście właśnie wyznaczeni na ofiarę do „oskubania“, czy zostaliście uznani za rywala do jakiegoś tam dobra (panienki w bramie, miejsca na ławce, może portfela leżącego opodal, którego nawet nie zauważyliście).

Trudno będzie też szukać właściwego rozwiązania inaczej, jak tylko intuicyjnie, szybko, zaraz... Jakże to wspaniale, gdy wasza intuicja będzie mogła wesprzeć się na doświadczeniu. Choćby tym płynącym z czytanej właśnie książki.

Powróćmy więc do tezy, że mamy do czynienia z ludźmi takimi samymi, jak my. Ale działającymi na innym poziomie myślenia abstrakcyjnego. Oznacza to w konsekwencji, że nie używamy tych samych słów, że nie znamy tych samych pojęć, a niektóre z nich znaczą dla nas zupełnie coś innego. Jednocześnie musimy sobie zdawać, że na pewno wspólne potrzeby pierwotne, podstawowe: sen, pokarm, bezpieczeństwo.

Powróćmy do tezy, że skuteczną okazuje się metoda klina. Pierwsza rzecz, jaka się tu każdemu prawdopodobnie nasunie, to taka, że w „spotkaniu trzeciego stopnia“ winniśmy zastosować zachowanie na innym poziomie myślenia abstrakcyjnego. I jest to prawda! Ale nie cała.

Pozwólcie, że stworzę teraz pewien model konieczny do teoretycznych ćwiczeń na nim. Niech ma „ksywkę“ — czyli *nom de guerre*, czyli pseudonim — „Ptaś“, od „niebieskiego ptaszka“. Dla naszych potrzeb będzie on miał cechy kameleona, a więc raz może być namolnym pijaczkiem, raz agresywnym chuliganem³², innym razem wrażliwym na nasz portfel złodziejaskiem. Z konieczności — nie jest to bowiem praca dok-

³² Nazwa pochodzi od angielskiej rodziny Hooligan, która wslawiła się wyczynami godnymi... chuliganów.

torska z resocjalizacji — moje opisy i wyjaśnienia będą zubożone, gdyż mają one za cel jedynie przybliżyć wam funkcjonowanie pewnych zjawisk, byście mogli czynić własne spostrzeżenia.

Nie możemy traktować Ptasia jako typowego punktu odniesienia pochodzącego z owej diady: **Ptaś ↔ Jego-Ofiara**, gdzie „diada” oznacza pewien dwuelementowy, nierozzerwalny układ³³. Zazwyczaj nasze postępowanie w spotkaniu z Ptasiem bywa na obcym Ptasiowi poziomie abstrakcji, albo też — adekwatnie — na tym samym.

W pierwszym przypadku jesteśmy dla Ptasia typowym obcym obiektem, jak cudza Krasula (wydoić!), albo jak Króliczek³⁴ (ścigać!), albo jak Władza-i-Jej-Krewni-i-Znajomi³⁵ (odegrać się!).

W drugim przypadku wchodzimy w rolę swojskiej krowy, dawno znanego Króliczka i całej tej reszty. Pozwolenie Ptasiowi na rozumienie nas jako zjawiska, pozwala mu na ocenę. Jednym słowem: „obcy” albo „swoj”. Swojskość narzuca całkiem inne widzenie zjawisk. O wytworzeniu atmosfery swojskości decyduje jeszcze rodzaj naszego postępowania w powstałej sytuacji!

Ponieważ może to wszystko powyżej brzmiało nieco tajemniczo, spieszę z wyjaśnieniami. Zachowanie adekwatne do sytuacji prezentuje żona Ptasia. Gdy Ptaś bierze się za jej tłuczenie, owa Ptasiowa zaczyna pojękiwać, umykać wokół stołu i uchylać się od ciosów. Słowem — Ptasiowa wypełnia dokładnie i odpowiednio do sytuacji (a więc adekwatnie) rolę osoby bitej.

Podobnie mogę i ja znaleźć się w sytuacji Ptasiowej, choć pozornie niewiele łączy mnie z Ptasiem. Pozornie, bo łączy nas choćby to, że stoimy przed sobą nos w nos.

Poza tym łączy nas ciąg wydarzeń...

...a więc:

Ptaś rabuje — ja daję się obrabować
 Ptaś bije — ja daję się bić
 Ptaś mnie znieważa — ja daję się znieważać

Inne wersje:

Ptaś rabuje — ja wołam pomocy
 Ptaś bije — ja mu oddaję
 Ptaś mnie znieważa — ja protestuję... etc.

We wszystkich przypadkach ja tu odgrywam swoją rolę, podobnie jak pani Ptasiowa. Bywa, że w takim dopasowaniu posuwam się do tego, że gdy niespodzianie i przypadkowo pojawia się policja, mówię, że to było nieporozumienie, i wszystko między mną i Ptasiem jest już wyjaśnione, żegnam się z nim serdecznie i zadowoleni z siebie rozchodzimy się w przeciwne strony.

³³ Nierozzerwalną diadą jest magnes: zawsze — choćbyś go łamał — ma biegun + oraz biegun -.

³⁴ Aby to zrozumieć, trzeba posłuchać piosenki Skaldów z roku, bodajże 1968 czy 69.

³⁵ Wychowani na „Kubusiu Puchatku” wiedzą, że określenie tego typu dotyczy bardzo dużego kręgu, jednak w naszym przypadku z całkowitym wyłączeniem Krewnych-i-Znajomych-Ptasia.

Podobnie czyni Ptasiowa, gdy naiwni sąsiedzi wezwą policję do domowej burdy. Jeśli już w ogóle policja przyjedzie, Ptasiowa wyzwie chłopaków od najgorszych i wykrzyczy, że kto jak kto, ale własny mąż ma prawo ją bijać ile tylko zechce i wara innym do tego!

PAMIĘTAJCIE: dostosowanie się do sytuacji — jest to czynność, którą każdy wykonuje spontanicznie i podświadomie. W trakcie tego każdy wyzwala z siebie te reakcje, które stereotypowo wykonują wszyscy. Są to reakcje wyuczone w praktyce, albo znane z opowiadań, albo znane z filmów. Tworzy się wtedy pełna zgodność zachowań kata i ofiary, a taką sytuację trudno jest rozbić i sprowadzić do innego rozwiązania. Powstała stuprocentowa diada! Dwa magnesy już się przyciągnęły i spróbuj je teraz rozerwać! Trzeba wcześniej jeden z magnesów obrócić, by się odpychały. Mam nadzieję, że to porównanie podziała na waszą wyobraźnię... Psychologia mówi nam, że często wypełniamy swe role, jakby były zapisane w jakimś scenariuszu i nie robimy w nich żadnego wyłomu, żadnej rewolucji, która by tak bardzo urozmaiciła nasze życie.

Dochodzimy do sedna: cała umiejętność polega na postępowaniu na poziomie abstrakcji tym samym, na jakim funkcjonuje Ptaś, natomiast **musi to być postępowanie nieadekwatne do sytuacji.** Jednoczesne znajdowanie się na tym samym poziomie abstrakcji, co Ptaś, czyni, że jesteśmy w postępowaniu pasujący do samego Ptasia, a więc zrozumiani przez niego. Natomiast nieadekwatność postępowania wybija Ptasia z rytmu. I właśnie to nas ratuje! To jest ów klin!

Jeszcze nie rozumiecie?! Sposób myślenia powinien być jak u Ptasia, ale to, o czym pomyślimy, musi dotyczyć całkowicie czegoś odmiennego. Przedstawię niżej przykład wydumany przeze mnie na poczekaniu.

- ★ Diagnozujemy sytuację jako zagrożenie ze strony Ptasia: „*Co się tak gapisz, głupi palancie?!*”
- ★ Nasz poziom myślenia kazałby odezwać się: „*To nieładnie tak zwracać się do nieznanomych?*” albo „*Przepraszam pana bardzo, ale tak się zamysliłem...*”, albo „*Co jest, nie wolno?!*” — w ten sposób prezentujemy się myśliwemu, że jesteśmy zdobywcą
- ★ Odzywamy się (jakbyśmy byli jednym z myśliwych), ale nie na temat: „*Cholera, gorąco jak skurczybyk, piwa bym się napił*” i zamykamy całość pytaniem, by zatrudnić te parę komórek mózgowych Ptasia „*Gdzie tu dają zimne piwko?*”

Nawet wtedy, kiedy niechęć Ptasia do nas nie zmniejszyła się, to przynajmniej podziela naszą sympatię do zakładów piwowych. W takiej chwili może on na nas warknąć, ale da nam spokojnie odejść w poszukiwaniu obiektu naszych marzeń.

Musimy zachować tylko kilka zasad:

1. Nie lekceważyć Ptasia
2. Być czujnym na reakcje Ptasia; (owa czujność najbardziej przypomina czujność wróżącej Cyganki, która pilnie śledzi: trafiła, czy nie)
3. Przerzucić uwagę Ptasia na inne sprawy

Wszystkie trzy zasady muszą być wypełnione, aby nasze działanie było skuteczne.

Ród Ptasiów jest, jak mało kto, wrażliwy na punkcie swego honoru i swej wartości — takiej, jak ją Ptasiowie rozumieją. Dlatego choćby cień podejrzliwości, że mamy zamiar górować nad Ptasiem (chyba, że mamy już taką charyzmę, że spotkawszy nasz wzrok, Ptaś od razu kłęk) — może zniweczyć nasz plan ratunku. Do tej cechy dopasowane są dwa pierwsze, wyżej wymienione punkty.

Jeśli chodzi o punkt trzeci, to pragnę przypomnieć wam, jak to łatwo u małego dziecka zmienić punkt zainteresowania. Gdy dziecko zaczyna marudzić i płakać, wystarczy wskazać mu ptaszka, pieska czy grzechotkę, aby natychmiast zajęło się czymś innym niż płaczem. Ptasiowie pod tym względem niewiele różnią się od małych dzieci. Trzeba tylko pamiętać, że mają oni swoje namiętności (patrz: niektóre opowiadania z tego tomiku). Trzeba też dorzucić do naszych zachowań szczyptę wyobraźni, odrobinę fantazji...

Gdy mowa o namiętnościach, to okazuje się, że jak czarnoksiężskie zaklęcia działają słowa takie, jak: „wódka“, „piwo“, „papierosy“ (dobrze, jeśli mogą być one użyte w ptasiowym slangu). Prócz tego doskonała jest paplanina. Tak, doskonale wiem jakie słowo użyłem: „paplanina“.

Paplanina bywa czynnością wykonywaną w momencie całkowitego wewnętrznego wyluzowania, gdy towarzyszy osobie paplającej odrobina pewności siebie i — w domyśle — brak zahamowań w paplaniu. Nieważne **co**³⁶, byle jednym ciągiem. Paplanina w jakiś cudowny sposób odciąga uwagę wszystkich od tego, o czym myśleli i co robili, przyklejają się do paplaniny, jak muchy do lepu i najczęściej ich jedynym marzeniem znaleźć się jak najdalej, chyba, że też chcą sobie popaplać. Dopilnować należy jedynie, by Ptasiowi nie przyszło do głowy uciszyć paplaniny jednym pacnięciem. Prócz tego należy uważać na to, co było zawarte powyżej w punkcie 2.

Dodam jeszcze, że skuteczną obroną przed planowanym zamachem na nas, może być atak. Tak... atak torsji albo bólów, który odstręcza od nas i powoduje, że Ptaś woli się nami nie pobrudzić.

Bywa, że istnieje już sytuacja, gdy Ptaś jest rozjuszony „czymśtam“ i właśnie rozgląda się, co by tu wziąć na rogi. Możemy niechcący wejść w nią. Nie ma więc tu mowy o wyrafinowanym i zaplanowanym naruszeniu naszej czci (oraz ciała i rzeczy, które nasze są), ale ewidentnie mamy do czynienia z pracującą już maszyną, którą los nieopatrznie włączył.

Dlatego najważniejszą sprawą jest niedopuszczenie „do przyciągnięcia magnesów“ już na samym początku, a więc trzeba powstrzymać swą uległość, kiedy już kontakt wzrokowy każe wam się zatrzymać, rozpocząć konwersację, podać aktualną godzinę, sięgnąć do kieszeni po zapałki, zaprotestować, **trzeba szybko oddalić się — bez zatrzymywania**. Skierować się jak najszybciej ku wyjściu, ku miejscom oświetlonym, ku miejscom ludnym.

W kontaktach z wrednymi typami nie bawcie się w survival. Tu już jest naprawdę poważna sytuacja. Człowiek jest naprawdę gorszy, niż cała reszta natury! Moje wszelkie dotychczasowe wywody są wspaniałe, ale często nie do zastosowania bez własnych doświadczeń w tej sferze i bez przemyśleń: **zbyt wiele zależy od zbyt wielu okoliczności**. Moje sztuczki zastosowane przez kogoś o zupełnie innej osobowości niż moja, przyniosą mu klęskę o jakiej nawet nie myślał. Wolałbym powtórzyć to jeszcze kilka razy, by myśl taka do was trafiła, szczególnie do tzw. „odważniaków“.

Trzeba bezwzględnie pamiętać, że odgrążanie się nie odstrasza, nie jest skuteczne, jeśli nie idzie za nim nasza ciężka fizyczna, bądź tłum oddanych nam kolegów za plecami. Pamiętajcie, że groźna dla nas może okazać się chociażby nawet zapowiedź udania się na policję, czy przekonywanie, że się zapamiętało twarze, albo nawet, że przeciwnika zna się z widzenia.

Wiem, że to, co piszę w sumie może wydawać się przewrotne, ale życie też jest takie.

³⁶ Mimo wszystko lepiej jest, jeżeli „coś“ ma swoją logikę i punkt centralny, który będzie punktem zainteresowania dla Ptasia.

Od lat kursuje wśród rodaków powiedzenie „Jeśli chcesz przeżyć — nie drażnij nigdy człowieka z nożem i kucharza!” Rodacy są jednak narodem buńczuczny i lubią wszystko sami sprawdzić, bo nikt ich przecież nie będzie pouczał.

W kontaktach z wrednymi typami pamiętajcie o jednym:

Oni mają nad nami tę przewagę, że przekroczą bez wahania wszelkie te granice, których my nie jesteśmy w stanie przekroczyć!

Nieco analogii znajdziecie w części poświęconej przygodom oraz w innej mojej książeczce zatytułowanej: „Księga Kota i Księga Walki”, z której pochodzą poniższe cytaty podane wam tu dla... smaku.

— **Kot woli zastąpić krwawy bój manifestacją swej nieustraszoneści. Biada tym, którzy to zlekceważą, wszak jest on urodzonym wojownikiem!**

OMÓWIENIE: *Jest sprawą oczywistą, że życiowo bardziej opłacalne jest pokazywanie zębów, stroszenie się i prychanie (a często nawet ucieczka!), niż lizanie się z ran. Kot to świetnie rozumie, chociaż tchórzem nie jest.*

— **Jakże inne jest życie myszy, która wie, że kot jest w pobliżu, od życia myszy, która tego nie wie.**

— **Gdy kot znajduje się o stopę nad myszą, widzi go ona zupełnie inaczej, niż gdy to ona znajduje się o stopę nad kotem.**

OMÓWIENIE: *Chyba zauważasz różnicę między tym, że na Ciebie polują, a Ty nawet nie wiesz, gdzie się przyczaili, a tym, że siedzisz sobie spokojnie i „kontrolujesz sytuację”. Owa kontrola pozwala Ci zawsze zachować spokój wewnętrzny, gdy zauważysz, że czyjeś prychanie jest dla Ciebie tak odległe, jak Bóg od kota. Wtedy też zauważysz, jak mało wzruszą cię wyzwiiska, które rzucił pod twoim adresem jakiś pijaczek.*

— **Kot potrafi przedostać się przez rzekę tak, by nie zamoczyć ogona.**

— **Kot nie ćwiczy chodzenia po wodzie, skoro może przejść rzekę po zwałonym pniu.**

OMÓWIENIE: *Umiejętność przystosowywania się do warunków, to główna cecha potrzebna dla dobrego przetrwania. Sytuacje na twojej drodze są zawsze do pokonania. Szukaj ich, ale nie czyń czegoś, co przerasta twoje możliwości, wszak można wykorzystać całkiem proste rozwiązania.*

— **Kot nie poluje na psy, bo życie jest ważniejsze od obiadu.**

— **Pies omija prychającego kota, ale kot woli umykać niż prychać, bo są psy, które nie rozumieją kociego prychania.**

OMÓWIENIE: *Niecierpliwość ma dwa oblicza. Z jednej strony jest to nieumiejętność bycia w zgodzie z czasem, z drugiej zaś jest tak, że niejeden niecierpliwiec gnany przez swe namiętności (chciwość, zdenerwowanie, chęć zemsty itp.) porywa się na sprawy i ludzi przerastających go.*

— **Nie do zwycięstwa, lecz do końca walki dąż.**

OMÓWIENIE: *Credo Drogi Kota. Nieważne jest spojrzenie po polu walki wzrokiem zwycięzcy, widzenie powalonego wroga. Nieważny jest okrzyk tryumfu, nieważne są pełne uwielbienia spojrzenia tłumy. Ważne jest... znalezienie rozwiązania sytuacji.*

Szukajcie wiedzy o tym, jak wykorzystywać własną intuicję dla ochrony przed niebezpieczeństwem ze strony innych ludzi, w książce Gavina de Beckera „Dar strachu” wydana przez Media Rodzina z Poznania. Wróćcie też do str. 79 i następnych.

2. PANIKA

Wielu ludzi nie potrafi myśleć samodzielnie — działają na skutek oddziaływań innych ludzi. Są też ludzie myślący autonomicznie, nie ulegający sugestiom, rozważający każdy czyn, biorący zań odpowiedzialność. Istnieją tacy, którzy wręcz zabiegają o to, by myśleć inaczej niż pozostali, czynić inaczej niż pozostali, wyglądać inaczej niż pozostali. Wszyscy oni mijają się na ulicy, spotykają się w sklepie, siedzą obok siebie na meczu piłki nożnej czy w teatrze. Czasem idą we wspólnej manifestacji. Są tłumem.

Tłum jest jednym organizmem, gdy pada gol. Oczywiście, że część ludzi cieszy się w tym momencie, część się martwi, ale wszyscy, w jednej chwili, przeżywają coś, co pochodzi od jednego bodźca. Tłum jest jednym organizmem, gdy manifestacja spotyka się z brutalnością policji albo z kontrmanifestacją. Tłum jest też jednym organizmem, gdy wybucha pożar, gdy pojawia się zagrożenie życia.

Tłum staje się w tym momencie paskudnym żywiołem, który nie zwraca uwagi na takie drobiazgi, jak zdrowie i życie jednostek. Niby paradoks, bo każda z jednostek składających się na ów tłum o niczym innym nie myśli, jak tylko o **swoim** ocaleniu. Zdarza się też, że pozornie opanowani ludzie przejawiają zachowania absurdalne lub zafiksowane na jednej, konkretnej czynności i nie potrafią pokonać tej bariery. Vitus Dröscher w swojej książce „Reguła przetrwania” tak opisuje problemy, jakie pojawiły się podczas trzęsienia ziemi na Alasce w 1964 roku:

Każdy nadal robił tylko to, do czego przywyknął, chociaż inne sprawy stały się znacznie ważniejsze. Na przykład strażacy biegli natychmiast do pożaru i próbowali ugasić ogień, ale stawali zupełnie bezradni, gdy ze zniszczonych przewodów wodociągowych przestawała płynąć woda; nie wpadło im w ogóle do głowy, aby w zawalonych budynkach, tych które się nie paliły, szukać zasypanych ludzi.

Burmistrz i radni miejscy zamiast natychmiast wprowadzić w życie plan operacyjny przygotowany na wypadek katastrofy, przede wszystkim powołali sztab kryzysowy, który — jak to zwykle bywa — bez końca obradował. Policja urzędowała polowania na rabusiów cudzego mienia, mimo że na całym terenie objętym trzęsieniem ziemi słyszano o jednym jedynym przypadku kradzieży.

W obliczu katastrofy wszystkich ogarnęło przemożne, irracjonalne uczucie, że tracą swój dobytek; było ono tak silne, że strach przed nieistniejącymi grabieżcami przemienił się w psychozę. Dopiero następnego dnia ludziom przyszło na myśl, aby przynieść pomoc rannym i zasypanym.³⁷

Panika jest sumą reakcji jednostek, które znalazły się w zestresowanym tłumie. Każda z nich dąży do jednego celu, ale działają już na własną rękę. Jeśli manifestacja miała swego przywódcę, który prowadził ją przeciw jakiemuś zjawisku i powodował skandowanie hasel jakby przez jedno gardło, to pojawienie się paniki automatycznie usuwa wszelkie przywództwo. Jedno gardło rozrywa się na masę wrzeszczących gardłek. Zauważacie chyba różnicę między brzmieniem chóru, brzmieniem targowiska, i wreszcie brzmieniem spanikowanego tłumy.

Panika jest to zasugerowanie się jednym, wspólnym nastrojem strachu i niemocy. Sugestia bywa sporą siłą działającą na jednostkę i niwecząca jej wolę. Czy jesteście w stanie wyobrazić sobie doświadczenie na więźniach skazanych na śmierć, z których każdy niezależnie otrzymuje wiadomość, że zmieniono sposób wykonania wyroku: skazaniec otrzyma zastrzyk z trucizny, spokojnie zaśnie i podczas snu odejdzie z tego świata. Każdy z więźniów otrzymał zastrzyk z *placebo*, substancji całkowicie obojętnej — nic nie wiedząc o tym. Większość zmarła.

³⁷ V. B. Dröscher, Reguła przetrwania, PIW, Warszawa 1982
(pojawiło się też nowe wydanie — 1996)

Człowiek zamknięty przypadkowo na kilka godzin w chłodni pozostawia list pożegnany i umiera z zimna. Chłodnia była w remoncie i od dłuższego czasu wewnątrz była temperatura, która nie zabijała.

Oto choremu podaje się *placebo*, czyli środek obojętny dla organizmu — stan zdrowia się poprawia.

Tak wpływa sugestia na niejednego człowieka. W tłumie sugestia i ów wspólny nastrój, potęgują się po wielekroć. Czemu tak się dzieje? Patrzenie na człowieka obok i widzicie, jak się boi. Zadajecie sobie pytanie, że może faktycznie nie ma żartów i pojawia się potrzeba ucieczki. Ten człowiek obok, to ja — szukam właśnie jakiejś wskazówki, wytłumaczenia dla tego, co się dzieje. Patrę w wasze oczy i widzę strach.

W waszych oczach widzę **strach!**

Widzę **strach!**

Strach... !

Uciekam.

Kiedy widzicie mnie biegnącego, już nie macie wątpliwości...

W momencie, kiedy wybuchła panika, czyli spontaniczna reakcja tłumu powodowanego strachem, należy samemu trzymać się z dala od miejsc, w których nastąpi kondensacja ludzkiej masy, czyli przeważnie przy wyjściach. Będąc niesionym przez tłum, należy dbać o to, by nie zostać przyciśniętym do krat i barier, by nie upaść.

Obliczono, że wystraszony tłum opuszcza zamknięte pomieszczenie znacznie wolniej, niż wtedy, gdy ewakuacja następuje w spokoju, gdy ktoś nią kieruje. W momencie bezpośredniego zagrożenia ze strony tłumu nie wystarczy protestowanie. Często jedynym ratunkiem jest uczynienie czegoś gwałtownego. Może to być przeraźliwy wrzask lub rozdawanie ciosów na lewo i prawo, ugryzienie kogoś.

Kiedyś — wychodziłem właśnie z kolegą z wygranego meczu piłki nożnej — poczułem pod nogami ludzkie ciało. Wrzasnąłem o tym fakcie koledze i zacząłem sięgać ku dołowi. Tłum radośnie napierał. Kolega zaczął rozdzielać ciosy i zdziwieni ludzie przyhamowali swój pęd. Wydobyliśmy spod nóg, mocno już poturbowanego, drobnego nastolatka. Wszystkim wydało się oczywiście niemożliwe, by w ogóle miało mu się coś stać. Kiedy zagrożenie mija, ludzie są skłonni lekceważyć wydarzenie i nadawać mu znaczenie niezbyt wielkie, ot — błażostka! Z pewnością nie myślał w ten sposób ów chłopak.

Bardzo podobnie może wyglądać sytuacja, gdy jesteśmy już sami zagrożeni przez nieokiełznane siły. W przypadku, który wspomnę, nie chodziło akurat o panikę, ale warunki były podobne jeśli chodzi o mechanizm. Podczas wesołego baraszkowania gromada kolonistów wskoczyła na swego wychowawcę i utworzyła nad nim „piramidkę”. Człowiek ów, nie mogąc oddychać pod ciężarem kilkunastu chłopców, zastosował silny bodziec sugerujący bezpośrednie zagrożenie (wyłamywanie chwyconych nadgarstków) i w ten sposób chłopcy czujący się atakowani postarali się usunąć z zasięgu zagrożenia. Oni przynajmniej mogli to uczynić.

Ważnym więc wydaje się, gdy ktoś — może ty? — pokieruje pozostałymi. Potrzebne są: pewność siebie, spokojny ton, możliwość dotarcia swym głosem do jak największej ilości ludzi.

Pierwszym sygnałem do tego może być przeraźliwy gwizd na palcach, albo głośny okrzyk: „E!” (jest to okrzyk, który ma znaczenie przywoływania, zwracania uwagi; łatwo go wydać, łatwo osiągnąć jego duże natężenie).

Po to, by można było zapanować nad cudzym lękiem, trzeba umieć pokonać swój. Można tego dokonać dwiema, często współistniejącymi równocześnie, drogami. Jedną z nich jest droga opanowania własnej fizjologii. Twoje ciało — wbrew twoim chęciom i potrzebom — działa według swoich, autonomicznych zasad: serce łomocze, w uszach szum, krtań ściśnięta, nogi, ręce, całe ciało wykonują ruchy, których się nie chce... Otóż istnieje teoria, która mówi, że jaki jest wpływ emocji na ciało, taki jest wpływ ciała na

emocje. Uruchomienie w sobie, siłą woli, grup mięśniowych w tym układzie, jak to się dzieje w chwilach radosnego uczestniczenia w zabawie (na przykład), powinno spowodować pojawienie się takich właśnie odczuć. Podobno poranny uśmiech wykonany tak sobie, dla świata za oknem, ustawia człowieka na cały dzień pozytywnie do tego, co go spotka. Poza tym można ciało wspomóc spokojnym, regularnym treningiem oddechowym.

Większość ludzi nie zdaje sobie w ogóle sprawy o zwrotnym oddziaływaniu stanów psychicznych oraz fizjologii. Mówiąc krótko: chodzi o to, że czując złość na kogoś spinamy zazwyczaj określone mięśnie twarzy, pasa barkowego, dłoni, zaciskamy zęby. Oddech robi się krótszy, szarpany. Jeśli — nie odczuwając żadnej złości — napiemy odpowiednie mięśnie i zaczniemy oddychać we właściwy sposób, *adrenalina* zacznie swoje działanie, naprawdę poczuje my coś w rodzaju złości. Podobnie jest z paniką.

Podczas paniki napinają się określone grupy mięśni i pojawiają się krótki, rwany oddech. Kiedy pierwszy raz w życiu zszedłem z butlą pod wodę, otrzymałem polecenie, by oddychać szybko i krótkimi wdechami. Nic dziwnego, że w pewnej chwili organizm, prawem relacji zwrotnej, rozpoznał sytuację jako zagrożeniową, a moja świadomość doznała uczucia lęku. Lęk jest to niepokój z nieznanymi powodów (w odróżnieniu od strachu — reakcji na zagrożenie znane). Moje doświadczenie mówiło mi, że zagrożenia nie ma. Niepokój był. Szczęśliwie panuję nad sobą w dostatecznym stopniu, by dokonać szybkiej analizy i w jej wyniku natychmiast opanowałem sytuację: spowolniłem oddech. Wiedziałem, że wszystko będzie dobrze.

Drugą drogę stanowi zrozumienie sytuacji. Oznacza to, że musisz zrozumieć, jakie mogą być wszelkie prawdopodobne jej zakończenia. Musisz zrozumieć, że zgadzając się psychicznie na zakończenia dla ciebie najgorsze, automatycznie pogarszasz swoje szanse, automatycznie stajesz się mniej skuteczny w naginaniu sytuacji na swoją korzyść. Musisz zrozumieć swoje miejsce i swoją rolę w całym wydarzeniu. Ważne, a nawet bardzo ważne, jest trzymanie się myśli o szczęśliwym zakończeniu.

Ale... najpierw trzeba zdawać sobie sprawę, że wpadło się w panikę. A do tego trzeba być opanowanym. *Adrenalina* pogania nasz organizm do panicznej ucieczki. Hamowanie następuje u tych ludzi, którzy:

1. są z natury opanowani
2. rozumieją sytuację
3. znają sposoby działania
4. mają obraz szczęśliwego zakończenia

W cytowanej już książce Dröschera jest mowa o doświadczeniu prof. Bilza nad dzikimi szczurami wędrownymi. Szczur był wrzucany do kotła z wodą i nie miał zeń wyjścia. W normalnych warunkach szczur jest w stanie pływać ok. 80 godzin bez przerwy. Szczur użyty do doświadczenia pływał zaledwie 15 minut i zdychał:

Widać z tego, że nie fizyczny wysiłek pływania spowodował zgon szczura, a jedynie śmiertelny strach o to, że nigdy już nie znajdzie wyjścia z tej sytuacji.

Następnego dnia przeprowadzono to samo doświadczenie z innym szczurem. Jednakże tym razem po pięciu minutach wetknięto do kotła drewnianą tyczkę, po której zwierzę mogło się wdrapać, aby następnie wleźć do ciepłego gniazda.

*Gdy się potem wrzuca tego samego szczura do wody nie podając mu już zbawczej tyczki, ani mu się śni umierać od stresu. Pływa niezmordowanie w koło, niczym rutynowany długodystansowy pływak, przez blisko osiemdziesiąt godzin, pełen nadziei, że kiedyś jednak nadejdzie ratunek w postaci pomocnej tyczki jako *deus ex machina*.*

Tu należy podkreślić znaczenie wiary w ocalenie. W sytuacji paniki dobrze jest więc posłużyć się nawet kłamstwem o możliwościach ratunku, aby pojawiły się w człeku nowe siły. Do nadziei człowiek dokłada proces rozumowego poszukiwania wyjścia z sytuacji. Proces zrozumienia jej musi przebiec w tobie tak szybko, jak tylko pozwolą na to warunki i... twoja życiowa mądrość.

Zmarły w lutym 1995 roku ojciec Józef M. Bocheński, niezwykle przenikliwy człowiek zajmujący się filozofią analityczną, uczynił rozróżnienie pomiędzy moralnością a mądrością³⁸. Według niego ratowanie tonącej dziewczynki jest bezwzględny nakazem moralności: „*Musisz to uczynić — tak trzeba!*” Mądrość polega na zrozumieniu celu w tym, co się czyni, przy czym nakaz owego czynu jest warunkowy i nieobowiązkowy. Podstawowym nakazem mądrości jest: „*Działaj tak, abys długo żył i dobrze ci się powiodło*”. W mądrości obowiązuje jednak rozpoczęcie wszelkiej myśli od „*jeśli*”, a więc od rozważenia wszelkich zewnętrznych i wewnętrznych warunków oraz zależności.

Czemu o tym wspominam? Bowiem w odniesieniu do paniki, w odniesieniu do spotkania z wrednymi typami, w odniesieniu do wszystkich spraw poruszanych w tej książce — powinno się posługiwać mądrością. Każda poważniejsza działalność, szczególnie taka, której skutki są niepewne, która w razie niepowodzenia może przynieść szkodę — powinna zaczynać się od „*jeśli*”.



P. S. ': *Á propos* paniki: gdyby uznać, że atak psa — pędzi właśnie ku tobie z charkotem i tętentem — wspaniale budzi w tobie panikę, to zapamiętaj przynajmniej te słowa. Pies czuje, że się go boisz. Ktoś, kto się boi, ten może zaatakować. Ze strachu. Pies obawia się instynktownie, że ty to zrobisz pierwszy. Woli więc cię uprzedzić. A dalej, to już wiesz! **Jeśli** chcesz wyjść z sytuacji obronną ręką, to stój spokojnie, ręce miej w kieszeniach albo wzdłuż tułowia, ciepłym, niskim głosem uspokajająco przemawiaj do psa. Nie rób ani jednego kroku. Stój! I czekaj na ten właściwy moment, że już będziesz mógł się ruszyć swobodnie. Przeczytaj jeszcze na końcu książki, co piszę na temat kontaktów ze zwierzętami. Wspomnij sobie więc w chwilach grozy o nadawaniu sygnałów obojętnych, ale wiele znaczących.

Jeśli już pies ma zaatakować i chcesz się przed tym ochronić, wskazane jest mieć w rękę grubą gałąź. Należy ją chwycić obiema rękami za końce i wystawić ją w stronę zwierzęcia. Pies zazwyczaj jest skłonny łapać pośrodku. Należy gałąź unieść do góry wraz z wiszącym u niej psem i wymierzyć mu silnego kopniaka w podbrzusze. Gdy nie masz gałęzi, można psu podsunąć własne przedramię... owinięte koszulą czy kurtką. Dalej postępuj tak samo.

Jeśli jesteś rowerzystą i przyczepił się do ciebie wiejski burek, zsiądź z roweru i idź swoją drogą odgradzając się rowerem od psa.

Mogą też być inne „*jeśli*”.

P. S. ": *Á propos* moralności: ojciec Bocheński twierdził, że mądrość czasem klóci się z moralnością. Taka sobie ciekawostka. Ja pomyślałem tylko, że człowiek moralny — **jeśli** już przydarzy mu się mądrość — chyba nie doświadcza tego rodzaju wrażeń.

Odwrotnie bywa z mądrymi.

³⁸ Bocheński J. M., Podręcznik mądrości tego świata, PHILED, Kraków 1992, wydanie II

IV. TO WYPRAWY... W ŻYCIU

A) PRZYGOTOWANIA

Dla waszych przygotowań bardzo duże znaczenie ma to, czy macie zamiar trzymać się jedynie własnych upodobań, czy też może raczej przystosujecie je do warunków wyprawy. To pierwsze może oznaczać ni mniej ni więcej tylko to, że udacie się w wysokie góry w waszych ukochanych tenisówkach w różowym kolorze. Co bardziej zarozumiali z was będą przy tym wygłaszać opinie, że byliby w stanie przejść Góry Śkaliste boso, i to grając jednocześnie w szachy³⁹.

Prócz tego równie dobrze może zdarzyć się tak, że we wspomniane góry udacie się wprost od biurka, mając dosyć flakowate nogi i obwisły brzuszek. Weźmiecie ze sobą parasol, fotel bujany i niezastąpione video. Weźmiecie ponadto dobrych kumpli od kieliszka, by w krótkim czasie doprowadzić do ruiny nie tylko swoje siły fizyczne, ale i stosunki koleżeńskie.

Przygotowanie się do spełnienia wędrowskich marzeń, to często spory wydatek. Katalogi takich zachodnich firm, jak **TATONKA** czy **Campus**, zawierają bogate zestawy odzieży i sprzętu. Oto: buty, sandały wspinaczkowe, kurtki, dresy, torby i torebeczki (przyczepiane do paska, do plecaka, do roweru, na szyję), plecaki i pokrowce na nie, troczki, zaczepy, paski, folie, namioty i dodatki do nich, śpiwory, moskitiery, jedno-razowe palniki gazowe, mikroskopijne wręcz kuchenki, komplety składanych garnków, dozowniki, niezbędniki (pierwszopomocowo-kosmetyczno-kuchenne-szyciowo-majsterkowicze), saperki, latarki, fosforyzujące w ciemnościach pałeczki, siateczki przeciw komarom, noże, ostrzałki, trójnogi, stołeczki, termosy, plastikowe tuby na masło czy dżemy, pojemniki na rzeczy sypkie, pojemniki na chleb, pojemniki na wodę, itp.

Bardzo kuszące i bogate są oferty naszej rodzimej firmy *Alpinus* czy też podobnej *Summit SA* (zaopatruje polską armię), trzeba więc się dobrze zastanawiać nad zawartością kieszeni.

Rozsądnym wydaje się by przygotowywać się wobec tego etapami i sukcesywnie dokupywać nowy sprzęt (nie popadając w przesadę). W jednym roku będzie to plecak, w następnym śpiwór i namiot...

A zaznaczyć muszę, że niektóre technologie doprowadziły do tego, że niepodobna się bez nich obejść — popatrzcie po firmowych sklepach, a się przekonacie.

³⁹ Jeśli chcecie pośmiać się serdecznie, to — kiedy przeczytacie już tę książkę — wybierzcie się na tatrzańską wyprawę, trochę wyżej, poza doliny, i przyjrzyjcie się, w jakim obuwii chodzą tam nasi rodacy, a szczególnie rodaczki!

1. TRENING CIAŁA

Każdy rozumny człowiek zdaje sobie sprawę z tego, że przyszedł na świat jako słaba, bezbronna istota, płacząca i sikająca w pieluchy. Dziecięca aktywność wzmacnia mięśnie, usprawnia ruchliwość i koordynację, rozwija funkcjonowanie układu nerwowego, doskonali zmysły oraz wyrażanie (uzewnętrznianie, „wypowiadanie“) tworzącej się osobowości. Należy się tu uwaga młodym rodzicom, która jednocześnie powinna się przydać wszystkim pozostałym:

W s z y s t k i e funkcje człowieka (fizyczna, fizjologiczna, psychiczna i społeczna) w okresie niemowlęcym i ponimowlęcym rozwijają się dzięki fizycznej aktywności.
Później zasada owa obowiązuje również, mimo że mniej wyraźnie.

UWAGA: przyjrzyjcie się częstym faktom: małe dziecko dostaje najmniejszy pokój w domu — zamiast odwrotnie; niespokojne i ruchliwe dziecko jest usadzone za karę nieruchomo na miejscu! Jest to nic innego, jak krępowanie dziecka w rozwoju — będzie ono mniej spostrzegawcze, mniej zaradne, mniej rozumne, mniej sprawne. W dodatku oberwie kiedyś jeszcze za to wszystko od ludzi, także od swoich rodziców! I to nieraz! Chyba już lepiej powiedzieć dziecku, że za karę powinno trochę pobiegać.

Tak więc możemy sobie uświadomić teraz następną rzecz — jakże banalną — sportowcy osiągają ciekawe wyniki dzięki treningowi. Wspólną cechą dziecka i sportowca jest aktywność, jej efektem — wzrastająca sprawność. Siedzący tryb życia, brak zainteresowania dla toczącego się życia, papierosy i inne używki, złe wyżywienie to — wiadomo — miazdźca, zawały, w najlepszym wypadku nieco rozrośnięty brzusek. Skoro moglibyśmy tego uniknąć, to czemu nie! Jedynie przez aktywność.

Trening ciała nie musi być rzeczą uciążliwą. Tak niektórzy co prawda uważają, ale ja sądzę, że jest dla nich uciążliwością każde wstawanie z łóżka, a ja przecież nie do nich się zwracam⁴⁰. Niechajże leniwi, ale przekonani o korzyściach płynących z mikrotreningu, ćwiczą choćby nawet co drugi dzień po pół godziny! Niechże przeciętni wezmą się za trening swego ciała co drugi dzień po godzinie albo chociażby codziennie po pół godziny! Ogólny wzrost sprawności i dobrego samopoczucia gwarantowany!

Aktywność treningu mierzy się zazwyczaj badając tętno. Częstotliwość uderzeń serca u dorosłego człowieka wynosi ok. 70 razy na minutę. Tak oto podzielono ćwiczenia ze względu na intensywność:

PRACA O NISKIEJ INTENSYWNOŚCI — czas trwania ponad 30 min, tętno 130-150 (uderzeń na minutę, oczywiście). Obciążenie ok. 30% maksymalnych możliwości ćwiczącego.

PRACA O UMIARKOWANEJ INTENSYWNOŚCI — czas trwania ponad 30 min, tętno 150-170, obciążenie 50%.

⁴⁰ Nie mówię tu o wczesnym wstawaniu: jak wiadomo ludzie dzielą się na wczesnie wstające i zaspane już wczesnym wieczorem „skowronki“ oraz długo czuwające w nocy, a więc i śpiące do późniejszych godzin (ale nie znaczy to wcale, że dłużej!) — „sowy“.

PRACA O ŚREDNIEJ INTENSYWNOŚCI — do ok. 30 min, tętno 190, obciążenie 75%.

PRACA O DUŻEJ INTENSYWNOŚCI — 30 sek. do 4 min, tętno ok. 200, obciążenie 80-90%.

PRACA O MAKSYMALNEJ INTENSYWNOŚCI — do 20 sek., tętno ponad 200, obciążenie ok. 100%.

Ćwiczenia mogą być **dynamiczne**, czyli mięśnie są przemiennie skurczane i rozkurczane, ciało wykonuje ruchy. Ćwiczenia statyczne polegają na napięciu mięśni przez pewien czas, ciało nie porusza się. Ten drugi sposób ćwiczeń nazywany jest często ćwiczeniami izometrycznymi (stosowane są one często w kulturystyce). Ćwiczenia dynamiczne mogą być nastawione na rozwój określonych cech: siły, szybkości, wytrzymałości, koordynacji ruchów, techniki, estetyki ruchów. Prócz tego trening może zawierać w sobie ćwiczenia rozwijające refleks (szybkie odruchowe reakcje) i szybkość podejmowania decyzji, koncentrację uwagi, spostrzegawczość, szybkość adaptacji.

Ćwiczenia skierowane na **rozwój siły** powinny być wykonywane z zachowaniem zasady: w ćwiczeniu mała ilość ruchów ze stale zwiększającym się ciężarem przy niezmiennym tempie wykonania, przerwa ok. 1 min, powtórzenie ćwiczenia (serii) — a więc może to być rozpoczęcie ćwiczenia na poziomie 60% maksymalnych możliwości (jeżeli jestem w stanie jeden raz podnieść z ziemi 100 kg, to 60% równa się 60 kg) powtórzone np. 8 razy; kolejne serie to stopniowe zwiększanie ciężaru (najpierw po 10 kg, potem po 5, 1, a nawet 0,25 kg) z coraz mniejszą ilością powtórzeń w serii, których może być ok. 10. Im mniejsza ilość powtórzeń w serii i większy ciężar, tym większa jest intensywność ćwiczenia. Należy dążyć przy tym, aby każdorazowo podczas jednego treningu przekroczyć wartość najwyższego ostatnio stosowanego ciężaru. Przy ćwiczeniach szybkościowo-siłowych (rzuty, pchnięcia, skoki) oraz typowo siłowych (podnoszenie ciężarów, ćwiczenia izometryczne) zużycie energii jest stosunkowo niewielkie, nienaruszona pozostaje w zasadzie też przemiana materii. Ćwiczenia te są antagonistyczne w stosunku do ćwiczeń rozciągających. Efekty treningu siłowego utrzymują się najdłużej.

Ćwiczenia skierowane głównie na rozwój **wytrzymałości** są zgodne z zasadą: przy stale zwiększanej ilości powtórzeń i niezmiennym obciążeniu, należy skracać czas przerwy między seriami. Obciążenie ustala się tak, aby w pierwszym ćwiczeniu dało się wykonać ok. 30 powtórzeń, przy czym ostatnie powtórzenie raczej powinno być wykonane z bardzo dużą trudnością. Tempo pracy — średnie. W ćwiczeniach wytrzymałościowo-szybkościowych tempo stopniowo wzrasta.

Ćwiczenia skierowane na rozwój **szybkości** podlegają zasadzie: dążenie do zwiększania szybkości wykonywania ruchów, bez zmiany obciążenia (lub z niewielkimi zmianami) i ilości powtórzeń. Ćwiczenia te łączy się zwykle z treningiem koncentracji i refleksu.

Ćwiczenia służące rozwojowi **umięśnienia** (są przeciwieństwem dla ćwiczeń rozciągających) wymagają: powolnego powtarzania ruchów przy niezmiennym, niezbyt wielkim ciężarze; ilość powtórzeń w serii możemy umownie nazwać dużą; w zależności od przyjętej techniki stosuje się wstrzymywanie każdego ruchu w środkowym położeniu lub tzw. „pompowanie”⁴¹ — jest to zarazem dążenie do mocnego ukrwienia mięśni (tzw. niemal dosłownego „spuchnięcia”).

Wszystkie takie ćwiczenia powodują, oprócz rozwoju ćwiczonych cech, lokalne lub ogólne zmęczenie, a zatem wymagają okresu regeneracji. Niektóre ćwiczenia, gdy były źle przeprowadzone, przynoszą tylko zmęczenie, a przyrost formy może być wtedy niski albo też nawet żaden. Podobnie jest, jeśli ćwiczenia są zbyt jednostajne, np. tylko

⁴¹ „Pompowanie” polega na wykonywaniu małych i powolnych wahadłowych ruchów w momencie maksymalnego napięcia mięśni.

statyczne czy skierowane ja jedną grupę mięśni. **Niektórzy zapaleńcy „piłują” swój organizm zupełnie bez rozeznania w ten sposób, że jedynym efektem może być jedynie spadek formy, czemu mogą jeszcze towarzyszyć kontuzje.**

Dzień treningu należy sobie dobrze zaplanować⁴². Pewne elementy treningu są stałe i występują w ściśle określonej kolejności. Jest możliwe co prawda rozpocząć ćwiczenia bez ogólnej rozgrzewki, ale sposób ten pogarsza efektywność samego treningu, a nade wszystko sprzyja kontuzjom. Z drugiej strony absurdem byłoby robienie rozgrzewki po treningu, albo też odpoczynku regenerującego — przed. Chyba nie wymaga tłumaczenia!

Rozgrzewka powinna mieć następującą cechę: w trakcie jej trwania powinny być uruchomione możliwie wszystkie mięśnie i stawy. Przed specyficznymi zajęciami, np. przed startem w zawodach w jakiejś konkurencji, rozgrzewa się te partie mięśni i te stawy, które głównie będą używane, przy czym najpierw rozgrzewa się te najmniej ważne. Bez względu jednak na wszystko należy zaczynać od małych grup mięśni i przechodzić stopniowo do większych. Niektórzy twierdzą, że rozgrzewka powinna trwać minimum pół godziny, a w każdym razie „nie liczy się, jeśli ćwiczący się nie spocili”. Innymi słowy rozgrzewka ma charakter ćwiczenia o niskiej intensywności.

Sam najważniejszy trening powinien trwać w zasadzie przynajmniej ok. 1 godziny. Zawierać powinien zestaw ćwiczeń opracowanych na ten konkretny trening i poprzedzielanych krótkimi, 1- czy 3-minutowymi przerwami. Można przyjąć za właściwe opracowanie zestawu ćwiczeń na jeden układ szkieletowo-mięśniowy (np. pas barkowy) i na jedną cechę motoryczną (np. wytrzymałość). Można też przeprowadzać ćwiczenia mieszane (np.: tylko pas barkowy — siła, wytrzymałość i technika, lub: tylko siła — pas barkowy, przedramię i ramię, nogi). Na ogół nie stosuje się równocześnie technik przeciwstawnych, jak rozciąganie i trening siły (rozluźnianie stawów, ścięgien i mięśni, a potem ich skupianie — umownie to traktując). Ćwiczeń nie należy mieszać ze sobą (choć bywają wyjątki), czyli ćwiczymy pas biodrowy od momentu, gdy już wyczerpaliśmy wszystkie ćwiczenia na pas barkowy. Tu również obowiązuje zasada trenowania grup mniejszych mięśni przed mięśniami większymi, a więc np. mięśnie ramion przed mięśniami nóg i brzucha.

Nasz trening winien przebiegać w postaci cyklu ćwiczeń i regeneracji ułożonych w przepłot elementów o różnym nasileniu intensywności i różnym czasie trwania. Jeśli zaczynamy trenować po długim przyrośnięciu do biurka lub tapczanu, należy pierwszego dnia cyklu treningowego wyjść na dwugodzinny spacer przybierający formę marszu. Ćwiczenie aż do momentu przyspieszenia pracy płuc i serca. Potem przerwa, zwolnienie tempa. Nie dopracowujcie się zadyszki czy wyczerpania. Następnego dnia dwie godziny trzeba poświęcić na jazdę rowerem (od czasu do czasu ostrzej przyspieszając). Następny dzień to znów np. dwie godziny... marszobiegu. Następny dzień — trochę piłeczki z sąsiadem lub poznanym przedwczoraj drugim trenującym. Kolejne dni wzbogacamy po trochu skłonami, przysiadami, krążeniem tułowia, wyskokami, pompkami, podciąganiem się itd.

Tu konieczna jest uwaga, którą czyniłem i czynić będę po wielekroć: to naprawdę wasza sprawa, czy chcecie swoje zamierzenia przeprowadzać w sposób zorganizowany, czy improwizowany; czy skorzystacie z moich wskazówek, czy poszukacie ich sobie gdzie indziej. Sposobów — metod i technik — istnieje mnóstwo. Przedstawiam pewien wycinek tego, co istnieje; przedstawiam to po mojemu, po to, abyście wiedzieli, że trzeba się za coś wziąć i że możecie to zrobić — ale wszystko to bez wszelkiego przymusu.

⁴² Chociaż, jak zwykle, przypominam, że improwizacja jest też dozwolona; treningiem przed wyjazdem w góry może być pogranie na podwórku z chłopakami w piłkę co drugi dzień — zawsze to jakieś przygotowanie.

Tak więc stopniowo przechodzimy do znacznie poważniejszego treningu. Mamy już swój zeszytek z rozplanowanymi ćwiczeniami na każdy dzień tygodnia. Należy tutaj przewidzieć, że intensywność ćwiczeń będzie rozmaicie rozłożona.

Oto przykład takiego tygodnia (trening ogólnorozwojowy):

Pon.	intensywność średnia — np. siła
Wt.	intensywność wyższa niż średnia — wytrzymałość
Śr.	intensywność średnia — precyzja oraz skoczność
Czw.	intensywność niższa niż średnia — gibkość oraz refleks
Pt.	intensywność wysoka — szybkość
Sob.	intensywność wysoka — wytrzymałość
Nd.	regeneracja

Trening rozpoczynamy dopiero godzinę po posiłku. Warto pamiętać, aby podczas i zaraz po treningu nie pić zimnej czy gazowanej wody. Zawodnicy radzą sobie z uczuciem pragnienia płuczając wodą usta i gardło. Warto by było przygotować sobie napój o temperaturze ciała, a przynajmniej pokojowej, złożony z wody i soku owocowego. Przy długotrwałym wysiłku, podczas znacznego upału, należy dodawać do napoju odrobinę soli (sposób ten opisany jest w innym miejscu). Nie wolno tu zapomnieć o zjawisku, które zawsze pojawia się, gdy ktoś po raz pierwszy (po długiej przerwie) uruchamia swoje mięśnie i z zapalem przystępuje do „najprawdziwszego treningu”. Myślę o tzw. „zakwasach”.

W efekcie pracy nieprzyzwyczajonych mięśni odkłada się w nich większa ilość kwasu mlekowego będącego ubocznym wynikiem przemiany materii. Mięśnie, które przestawią się już na system treningowy, czyli przyzwyczajają się do cyklicznego wysiłku, nie mają już kłopotów z zakwasami. Zanim do tego dojdzie, każdy musi doznać owego niemiłego i bolesnego obudzenia się na drugi dzień po pierwszym treningu. Zdarza się, że ból naprawdę utrudnia poruszanie się.

Jedyną radą na skrócenie czasu bolesności (skrócenie, nie zaś usunięcie) jest... trening wszystkich bolących mięśni. Niestety, to bardzo trudne, by zmusić się do tego, ale jest to naprawdę jedyny skuteczny sposób! Chyba, że ma się pod ręką masażystę.

Trzeba pamiętać koniecznie, by wszelkie treningi, przeprowadzone fachowo czy niefachowo, lekkie czy intensywne — były bezpieczne. Nietrudno jest pozrywać zaczepy mięśniowe ćwicząc bez rozgrzewki lub gwałtownie, „szarpiąc”. W wypadku bólu czy kłucia w mięśniach, należy bezwzględnie przerwać trening. No i bardzo, ale to bardzo uważajcie na kręgosłup. Mówiono mi to swego czasu, ale ja stosowałem wówczas zasadę „mnie to się nie przydarzy”, a teraz miewam kłopoty.

Nie piszę tego bezpodstawnie. Miewam okazję często — niestety — widywać młodych ludzi zabierających się do ćwiczeń czy zwykłej ruchowej zabawy, lecz zaniedbują sprawę jakiegokolwiek rozgrzewki.

Chciałbym przedstawić Indeks Sprawności Fizycznej opracowany na podstawie tego, co sporządził dr Krzysztof Zuchora, który to indeks w postaci ulotki przechowuję od dawna. Indeks składa się z sześciu ćwiczeń. Jakość ich wykonania będzie świadczyć o sprawności człowieka je wykonującego. Spróbujcie:

cecha	opis	pleć	minimum	dostat.	dobrze	b. dobrze	wzorowo	wybitnie
SZYBKOŚĆ	bieg w miejscu przez 10 sek. z klaśnięciem pod udem - liczy się ilość klaśnięć	K	12	16	20	25	30	35
		M	15	20	25	30	35	40
SKOCZNOŚĆ	skok w dal obunóż z miejsca; liczy się odległość mierzona długością własnej stopy (6,5 = 7)	K	5	6	7	8	9	10
		M	5	6	7	8	9	10
SIŁA RAMION	zwis na drążku oburącz ZO, jednorącz ZJ, po podciągnięciu pozostanie w pozycji oburącz PO i jednor. PJ; liczy się czas w sek.	K	ZO - 3 s	ZO - 10 s	ZJ - 3 s	ZJ - 10 s	PO - 3 s	PO - 10 s
		M	ZO - 10 s	ZJ - 10 s	PO - 3 s	PO - 10 s	PJ - 3 s	PJ - 10 s
GIBKOŚĆ	skłony bez zginania kolan liczy się tylko poprawne wykonanie	K	chwyt oburącz za kostki	dotyk palców stóp	dotyk podłoża 5 cm przed stopą	dotyk wszystkie palce rozstawione	dotyk pełną płaską dłońią	dotyk czołem kolan
		M						
WYTRZYMA- ŁOŚĆ	bieg ciągły w tempie 120 kroków/1 min. liczy się czas lub dystans	K	1 min. 200 m	2 min. 400 m	4 min. 800 m	7 min. 1200 m	10 min. 1500 m	15 min. 2000 m
		M	2 min. 400 m	4 min. 800 m	7 min. 1500 m	10 min. 2000 m	15 min. 2500 m	20 min. 3000 m
SIŁA MIĘŚNI BRZUCHA	„nożyce poprzeczne“ nogami w leżeniu na plecach, nogi proste; liczy się czas trwania	K	10 s	30 s	1 min.	1,5 min.	2 min.	3 min.
		M	20 s	1 min.	2 min.	3 min.	4 min.	6 min.

Normy zebranych punktów pod względem wieku są następujące:

wiek →	6	7	8	8-10	10-13	13-15	15-17	17-20	20-25	25-35	35-45	45-55	55-60	60-65	więcej
minimum	5	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	5
dostatecznie	8	9	10	11	11	12	12	12	12	12	11	11	10	9	8
dobrze	11	12	13	15	16	17	18	18	18	17	16	15	13	12	11
b.dobrze	14	15	17	19	20	22	23	24	23	22	20	19	17	15	14
wzorowo	17	18	21	23	25	27	28	30	28	27	25	23	21	18	17
wybitnie	20	22	25	27	29	31	33	35	33	31	29	27	25	22	20

Ze swej strony uważam, że nie trzeba wcale przeżywać własnej niemożności, by mieć wyniki pochodzące z wiersza „wybitne”. Piszę to wcale nie dlatego, że sam mam kłopoty z dorównaniem Arturowi Partyce (któremu szczerze zazdroszczę), ale dlatego, że nie każdemu przeznaczone jest osiągnięcie wszelkich rekordów. Być może wspomniany Artur Partyka też mógłby mi czegoś pozazdrościć, lecz nie mieliśmy okazji tego omówić, chociażby z jednego miasta.

Bądźcie sprawni! Bądźcie sprawni ogólnie i może ponad przeciętną, ale nie żyjcie wyłącznie dla rekordów.

2. TRENING FUNKCJONOWANIA OBOZOWEGO

Słowo „trening” działa deprymująco na każdego, kto przywykł do życia na siedząco. Wyjazd na obóz survivalowy zorganizowany przez grupę chętną, by mieć właśnie tego typu przeżycia — a poniekąd jest to obóz zorganizowany przez samego siebie — staje się niejako automatycznie treningiem. Pragnę was jednak uspokoić.

Po pierwsze: organizując obóz sobie samemu, z pewnością człowiek nie naruszy owych barier bezpieczeństwa strzegących poczucia niezbędnej wygody.

Po drugie: człowiek rozsądnie myślący — tak jak wy — rzecz jasna podwyższy nieco poprzeczkę wymagań wobec siebie w porównaniu z ostatnimi wakacjami.

Po trzecie: na tym polega trening, że nie jest batalią o śmierć i życie, a więc z jednej strony wspomniana bariera pozostaje nienaruszona, z drugiej zaś poprzeczka może iść do góry na tyle, by ktoś rozsądny — tak jak wy — mógł sobie powiedzieć, że survival ma sens, bowiem sens kryje się akurat w stale podwyższanych poprzeczkach.

Trening obozowy, to nic innego, jak zgrywanie się ludzi ze sobą — wszystkich razem i każdego z osobna⁴³ — w wypełnianiu potrzebnych funkcji. To trening wykonywania czynności zgodnie z zasadami *prakseologii*⁴⁴ (nauki o sprawnym działaniu), to trening podziału ról, trening porozumiewania się, trening wykorzystania czasu, trening wykorzystania umiejętności, trening umysłu. Jak każdy trening, wymaga on uporządkowania i pewnej precyzji, choć często zdarzają się niespodzianki, bowiem wiele elementów jest narzucanych przez samą naturę.

Czy wyobrażasz sobie biwak z kilkoma przyjaciółmi, na którym jedynie ty zabierasz się do stawiania namiotów? Ewa bawi się z psem, Stasio poszedł w krzaczki, Rysio wyciągnął się na trawie zmęczony podróżą, Jasio przegląda swój plecak w poszukiwaniu kolejnej kanapki, Marysia przymierza za skalką nowy kostium kąpielowy. Teraz trzeba zrobić kolację: ale Stasio bawi się z psem, Rysio poszedł w krzaczki, Jasio wyciągnął się na trawie, Marysia szuka w plecaku czegoś słodkiego, Ewa przymierza w nowopostawionym namiocie opalacz. Po kolacji trzeba oczywiście posprzątać, lecz: Rysio bawi się z psem, Jasio poszedł w krzaczki, Marysia... Myślę, że równie fatalne byłoby, gdyby wszyscy naraz rzucali się do krojenia chleba wyrывая sobie nóż.

Tłumaczenie potrzeby podzielenia się funkcjami obozowymi jest rzeczą dość banalną. Czegoś jednak w szkole się nauczyliśmy. Problem polega na tym, żeby to zrobić dobrze. Może się okazać, że zgodnie z harmonogramem Rysio ma robić dziś śniadanie, tyle, że już od godziny wszyscy czekają, aż Rysio zechce się obudzić. Wywleczony ze śpiwora może mieć akurat ochotę na długie płukanie zaspanych oczu w strumyku. Może się okazać, że obiadem chce już wreszcie zająć się Ewa, ale zapomniano z kolei wyznaczyć tego, który zrobi zakupy, a w naszej „leśnej spiżarni” jest zupełnie pusto, bo tym również nikt się nie zainteresował. Trywializuję sprawę rzecz jasna, lecz czynię to po to, by uświadomić, że w dużej grupie da się wędrować wyłącznie improwizując, ale będzie to zawsze zakłócone jakimiś drobiazgami wynikającymi z organizacyjnego niedogadania. Jednocześnie grupa niewielka, a w dodatku zgrana, nie musi bynajmniej tworzyć jakichś konspektów, gryplanów i rozpisek. Mało tego: może sobie przecież „żyć z dnia na dzień”. Sposób realizacji można przyjąć sobie dowolny.

⁴³ Patrz: część mówiąca o socjoterapii

⁴⁴ Przedstawicielem prakseologii był prof. T. Kotarbiński. To on napisał „*Traktat o dobrej robocie*” — warto przeczytać!

Aby uświadomić wagę pewnych czynności i ustaleń w obozowym życiu, pozwolę sobie wymienić niektóre najczęściej spotykane i najważniejsze. Przypomnę, że o niektórych sprawach jakoś specjalnie nie myśli się wcześniej:

- ★ Zdobywanie żywności
- ★ Zdobywanie wody
- ★ Wyznaczanie i przygotowanie miejsca pod obóz
- ★ Rozbijanie obozu
- ★ Wyznaczanie miejsc do czerpania wody i mycia się
- ★ Wyznaczanie i przygotowanie miejsca pod ogień
- ★ Zdobywanie drewna
- ★ Rozpalanie i podsycanie ognia
- ★ Dopilnowanie wygaszenia ognia
- ★ Kontrola przydatności wody i żywności
- ★ Przygotowywanie posiłków
- ★ Sprzątanie po posiłkach, mycie naczyń
- ★ Przygotowanie miejsca na śmieci
- ★ Przygotowanie „łodówki“
- ★ Zabezpieczanie żywności przed zwierzętami
- ★ Zabezpieczanie odzieży i sprzętu przed wilgocią (rosą, deszczem, przybojem wody w rzece)
- ★ Wyznaczenie i zbudowanie latryny
- ★ Naprawy sprzętu (namioty, odzież, plecaki itp.)
- ★ Zabezpieczanie obozu przed zwierzętami i ludźmi
- ★ Składanie i czyszczenie namiotów
- ★ Likwidowanie śmieci
- ★ Likwidowanie stałych punktów obozowych (ogniska, latryny, „łodówki“, dołu na śmieci)
- ★ Sprawdzenie terenu (czy nic nie pozostało)
- ★ Kontrola trasy (marszruty) czyli zwiad
- ★ Ustalenie sposobów ostrzegania się przed niebezpieczeństwem
- ★ Ustalenie sposobów alarmowania innych ludzi
- ★ Ustalenie sposobów postępowania w razie zagubienia się w lesie (w mieście, na wsi)
- ★ Wyznaczanie punktów i czasów spotkań
- ★ Ustalenie sposobów postępowania w razie niedotrzymania terminów
- ★ Ustalenie sposobów postępowania w razie choroby
- ★ Ustalenie sposobów postępowania w razie wizyty czy spotkania ludzi w jakiś sposób niepożądanych

Jeżeli prowadzimy obóz dla młodych adeptów survivalowego szaleństwa, możemy wprowadzić do przerobienia następujące punkty:

- ★ Rozbijanie namiotu
- ★ Urządzenie obozu
- ★ Rozpalanie ogniska
- ★ Zdobywanie wody i pokarmu
- ★ Gotowanie
- ★ Zwiad
- ★ Nawiazywanie kontaktu z miejscowymi mieszkańcami
- ★ Pierwsza pomoc
- ★ Organizacja życia wędrowsko-obozowego
- ★ Wędrowanie i odpoczywanie
- ★ Nocne poruszanie się
- ★ Rozpoznawanie ziół... itp.

Wszystko to w połączeniu z dokładnym rozdziałem funkcji i wyznaczeniem dyżurów, co ja na wzór morski nazwałem wachtami. Dobre ułożenie wacht, to klucz do sprawnego przebiegania obozowych spraw. Należy przewidzieć, że istnieje wachta kuchenna, wachta zaopatrzeniowo-gospodarcza (kupująca lub znajdująca pokarm oraz sprzątająca), wachta „zwiadu” i wachta odpoczywająca. Ilość wacht zależy od ilości uczestników obozu. Dobrze jest, gdy na jedną wachtę przypada przynajmniej 3-4 członków obozu i codziennie następuje przesunięcie do następnej wachty. Oznacza to, że skoro dziś byłem w kuchni, to jutro zajmuję się sprzątaniem, pojutrze jestem na zwiadzie, a potem mam dzień wolny. I znów do kuchni!

Warto popracować nad tym, aby każdy członek obozu miał na względzie dobro całości, a nie tylko powierzony mu odcinek. Oznacza to ni mniej ni więcej wyrobienie poczucia odpowiedzialności za wszystko, co się dzieje z nami, wędrowcami. Nie jest rzeczą wesołą, gdy wśród obozowiczów pojawia się partykularne, egoistyczne myślenie, że skoro ja mam wachtę kuchenną, to absolutnie nie będę zbierać cudzej odzieży, by ją ochronić przed deszczem, a jeżeli już, to tylko swoją. Nawet sobie nie zdajecie sprawy, jak często ujawniają się takie postawy. „Wieczorny krąg” — będzie jeszcze o nim mowa — doskonale nadaje się do omówienia takich spraw.

Proponuję (dla przykładu) następujący podział dnia na survivalowym obozie:

1. Pobudka, mycie się, sprząkanie, śniadanie
2. Przygotowanie do akcji, wydanie rozkazu (co, kto, kiedy, jak, przy pomocy czego + wersja awaryjna), przygotowanie sprzętu, wymarsz
3. Akcja
4. Obiad
5. Dalszy ciąg akcji — nowa akcja lub wypoczynek
6. Kolacja
7. Przygotowanie dnia następnego, a więc wypracowanie rozkazu, *resumé* i „wieczorny krąg”
8. Rekreacja, ewentualnie nocna akcja

„Akcją” nazywam chociażby wymarsz na zdobycie szczytu góry, wymarsz w celu zmiany miejsca pobytu, ale i ćwiczenie w postaci szukania brodu na rzece, przedstawianie się przez bagno, wędrowka przez las... górą, wysoko wśród koron drzew, tak-

że obserwacja od przedświtów łęgowiska czapli, budowanie „małego mostu”, trening relaksacyjny i samotna medytacja w głuszy, zbieranie ziół, podchody przy użyciu CB-radia, itp. Trzeba przyjąć, że akcja jest intensywniejsza niż trening.

Jeżeli mniej więcej tak będziemy sobie wyobrażali dzień, to zakładając, że każda akcja może mieć swoje indywidualne nasilenie, możemy sobie podzielić czas trwania obozu na trzy okresy w proporcjach (orientacyjnych) jak:

1. Okres adaptacyjny (np. 2 dni)
2. Okres wyczynowy (np. 4 dni)
3. Okres rekreacyjny (np. 1 dzień — łącznie np. 7 dni)

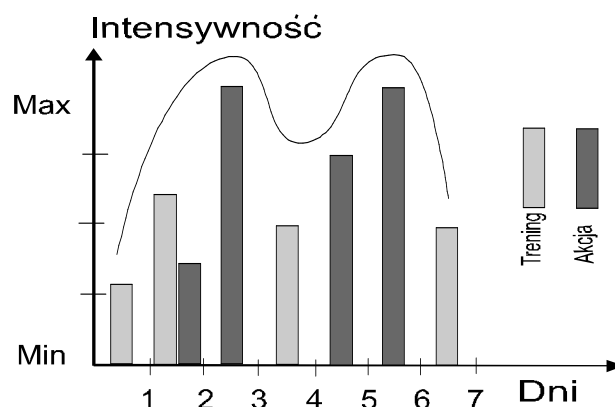
Może teraz nastąpić powtórzenie cyklu. Okres rekreacyjny nie powinien być dłuższy niż dwa dni, choć jak wiadomo bywają wyjątki.

Każdy okres może się dzielić z grubsza na dni większej oraz mniejszej aktywności. Trzeba przy tym zwrócić uwagę, aby natężenie aktywności przypominało wgłębną nieco pośrodku tzw. krzywą Gaussa: czyli pierwsze dni cechują się niewielką aktywnością, stopniowo wzrasta ona ku maksimum, lekko opada, znów wzrasta i pod koniec okresu znowu opada (lecz już nie tak nisko, jak na początku).

Wyobraźmy sobie, że okres wyczynowy wynosi 7 dni — tak oto wyglądałoby rozłożenie aktywności:

1. Dzień przygotowawczy, lekki trening
2. Mocny trening, ewentualnie „mała akcja”
3. „Duża akcja”
4. Dzień wypoczynku, średni trening
5. „Średnia akcja”
6. „Duża akcja”
7. Dzień wypoczynku, średni trening, *resumé* okresu

Tak to wygląda:



Są to jedynie propozycje, nikt bowiem nie powiedział, że survivalowy obóz ma w jakiś konkretny sposób przypominać obóz rangerów czy zgrupowanie sportowców. Niektórzy — w tym ja — bardzo lubią rozsądną improwizację, gdy pewne przesłanki odnoszące się do rozłożenia sił (czy inaczej: punktów ciężkości) są uznawane. Mam nadzieję, że określeń „duża” i „mała akcja” nie muszę specjalnie dokładnie wyjaśniać. Chodzi oczywiście o poziom wysiłku oraz skomplikowania podejmowanych działań.

Jeżeli zdecydujecie się na wyższy stopień zorganizowania, pamiętajcie, że przebieg dnia jest zależny od przygotowania zespołu. Powinien być dobrze określony cel działań. Każdy powinien mieć przydzieloną funkcję, powinien wiedzieć co ma robić. Powinno się przewidzieć wszelkie warianty awaryjnego zakończenia akcji. Powinno się określić „nieprzewidziane“ okoliczności, które mogą zaburzyć, czy wręcz zmienić przebieg akcji. Wszystko zależy od inwencji. Tu uwaga: ktoś powiedział o pierwszym wydaniu tej książki, że jest ona jakby złożona z trzech książek — poradnika, książki o przygodach i książki o filozofii. Ja twierdzę po prostu, że jest to książka dla poszukujących a inteligentnych: ja opowiadam o sobie i swoich rojeniach — wy potem stworzycie własny świat. Bez wyobraźni i polotu nie ma co brać się za sportowy survival, a zwłaszcza za wyczynowy.

Wracam do tematu. To co nazwałem wydaniem rozkazu, czyli to, co jest ścisłym zestawieniem spraw oraz ludzi, powinno zawierać:

- ★ Informacje o celu, jaki należy osiągnąć
- ★ Określenie sposobu osiągnięcia celu
- ★ Określenie środków
- ★ Określenie kolejności i korelacji czynności
- ★ Określenie osób odpowiedzialnych za poszczególne czynności
- ★ Określenie sposobów współpracy i ewentualnych zastępstw
- ★ Określenie sposobów komunikacji
- ★ Określenie zagrożeń i sposobów uniknięcia ich
- ★ Określenie postępowania awaryjnego
- ★ Przeprowadzenie symulacji sprawdzającej (ewentualnie)
- ★ Poprawki do planu (ewentualnie)

Innymi słowy:

- ★ Kto?
- ★ Co?
- ★ Kiedy?
- ★ Jak?
- ★ Z kim?
- ★ Z pomocą czego?
- ★ ...
- ★ Dlaczego?

Ostatnie „dlaczego?“ jest niezwykle ważne. Człowiek, który uświadamia sobie swoje zadanie, pojmując jego cel, jest znacznie lepszym wykonawcą. Do tego potrafi podjąć decyzję o zmianach w realizacji — bo ogarnia dokąd zmierza — będzie też w stanie przejść do następnego etapu realizacji w wypadku braku kolejnego wykonawcy — bo rozumie, że cel będzie osiągnięty dzięki niemu, bo... rozumie cel.

3. SOCJOTERAPIA

Socjoterapia zajmuje się, między innymi, zaburzoną komunikacją między ludźmi. Nie chodzi tu bynajmniej o zepsute telefony, o jąkanie się albo niewyraźną mowę. Zaburzenia, będące w strefie zainteresowania socjoterapii, dotyczą nieumiejętności wypowiedzenia tego, co się chce powiedzieć z powodów... „międzyludzkich”. Socjoterapia zajmuje się tym, co jest w środku nas samych, co nam przeszkadza funkcjonować.

Socjoterapia może też służyć — jeśli tak właśnie ją wykorzystamy — do kreowania naszych postaw w nowych sytuacjach, do nauki mądrego przewodzenia innym. Na obozie survivalowym nie będziemy z pewnością mówili o rzetelnej, tej najprawdziwszej socjoterapii, prowadzonej przez przygotowanych do tego trenerów. Możemy zastosować niektóre jej elementy, które mogą nam być przydatne i — mało tego — przyjemne i ciekawe. Jednym ze sposobów regulowania obozowego życia jest tworzenie „wieczornego kręgu”.

Nie chodzi mi tu o znane z harcerskich ognisk chwycenie się za ręce i odśpiewanie w kręgu smętnej, pożegnalnej pieśni. Myślę o zwyczaju zebrania się nad ogniskiem i omówienia dnia (ale nie jest to typowe, „techniczne” podsumowanie!). Całość ma służyć wypowiedzeniu siebie, wyjściu z samotności choć się jest między ludźmi, wypowiedzeniu swych żalów i oczekiwań wobec innych, co zapobiega w pewnym stopniu wypadku „krąg” — może tylko pogorszyć sytuację. Musimy osiągnąć zupełnie coś innego. Jest to dokonywane ściśle według przyjętych wspólnie zasad. Oto one:

1. Nikt do niczego nie może być zmuszany; zaczynamy wypowiadać się na znak dany przez prowadzącego „krąg”, po kolei, jak siedzimy; zgodnie z zasadą dobrowolności możemy się nie wypowiadać, ani nie musimy się z tego tłumaczyć; niczyja wypowiedź nie może być przerwana; każdy może poprosić o głos poza kolejnością.
2. Każdy musi mówić szczerze; jeśli ktoś ma zamiar być nieszczerym — niech się nie wypowiada w ogóle.
3. Nie wolno nikomu „dokopywać” swoją wypowiedzią: spotkania służą wymianie poglądów a nie pojedynkom czy zemstom; jeśli mamy do kogoś żal, jeśli ktoś nas denerwuje, zamiast wykrzykiwać: „*ty jesteś (taki to a taki)...*”, wypowiadamy swoje odczucia w związku z czyimś postępowaniem („*poczułem się oszukany...*”, „*poczułem się odepchnięty...*”, „*było mi z tym bardzo źle...*”); nad poprawnym pod tym względem przebiegiem „kręgu” czuwa prowadzący go, który musi być czujny wobec wszystkich przejawów naruszania zasad.
4. Staramy się dotrzeć razem do tego, by swobodnie, bez dodatkowych emocji wypowiadać swoje zdanie, by nauczyć się słuchania cudzych argumentów, by argumenty stawały się rzeczowe; staramy się dotrzeć do tego, co nam utrudnia wspólne wędrowanie, a co stanowi o jego wartości...

Oto fragment przykładowego scenariusza „kręgu“:

(Wszyscy siedzą nad ogniskiem tworząc tradycyjny krąg. Prowadzący wita obecnych tradycyjnie lub korzystając z przyjętego rytuału, prosi o wygodne usadowienie się, przypomina krótko zasady „kręgu“, prosi o krótkie skoncentrowanie się na sobie, a następnie — kolejno — omówienie tego, co się odczuwa Tu-i-Teraz.)

Adam:

— Czuję zmęczenie po dzisiejszym dniu. Ciało mam ciężkie, nic mi się nie chce robić. Dlatego też czuję zadowolenie, że obóz jest już rozbity, że kolacja zrobiona, zjedzona, gary pomyte, że tylko umyję ząbki i lulu...

Prowadzący:

— Czy masz ochotę, aby teraz posiedzieć przy ognisku i porozmawiać trochę, zając się naszymi sprawami?

Adam:

— Właściwie to niespecjalnie, chociaż odczuwam ciekawość, co też dzisiaj będzie... Po prostu będę chyba się mało odzywał, może przysnę nawet...

Prowadzący:

— W porządku, Adam, wiesz, że masz do tego pełne prawo... Chociaż wiesz również, że lubimy słuchać, kiedy coś mówisz... Mariusz, opowiedz coś, co czujesz teraz.

Mariusz:

— Ja właściwie też czuję zmęczenie, ale też jakiś dziwny niepokój... To znaczy jest we mnie coś takiego, że chciałbym jeszcze przejść się trochę... tu, po okolicy... pomyszkować trochę, poszukać jakiejś tajemnicy..., ja wiem, jakiejś ukrytej legendy, ducha...

(...)

Wzucie się w swoje wnętrze i omówienie swojego samopoczucia daje z jednej strony wzmocnienie koncentracji, z drugiej strony — tworzy nastrój korzystny dla „kręgowej“ rozmowy. Kiedy już wszyscy się wypowiedzą na swój temat, można przejść do zabaw-ćwiczeń, z których każde służy poznawaniu i rozwijaniu cech pomocnych we współżyciu z innymi.

Kilka scenariuszy

Scenariusz pomagający zrozumieć czym jest zaufanie i budujący je.

Nazwą scenariusza jest: „Ślepiec“.

Dobierzcie się parami. Jedna osoba w parze zawiązuje sobie oczy — druga ją prowadzi. Ćwiczenie powinno trwać ok. 15 minut. Ważne jest, aby prowadzący okazywał jak największą troskliwość. Można przeprowadzić ćwiczenie bez posługiwania się słowami. Inna wersja — to przeciwieństwo: prowadzenie jedynie przy użyciu słów. Po ćwiczeniu należy je wspólnie omówić.

Scenariusz pomagający zrozumieć, co to znaczy „czuć się dobrze w grupie“, jakie role są wypełniane w grupie, jakie wzajemne usługi świadczy się w grupie, jakie są zagrożenia dla spójności grupy.

Nazwą scenariusza jest: „Grupa — siła wsparcia“

Pierwszym etapem jest zwykła dyskusja będąca omówieniem problemów poruszonych wyżej. Należy zadbać, by była ona obiektywna i nie nacechowana emocjami — będzie na to czas w drugim etapie.

Drugi etap, to borykanie się z wymyślonymi kłopotami; najlepiej, by to były kłopoty, o których dyskutowaliście. Podzielcie się, kto będzie tworzył grupy przeciwnych interesów, kto będzie mediował.

Omówcie, jakie argumenty mediacyjne przemawiały do was, jakie argumenty byłyby skuteczniejsze.

Scenariusz „kręgu” służącemu kształtowaniu relacji w grupie, uświadamiania sobie i podejmowania ról, pobudzającego twórczą aktywność.

Nazwą zajęć jest: „Wspólna wyspa”.

Wybierzcie bezstronnego obserwatora, któremu ufacie i który będzie zwracał waszą uwagę na istotne elementy gry. Które to będą elementy — wywnioskujcie na podstawie scenariusza. Nie należy o nich przypominać, póki nie stworzą się odpowiednie sytuacje, czyli — gdyby chodziło o dzielenie zbójckiego łupu — pytanie „zwróćcie uwagę, kto stara się zagarnąć najwięcej i jakimi metodami?”, powinno paść w trakcie podziału, a nie przed nim.

Zajęcia wymagają przygotowania „materiałów budowlanych”, patyczków, piachu, gliny. Z nich tworzy się umowną wysepkę z górami, lasami, itp. Na tym etapie nie należy posługiwać się słowami.

Drugi etap, również bezsłowny, to znalezienie sobie miejsca na wyspie — swojego skrawka terenu, wybudowanie swego szałas. Obserwujcie w jakiej kolejności przystępujecie do tej czynności, czy ma to związek z hierarchią między wami? Przyjrzyjcie się, kto jest zaborczy, kto od razu stara się współpracować.

Trzeci etap, to już współdziałanie. Musicie przeżyć na wyspie, zatem jesteście zmuszeni do określenia warunków współistnienia. Prawdopodobnie wyłoni się problem znalezienia przywódcy: przyjrzyjcie się mechanizmom wyłonienia go, jakie cechy były brane pod uwagę?

Czwarty etap, to zabawa. Zabawa w życiowe sytuacje na waszej wysepce. Zwróćcie uwagę, kto jest aktywny, kto unika działania — omówcie to.

Scenariusz dający zrozumieć, że współpraca daje więcej korzyści niż egoizm.

Tytuł: „Wojna gangów”.

Gra w parach. Potrzebne ołówki, kartki do zapisu wyników, małe karteczki dla każdego uczestnika do wysyłania komunikatów (ok. 30, może być więcej).

Instrukcja: „Jesteście szefami gangów. Między waszymi gangami trwa wojna. Nagle znaleźliście się w takiej sytuacji, że trzeba podzielić wpływy nad dzielnicą miasta. Musicie zadbać o swój gang. Komunikujecie się z szefem wrogiej bandy przy pomocy najprostszego szyfru, by nie być namierzonym przez FBI. Każdy komunikat, to uzyskana, oddana lub podzielona do wspólnego wpływu ulica.”

„Wysyłacie karteczkę ze znakiem plusa lub minusa, co oznacza zgodę lub nie. Wynikiem — w postaci liczby — jest to, co wynika z zestawienia obu komunikatów.

I tak:

Ja wysłałem +	on wysłał +	obaj zapisujemy sobie po +15 punktów.
Ja wysłałem +	on wysłał –	ja zapisuję -10 on zapisuje +20 .
Ja wysłałem –	on wysłał +	ja zapisuję +20 on zapisuje -10 .
Ja wysłałem –	on wysłał –	obaj zapisujemy sobie po -15 punktów.”

Wygrywa ten, który uzyska największą ilość punktów. Ale czy wygrał naprawdę?

W jednym z dodatków na końcu książki należy szukać wyjaśnienia na temat, o czym świadczą wyniki zabawy-testu.

4. TRENING RELAKSACYJNY, MEDYTACJA

Relaksacja jest metodą prowadzącą do fizycznego i psychicznego wyluzowania, wyrzucenia z siebie na jakiś czas wewnętrznych napięć. Polega to m.in. na wprowadzeniu ciała w stan ociężałości, senności, rozluźnienia za pomocą sugestii, a ponadto skierowaniu umysłu ku pozytywnym myślom.

Ktoś, kto przeżył relaksację będzie prawdopodobnie potrafił robić to sam na sobie. Chyba, że będzie to relaksacja prowadzona przy pomocy masażu, bo np. muzykoterapia zależeć będzie tylko od odpowiedniego doboru muzyki. Relaksacja jest wspaniałą metodą na odprężenie.

Moi wychowankowie, którzy należą do typu nadpobudliwców, bardzo sobie cenią moje seansiki:

Pierwszy etap polega na uspokojeniu oddechu

- ★ *leżę spokojnie, odpuszczam całe ciało, oddycham spokojnie, miarowo, bez wysiłku*
- ★ *czuję przepływ powietrza przez nozdrza*
- ★ *czuję przepływ powietrza przez tchawicę*
- ★ *czuję powietrze wchodzące w głąb mnie*

Drugi etap, to rozluźnienie wszystkich mięśni i zwiększenie ukrwienia

- ★ *moja prawa dłoń robi się ciężka*
- ★ *moje prawe ramię robi się ciężkie*
- ★ *moja lewa dłoń robi się ciężka*
- ★ *moje lewe ramię robi się ciężkie*
- ★ *moja prawa noga robi się ciężka*
- ★ *...*
- ★ *z każdym oddechem moje ciało robi się cięższe, moje całe ciało robi się bardzo, bardzo ciężkie, nie mogę poruszać moim ciałem*
- ★ *w mojej prawej dłoni pojawia się ciepło, moja prawa dłoń robi się coraz cieplejsza, czuję pulsowanie ciepła w prawej dłoni*
- ★ *ciepło wędruje wzdłuż mojej ręki ku barkom*
- ★ *...*
- ★ *moje ciało rozgrzewa się, moje ciało jest jak zanurzone w ciepłej, czystej wodzie, całe ciało jest ciepłe*
- ★ *tylko czoło jest chłodne, czuję chłód na moim czole*

Kolejnym etapem jest ponowna kontrola oddechu przy sugestii pobierania wraz z oddechem pozytywnych energii, następnie sugeruje się wydalanie wraz z każdym wydechem zalegającego wewnątrz wszystkiego, co złe, co nam dokucza, czego chcemy się z siebie pozbyć...

Dalej następuje etap sugerowania pozytywnych wizji: łąki nagrzanej słońcem, szumiącego potoku i śpiewu ptaków...

Cała procedura może wyglądać tak, jak ją przedstawiłem, ale może też przyjąć inne formy. W zasadzie dwa pierwsze etapy stosuje się stale i prawie niezmiennie, dopiero etapy następne ulegają zmianom, w zależności od tego, jaki efekt chce się uzyskać.

Oczywista sprawa, że wiele zależy od przyjętego systemu relaksacji.

Jak już wspomniałem, każdy może sam prowadzić taki seans dla samego siebie. Można powtarzać sobie polecenia w myśli, można nagrać je na taśmę magnetofonu. Im częściej i z im większą koncentracją powtarzamy ćwiczenie, tym łatwiej i lepiej reaguje nasz organizm.

Relaksacja jest wspaniałą przygodą, gdy stosuje się ją na łonie natury, gdy mamy na nią czas, gdy możemy poświęcić się potem medytacji.

Medytacja jest czynnością polegającą na wyczyszczeniu myśli ze spraw codziennych i zaśmiecających głowę. Należy poświęcić się rozmyśleniom na jeden temat, który pomoże nam na przykład pogłębić nasze człowieczeństwo. Może to być zastanawianie się nad sensem życia, albo nad tym, czym jest w istocie ból, czym jest „bycie”, gdzie kryje się prawda o wierności, a czym jest — lub nie jest — zdrada; może to być wyobrażanie sobie swojego życia jako życia małego ptaszka, albo wyobrażenie siebie jako drzewa...

Być może nie brzmi to dla niektórych z was zbyt zachęcająco, ale należy spróbować. Druga sprawa — trzeba spróbować ze zrozumieniem. Uświadomcie sobie bowiem, że trudno będzie zapoznać się ze zdaniem Eskimosa na temat filmów Krzysztofa Kieślowskiego. Przyczyna leży w tym, że Eskimos nie tyle, że nie oglądał filmów tego reżysera, ale nawet nie wie, co to jest kino. A w ogóle, to nie zdaje sobie sprawy z istnienia jakiegokolwiek formy przechowywania obrazów, nie mówiąc o ich obróbce. Jakże więc może w ogóle cośkolwiek pomyśleć rozsądnego na wspomniany temat.

Sprawa zrozumienia ma się podobnie, jak w przygodzie Dyla Sowizdrzała, który nie mógł zrozumieć, jak ludzie mogą spać z głową na poduszce pełnej pierza, skoro on cierpiał takie katusze na jednym jedynym piórku... położonym na kamieniu, by było wyżej.

Ponadto należy wiedzieć, że sama medytacja nie daje żadnych zdecydowanych efektów, jeśli medytujący nie zna celu, do którego zmierza.

To, co teraz piszę, nie oddaje w żaden sposób tego, czym jest przygoda relaksacji i medytacji. Trzeba ułożyć się jak najwygodniej, zamknąć oczy i odlecieć daleko...

5. ROLE PLAYING GAMES I INNE „GAMES“

Sposobem na przeżycie niezwyklej przygody jest gra typu „*role playing*“ na łonie natury, podczas wędrówki. Ten typ gry fabularnej przeżywa na Zachodzie niezwykle rozkwit. Zawdzięcza go nie tylko fabułom z gatunku „*fantasy*“⁴⁵, ale i konieczności wczuwania się w odgrywane role. Prowadzenie obozu survivalowego w połączeniu z „*role playing game*“ wydaje się jak najbardziej naturalne, i może być nie lada gratką dla smakoszy jednego i drugiego!

Czym jest osławione RPG? Kiedy zbierze się mała gromada ludzi (około 3 do 6-8, a może nawet 12, ale za to zdyscyplinowanych) lubiących fantazjować, mających do tego wyobraźnię i nieco żyłki aktorskiej, mają okazję, by doznać niesamowitej przygody wcielenia się w baśniową albo mityczną postać. Mistrz Gry — ktoś znający reguły i potrafiący prowadzić innych ku awanturom w wyobraźni — kreuje sytuacje, w których pozostali uczestnicy muszą określić swoją rolę. Nie polega to na opowiadaniu jedynie swoich reakcji. Uczestnicy grają, przeżywają w miarę możliwości to, co podsuwa im Mistrz Gry.

Wśród zdeklarowanych miłośników RPG panuje rozpowszechniony pogląd, że granie wymaga mnóstwa akcesoriów, między innymi kości, którymi dokonuje się wyborów losowych. O ironio!, ci, którzy szyczą ze zwykłych śmiertelników i ich braku wyobraźni, sami wymagają dodatkowego wyposażenia dla swych poczynąń, które dzieją się właśnie w wyobraźni. Sądzę, że jedynym narzędziem, jakie może być używane, będzie kartka, na której co jakiś czas zapisuje się parametry gry. Resztę dorzuci człeczy mózg, który z powodzeniem może służyć i za kostkę do gry, i za żetony, i za planszę, i za podręcznik, i za bestiariusz...

Do tego troskliwie przyłoży się Matka-Natura tworząc nastrojowe dekoracje w postaci krwawego zachodu słońca, mgły ogarniającej kurhany, naglej błyskawicy, spadającej gwiazdy, szelestów, szeptów, tajemnych ogniskowych woni z zaświatów...

I tak każdy rozwiąże sobie tę sprawę we własnym zakresie. Ważne jest, że warto pokusić się, by wprowadzić RPG na survivalowe drogi — pasują do siebie jak ulał.

Ot, wyobraźcie sobie, że nie idziecie wcale z plecakiem na Śnieżkę, ale jest to wasza wyprawa łupieżcza na wraży zamek warowny. W dodatku, choć idziecie jedną grupą, tworzycie naprawdę dwie konkurencyjne grupy i jest z wami kilku niezdecydowanych.

Działając wspólnie będziecie mieli przewagę nad obrońcami warowni. Gdy zwyciężycie, do podziału będzie sporo skarbów, lecz lepiej by było, aby przypadło ono... mniejszej liczbie zwycięzców. Takie jest zbójcekie prawo, prawda łapserdaki?

No, a co z niezdecydowanymi?

⁴⁵ Najwspanialszym wzorcem literackim mogą być książki J. R. R. Tolkiena, A. Sapkowskiego lub podręcznik do gier RPG — „Warhammer“ i jemu podobne.

Zabawy-ćwiczenia

Podczas wędrowania możecie bawić się również. Nie podaję wam mnóstwa pomysłów na typowe gry towarzyskie, ale tylko kilka zabaw-ćwiczeń, które są w miarę absorbujące i znakomicie wypełniają czas, a prócz tego dają poczucie, że człowiek trenuje. One dadzą wam, być może, natchnienie do tworzenia własnych zabaw:

1. Boss⁴⁶ znajduje się jest na wzgórzu, nie ukrywa się; należy do niego podejść tak, by nie zostać dostrzeżonym; kierujący podejściem obserwuje Bossa i steruje podchodzącymi; wersje:

- ★ zamiast Bossa można ustawić grupkę wartowników
- ★ obserwacja Bossa przez lornetę lub przy pomocy czujek
- ★ sterowanie może być przy pomocy gwizdka, znaków rękami lub chorągiewkami, światłem, CB-radiem

2. Grupa A wędruje do wyznaczonego punktu; grupa B obserwuje działania grupy A (nie znając celu); obie grupy sporządzają opis trasy; późniejsze porównanie opisów pod kątem dokładności; wersje:

- ★ grupa A jest niewidoczna dla grupy B i opisuje drogę przez CB-radio
- ★ w grupie B jest Boss znający cel marszu; grupa A stara się zgubić grupę B przez stosowanie forteli

3. Indywidualne ćwiczenie miejskie (ale niekoniecznie miejskie): Boss umawia się z grupą A w określonym miejscu; członkowie grupy są zobowiązani dotrzeć do niego w określonym czasie, gubiąc po drodze śledzących ich członków grupy B; punkty dla tych, którzy doszli sami spośród członków grupy A oraz dla wszystkich z grupy B, którzy odnaleźli Bossa chociaż nie znali jego miejsca pobytu. **UWAGA: zakaz poruszania się środkami lokomocji oraz wykorzystywania ruchu ulicznego jako przeszkody dla przeciwnika!**

4. Obliczenia czasu przejścia: obliczyć czas przejścia 1 km; przejść 3 (5, 8, itd.) km kierując się czasem marszu (wszystko sprawdzić!); wersje:

- ★ działania bez zegarka
- ★ każdy wykonuje zadanie indywidualnie

5. Grupa A wyrusza z wyprzedzeniem ok. 20 min. i chowa się przy trasie wykorzystując znane sposoby maskowania; grupa B z marszu odszukuje wszystkich schowanych

6. Przeprawa przez rzekę; grupa A dokonuje jej tak, by śledząca to grupa B nie doliczyła się ilości osób, które znalazły się na drugim brzegu

7. Nocne, wzajemne podchodzenia obozu przez grupy A i B; ćwiczenie różnego lokowania wartowników i ich maskowania; ćwiczenie forteli mylących

8. Wspinanie się na drzewo do określonej wysokości na czas; druga wersja — bez zegarka, ale w jak najmniejszej liczbie podźwignięć się w górę

9. Na podstawie „poetyckich” opisów (każdy inny, lecz prawdziwy) kilka grup ma za zadanie odszukanie „zakopanego skarbu”; np.: *idziesz drogą ku Królowej Śniegu (na północ) koło niedźwiedziego smakołyku skręć w lewo (w sadzie stoją ule), miń dwóch potężnych samotników (rosną dwa dęby)...*

10. Wyścigi-tor przeszkód; pojedyncze osoby lub pary (większe grupy) pokonują wyznaczony dystans wykonując po drodze takie same zadania survivalowe na czas

⁴⁶ „Bossem” my nazywamy prowadzącego ćwiczenia, szefa obozu, instruktora, a zarazem neutralnego członka gier, który jednocześnie sędziuje.

11. Rudyard Kipling opisał jedną z najbardziej popularnych skautowskich gier w swojej powieści „*Kim*”. Gra nazywa się także kim — od głównego bohatera, małego chłopca, który musiał zostać... szpiegiem — i służy wyrabianiu spostrzegawczości. Jej zasada jest prosta: po przyjrzeniu się rozłożonym na ziemi przedmiotom należy określić, który z nich zniknął, gdy już wszystko zostało pomieszane, gdyśmy tego nie widzieli.

12. Istnieje ciekawa, „wybitnie szpiegowska” wersja kima: grający jest przeprowadzany przez „nieznane sobie obozowisko” z zawiązanymi oczami, przepaska jest założona tak, by „więzień” widział drogę pod nogami; potem „więzień” musi trafić do miejsca startu. Oczywiście sprawa, że po drodze został kilka razy okręcony dla utraty poczucia kierunku. Wersja: przejście trasy po przełożeniu kilku przedmiotów.

Pozwólcie, że powiem wam przy okazji w tym miejscu o ważnej sprawie: człowiek bardzo uzależnia się od pełnionej przez siebie roli (sprawdźcie w rozdziale o Ptasiu). Na Uniwersytecie w Stanford (USA) został przeprowadzony eksperyment, w którym spośród studentów losowo wyznaczono „więźniów” i „strażników”. Autor eksperymentu, Ph. Zimbardo, stworzył w podziemiach imitację więzienia. Nie mający nic przeciwko sobie studenci stali się w ciągu sześciu dni swoimi wrogami. Pojawiły się przemoc, okrucieństwo i zezwierzęcenie. Eksperyment przzerwano, choć miał trwać dłużej. Wykazał on jednak, jak bardzo stajemy się prawdziwymi strażnikami, gdy mamy ich przeciw tylko grać. Podobnie jest z „więźniami”, którzy nagle zaczynają nienawidzić strażników, szukają okazji do ucieczki i myślą o swoim przetrwaniu, jak prawdziwi więźniowie. Pamiętajcie o tym, proszę, gdy będziecie się bawić w jakąkolwiek grę, w której ktoś będzie pełnił rolę więźnia.

Kiedy się zastanowiłem, doszedłem do wniosku, że zamiast opisywać gry tak, by opisy zadowolily każdego, lepiej jest przedstawić jakąś zasadę tworzenia gier.

Generator. Teraz trzeba wziąć pod uwagę wszystko, aby stworzyć grę:

(pozycje wierszy nie są sobie przyporządkowane — czytaj w pionie)

Typ gry	czas trwania	rodzaj zakończenia	miejsce	sprzęt	uczestnicy
szybkościowa kto najszybciej?	krótka np. 0,5-3 godz.	gdy skończy się wyznaczony czas	las-niziny	bez sprzętu	grupa mini (do 4 osób)
sprawnościowa kto najsprawniej?	średnio długa np. pół dnia	gdy ktoś pierwszy ukończy zadanie	las-górzysty	papier i ołówek	grupa mała (do 8 osób)
jakościowa kto najlepiej?	długa np. cały dzień	gdy wszyscy ukończą zadanie	mokradła (łąki, bagna)	stoper (zegarek)	grupa duża (do 12 osób)
logiczna kto najmądrzej?	wielodniowa	gdy ktoś pierwszy odpadnie	wody (potok, rzeka, morze, jezioro)	piłka, gwizdek, linka, inny nie duży sprzęt	2-3 grupy
chowanie-szukanie pytanie- odpowiedź	jednorazowa	gdy odpadną wszyscy prócz ostatniego zawodnika	jaskinie (wąwozy, jary, labirynty)	pełne wyposażenie osobiste	wiele grup (więcej niż 3)
sposrzeniowa	rewanżowa w jednakowych warunkach	kto uzyska najlepszy czas	góry	sprzęt specjalistyczny	jednakowe grupy liczebnie lub jakościowo
wielobój losowa, itp.	wielo- wariantowa	kto uzyska najlepsze wykonanie	miasto	sprzęt znalezione przypadkowy	różnorodne grupy liczebnie lub jakościowo

Podobnie można przystąpić do tworzenia swojej nowej wizji wakacji na survivalowy sposób — ukazałem to w dodatku C.

Teraz nie pozostaje nic innego, jak zamknąć oczy i wskazującym palcem dotknąć na chybił-trafił zawartość komórek w ukazanej wyżej tabeli, po kolei w każdej kolumnie

(w pionie). Potem, gdy już sobie wszystko zapiszecie, macie możliwość zastanowić się nad skomponowaniem tego, co będzie dla was atrakcyjne. Jeśli któryś (lub któreś) z warunków podyktował wam los — opuście losowanie, proste! Dalej daję przykład, jak to można zrobić:

MÓJ WYBÓR

... a więc... losuję po kolei w każdej kolumnie, na chybił-trafił:

1. zabawa szybkościowa
2. czas trwania: 1 godzina
3. gdy odpadną wszyscy, prócz ostatniego zawodnika
4. las, teren górzysty
5. bez sprzętu
6. grupa mała (do 8 osób)

Sprzętu brak. Cóż może mi przyjść do głowy?

Dla małej liczby osób, godzina jest właśnie tym wyznacznikiem, który decyduje o wyborze działania. W terenie nierównym, górzystym, mogę — skoro ma to być zabawa szybkościowa — zainicjować podbieg pod górę (skarpa, brzeg wąwozu, pagórek). Podbieg jest powtarzany z zastosowaniem tej zasady, że za każdym razem ostatni zawodnik odpada. Jest gra!

Jeśli o wyborze decydują warunki rzeczywiste, wówczas możecie się czuć, jakbyście je... wylosowali. I właśnie o to chodzi!

Inny przykład?

Proszę: jestem nad jeziorem z grupą czterech osób, nie mamy żadnego sprzętu. Losujemy grę wariantową, sprawnościową, trwającą około jednej godziny. Zakończenie ma być zależne o tego, kto pierwszy skończy. Jeśli jest tylko tyle osób, to mogą one rywalizować pojedynczo, parami lub parami wymiennymi, czyli każdy jest z każdym w parze (a więc każdy gra 3 razy), co oznacza, że każdy zbiera punkty indywidualnie lub ocenia się zwycięski zestaw.

Zabawa może polegać na wybieraniu z dna jeziora wrzuconych wcześniej kamieni. Na dany znak wszyscy biegną do wody, nurkują, wyławiają jeden kamień, biegną z nim na brzeg, kładą w oznaczonym i sobie przydzielonym miejscu, wracają po następny kamień... Kamieni było 10 dla każdego, więc gdy ktoś wyłowi swoje kamienie, może powiedzieć „stop!” i ma on 10 punktów, po czym liczy się kamienie pozostałych uczestników.

Teraz następuje drugi wariant: rzucanie tymi wyciągniętymi kamieniami do kłody drewna unoszącej się na wodzie. Każdy rzuca taką ilością kamieni, jaką wyłowił. Każdy ma taką ilość punktów, ile razy trafił w kłodę.

Kolejny wariant: wszyscy nurkują i wyławiają tyle kamieni ile się da spośród powrzucanych podczas celowania do belki. Ta konkurencja jest już na czas, np. 2 minuty.

Jeśli jesteście baaardzo dorośli, i wielu rzeczy wam nie wypada robić, to oczywiście niczego nie losujcie.

W końcu każdy ma prawo do tego, żeby dostojnie się ponudzić...

6. SPRZĘT

Buty

To właśnie buty potrafią zepsuć każdą wędrowkę, gdy są źle dobrane. Wierciecie mi: z byle jakim plecakiem być może nieźle się pomęczymy, ale nie zepsuje on nam humoru tak bardzo, jak niewygodne buty. W szczególnych przypadkach możemy całkowicie mieć „z głowy” całą wyprawę. O tym, że buty są chyba ważne, świadczy, że z jakiegoś względu tak liczy się w świecie firma Adidas (mało kto wie, że **ADI DAS**ler opracował swoje pierwsze buty treningowe już w 1920 r., zaś sama firma powstała w 1948 r.)

Buty dobieramy nie tylko do wielkości stopy — czyli do długości odcinka między najbardziej wysuniętym ku przodowi palcem, a tzw. „ostrogą” na pięcie — ale też do wysokości stopy. Ludzka stopa ma zapewne wiele cech, które decydują o indywidualnych różnicach. Najczęściej mówi się o wspomnianym wyżej rozmiarze stopy oraz wysokości podbicia (chodzi o wysokość mierzoną między podłożem, a najwyższym położonym punktem na wierzchu stopy), a także — o wysklepieniu stopy.

Zapomina się o — jakże istotnym — kształcie ułożenia palców. Wyróżnić możemy dla naszych potrzeb dwa typy kształtów. Jednym z nich jest częściej spotykany kształt, w którym dominuje paluch, czyli największy, pierwszy, palec. Taką stopę nazwano „stopą egipską”. Drugi typ ma paluch (mniej lub bardziej) cofnięty wobec palca drugiego. W ten sposób palec drugi jest najbardziej wysunięty ku przodowi. Ten typ stopy nazwano „stopą grecką”. Uważa się, że paluch równy co do długości palcowi drugiemu również przynależy do typu „greckiego”.

Zareczam, że każda z tych stóp ma własne upodobania i wymagania jeśli chodzi o obuwie. Tak naprawdę ani jedna, ani druga nie lubi tzw. „czubów”, czyli butów o wydłużonych, cienkich szpicach z przodu, chociaż „stopa egipska” znosi lepiej ciasnotę w tym miejscu przy czym jednak paluch nabiera chęci umieszczenia się pośrodku stopy, co wzbudza niechęć właściciela stopy (oraz palucha), a ortopedzi nazywają takiego palucha „koślawym”.

Zapomina się o sposobie stawiania stóp. To właśnie, jak stawiamy stopy na ziemi, uwidacznia się w sposobie ścierania podeszwy i obcasów. Istnieje cały system wkładek do wnętrza buta, by zmienić jego ułożenia na stopie, a tym samym spowodować, by chodzenie stało się bardziej komfortowe i zdrowe. Nie należy zbyt odważnie eksperymentować z wkładkami, istnieją specjalistyczne punkty ortopedyczne, do których można się udać, gdy się widzi, że buty ścierają się wyjątkowo nierównomiernie w sposób widoczny. Zapomina się, że najlepszym materiałem na buty — jest skóra!

BUT JEST NAPRAWDĘ CAŁĄ KONSTRUKCJĄ

PODESZWA — zbyt miękka źle chroni stopę przed urazami, zbyt twarda (i zarazem zbyt sztywna) zmniejsza komfort chodzenia. Dawne podeszwy ze skóry bądź gumy zastąpiono spienionymi tworzywami. Wykorzystano cechę powietrza polegającą na

elastycznej ściśliwości i dlatego rolę amortyzatorów pełnią pęcherzyki powietrza. Niektóre firmy zastosowały kombinowane podeszwy wielowarstwowe, będące swoistym przekładanym warstw tworzyw (o różnej sprężystości) oraz powietrza. Podeszwa koło palców powinna być ok. 10 mm cieńsza (by nie powiedzieć: „niższa”) niż w okolicy pięty.

Tak zwany „protektor” dobiera się pod kątem terenu, po którym będziemy chodzić: miękkie trawy, leśne ścieżki wymagają niedużych nacięć na spodniej stronie podeszwy, odwrotnie niż górskie, kamieniste albo śliskie zbocza. Trudne warunki decydują o tym, że wybieramy buty z grubym „traktoem”. Warto zwrócić uwagę, żeby protektor znajdujący się pod dużym palcem stopy był nieco inny niż pozostały, by był wyróżniony. Zwiększa to przyczepność stopy do podłoża śliskiego. Grzęzawiska wymagają nacięć płytkich i o szerokim rozstawieniu, nie zasysają się wówczas. Niektóre (specjalistyczne) buty mogą posiadać drugą podeszwę, podczepianą.

Z tyłu buta, pod piętą winien się znajdować obcas rozszerzający się ku dołowi. Ten kształt zapewnia dobre trzymanie się podłoża, co docenimy szczególnie podczas schodzenia po stromym zboczu. Buty z charakterystycznym ścięciem ku górze (z tyłu, od zewnętrznej strony buta, lub z podniesionym przodem) są butami „równinnymi”, doskonałymi do marszu po wszelkich terenach trudniejszych od utwardzonej drogi.

Specjalistyczne buty wspinaczkowe mają cały zestaw różnych podeszew, z których każda ma inne przeznaczenie. Popularne i uniwersalne buty do górskich wędrowek, wysokie i ciężkie, miały pod spodem naciętą powierzchnię, tzw. „wibrany”, wymyślone przez **VItale BRAM**aniego karbowane gumowe podeszwy. Potem pojawiły się lekkie pantofle o dosyć cienkiej podeszwie: jedne, zwane „tarciovymi”, miały zapewniać dobrą przyczepność do skalnej ściany, zatem podeszwa była elastyczna, wręcz miękka, przylegająca; drugie miały zapewniać dobre oparcie krawędzi na wąskich skalnych gzymsikach, a więc podeszwa musiała być twarda ⁴⁷.

CHOLEWKA — może być różnej wysokości; w butach przeznaczonych do spacerów po płaskim terenie wystarczy cholewka niska, nie obejmująca ani kostek, ani całego ścięgna Achillesa (typ tenisówek, półbutów); obuwiu używane do wędrowania po terenie bardziej uciążliwym, mające znieść większe obciążenie i uchronić przed nim stopy — winno obejmować wymienione części nogi miękko, acz stanowczo. O stanowczości decyduje dosyć sztywna otulina pięty. Powinna być ona zakończona u góry miękkim wyścieleniem, by nie urazić pracującego, a więc ruchomego ścięgna Achillesa. Otulina winna ścieśniać się ku górze, co pozwala pewnie utrzymać staw skokowy. Dobrze, jeśli na cholewce znajdują się otwory wentylacyjne. Zamiast nich może być użyta *cordura*, materiał tworzący ściankę butów, może też być to *goretex*. Na mocnych butach górskich (półwspinaczkowych), w których cholewka złożona jest z kilku warstw skóry, zaś język tworzy z nią jedną całość (tzw. „język zintegrowany”) dla zapewnienia szczelności przed wodą — nie robi się żadnych otworów. W takich butach można dosyć spokojnie przewędrować przez kilka strumieni nie mocząc wnętrza.

WIERZCH — po pierwsze nie zgadzamy się na żadne zamki błyskawiczne. Poza tym, że bywają zawodne, mają taką cechę, że nie dają możliwości dopasowania buta do stopy przy pomocy zapięcia. Sznurowadła mają tę przewagę, że w jednym miejscu możemy naciągnąć je mocniej, zaś w innym słabiej. Owe słabsze naciągnięcia powinny przypadać na początek wiązania, by nie zaciskać zbyt mocno palców (oczywiście wszystko zależy od tego, gdzie zaczyna się wiązanie) oraz przy końcu wiązania, jeśli wypada ono akurat na najruchliwszej przedniej części stopy, na przegubie. Najmocniej — lecz bez przesady — powinno być wiązane śródstopie. To miejsce właśnie jak gdyby utrzymuje cały but na stopie, bowiem palce powinny mieć zdecydowany luz, a i przegub lepiej pracuje przy pewnej swobodzie (kostki powinny być trzymane mocno przez cholewkę), nie mówiąc o spokojnej pracy ścięgien.

⁴⁷ Takie buty nosi się w rozmiarach nadzwyczaj małych. Stopa jest ciasno (nawet boleśnie) opięta, co nie daje jej bynajmniej żadnego komfortu, daje natomiast bezpieczne trzymanie się skały właścicielowi.

Do chodzenia po ostrych skałach robi się buty trudnościeralne, odporne na uszkodzenia, a głównym materiałem jest znany z armii *keolar*.

Nigdy — powtarzam: NIGDY! — nie należy wybierać się na wyprawę biorąc ze sobą buty, w których się jeszcze nie chodziło. Kupione specjalnie przed wyprawą buty trzeba przez trzy, cztery dni rozchodzić, robiąc nawet kilkudniowe przerwy. Wszelkie otarcia powstałe w ciągu tych dni mogą się już więcej nie pojawić.

Nie wolno zapominać, że stopa schodzona, zmęczona — puchnie. Tym trudniej jej się żyje w bucie, który jest zbyt ciasny. **Na wędrowkę zabiera się buty na tyle luźne, by móc włożyć w nie stopy ubrane w dwie-trzy skarpety i by ze zmęczonej stopy móc zdejmować stopniowo kolejne warstwy.** Dobre buty mają dodatkowo wkładkę z goretexu, lecz przecież można sobie taką dokupić do każdego butów. Ponadto najlepiej mieć buty dające możliwość dużych regulacji opięcia na stopie.

Podwójna skarpetka, to ponadto zmniejszone ryzyko otarcia nogi czy zrobienia sobie pęcherza. Należy zresztą pamiętać, że w wypadku pojawienia się otarcia lub pęcherza można zastosować **dodanie** skarpety. Nie mamy takiej władzy nad materiałem, by spowodować zmiany na poziomie molekularnym: otarcie ani pęcherz już nie znikną, ale możemy spowodować przynajmniej jak najmniejsze reperkusje wynikające z ich powstania i istnienia.

Jeden ze znajomych przekazał mi — doskonały ponoć — sposób swojej babci na pęcherze, czyli przyłożenie kawałka słoniny. Odnótowuję ten sposób (sam go nie sprawdzałem), ale zdaję sobie sprawę, że tam, gdzie pęcherze nam się zdarzają, nie ma zazwyczaj pod ręką słoniny. Jest natomiast plaster w apteczce, plaster z opatrunkiem; jest też druga skarpetka. Nałożenie warstwy plastra oraz dodatkowej skarpety powoduje zminimalizowanie tarcia buta o nasze ciało. Można też, tymczasowo, zmienić but na inny, choćby lekkie tenisówki (plus dodatkowa skarpetka!). Małego, tworzącego się dopiero pęcherza w zasadzie nie powinno się przekłuwać. Jeśli już urósł ponad wszelkie normy, przekłuwamy opaloną nad ogniem igłą i obmywamy wodą utlenioną, dokładnie obsuszamy, potem — plaster. Jeśli brak plastra — świeży liść **babki** albo **dębu**.

Nie zrywać naskórka!



Odzież wierzchnia

Czego by nie mówić na temat odzieży, w momencie podjęcia pieszej wędrowki należy być ubranym lekko. Owszem, w plecaku powinna być na podorędziu cieplejszą odzież, gdyby akurat człowiek zmarł. Generalnie należy przestrzegać zasady, że nie powinno nam się przytrafiać — tak często widywane na szlaku — stopniowe zdejmowanie kolejnej i kolejnej warstwy odzieży, bo akurat robi się biednemu wędrowcowi coraz to goręcej. Reguła jest inna, bo odwrotnie: w miarę potrzeb stopniowo dokładamy odzież (najczęściej na postojach), każda dodawana sztuka powinna być raczej tej samej grubości co poprzednia i następna, najlepszym zaś materiałem naturalnym są wełna i bawełna (czy słowo „cebulka“ coś wam mówi?).

Odzież ma chronić nasze ciało nie tylko przed okiem podglądaczy, ale też przed chłodem, przez deszczem i wilgocią, przed upałem, przed poceniem się. Aby odzież nie przeciekała w strugach deszczu w na szwach, można posmarować te miejsca od wewnątrz pastą silikonową. Sprawa chłodu i wilgoci wydaje się oczywista. Upał... no też. Nie wszyscy potrafią przystać na to, że odzież chroni przed poceniem się. Dzieje się tak z powodu złudzenia, ponieważ materiał przytrzymuje pot na swojej powierzchni, w swoich porach: czujemy wilgoć, czujemy więc, żeśmy się spocili. Po zdjęciu odzieży, powiewy powietrza zdejmują z nas każdą odrobinę wilgoci, wydaje się więc nam, że nie jesteśmy spoceni. **Noszenie odzieży podczas upału, to także oszczędzanie płynów ustrojowych, a nie tylko ochrona przed udarem.**

Tu znam, że robiłem kiedyś zakłady, że moje schodzone od rana skarpety dadzą się wieczorem powąchać bez żadnych negatywnych odczuć. Wygrywałem bez przeszkód — skarpety były wełniane! W ogóle powinny istnieć jedynie skarpety bawełniane albo wełniane. Cała sztuka polega na umiejętnym ich noszeniu. Niektórzy twierdzą, że oprócz tego mogą być jeszcze wykonane z *goretexu*. Owszem, materiał jest niezwykle ważny! Tak, tak, właśnie ten aspekt jest tu najistotniejszy! Kiedy ubierzecie się w odzież zrobioną z materiałów nie przepuszczających powietrza do waszego ciała, nie pozwalających waszemu potowi oddalić się od was bezpowrotnie, a jednocześnie wypuszczających swobodnie na spacer tę resztkę ciepła, która się przy was kryła — będziecie mieli za swoje!

Podbój Kosmosu miał wiele dobrych stron. Jedną z nich było wynalezienie takiej materii na odzież, która by „oddychała“, będąc przy tym ciepłą przy chłodzie, chłodną przy upale, by nie puszczała deszczu... Pojawiły się także u nas takie nazwy jak: *goretex*, *proline*, *polartec*, *aquatex*, *sympatex*, *euroy*, *rhowyl'on*, *rhowyl'up*, *rhowyl'laine*...

Goretex opiswany jest jako materiał nowej generacji, w którego jednym centymetrze kwadratowym znajduje się kilka miliardów (ok. 9) mini-porów. Każdy z tych porów jest 20 000 razy mniejszy od cząsteczki płynnej wody, a jednocześnie 700 razy większy od cząsteczki wody w postaci gazowej (pary). Oznacza to, że podczas deszczu woda nie jest w stanie przeniknąć przez *goretex* do ciała, jednocześnie zaś ciało jest w stanie oddawać pary potu na zewnątrz. Woda nie przedostanie się przez *goretexową* membranę nawet pod ciśnieniem 8 barów. Płatanina włókien *goretexu* przypomina żywopłot, w który wplątuje się wiatr nie docierając już do wnętrza. No i co? Jednocześnie trudno jest stwierdzić, że *goretex* jest materiałem „ciepłym“.

Proline firmy *Laniere de Picardie* jest mniej reklamowanym odpowiednikiem *goretexu* zaś jego cechami jest wiatro- i wodoszczelność, „oddychanie“, niepalność, odporność na chemikalia oraz na zużycie mechaniczne.

Polartec firmy **Malden Mills**, to cała liczna (ok. setki) rodzina materiałów bazujących na wiskozie (łączonej niejednokrotnie z innymi włóknami: bawełną, wełną, stylonem). Śmiesznie zapewne zabrzmiałaby wiadomość, że wszystkie *polary* produkowane są w zasadzie... z odpadów, a więc z butelek po napojach chłodzących. Materiały *polarowe* są mięciutkie w dotyku, puszyste i lekkie, a zarazem wytrzymałe i utrzymują ciepło nawet wtedy, kiedy zamokną. Niestety, po pewnym czasie pilingują się, czyli ich włoski zbijają się w kępki i właściwości *polaru* pogarszają się.

Nowy *polartec 200* (promowany ostatnio przez **Summit SA**) jest pozbawiony tych wad. Powstało ostatnio kilka jego odmian, a więc wersję podstawową (bez rozszerzenia nazwy), wersję *tweed* nadającą się na odzież o charakterze mundurowym ze względu na estetykę wykonania; ponadto istnieje wersja *bipolar* mająca od jednej strony dłuższy włos, a więc jest dzianiną cieplejszą, zaś *polartec windblock* zbliża się parametrami do *goretexu* czy *proline*, gdyż dzianina ta składa się z dwóch warstw przedzielonych membraną uzyskując w ten sposób całkowitą wiatro- i wodoszczelność. Ta ostatnia pozycja na liście dzianiny *polartec* jest materiałem mogącym być użytym do produkcji odzieży drugiej (czyli środkowej) oraz trzeciej (zewnątrznej) warstwy. UWAGA: *polartec* pali się!

Materiały „aktywne”, zarządzają procesem oddychania naszej skóry... poza nią. Dzieje się to na skutek przechwytywania przez warstwę dolną bielizny z *rhovyl'on* czy *rhovyl'up* naszego potu i przekazywaniu go dalszym warstwom odzieży, a więc bluzom, swetrom, czy pulowerom — będącymi warstwą termiczną — z *polartecu*, albo *rhovyl'laine*, a następnie ochronnej warstwie z *goretexu*, *proline* czy *polartecu windblock*, które z kolei nie przepuszczają wody deszczowej, choć wspinał się „oddychają”.

W razie opadów można użyć — zupełnie na wierzch — *nylon 66* japońskiej firmy **Tomen**. Jest on materiałem „oddychającym”, lekkim i „cichym” (pamiętacie szelest ortalionu?!), wiatro- i wodoszczelnym, natomiast jego szczególnie zaskakującą cechą jest wzrost odporności mechanicznej, gdy jest... mokry, chociaż i tak jest tkaniną niezwykle odporną, a dotyczy to zwłaszcza *nylonu impact*, samoregenerującego się (w małym zakresie). *Nylon sweat control* jest natomiast tkaniną pierwszej warstwy, a więc przylegającej tuż do ciała, utrzymującej optymalną wilgotność ciała, świetną na koszulę.

Bez względu na to, czy mamy odzież najnowszej generacji, czy też nie, ubierając się warstwowo pamiętajcie, że tuż przy ciele winna znaleźć się warstwa odzieży wchłaniającej i oddychającej, jeśli w starym stylu — najlepiej bawełnianej. Nowe technologie pozwoliły również i bawełnę uczynić materiałem „nowej generacji” gdy przez dołączenie żywicy uczyniono bawełnę wodoodporną. Materiał ten nazywa się *microtex* i również jest promowany przez **Summit SA**.

Kolejne warstwy mogą mieć już inne cechy, choćby takie jak nieprzemakalność.

Wszystkie tego rodzaju materiały wymagają właściwego obchodzenia się z nimi, dlatego należy dokładnie wypytywać się o to u sprzedawcy, lub napisać do firmy z takim zapytaniem, gdyż — jak wykazało życie — sprzedawcy czasem nie bardzo orientują się w tym, co sprzedają. Ponadto wspomnę, że taka odzież jest bardzo droga. Okoliczności przywiodły mnie do zorientowania się, że zakup w hurtowni odpowiedniego materiału i oddanie do szycia na miarę — wypada znacznie taniej. Należy jednak wspomnieć o tym, że firmy szyjące odzież sportową muszą mieć licencje na niektóre ze wspomnianych tkanin. Faktem jest też, na co zwróciła uwagę jedna pań sprzedających takową odzież, że samodzielne szycie nie jest zbyt łatwe, zwłaszcza na prostych typach maszyn do szycia, tych bez overlocku.

„Stary styl ubierania” — wełniano-bawełniany — ma swoich zwolenników (choćby np. Jacka Pałkiewicza). Decyduje tu tradycja i naturalne pochodzenie materiałów. Nie da się ukryć, że funkcjonowanie takiego zestawu jest inne (gorsze?) niż opracowane przez nowoczesne firmy obsługujące trekking, a także sporty ekstremalne.

Bawełna jest materiałem złym w momencie, kiedy się zapoci lub zmoknie i wymaga wówczas wymiany na suchą sztukę odzieży. Dłużej schnie niż *polar* i źle współpracuje z warstwami odzieży nowej generacji. Ale warto poeksperymentować!

Krzysztof Wielicki, nasz wspaniały himalaista, podkreśla niezwykle istotną rolę, jaką odgrywa nowoczesna odzież sportowa w uprawianiu wspinaczki wysokogórskiej:

Czy to możliwe, żeby było coś lepszego niż bawełna i wełna? (pyta Joanna Bojańczyk w dodatku do pisma Twój Styl).

W alpinizmie i całym tzw. outdoorze (sportach plenerowych) człowiek powinien mieć na sobie trzy warstwy. I najlepiej, żeby były oddychające. Bielizna z rhowyłu, transteksu, coolmalsu czy innych tego typu tworzywo gwarantuje, że para potu jest wydalana na zewnątrz. Drugą warstwą to polar. On także oddycha, ale zapewnia ciepło. Wreszcie trzecia warstwa to odzież membranowa, typu goretex, sympatex, osmozis. Membrana jest to drobna siateczka podklejona, a właściwie wgrzana pod taceł lub keolar. Nie przepuszcza wody, za to przepuszcza parę potu. Najmniejsza kropla wody ma cztery razy większą średnicę niż para potu.

A jeśli na przykład pod polar włożymy bawełnę zamiast rhowyłu?

Wtedy cały system nie działa. Pierwsza warstwa musi być przepuszczalna. Drugą warstwę można modyfikować, na przykład zamiast zwykłego polaru wkładać polar z membraną przeciwwiatrową. Pod goretex czasem w zimie podpina się też wkładkę puchową.

Odzież dobierać trzeba nie tylko do warunków atmosferycznych, ale i do celów naszej wyprawy. Gdy mamy zamiar długo przedzierać się przez lasy i uwzględniamy możliwość przenocowania pod świerkiem — zdecydowanie lepiej mieć odzież luźną, z wieloma zapinanymi kieszeniami, które by zawierały potrzebne nam rzeczy; warto też nieść „przewieszoną przez ramię” dodatkową sztukę odziewku. Jeżeli chcemy się wspiąć, przemykać przez jaskinie — broń Boże luźności i odstających kieszeni: zaplątanie się w luźne fałdy, zaczepienie kieszenia o skałę, mogą się tragicznie skończyć. Wszelkie większe wyprawy, to konieczność posiadania ze sobą dużej kurtki z kapturem (w zimie!). Zawsze warto mieć ze sobą rękawiczki. Skarpety trzeba nosić po dwie albo nawet i trzy naciągnięte na stopę (najpierw jedna para bawełniana-cienka, potem grubsze, wełniane lub z *goretexu*). Warstwowość ma tu trojaki znaczenie:

1. Polepsza oddychanie stopy, a więc i wpływa na mniejszą potliwość
2. Zmniejsza tarcie buta o piętę w trakcie marszu: but trze o skarpetę wełnianą, natomiast ta — o bawełnianą, a ta z kolei — o piętę (od razu widać, że jest więcej „przełożeń”), a to wszystko razem daje stopie nieco luksusu
3. Pozwala ulżyć opuchniętej stopie po kilkugodzinnym marszu przez zdejmowanie kolejnych warstw, kiedy to stopa obrzmiała po wysiłku i pracy.

Przy dłuższym marszu należałoby co jakiś czas (co 2-3 godziny?) zdejmować skarpetę z nogi do przesuszenia i zakładać nową, suchą. Przy brodach trzeba najzwyczajniej zmienić buty na sandały czy klapki. Jeśli dodatkowo będziecie pamiętać o kremie do stóp, będzie dobrze.

Podzielić się jednak muszę uwagą niezbyt pochlebną dla odzieży nowej generacji: moje dotychczasowe testy wykazały, że moja noga — cudownie czująca się w zwykłych skórkowych butach sięgających ponad kostkę i w bawełniano-wełnianym zestawie skarpet — bardzo silnie zagrzewała się w „oddychających” butach z *goretexu* i w specjalnych „oddychających” skarpetach *trekkingowych*. Z ulgą się z nich uwalniałem. Być może była reakcja tylko mojego organizmu. Być może odzież, której nadejście zapowiadają niektóre firmy, zaspokoi moje potrzeby... I wasze też.

Plecak

Cały dom i zarazem przysłowiowy „garb” na grzbiecie... Czy nigdy nie wołano za wami: „wielbłądy!”? Jesteśmy nimi dla „tubylców” dzięki nierozłącznemu z pieszymi wędrownkami plecakiem. Plecaków jest całe zatrzęsienie, tak pod kątem przeznaczenia, jak i wielkości, skomplikowania oraz wykonania.

Są plecaki spacerowe — małe; są wędrowskie — średnie; są trampingowe — duże i szerokie; są wspinaczkowe — wąskie i średnio duże; są bez stelaża — tzw. „wory”; są ze stelażem — zewnętrznym lub wewnętrznym; są z gładkimi „plecami” lub profilowane, tzw. „anatomiczne”; są z pasami naramiennymi o zmiennej jedynie długości lub regulowanej w bardziej wyrafinowany sposób; są jedno-, dwu-, lub wielokomorowe; są z „kominem” lub bez... itd., itp. Aby dobrać sobie plecak w jak najlepszy sposób, najpierw musimy sobie odpowiedzieć na pytanie, do czego nam będzie on potrzebny. Teraz będziemy zwracać uwagę na gabaryty plecaka, ilość i rozmieszczenie komór oraz kieszeni. Prawdopodobnie, w zależności od zawartości naszych kieszeni, zdecydujemy o materiale, z jakiego zrobiony będzie nasz plecak: wytrzymała na ścieranie i rozciąganie oraz nieprzemakalna *cordura*⁴⁸ (składa się z *poliamidowych* włókien pokrytych *poliuretanem*) jest znacznie droższa od *stylonu*, nawet impregnowanego. Innym materiałem jest *karrimora* (KS, czyli *Karrimor Specification*) występująca w trzech odmianach, których istotną cechą jest nadzwyczajna wodoodporność.

Cena plecaka będzie też zależała od zastosowanych zasad ergonomii. Bywają bowiem plecaki dostosowane do... damskiej budowy ciała.

Niektórzy survivalowcy zachwycają się plecakiem armii USA typu A.L.I.C.E.

TYPY PLECAKÓW I ICH CECHY:

1. Turystyczny

a) *trampingowy* — jest duży, ma pojemność 80 do 110 litrów, wielokomorowy; posiada stelaż, pas biodrowy, często komin; jego przeznaczeniem jest — nazwijmy to tak — pomoc przy zmianie miejsca pobytu, czyli przenoszenie ładunku przy przenoszeniu się z miejsca na miejsce, nie zaś sama wędrowka (w środku śpiwór, cała zapasowa odzież, mały namiot, naczynia, żywność)

b) *wędrowski* (*trekkingowy*) — jest średni, ma pojemność 50 do 90 litrów, wielokomorowy; posiada stelaż, pas biodrowy, czasem komin, miewa dodatkowe kieszenie i pętle czy zaczepy na podręczny sprzęt (typu czekan); jego przeznaczeniem jest pokonywanie trudnych i łatwiejszych tras turystycznych (zawartość w środku jak wyżej, ale znacznie jej mniej, głównie ze względu na brak typowych a nieporęcznych i ciężkich urządzeń obozowych takich, jak garnki, osłony od wiatru, materace dmuchane, itp.)

2. **Wspinaczkowy** — średniej wielkości, o pojemności 30-65 litrów, zazwyczaj jednokomorowy, wąski, bez zewnętrznych kieszeni; specjalny stelaż pozwala na wyjątkowo dokładne dopasowanie plecaka do ciała, podobnie jak i pas biodrowy (szczególnie duża możliwość regulacji!); obowiązkowe mocowania, pętle i uchwyty na dodatkowe oprzyrządowanie wspinaczkowe; są to chyba najdroższe plecaki

3. **Spacerowy** — nieduży, 20-40 litrów, jednokomorowy; czasem posiada stelaż i pas biodrowy (przy większych pojemnościach); brak profilowań, małe możliwości regulacyjne; przeznaczony na spacer oraz na krótkie wyprawy (na przykład poranne wyjście z Zakopanego na Giewont i powrót do kwatery, a w środku plecaka zapasowa odzież, coś do jedzenia i picia); są wersje plecaków dla narciarzy i rowerzystów

⁴⁸ Nazwa CORDURA odnosi się do produktu firmy *Du Pont*, natomiast CODURA jest produktem koreańskim.

4. **Szkolny, miejski** (*city-bag*) — mały (5-15 litrów), „dziecinny“ plecaczek bez stelaża i pasa biodrowego, do chodzenia na co dzień, ze swoimi skarbami szkolnymi bądź innymi na plecach, gdyż jest to niezwykle wygodna forma noszenia różności; są także wersje pokrewne: mogą być wspaniałe na wycieczki rowerowe, a nawet do wspinaczki.

BUDOWA PLECAKA I FUNKCJE POSZCZEGÓLNYCH CZĘŚCI

1. **Komora główna:** to ten największy wór, który dźwigasz na grzbiecie, który jest owym „plecakiem właściwym“; w niektórych modelach komora główna daje się dzielić na części tak w pionie, jak i w poziomie.

2. **Komory dodatkowe i kieszenie zewnętrzne:** za komorę dodatkową najczęściej uważana jest komora znajdująca się pod komorą główną, a posiadająca osobny wlot, lecz istnieją też komory powstałe z pionowego rozdzielenia komory głównej albo komory dodatkowej; kieszenie mogą być naszyte na stałe, bądź przyczepiane.

3. **Stelaż:** usztywnienie konstrukcji plecaka od strony pleców służy temu, aby plecak nie wisiał z tyłu jak wór z ziemniakami i zmuszał cię wtedy do pochylenia ciała dla przeciwwagi; dodatkowo stelaż odsuwa plecak od pleców i pozwala na „klimatyzację“ tego miejsca; stelaż może być zewnętrzny, w postaci — przeważnie odczepianych — rurki (tzw. „stelaż H“), może też być wewnętrzny-prosty (w formie umieszczonych wewnątrz na stałe aluminiowych listew) lub tzw. anatomiczny, czyli wyprofilowany w tworzywie, rozkładający się nam na grzbiecie tak, żeby naciski były równomierne i żeby dobrze funkcjonowała wentylacja.

4. **Pasy nośne:** drugi element decydujący o tym, że plecak jest plecakiem; mogą być zwykłe — parciane, mogą być starego typu — skórzane, mogą być z rozmaitych tworzyw — w postaci prostych, pokrytych filcem lub wypełnionych gąbką pasów; ważne jest ich pewne mocowanie i możliwość regulacji oraz szybkiego wypięcia; bywają czasem łączone pasem (ściągnaczem) piersiowym.

5. **Pas biodrowy:** znów cała gama rodzajów, począwszy od braku takowego; jeśli już jest, może być prosty, czyli wąski pasek przewlekany przez klamrę — jest to raczej „udawacz pasa biodrowego“; może być szeroki, usztywniony i gąbkowany, z dużymi możliwościami regulacyjnymi, z możliwością szybkiego wypięcia; jest to niezwykle ważny element plecaka, często niedoceniany, a nawet wręcz pomijany przez niektórych niedoświadczonych użytkowników!

6. **Komin:** jest to przedłużona ścianka komory głównej, którą możemy wyciągnąć ku górze tak, że plecak staje się wyższy, a więc i pojemniejszy; konstrukcja górnej kłapy bywa zazwyczaj dopasowana do tej możliwości. Komin dodatkowo pełni funkcję ochronną przed deszczem.

7. **Regulatory:** bywają umieszczone przy pasach nośnych i przy pasie biodrowym; najczęściej są to tylko regulacje długości owych pasów, dobrze jednak, gdy zastosowane są też regulacje naciągu (przylegania) u góry i u dołu pasów nośnych — pozwalają one umieścić plecak dokładnie przy ciele tak, że nie „ciągnie“ on nadmiernie, ani nie ucieka ku tyłowi, ani nie kiwa się na boki, co przeszkadza w utrzymaniu równowagi i wyprostowanej postawy. Regulatory wykonane są w taki sposób, by można było korzystać z nich nawet gdy ma się na rękach rękawice. Coraz częściej stosowany jest system regulacji głównej „wedge“, który pozwala przystosować plecak do wzrostu turysty.

8. **Systemy zamykania:** najprostsze, to zwykle klamry tarciove (bez ruchomych części dociskowych), przez które przeciągnięte są pasy; lepsze — klamry spinane i blokowane.

9. **Troki i przyczepy:** służą one podczepianiu rozmaitych przedmiotów: śpiwora, namiotu, menażek i manierek, czekana, haków, itp.

10. **Inne:** mogą to być rozmaite „bajery“, choćby w postaci kłapki umieszczonej u spodu plecaka, która pozwala na siadnięcie sobie na ziemi bez zdejmowania plecaka; widziałem wersję rurkową, czyli rodzaj krzeselka tworzącego się pod plecakiem po odchyleniu rurkowej konstrukcji.

JAK TO NOSIĆ?

Plecak musi być tak zapakowany, żeby najcięższe przedmioty znajdowały się blisko pleców, poniżej łopatek, a więc gdzie znajduje się środek ciężkości. Dzięki temu nie zdarzy nam się zbyt często, że gdy pochylimy się lekko, plecak przeskoczy nam na lewą bądź prawą stronę, albo hycnie przez głowę i położy nas na błotnistej ścieżce (widziałem takie numery!).

Choćbyśmy mieli nasz plecaczek zapakowany z precyzją zegarmistrza i w asyście trzech superspecjalistów, którzy go na koniec opieczują i wydadzą nam Świadcstwo Prawidłowego Pakowania wraz z wszystkimi towarzyszącymi mu uprawnieniami — to on zawsze będzie chciał wybrać się na samodzielną wędrówkę (najchętniej „przez głowę“). Cóż z tym począć?

Ano, dobrze dopasować pasy nośne tak, aby środek ciężkości plecaka ulokował się nam nieco powyżej wysokości bioder. Zapiąć sobie dobrze pas biodrowy na biodrach (nie na brzuchu — on się nazywa **biodrowy!!!**), a dokładnie — na górnej części bioder. Jeśli takowego pasa nie ma — trzeba dorobić sobie! Żaden kłopot, a zysk ogromny. Pas ów odciąża w znakomity sposób nie tylko barki (co odczuwamy chyba jednak najbardziej), ale głównie mocno pracujące kręgi lędźwiowe. Zapięcie pasa biodrowego powinno być na tyle silne, by ów pas nie przesunął się nadto w górę i w dół. Ostatecznie plecak powinien oprzeć się właśnie na biodrach, miękko, by nie blokować krążenia krwi w tej strefie. Pasy nośne przytrzymują plecak w pionie i nie pozwalają mu na żadne wybryki. I to jest najważniejsze. Posiadacze lepszych plecaków, na przykład posiadających regulacje dodatkowe przy pasach nośnych, uregulują je sobie dodatkowo według własnego uznania. Robi się to na końcu wszystkich regulacji, natomiast rozregulowuje (luzuje) się je przed pierwszym założeniem plecaka pakowanego na nowo.

Kolejność dopasowywania plecaka jest następująca (poniższe nie dotyczy plecaków typu A.L.I.C.E.):

1. Dopasowanie pasów nośnych w przybliżeniu tak, aby pas biodrowy znalazł się na właściwej sobie wysokości (kiedy robisz to pierwszy raz!)
2. Dociągnięcie pasa biodrowego (nie za mocno, lecz pewnie)
3. Ponowne, dokładne dopasowanie pasów nośnych (każdorazowo)
4. Dociągnięcie regulatorów dolnych (punkty 4 i 5 mogą być stosowane zamiennie, chodzi o to, by komora nie „majała się“ z tyłu)
5. Dociągnięcie regulatorów górnych
6. Zapięcie ściągacza piersiowego (tuż przed marszem)

Namiot

Rzecz jasna, że rzucając hasło „namiot” w kontekście jego ustawiania, będę miał na myśli każdą niedużą konstrukcję będącą dachem nad głową. Zatem będą to wszelkiego typu szalasy, daszki, osłony boczno-skośne oraz owe płócienne domki zwane namiotami. Gdy będę omawiał to, co można nabyć w specjalistycznym sklepie — z pewnością będę myślał o „najprawdziwszych” namiotach.

Namioty, które możemy kupić w sklepie, przede wszystkim dzielą się ze względu na ilość osób, dla których są przeznaczone. Niezwykle rzadko trafiają się namioty jednoosobowe. W handlu najczęściej spotykane są namioty 2-, 3-, 4- i 6-osobowe. Materiałem zazwyczaj spotykanym przy produkcji namiotów jest impregnowany brezent, bawełna, bawełna ze *stylonem* bądź sam *stylon* (*nylon*). Podłoga robiona jest z podgumowanego brezentu lub grubszej folii *stylonowej*.

Namioty mniejsze mogą mieć klasyczny kształt jednokomorowego (jednoizbowego) domku z dwuspadowym dachem nie dochodzącym lub dochodzącym do ziemi. Namioty większe bywają jednokomorowe lub wielokomorowe; mają najczęściej kształt kubika, do którego dołączone są bardziej lub mniej spadziste daszki okrywające dodatkowe komory. W zasadzie we wszystkich typach namiotów występują podłogi wewnątrz komór. Jedynie przedsionki i werandki nie miewają podłóg. Większość namiotów posiada tropik, czyli dodatkowy daszek izolujący od słońca i opadów. Tropik jest jednym z cenniejszych dodatków do namiotu, co mogą docenić ci, którzy mieli okazję porównać, jak się mieszka w namiocie bez tropiku i razem z nim. Wszystko jest ustawione na rusztowaniu — wewnętrznym bądź zewnętrznym — z aluminium lub nierdzewnej stali.

Namioty mogą mieć oczywiście i inne kształty. Bywają zatem namioty chociażby np. tunelowe w kształcie rękawa lub węża (najczęściej wspinaczkowe, alpinistyczne), kopułowe — rozpięte na szkielet z włókna szklanego (są to giętkie pręty lub rurki) lub włókna węglowego, a także namioty wiszące pomiędzy dwoma drzewami jak obudowany hamak. Stosowane są też namioty będące połączeniem dmuchanego materaca z namiotem rozstawiającym się automatycznie podczas nadmuchiwania, gdyż zamiast szkieletu z rurek posiadają wypełniające się powietrzem kanaliki. Nie dotyczy to namiotów dużych, które nie służą do wędrowek, a tylko do celów kempingowych, dlatego ich budowa uwzględnia w dużym stopniu wygody mieszkańców i może dlatego najczęściej swym wyglądem (a i obecnością wielu „pokoi”) przypomina domek.

Ważnym elementem namiotu jest daszek przed wejściem do namiotu, cudownie zaś jest, jeśli ma on formę przedsionka. Przydatne są też fartuchy u dołu tropiku zapobiegające podwiewaniu i „podlewaniu” wodą deszczową. Ma to oczywiście wpływ na wagę — a nasz grzbiet lubi wszak te najłżejsze — ale obecnie mały, 3-osobowy namiot z przedsionkiem waży jedynie 3-4 kg.

Jeśli namiot, lub raczej jego tropik, przecieka na szwach (bo są to najbardziej wrażliwe na przeciekanie punkty), należy te miejsca od środka przesmarować cienką warstwą pasty silikonowej (najlepiej przezroczystej). Można także dokonać impregnacji specjalnymi środkami w *sprayu*. Jeden z producentów namiotów tłumaczył mi, że przed szyciem namiotu gotuje się tkaninę bawełnianą w łożu. Obecnie producenci zlepiają lub zgrzewają elementy namiotu, wówczas nie ma problemu ze szwami.

Kolor też ważny — jaskrawy przyciąga owady, ale za to jest widoczny (gdy ktoś tego chce). Ciemny kolor mocno nagrzewa się w ciągu dnia, nie trzyma ciepła, gdy zabraknie jego źródła, czyli słońca; jasny kolor — odwrotnie (zasada termosy).

JAK TO ROZBIĆ

1. Najpierw namiot rozłóżcie na ziemi w upatrzonym miejscu. Połóżcie się na chwilę na nim, by wyczuć czy nie będziecie później spali na kamieniach, kołkach lub szyszkach. Wbijcie „szpilki“ w narożnikach podłogi, po przekątnej, naciągając podłogę w umiarkowany sposób tak, aż cała zostanie przytwierdzona do podłoża. Wbijanie szpilek na samym początku nie jest konieczne w namiotach opiętych na szkielet z włókna szklanego — o ile nie ma silnego wiatru, lub spadku podłoża.

2. Teraz możecie wprowadzić do środka szkielet, czyli rurki rusztowania i naciągnąć sam namiot wbijając „śledzie“ lub (w niektórych przypadkach) nakładając na wierzch tropik i naciągając go, co napnie z kolei resztę namiotu. Istotne jest, by naciąg dopasować tak, żeby nie było żadnych pofałdowań (lub aby były one minimalne) na ściankach namiotu i by nie był on przekrzywiony w żadną stronę.

Wbijając „śledzie“ w kamienisty grunt możecie zastosować tu zasadę „drobnych drgań“, uderzając lekkimi a częstymi puknięciami młotka (toporka) — wibracja pozwoli „śledziom“ (i „szpilkom“) łatwiej wchodzić pomiędzy kamienie.

Duże namioty kempingowe najczęściej rozstawia się wypełniając czynności w innym porządku: najpierw konstruuje się szkielet, a potem naciąga się nań płachtę namiotową i/albo tropik, i wewnątrz podwiesza się komory. Należy pilnie uważać, by ścianki namiotu nie dotykały tropiku, bowiem w czasie opadów wasz namiot będzie przeciekał.

3. Jeżeli zamierzacie biwakować dłużej, dobrze jest okopać namiot, czyli stworzyć system, który zapobiegnie wdarcia się wody do środka, gdyby padał deszcz. Należy tu zwrócić uwagę na nachylenia terenu, a więc kierunek spływu wody oraz na utrzymaniu równomierności spadku wykopanych rowków, by uniknąć tamowania wody — winna ona swobodnie odpływać od namiotu. Wydobytą ziemią obłóżcie brzegi namiotu, jeśli posiada on okapy. Okopywanie wcale nie musi oznaczać robienia wielkich rowów i wałów — na dobrą sprawę wystarczy jedynie naciąć darń i unieść krawędź ku górze; z pewnością jest to postępowanie ekologiczne.

4. Przewidując złe pogody, przy dłuższym biwakowaniu należy wyłożyć przed-sionek rodzajem plecionki z patyków i gałęzi, by nie włożyć prosto ze śpiwora w błoto; na takiej podściółce mogą też stać plecaki, choć ja akurat przechowuję zwykle swój plecak okryty plastikowym workiem na zewnątrz namiotu.

5. Po złożeniu namiotu nie wolno zapomnieć o jego oczyszczeniu i wysuszeniu. Gnijące resztki roślinności potrafią doprowadzić wasz „leśny domek“ nie tylko do opłakanego wyglądu, ale i do stanu nieużywalności. Zwłaszcza namiot wewnętrzny, zrobiony z bawełny, ma dużą tendencję do pleśnienia.

6. Warto przećwiczyć rozbijanie namiotu kilkakrotnie przed wyprawą, może bowiem przyjąć ta chwila, gdy trzeba to będzie robić samotnie (bo współtowarzysz osłabł), w nocy, na deszczu i przy silnym wietrze...

Apteczka

Powiedzmy sobie najpierw pewną rzecz uczciwie i otwarcie:

— *nie znoszę lekarstw!*

— *nie znoszę chemii!*

Jeśli nie muszę — nie używam. Unikam. Wolę pobudzać siły obronne organizmu ziołami, itp. Nie znaczy to, że — konając — odsunę od siebie ostateczny ratunek w postaci pigułki. Co jakiś czas zdarza mi się coś tam połykać: witaminę, *aspirynę*, inne paskudztwo... Raczej nie stosuję antybiotyków, ale uważam ich obecność w survivalowej apteczce za niezbędną! Jeszcze jedno: **zawsze rozdzielam leki stosowane wewnętrznie od leków zewnętrznych**. Będzie to niewielka strata, gdy zjecie bandaż zamiast makaronu, albo wysmarujecie się syropem od kaszlu, jednak odradzam łykać *altacet* albo *jodynę!*

ŚRODKI OPATRUNKOWE

Gaza, gaziki — są kładzione bezpośrednio na ranę, muszą więc być jałowe (zamknięte w hermetycznych opakowaniach — uważajcie na datę ważności!)

Bandaże — warto mieć różne szerokości (np. 5 i 10 cm), zwykle tkane, koniecznie choć jedną rolę elastycznego; ten ostatni nie na rany, lecz do usztywniania stawów.

Plastry — leukoplastry o długości 2 (lub więcej) metrów, do mocowania większych opatrunków; poloplastry — małe plastry z opatrunkiem na nieduże ranki.

Spongostan — „pianka” służąca do kładzenia na rany — bardzo cenna; wchłania krew i inne wydzieliny; powoduje szybkie ustanie krwawienia i przyspieszenie gojenia; kawałek włożony do nosa świetnie tamuje krwotok.

ŚRODKI PRZECIWZAPALNE, BAKTERIOBÓJCZE

UWAGA: Leki poniżej wymienione stosuje się bardzo ostrożnie, ze znanstwem rzeczy, a przede wszystkim po przepisaniu przez lekarza i określeniu dawkowania! Poważne wyprawy są oczywiście w te leki zaopatrzone, podobnie jak np. żeglarze-samotnicy — wszak są na kuli ziemskiej miejsca, gdzie lekarzy nie ma. Nastolatki bez doświadczeń nie powinni budować swojej apteczki w oparciu o te leki!

Vibramycyna, Doxacyklina — antybiotyki; muszą być pobierane regularnie, by zachować ciągłość działania — jeśli już zdecydowaliście się na łykanie antybiotyku, trzeba go brać aż do skończenia kuracji, gdyż w przeciwnym razie wyhodujecie sami w sobie pokolenia bakcyli odporniejsze na to lekarstwo; **UWAGA:** w fazie masowego giniecia bakterii pojawia się okres pogorszenia samopoczucia, co jest wynikiem reakcji organizmu na wydzielane toksyny przez ginące bakterie, lecz nie oznacza to — jak często się sądzi — że jest to działanie niewłaściwie dobranego antybiotyku. W zwykłych warunkach stosuje się je wyłącznie po przepisaniu przez lekarza!

Sumamed, Azytromycyna — antybiotyk (3 pastylki w kuracji — 1 dziennie) działający lokalnie na tkanki zmienione zapalnie (drogi oddechowe i skóra); kosztowny! W zwykłych warunkach stosuje się go wyłącznie po przepisaniu przez lekarza!

Polcortolon, Encorton, Doxamethazon — hormonalne środki przeciwzapalne; ich dłuższe pobieranie powoduje jednoczesny spadek odporności ustroju na zarazki, więc często może pojawić się konieczność podawania też antybiotyku. W zwykłych warunkach stosuje się je wyłącznie po przepisaniu przez lekarza!

ŚRODKI DEZYNFEKCYJNE

Woda utleniona — do mywania ran i ich dezynfekcji (nie trzymać na słońcu!)

Rivanol — do przemywania i okładania ran ropiejących.

Spirytus — dość radykalny środek dezynfekujący; UWAGA: nieco pogarsza proces zablizniania.

Alantan, Pabiamid — środki suche (w postaci proszku) powodujące szybsze gojenie ran; wskazane w procesie zaleczania ran, głównie tych, które wymagają suchości.

Tribiotic — maść gojąca i przeciwbakteryjna na drobne skaleczenia.

ŚRODKI PRZECIWBÓLOWE (również w czopkach, gdy to możliwe)

Pyralgin — pospolity środek przeciwbólowy, przeciwgorączkowy, przeciwzapalny i uspokajający.

Veramid — środek stosowany jednorazowo, doraźnie; najczęściej stosowany na ból zębów.

Paracetamol (*Apap, Acenol, Odipar, Efferalgan*) — jeden z nowych środków, ponoć bez działań ubocznych... gdy ma się zdrową wątrobę.

Flugalin, Ibuprom, Ibuprofen — środki przeciwbólowe nowej generacji oddziałujące na ośrodek ruchu: zapalenia stawów, zwyrodnienia kręgosłupa, choroby i urazy stawów, ścięgien, skręcenia, zwichnięcia i złamania.

No-spa, Spasmophen — środki rozkurczające, nie upośledzające układu nerwowego; pożądane przy bólach brzucha.

Lignokaina — zewnętrzny środek silnie znieczulający miejscowo; doskonały na ból zęba, gdy ma się dziurę (ale to wstyd!); doskonały do znieczulenia rany, przy której musimy „pogrzebać“.

ŚRODKI NASERCOWE

Cardiamid, Glucardiamid — istnieje wersja kardiamidu połączonego z kofeiną, a służącego do pobudzenia mięśnia sercowego (np. w wyniku zmęczenia); nie wolno podawać przy zawale i padaczce!

Cardiol C — krople bazujące na wyciągu z konwalii i kozłka lekarskiego; działają tonizująco, podtrzymująco i uspokajająco.

ŚRODKI TRAWIENNE

Raphacholin, Sylimarol — środki pochodzenia roślinnego mające wpływać regulująco na pracę wątroby, tonizujące procesy trawienne.

Sulfaguanidina, Smecta — środki przeciw zatruciom bakteryjnym i bieguncce.

Węgiel — działa absorpcyjnie na trucizny (toksyny) i gazy. Pamiętajcie o **czosnku!**

ŚRODKI PRZECIWUCZULENIOWE

Wapno — środek podawany doustnie oraz dożylnie (w sytuacjach dramatycznych). UWAGA: **przy podawaniu dożylnym wskazana powolność i najwyższa ostrożność, możliwy udar!** Wskazane, by zabieg wykonywała osoba upoważniona.

Tavegil — UWAGA: lek działa upośledzająco na system nerwowy!

Zyrtec — środek nowej generacji.

Trzeba wspomnieć, a raczej oddać należne miejsce — **soli**. Zwyczajnej soli kuchennej. Ta dziwna substancja — $NaCl$ — jest złożona z dwóch silnych trucizn, jakimi są sód i chlor, tworzące razem związek chemiczny niezbędny do życia. Sól jest jednym z najważniejszych związków silnie wpływającym na gospodarkę sodowo-potasową organizmu. Mamy tu mówić o apteczce, a więc w tym miejscu o tych cechach soli, które czynią ją cennym środkiem aptecznym.

1. Kąpiele solne zahamowują procesy gnilne i ropne, przemycie roztworem soli ropiejącej rany powoduje jej szybsze gojenie; z tego też względu soli się świeże mięso, by przedłużyć jego trwałość
2. Płukanie gardła wodą z solą (łyżeczkę soli na pół szklanki wody) hamuje ból i obrzmienie gardła skuteczniej niż jakiegokolwiek inne środki
3. W wypadku zatruc pokarmowych, nadmiernego odwodnienia organizmu (choćby np. biegunka) — picie lekko osolonej wody: wszak gospodarka sodowa (Na) ustroju związana jest z gospodarką wodną
4. Sól wysusza, odwadnia — stąd jej przydatność, gdy nogi pocą nam się ciut za dużo: sypimy sól do buta

Prócz tego warto zwrócić uwagę na leki homeopatyczne. Przyjrzyjcie się pilnie tej nazwie. Być może ją znacie, lecz wielu z was pewnie nigdy nie zwróciło większej uwagi na te leki.

Jesteśmy niezwykle silnie związani z leczeniem tradycyjnym. Jak lekarz kojarzy nam się nierozłącznie ze swymi słuchawkami przewieszonymi przez szyję (no — po czym go poznać w szpitalu?), tak cała terapia to stosy pigulek, zastrzyki, zabiegi.

Homeopatia posługuje się substancjami w ilościach niezwykle małych. Żadna z tych substancji nie zajmuje się zabijaniem bakterii czy wirusów. One pobudzają organizm, by się bronił sam, bez leków, bez chemii. I to jest tu najważniejsze.



Inne wyposażenie

1. MAPA — jaka jest, każdy widzi.

Takie zdanie odnośnie konia wypowiedział w „*Nowych Atenach, albo Akademii Wszechkiej Sciencyi Pełnej*” xiądz Benedykt Chmielowski, Dziekan Rohatyński, Firlejowski, Podkamieniecki Pasterz, uważając przy tym, że skoro każdy widzi, to temat jest skończony.

Koń w dawnej Polsce był na tyle pospolitym widokiem, że nawet osobie tak uczonej, że mogącej dość dokładnie opisać psiogłowe istoty, czarownice, jednorożca oraz królika⁴⁹, nie opłacało się dokonywać opisu konia.

Czy opisywać MAPE?!

Mapa odwzorowuje wycinek powierzchni Ziemi przy pomocy ogólnie przyjętych i znormalizowanych symboli. Mapy mogą być administracyjne, czyli ukazujące podziały obszarów dokonane przez ludzi (województwa, gminy), lub topograficzne, ukazujące ukształtowanie i pokrycie terenu⁵⁰. Mapy turystyczne są mapami topograficznymi uwzględniającymi specyficzną symbolikę, która dotyczy miejsc i rzeczy interesujących turystę. Mapy wojskowe dotyczą obiektów interesujących od strony taktycznej. Wszystkie mapy różnią się podziałką, czyli skalą.

Aby nikt roztargniony nie miał wątpliwości, powiem, że skala mapy mówi nam wszystkim o wielkości powiększenia obrazu przedstawianego terenu. Teoretyczna skala 1:2 ukazywałaby obszar pomniejszony dwukrotnie, gdzie 1 kilometr na mapie równałby się dwóm kilometrom w rzeczywistości; skala 1:1000 — odpowiadałaby pomniejszeniu tysiąckrotnemu, gdzie 1 metr mapy — takich map nie ma, nie dajcie się nabrać — ukazywałby 1 kilometr.

Mapy turystyczne mają najczęściej skalę od 1:100 000 (1 cm na mapie to 1 km w rzeczywistości) do 1:50 000 (gdzie 1 cm równa się 500 m), a nawet 1:30 000 (1 cm = 300 m). Survivalowcy uwielbiają mapy 1:10 000.

Plan miasta (plan, czyli bardzo dokładne odwzorowanie terenu, lecz bez uwzględniania zakrzywienia płaszczyzny kulistej przecież Ziemi) może mieć skalę blisko 1:25 000 (1 cm = 250 m), 1:10 000 (1 cm = 100 m).

Aby się nie zgubić, warto używać (na przełomie stulecia) urządzenia zwanego GPS (*Global Positioning System*). Ma ono szczególne znaczenie wówczas, gdy mapa posiada wypisane współrzędne. O GPS piszę kilka stron dalej.

Przy pomocy linijki możecie zorientować się w odległościach przedstawionych na mapie. Nieco gorzej jest z wysokością. Mapy mają również przewidziane wykazywanie różnic w położeniu terenu w pionie. Aby jednak wyczuć pokazywaną wysokość, trzeba mieć trochę wyobraźni. Aby wam ułatwić odczytywanie wysokości, podpowiem, że kolejne linie warstw (krzywych zamkniętych, które łączą punkty znajdujące się na tej samej wysokości) oznaczają kolejną różnicę między poziomami o tę samą wartość, na przykład 100 m. Odstępy między warstwami mówią wam o stopniu nachylenia terenu. Warstwice gęsto ułożone świadczą, że w pokazywanym miejscu istnieje na przykład strome zbocze; rozrzedzenie warstw mówi o łagodnym spadku.

⁴⁹ „(...) ielenie y inne ściga zwierzęta, samym tylko liże językiem, a tym samym ślepotę im przynosi, drugie całe zabija jadem swoim. Wiele tak pobitych zwłoczny na jedno miejsce, darniem pokrywa, na drzewo się wychwyciwszy, głosem zwoływa zwierzęta do owego mięsiva nagotowanego. Jak się niaadłszy zwierzęta rozeydą, Dasypus czyli królik zstępuje z drzewa, owe pożywa ostatni, wprzód nietknąwszy zębami, aby zwierząt owych nie potruł swoim iadem.” — item, Kraków 1968, wydanie II

⁵⁰ Podział jest przeze mnie uproszczony.

O kącie nachylenia terenu możecie wnioskować z jej skali i pomiarów odległości między sąsiadującymi poziomiami. Kąt ten obliczycie sobie przy pomocy wzoru:

$$x = 60^\circ * h / a$$

- ★ gdzie x oznacza interesujący nas średni kąt nachylenia terenu
- ★ Liczba 60° jest stałym współczynnikiem odnoszącym się do pomiaru w stopniach
- ★ h to różnica wysokości pokazywana przez kolejne warstwy na mapie (wartość jest stała dla jednej mapy)
- ★ a — odległość między dwiema sąsiadującymi warstwicami, która ma być zmierzona przez was na mapie w interesującym was miejscu

Jeśli mapa ma skalę 1:60 000, czyli 1 cm równy jest 600 m w rzeczywistości; jeśli warstwy pokazują różnicę wysokości 100 m; jeśli odległość między dwiema warstwicami na mapie wynosi 0,5 cm (oznacza to 300 m) to obliczenia kąta nachylenia będą wyglądały następująco:

$$x = 60^\circ * 100 / 300 = 20^\circ$$

Skoro mamy za sobą tę kwestię, pokażemy się teraz o rozwiązanie problemu orientowania mapy. Pojęcie brzmi nieco dziwnie, bo narzuca się myślenie o tym, że to siebie należy raczej zorientować w sytuacji w oparciu o pracę z mapą. Chodzi jednak o „orientowanie mapy według kierunków świata”. Można to powiedzieć inaczej, a mianowicie, że chodzi o to, by wszystkie kierunki na mapie (rzeki, drogi, łańcucha górskiego) były zgodne, a więc równoległe do kierunków ich odpowiedników w naturze.

Orientowanie mapy może być dokonywane przy pomocy busoli (kompasu), linii terenowych i obiektów w terenie. Pierwszy sposób polega na takim położeniu busoli na mapie, by busolowa północ N (oznaczenie północy) była zgodna z północą mapy (zawsze góra mapy), bowiem na polskich mapach krawędź mapy jest równoległa do kierunku północ-południe. UWAGA: niektóre mapy rosyjskie nie odpowiadają tym zasadom! Teraz obracamy mapą — z leżącą na niej busolą — aż wskazówka busoli, która zawsze kieruje się ku północy, pokryje się z oznaczeniem północy N . Teraz mapa na pewno ułożona jest odpowiednio. Przy okazji przypomnę, że **azymut**, jest to kąt zawarty między północą a interesującym nas kierunkiem.

Drugi sposób jest daleko prostszy: obracamy mapą, aż linie terenowe zaznaczone na mapie (drogi, linie kolejowe, linie wysokiego napięcia, rzeki, skarpy, grzbiety górskie) ułożą się równoległe do ich rzeczywistych odpowiedników.

Przy okazji chcę przypomnieć, że nie mając busoli, również możecie określić kierunki świata. Stronę północną wyznaczają zagęszczone słoje widoczne na pninach po ściętych drzewach. Południową stronę wskazują bujniej rosnące gałęzie na drzewie rosnącym w pewnej odległości od pozostałych. Też samą stronę wskazuje mniej stroma, rozleglejsza strona mrowiska. Niektóre mchy i porosty lubią cień oraz wilgoć, dlatego chowają się przed słońcem po północnej stronie drzew i głązów.

Banałem będzie wspominać, że punktualnie o 12,00 słońce jest na południowej części nieba. Jeśli jest inna godzina, możemy w przybliżeniu określić kierunek wschodnio-zachodni. Należy wbić w ziemię kij i oznaczyć dokładnie punkt, w którym kończy się cień kija. Po pół godziny ponownie oznaczamy sam koniec cienia. Linia łącząca oba punkty pokazuje mniej więcej interesujące nas kierunki (patrz str. 194).

Stańcie twarzą ku północy. Podnieście teraz lewą rękę... Lewą! Która to jest lewa?! Lewą rękę — z tej strony jest zachód.

Teraz prawa ręka...

2. NÓŻ jest chyba najważniejszym sprzętem survivalowca. Jeśli nie mam namiotu — wytnę sobie gałęzi na szałas; jeśli nie mam żywności — nóż pomoże mi ją znaleźć. Posiadanie noża, to *clou* survivalu. Kłopot polega tylko na tym, że zazwyczaj macie ze sobą noże nadzwyczaj nieodpowiednie. Myślę, że naoglądaliście się filmów o Rambo i w waszych umysłach zaległa się myśl, że świetnie by było, gdybyście mogli choć w paru procentach przypominać tego wspaniałego bohatera. Każdy zapewne słyszał o słynnym nożu *Ka-bar*. Powinniście zdawać sobie sprawę, że noże mają swoje kształty wyprofilowane zgodnie z tym, do czego mają służyć. Zupełnie inny może być nóż myśliwego, inny nóż rybaka czy wędkarza, inny biwakowicza, inny ogrodnika, inny żołnierza. Nie zapominajcie o maczecie zastępującej nieraz siekierkę!

Nóż to przynajmniej 25% wartości samego survivalu — jak zapewne sądzicie. Nóż survivalowca koniecznie musi zawierać w wydrążonej ręczce żyłkę i haczyk, zapalnik i piłkę do metalu, jakieś tam jeszcze druciki, koniecznie kompas... Tak się na ogół uważa. Kupujecie taki właśnie nóż i okazuje się, że tak samo trafiliście kulą w płot, bo cóż to za nóż z tandetną, plastikową rękojeścią, która przy byle okazji pęka? Ten naprawdę dobry — kosztuje tak dużo, że nawet specjalnie o nim nie myślę.

Niektórzy z was słyszeli co nieco o survivalu i wiedzą, że „bajerne“ noże niewiele dają. Nóż, moi drodzy, może być brzydki i nieefektywny. Musi być z dobrej stali i mieć dobrą rączkę, która nie wyslizgnie się zbyt łatwo ze zmęczonej dłoni, gdy przyjdzie czas próby. Dobrze, jeśli jest zaczep do rzemyka, który się przywiąże np. do przegubu dłoni. Rękojeść powinna mieć przekrój owalny, gdyż tylko taki kształt pozwala dobrze manipulować nożem. Najlepszym materiałem na rączkę jest twarde i niekruche drewno, skóra albo metal pokryty tworzywem lub gumą. Gdy mówię o metalu, mam na myśli najczęściej nóż jednolity, czyli wykonany z jednego kawałka metalu. Jest on ciężki, ale solidny przy wielu zadaniach obozowych. Nie dawajcie się nabrać na niektóre rękojeści z rogu — często kość ma tu bardziej charakter ozdobny niż funkcjonalny (choć nie zawsze).

Dla noża survivalowca ważne jest to, by nie był zbyt lekki i zbyt krótki — wyobraźcie sobie, że używacie go jako maczety lub do wycinania gałęzi: to jest jedno jego zadanie, czyli rąbanie. Ważne, by nie był zbyt ciężki i zbyt długi. Wyobraźcie sobie, że używacie go do naprawiania buta: to inne jego zadanie, czyli manipulowanie. Prócz tego musi być dobry do cięcia (zaostrzenie kijka albo palika), a więc nie mieć zbyt zaokrąglonego ostrza, ponadto dobrze by było, gdyby nadawał się do klucia, przecinania, podważania, podpiłowywania (piłka na jego grzbiecie). Może kiedyś spełnić rolę kotwiczki na końcu linki, albo też harpuna, gdy jest przymocowany do tyczki.

Mogę polecić wieloczynnościowy nóż produkcji hiszpańskiej firmy AITOR, który został nazwany *Jungle King*. Posiada on głównie wykonaną z twardej stali chromo-molibdenowej oraz otwieraną rękojeść zawierającą typowe gadzety *survival-kit*: skalpel, igły do szycia, sznurek, przybory wędkarskie, itp. Podobne przedmioty umieszczone są dodatkowo w pochwie noża: krzesiwko, guma do wykonania procy, itd. Ważne jest jednak — moim zdaniem — posiadanie ponadto zwykłego, wieloczynnościowego scyzoryka. Bywa on częściej potrzebny, niż się wydaje. Korzystne jest, jeśli przynajmniej jedno ostrze scyzoryka jest zaopatrzone w blokadę, a więc nie zamknie nam się na dłoni podczas pracy. Przydatne w scyzoryku są narzędzia mogące być piłką, dratwą, pilnikiem, wkrętakiem, otwieraczem do konserw. Doskonały też, choć inny, jest nóż typu *Osa*.

Nóż ma być ostry. Oznacza to, że trzeba go od czasu do czasu podostrzać. Czynność ta polega nie na tym, że zedrze się powierzchnię metalu aż do uzyskania jednolitości powierzchni tnącej, ale by uzyskać tę gładź poprzez cierpliwe a lekkie przesuwanie osetką po metalu. Owa czynność ma być delikatna i długotrwała. A więc nie brutalne zdzieranie. Poza tym zwracać trzeba dużą uwagę na równoległe przyleganie powierzchni tnącej do osetki. Osetkę przesuwają się od rękojeści ku czubkowi zmniejszając stopniowo nacisk, można też wykonywać ten ruch z lekkim przesunięciem od grzbietu do części tnącej noża. Można podostrzać nóż przesuwając po jego ostrzu — od rączki poczynając — innym nożem lub nawet stalową igłą-calówką. Na koniec dobrze jest przeciągnąć ostrzem po naprężonym pasie skórzanym, tak jak ostrzy się brzytwę.

Kształt noża survivalowego winien przypominać w przekroju brzytwę. Inaczej mówiąc: o ile przekrój noża typu wojskowego powinien przypominać trójkątny, spiczasty namiot o naprzężonych ściankach, to w wypadku noża survivalowego powinien to być „namiot” o zakłębionych ściankach, jakby źle napiętych.

Bawienie się w sprawdzanie wyważenia noża — poza specyficznymi przypadkami — przypomina mi sprawdzanie smaku środka wybuchowego, bo jest tak samo potrzebne. Zazwyczaj dobre noże są już wyważone do pracy, wy natomiast najczęściej sprawdzacie je akurat pod kątem dobrego rzucania. Nożem survivalowym się nie rzuca „tak sobie”⁵¹. Nigdy! I nie wbija się go w ziemię!

3. LATARKA survivalowca powinna być w metalowej lub odpornej plastikowej, wodoszczelnej obudowie. Powinna mieć zaczep do przywiązania linki, by jej nie zgubić. Powinna mieć w sobie schowek na zapasową żaróweczkę. Powinna mieć regulację „punktu”, czyli stopnia skupienia i rozproszenia światła. Powinna mieć głowicę, czyli regulowany element zawierający zwierciadło, zakrywającą wszelkie elementy świecące. Chodzi o to, by w czasie świecenia światło bezpośrednio ani pośrednio nie padało na używającego latarkę. Dobrze jest, jeżeli latarka ma możliwość montowania na pasku (lub innym miejscu), dzięki czemu można mieć wolne ręce (latarka czołowa!)

Skąd te wymogi?

Czy może okazać się ważne, że latarka nie rozsypie się nam po upadku? Że nie rozładują się nam baterie po tygodniu opadów (trzeba je bardzo chronić!), że nie wypadnie z ręki, gdy będziemy chcieli zobaczyć dno przepaści, że nie będzie świecić w punkt, gdy będziemy w jaskini (potrzebne jest wtedy światło rozproszone, dzięki czemu unikniemy rozbicia głowy). Czerwony a zwłaszcza niebieski filtr nad żarówką uczyni nas prawie niewidocznymi, pod warunkiem, że nie świeci się komuś wprost w oczy a zwierciadło latarki jest osłonięte kołnierzem. Czy może okazać się ważne, że wredny typ nie będzie widział nas w ciemności, bo nasza latarka nas nie zdradzi? Podobno tak już jest, że strzał pada zazwyczaj w kierunku latarki (którą zwykle trzyma się przed sobą na wysokości mostka), by trafić jej właściciela.

Przepraszam. Wcale nie straszę...

4. MANIERKA może być plastikowa. Może. Chociaż ja preferuję metalowe. Metalowa manierka jest bardziej odporna na uszkodzenia, a ponadto można ją w każdej chwili wetknąć w ognisko i podgrzać zawartość, gdy jest taka potrzeba. Może jednak, gdy jest pełna, pęknąć na mrozie, co nie zdarza się raczej tym z plastiku. Manierka powinna być otulona w „kocowy” materiał lub jakieś grube płótno. Jest to wymóg związany z dwiema sytuacjami:

- ★ Jeśli zawartość manierki jest gorąca, płótno chroni nas przed poparzeniem w razie dotknięcia
- ★ Jeśli w czasie upałów chcemy, żeby zawartość schłodziła się, ba, żeby nawet była zupełnie zimna, wystarczy zamoczyć płótno manierki i wystawić całość na słońce. Jak to, dlaczego akurat „na słońce”? A cóż to, nie uczyliśmy się w szkole o utracie kalorii w trakcie odparowywania?!

Acha! Pamiętajcie, żeby manierka posiadała zaczepy pozwalające na podczepienie jej do paska. Lepiej mieć możliwość niesienia kilku ich sztuk, napełnionych wodą...

I jeszcze jedno: jeśli będziecie chcieli pić gorący napój z metalowego naczynia, przyklejcie na brzegu plaster, aby nie poparzyć ust.

⁵¹ Dowiedźcie się, jak to jest z mieczem samurajskim. Istnieje zasada, że jeśli miecz ten zostanie już wyjęty z pochwy — musi być umoczony we krwi. Mimo groźnego brzmienia, zasada ta skłania nie tyle do wyjmowania miecza, ile do utrzymania go w pochwie, a więc do rozwagi w użyciu broni. Zakochani w kombat-nożach wyśmieją to. Ich problem.

5. SIEKIERKA I ŁOPATKA: nie są to co prawda rzeczy absolutnie niezbędne, aczkolwiek są wyjątkowo potrzebne. Równie dobrze mógłbym zacząć od „nie są absolutnie potrzebne, ale są wyjątkowo niezbędne”. Fakt, że wrzuca się je do plecaka z cholernie ciężkim westchnieniem, ale potem błogosławi się ten dzień, w którym nie cisnęło się ich z powrotem do piwnicy.

Doskonale są małe siekierki, które można z sobą nosić w pokrowcu przy pasku. Świetne były te produkowane w pewnym wschodnim imperium, którego już nie ma (to nie jest kryptoreklama, tym bardziej, że już go nie ma, tego imperium). Były one zrobione z jednolitego kawałka stali: ostrze i trzonek pokryty gumą. Nasze, krajowe, z drewnianym uchwytem, mają jedną wadę: drewniany uchwyt. Dla pocieszenia dodam, że drewniany trzonek, gdy się złamie, można sobie zawsze dorobić. Gorzej, jeśli kupi się ostrze z lichej stali. Ale to już wasze zmartwienie. Nie kupujcie raczej łopatek (tzw. saperek) składanych. System składania i blokowania bywa niestety często zawodny. I pamiętajcie, by siekierkę i łopatkę przed wyprawą naostrzyć.

A maczeta wcale nie jest rzeczą złą.

6. ŚPIWORY, KARIMATY I FOLIE są to przedmioty służące do spania. Postępująca miniaturyzacja sprawia, że te niegdyś noszone worki przytroczone do plecaka, stają się powoli małymi pakunkami, które niedługo da się zamknąć w dwóch dłoniach. Mimo, że są to trzy rodzaje przedmiotów, ująłem je w jednym dziale.

Kiedyś sypiało się na dmuchanym materacu gumowym. Hej, traperzy, autostopowicze lat sześćdziesiątych i siedemdziesiątych, pamiętacie ile to waży!? Nikt tego nie chciał nosić ze sobą i człowiek spał owinięty w koc. Teraz narzekacie na nerki i kręgosłupy... Teraz...

Teraz sprawa jest już prostsza: bierzesz zrolowaną matę turystyczną, czyli karimatę (niektórzy mówią nieprawidłowo „*ten karimat*”) i rozrolowujesz ją. OK? A teraz rozwiń śpiwór i lulu!

A rzekłszy prawdę, to mówię już o starociach. Dlatego te trzy rzeczy ująłem w jednym dziale, gdyż istnieje tendencja do łączenia ich funkcji w jedno. Aluminiowana folia, blyszcząca, cienka i mocna miała za zadanie zamykać w sobie, jak w termosie, człowieka i przechować go w dobrym stanie do rana, izolując od chłodu i wilgoci. Nie była to jednak forma dobra do stałych noclegów, ale jedynie awaryjna. Karimata izolowała swą nieprzemakalną pianką od mokrej i zimnej ziemi, a śpiwór był już tylko szczelną wędrowną pierzyną. Wracając do teraz: nowa generacja śpiworów spełnia wszystkie trzy funkcje. Połączenie materiałów o potrzebnych właściwościach dało małą, ciepłą i nieprzemakalną śpiworówkę, w których można się zamknąć razem z głową. Nie mają one jednej cechy: nie są mięciutkim łóżeczkiem. Ale po cóż w końcu człowiek się wyprawia w świat?

Karimaty są — jak wspomniałem — rodzajem pianki o różnej grubości. Cienkie karimaty mają grubość ok. 5 mm, grube — ponad 2 cm. Lepsze pianki są zlepionymi ze sobą zamkniętymi bąbelkami z suchym powietrzem w środku, a więc nie namakają i dobrze izolują termicznie. Mają też dolną warstwę laminowaną lub/i profilowaną na kształt protektora. Mogą być powleczone folią aluminiową. Pojawiły się też leciutkie (znacznie poniżej 1 kg) materacyki dmuchane, które z pewnością izolują termicznie dużo lepiej niż karimaty. Niektóre automatycznie napełniają się powietrzem po otwarciu zaworu.

Kupując śpiwór zwróć uwagę, by od wewnątrz był on wysłany materiałem „oddychającym”, na zewnątrz zaś powinien posiadać warstwę, jeśli nie nieprzemakalną, to chociaż impregnowaną, odporną na ścieranie. Wewnątrz śpiworowej konstrukcji najczęściej używa się obecnie puszystego wypełnienia *libeltex*, a które jest rodzajem waty z włókien pustych w środku, jak — podobno — włos niedźwiedzia polarnego. Innymi słowy te cieniutkie włókienka są... rurkami. Tworzą one nierozpadające się warstwy, które dodatkowo izolują nas od niemiłych chłódów i wilgoci. Można spotkać też EHT, czyli *ekoholloterm* — włókno o dużej puszystości, które zostaje łączone przez włókno

BIKO w rodzaj nierozpadającej się siateczki. Używany jest również często wyselekcjonowany ptasi puch. Całość jest ułożona w postaci skomplikowanych nieraz wewnętrznych konstrukcji. Waga śpiwora potrafi spaść poniżej 1 kg. Czyszczenie śpiwora powinno być delikatne, bez używania siły dla wyżymania czy odwirowywania. Nie czyści się ich chemicznie! Taki śpiwór powinno się przechowywać w domu rozpakowany.

Forma śpiwora w zasadzie została sprowadzona do kształtu mumii i często tego określenia używa się przy kupnie sprzętu biwakowego. Śpiwór-mumia jest wąski w nogach, ma kaptur, który sznurkami obciąża się na głowie tak, by zimne powietrze nie dostawało się do środka. Śpiwory są teraz produkowane w wersjach „lewy-prawy”, aby można było połączyć dwa w jeden dwuosobowy. Jest wtedy znacznie cieplej, chociaż trudniej jest uszczelnić toto przy wylocie.

7. LINKA. Od razu trzeba odpowiedzieć sobie na pytanie, do czego ta linka ma służyć. Można jej w końcu używać do przymocowywania dodatkowego bagażu przy plecaku czy do wymiany starych linek namiotowych. Można przewidywać zrobienie obozowiska z częścią treningową, tzw. „małpim gajem”, jak to nazywali żołnierze generała Sosabowskiego.

W pierwszym przypadku wystarczy zwykła linka stylonowa o przekroju 2-3 mm. W drugim potrzebne są także grube liny konopne (5-6 cm). Do wspinaczki po skałkach potrzebna jest specjalna, atestowana linka. Miewa ona od 8 mm (gdy jest używana podwójnie złożona) do 11 mm (pojedyncza). Przy obciążeniu 80 kg powinna przetrwać bez uszkodzenia szarpnięcie o sile do 700-3000 daN (z polska: dekaNiuton) i rozciągać się przy tym obciążeniu ok. 7% swojej długości.

Jej konstrukcja — w porównaniu z linką namiotową — to precyzyjna i skomplikowana rzecz. Mój opis jest tylko przybliżony do rzeczywistości, tym bardziej, że istnieją różne odmiany linek. Wyobraźcie sobie, że splećliście z cienutkich włókien lineczkę, taki jakby szpagacik. Teraz bierzecie te szpagaciki i z nich pleciecie grubszy szpagat. Z tych grubszych szpagatów tworzycie całkiem przyzwoitą lineczkę i z tych lineczek powstaje rdzeń linki. Rdzeń linki zostaje umieszczony w oplocie, płaszczu czy koszulce zrobionej z plecionych nici. Już odechciewa mi się pleść na ten temat...

Przez 5 lat uważa się linę za przydatną do wspinaczki, o ile nie była źle traktowana. Lin nie należy zanadto skręcać, przecierać, kłaść na ziemi, deptać, pozostawiać w słońcu i wysokich temperaturach. Na pokładzie usłyszelibyście, że linka nade wszystko lubi „klar”. Potem w zasadzie linka wspinaczkowa nadaje się do... tego, do czego ją lubię ją używać: malutkie, drobniutkie wspinaczki po stromych zboczach, łażenie po drzewach — czy wyobrażacie sobie wędrowkę z plecakami z drzewa na drzewo?...

8. ZESTAW SURVIVALOWY. Nie będę go opisywał, a jedynie wymienię zawartość:

- ★ folia izolująca od chłodu, pomarańczowa, dla lepszej widoczności
- ★ środek do odkazania wody
- ★ naczynie z folii aluminiowej, kilka torebek foliowych
- ★ świeczka, krzesiwo i zapałki, hubka (butelecza z płynem łatwopalnym)
- ★ kompas guzikowy
- ★ gwizdek i lusterko z folii aluminiowej — do alarmowania
- ★ piłka druciana, skalpel (żyłotka)
- ★ drut do wnyków, gumę do procy, żyłka i haczyki
- ★ cienka linka, szpagat
- ★ parę agrafek, igła, nici i guziki
- ★ ołówek + parę kartek (może nawet parę zet-eł i karta telefoniczna...)

W wyposażenie super-dodatkowe

Jako wyposażenie super-dodatkowe uznałem sprzęt od paru lat wchodzący na nasz rynek survivalowy, wciąż jeszcze nie wykorzystywany lub wykorzystywany niezbyt właściwie.

Sprzęt ten nie jest sprzętem niedostępnym. Mieści się on w „survivalu po polsku”. Daje duże możliwości: pierwszy dla wykorzystania zabawowego i profesjonalnego; drugi — jako rekreacja oraz użyty do szkolenia specjalistycznego. Niby oba opisy możliwości są identyczne, lecz nie do końca.

W pierwszym przypadku myślę o przenośnych radionadajnikach, tzw. CB-radio. Używać można je do oryginalnych w pomysłach podchodów, ale jeszcze cenniejsze są, gdy służą pomocy i ratunkowi.

W drugim przypadku chodzi mi o *paintball*. Jest to sprzęt groźny. Nie może być używany przez nieodpowiedzialnych „małolotów”; z pewnością powinni się nim posługiwać jako sprzętem treningowym wojskowi, policjanci i „ochroniarze”.

Myślę, że nie wolno zapomnieć o rowerze, ani o wędce. Powinno się wspomnieć o wzrastającej modzie na łuk. Dobrą bronią myśliwską na małe zwierzęta jest proca.

W zasadzie wyposażeniem super-dodatkowym byłby także osiodłany koń, bo survival można z powodzeniem uprawiać w formie jeździeckiej, ale jest to temat zbyt szeroki, bym go tutaj omawiał. Być może w jeszcze następnym wydaniu...

CB-RADIO

CB-radio to *Citizens Band Radio*, czyli radio pasma obywatelskiego, dostępnego dla wszystkich. Obejmuje ono 40 kanałów w paśmie od 26,965 do 27,405 Mhz, jego moc wynosi do 4 W. Bywają i inne liczby, ale przepisy udostępniają ogółowi tylko takie, jak wymienione. Radionadajniki pasma obywatelskiego bywają samochodowe, stacjonarne i przenośne. Nas, wędrowców, będą interesować tylko te ostatnie, pracujące dzięki bateriom lub akumulatorom. Radia te są nieduże, można je nawet wsunąć w kieszeń.

Jakość komunikacji zależy od jakości radia, anteny, warunków pogodowych, oraz ukształtowania terenu. Przenośne radia pracują zazwyczaj w paśmie AM (czasami także w paśmie FM), co oznacza, że fale rozchodzą się prostoliniowo, czyli większe przeszkody terenowe mogą utrudniać, a nawet uniemożliwiać komunikację. Można uzyskać poprawę jakości poprzez wyniesienie anteny — samej lub wraz z radiem — na wyższą wysokość. Zatem czasami wystarczy wspiąć się na pagórek, by odzyskać łączność. W terenie odkrytym i płaskim możemy w zasadzie łączyć się na odległość ponad 10 km, co przy szczególnie korzystnych warunkach może oznaczać nawet i ponad 100 km. Sam rozmawiałem ze szczytu Giewontu z Krakowem z tzw. „ręczniaka”. Kiedy będziemy w górach i w lesie, łączność może się psuć nawet po kilkuset metrach, kiedy zasłoni nas kawał skały czy szczyt góry. Ten sam efekt zdarza się telefonom komórkowym.

CB-radio wymaga uzyskania zezwolenia na używanie. Po zakupie radia trzeba je zarejestrować w Polskiej Agencji Radiowej (PAR). Pamiętajcie, by kupować tylko te nadajniki, które posiadają homologację. PAR wydaje homologacje również, ale to kosztuje nieco, a trwa nieco dłużej niż nieco.

CB-radio można używać do nasłuchu posługując się byle drucikiem w zastępstwie anteny, jednak biada wam, jeśli zechcecie na tym „byledruciku” rozmawiać! Nadawanie — to już posługiwanie się większymi mocami i jeżeli antena nie będzie w stanie ich wszystkich wyemitować, cofnie nadmiar z powrotem do nadajnika, co oznacza spalanie końcówki mocy. Tak więc: do nadawania wymagana jest specjalna antena, dobrze jeśli będzie wyregulowana dokładnie do konkretnego nadajnika. Przy zasilaniu CB-radia też pojawią się nieduże problemy, gdyż — analogicznie — moc zasilania potrzebnego do

nasłuchu może być niewielka (wystarczy prosty zasilacz), a nadawanie wymaga specjalnego zasilacza do CB-radia. Zasilanie bateryjne, to osobne zagadnienie, którym nie musimy się zajmować oprócz informacji, że nadawanie zużywa baterie (akumulatory) bardzo szybko i trzeba być na to przygotowanym.

CB-radio ma swoje tradycje i zwyczaje grzecznościowe. Trzeba więc powiedzieć, że do wzajemnego wywoływania służą w zasadzie dwa kanały: 22 i 28, choć w różnych regionach kraju i w różnych miastach mogą istnieć pewne różnice. Jak to bywa w tego typu nadajnikach, można się porozumiewać przemiennie, a nie jednocześnie, jak w telefonie. Inaczej mówiąc: skoro słucham, to nie gadam i odwrotnie. Jeśli zechcecie włączyć się do czyjejs rozmowy, należy między jedną wypowiedzią a drugą wtrącić krótki sygnał. Przyjęło się mówienie angielskiego słowa *break* (wym.: „breik”, chociaż *sibiści* mówią z polską „brek”), które tu oznacza zamiar przerwania i przyłączenia się do rozmowy. Kulturalni rozmówcy pozostawiają dłuższe — np. dwusekundowe — przerwy między wypowiedziami, by umożliwić komuś „wbrekowanie się”.

Kanał 9 jest na całym świecie kanałem ratunkowym. Na tym kanale nie wolno prowadzić rozmów. W dużych miastach na kanale 9 czuwają sztaby ratunkowe kierujące pomoc medyczną, straż pożarną czy policję do miejsca zagrożenia. Jeśli o pomoc woła słaba stacja nadawcza, inne stacje pomagają w łączności. Tu należy się uczynić uwagę, że CB-radio jest wciąż niedoceniane przez profesjonalne służby ratownicze, które — jakby pragnąc „wyłączności na łączność” — używają pasm wydzielonych dla siebie i nie prowadzą często nasłuchu na pasmach ogólnodostępnych. Należą się tu słowa uznania dla GOPR-u w Bieszczadach, który już od dawna posługuje się CB-radem⁵². Pomocny może być natomiast telefon komórkowy.

Łączność w sprawach niesienia pomocy to najważniejsza i nie do przecenienia, rola CB-radia czy telefonu komórkowego, jeśli oczywiście istnieją warunki dla łączności.

CB-radio doskonale spełnia służebną rolę przy wędrówce. Nieraz korzystałem z jego pomocy, gdy młodzi uczestnicy moich obozów wyruszali do miasteczka, po czym naradzali się ze mną za pośrednictwem eteru odnośnie zakupów, bo często nasze zamiary w tym zakresie napotykały na przeszkody w postaci półek sklepowych pełnych... zupełnie czego innego. Ponadto CB-radio może wspaniale wspomóc nasze zasoby pomysłów na survivalowe zabawy.

PAINTBALL

Szaleńcza zabawa strzelania do siebie kulkami z farbą dociera i do nas. W krajach zachodnich zabawa w *paintball* wkroczyła w fazę bycia sportem, który już posiada swoją ligę. Jest to na razie sport bardzo kosztowny, choć równie bardzo ciekawy. U nas dopiero niewielu wzięło *paintball* w ręce i ponoć „ma coś być z tego”. Ponieważ jest to, chcecie czy nie chcecie, broń miotająca z dużą siłą — należy podchodzić do niej z największą ostrożnością.

Chcę wam powiedzieć, że przez parę ładnych lat prowadzenia koła strzeleckiego stosowałem (nie bezpodstawnie) zasadę, że każdego, kto wyceluje broń w stronę innego człowieka, wyrzucam z koła. Każdego, kto wziął broń do ręki bez mojego zezwolenia, wyrzucałem z zajęć. Tak samo postępowałem, jeśli ktoś przekroczył linię ogniową po zajęciu stanowisk strzeleckich przez zawodników.

Nie chodziło tu tylko o zwyczajne zachowanie dyscypliny podczas zajęć, choć nie ukrywam, że stosowanie powyższych zasad pomagało cudownie. Naprawdę szło o wdrożenie zawodników do trwałego trzymania się właściwych poglądów na temat broni. Moi drodzy, jeśli teraz na waszych twarzach pojawił się uśmiech niedowierzania i pobłażania dla moich dziwactw, to odradzam wam gorąco branie się za jakąkolwiek sprawę wymagającą odpowiedzialności.

⁵² Przepraszam stacje GOPR z innych polskich gór, może również używają tych pasm, ale moje próby kontrolnej łączności spełzały zawsze na niczym. Rok 1996 był lichy także i dla Bieszczadów! Łączności sprawdzam niemal rokrocznie. TOPR nie używa nasłuchu CB.

Ktoś inteligentny i bystry, kto obserwował ludzi otrzymujących do ręki broń, widział, że zaciśnięcie ręki na kolbie wyzwała dziwnie potrzeby dotąd głęboko schowane pod maską kultury i cywilizacji. Nie ma co się ludzić względem siebie. Człowiek jakoś podświadomie odczuwa w sobie dodaną moc, która — jeśli jest większa od mocy własnej — zaczyna sama kierować człowiekiem. Bywa, że — czasem już po fakcie — nieszczęśnik, który chwycił za broń, patrzy z niedowierzaniem i przerażeniem na swoją rękę, że to właśnie ona była zdolna, by nacisnąć spust...

W Polsce w ostatnich pokoleniach nigdy nie było powszechności posiadania i używania broni, jak w USA, nie są więc powszechnie znane podobne rozterki. Mam niejasne przeczucia, że idą nowe czasy, niosące dla Polaków nowe doznania, niekoniecznie najlepsze pod omawianym względem. Myślę, że dobrze mieć tu swoje, mocne już i okrzepłe, przemyślenia.

Broń *paintballowa* jest w założeniach bronią bezkrwawą, mającą zastąpić, skumulować i sublimować pierwotne agresywne dążenia. Aby możliwie mocno odsunąć wszelkie skojarzenia, ludzie uprawiający *paintball* posługują się różnokolorowymi farbami i nikt nie używa koloru czerwonego... Jak wiadomo, po wystrzale kulka z farbą, trafiwszy, rozbryzguje się na celu farbując go. Zdziwiający, bo jak oznajmił mi (jedyne swego czasu w Polsce) importer broni *paintballowej*, Polacy **żądadzą** pocisków o kolorze czerwonym! Jakież więc ukryte potrzeby mają nasi rodacy?!

Broń *paintballowa* to plastikowe zazwyczaj urządzenia wystrzeliwujące pociski za pomocą sprężonego powietrza ze specjalnych pojemników z gazem (skroplony CO₂). Kaliber pocisków wynosi 0,68 i każda kapsuła zawiera ok. 12 g farby. Farba zamknięta jest w żelatynowej otoczce, która łatwo pęka po zetknięciu się z celem. Nie znaczy to jednak, że żelatynowa kapsuła jest miękka i delikatna — nie wytrzymałaby wszak mocnego pchnięcia powietrza w lufie. Jej twardość jest wystarczająca, by zakazać oddawania strzałów do człowieka z odległości mniejszej niż 10 m.

Człowiek biorący udział w takiej zabawie musi być świadom wszelkich zagrożeń. Powinien być na przykład ubezpieczony od nieszczęśliwych wypadków i zabezpieczony strojem ochronnym, w skład którego wchodzi specjalna maska okrywająca całą twarz i uszy. Blisko powinna znajdować się apteczka. Powoli chyba staje się jasne to, dlaczego nie powinno się bez kontroli dawać takiej zabawki dzieciom, zwłaszcza bez odpowiedniego przygotowania? Chociaż znam takich, co nie odmówiliby swemu dziecku granatu — dla świętego spokoju. Swojego.

ŁUK I PROCA

Paintball już dawno panoszy się po drugiej stronie oceanu. Do nas wkracza powoli, ale jednak. Nie słyhać na razie nic o łucznictwie. Nie chodzi mi bynajmniej o olimpijską dziedzinę sportu, ale o łowiectwo używające łuku miast broni palnej.

Otóż łowcy-ekolodzy wyszli z tezą, że ten sposób łowienia zwierząt ma same zalety. A jest ich wiele. Ponieważ sam tego nie miałem okazji sprawdzić, powtarzam wszystko za Krzysztofem Mozołowskim⁵³, mistrzem Europy w łucznictwie myśliwskim.

Gdy mówi o skuteczności łukowego strzału, to okazuje się, że można osiągnąć przebiecie worka z piaskiem, którego kula z broni palnej nie przebijie. Strzała z łuku może osiągnąć szybkość do 360 km/h. By upolować grubego zwierza, używa się łuku o większej sile naciągu, tj. ponad 30 kg. Naciąg o tej sile pomaga uzyskać cały system wspomagający, który nie występuje w łukach sportowych. Łuki myśliwskie określa się mianem łuków *compound* — złożonych.

Czemu jest to ważne? Ano właśnie ze względów jak najbardziej humanitarnych. Chodzi o to, by łuk był skuteczny, a więc, by trafione z niego zwierzę jak najmniej się męczyło. W przeciwieństwie od rozrywającej ciała kuli, strzała dokonuje rozcięcia. Jeśli

⁵³ K. Mozołowski, Trzy miliony drapieżnych łuczników, *Polityka* nr 36 (2053) z dn. 7 września 1996 r.

sobie przypomnieć, jak często skaleczenie ostrym nożem uchodzi waszej uwadze i jak często walnięcie się młotkiem w palec potwierdzone jest od razu wrzaskiem, wtedy zrozumiecie, że dla nieszczęsnego obiektu polowania, jego własny zgon może być zaskoczeniem. Pan Krzysztof opisał, jak to trafiony przez niego karibu, przeszedł jeszcze parę metrów i wziął się za skubanie trawy, po czym zwałił się nagle na ziemię. Na wspomnienie zasługuje to, że jeśli trafi się zwierzyne raniąc ją jedynie, rana po strzale goi się daleko szybciej niż po postrzeleniu z broni palnej.

Jak najbardziej survivalowo brzmi zapowiedź, że upolowanie obiadu wiązać się musi z bliskim podejściem do zwierzęcia. Broń palna tego nie wymaga.

Podobnie ma się sprawa z procą. Jest to broń miotająca znacznie mniejsze ładunki i na krótsze odległości. Ładunkami mogą być kamienie bądź sprzedawane wraz z procami kulki łozyskowe. Piszę „sprzedawane”, bo procę można nie tylko wykonać (z gumy i rozwidłonej gałęzi), ale i kupić, wykonaną z pręta stalowego, z mocną, wymienną gumą, z zamontowanym ruchomym statywem, ba... nawet z celownikiem.

Proca nadaje się do polowania na zwierzyne drobna, jeśli ktoś postanowi uzupełniać swoje menu ptakami czy wiewiórkami. „*W chwili głodu nie ma sentymentów*” — musiałem sobie powiedzieć, bo od razu zrobiło mi się ich żal. Polowanie z procą wymaga takiego samego nakładu czasu przeznaczonego na naukę, jak łuk, jest poręczniejsza, choć mniej skuteczna. Pewne polskie przepisy nazwą was jednak kłusownikami.

WĘDKA

Piszę o wędkowaniu jedynie z obowiązku, bowiem także nie znam się na tym sporcie, ale nie powinno go tu w żadnym wypadku zabraknąć. Łowienie ryb jest najlepszym-i-najłatwiejszym-tak-dobrym-sposobem, by zdobyć sobie żywność. Aby mieć satysfakcję z łowienia ryb, trzeba pomyśleć o sprzęcie. W zależności od planów potrzebne będzie długie wędzisko przeznaczone do „moczenia” blisko brzegu, bądź krótka (lub teleskopowa) wędka rzutowa (odległościowa). Do obu typów potrzebny będzie kołowrotek, żyłki, spławiki, haczyki, błystki i przynęty (roślinne bądź zwierzęce, naturalne bądź sztuczne), a więc cała masa sprzętu, który jednak wcale nie musi zabierać aż tak wiele miejsca. Oczywiście, że wystarczy mieć ze sobą kilka haczyków oraz nieco żyłki czy nici stylonowej. Spławik i ciężarek zawsze da się dorobić z tego, co się znajdzie w lesie.

Łowienie ryb może — a chyba i powinno — odbyć się w warunkach survivalowych przy pomocy doraźnie sporządzonego sprzętu wędkarskiego. Byle pamiętać, że i tu pewne formy będą w Polsce kłusowniczym. Wystarczająca może okazać się agrafka i wypruta z odzieży nić. Doskonały będzie podbierak wyszykowany z koszuli nawleczonej na widły dużej gałęzi. Korzystne może okazać się budowanie rybich pułapek na rzece, rzecz sama w sobie przyjemna, co przyzna mi każdy, kto budował tamę na rzece, gdy był małym chłopcem. Przepraszam, dziewczyny, wy też budowałyście!

Warto wiedzieć, że ryby lubią brać zaraz po deszczu, albo przy dużym wietrze, albo po zamąceniu dna. Wszystkie te zdarzenia oznaczają zwiększoną ilość pokarmu, który zalegał dotąd dno przykryte mułem.

Choć sam nie znajduję przyjemności w nieruchomym oczekiwaniu na połów, bom włóczykij i w miejscu nie usiedzę, uważam, że w samym przygotowaniu wędkowania jest coś mistrzowskiego, że trzeba mieć jakąś przyrodniczą wiedzę, by wiedzieć gdzie iść i gdzie sięść. Survival w połączeniu z wędkowaniem wzdłuż rzeki, czy od jeziora do jeziora, może być przepyszną przygodą.

ROWER GÓRSKI

Czy survival może być uprawiany przy pomocy roweru? Jasne! I na hulajnodze też. Moda na rowery górskie — mądra moda zresztą, choć droga — przeniknąć może i do sportowego uprawiania survivalu, a może i powinna. Czy nie cudownie byłoby usłyszeć o rajdach gwiaździstych dla miłośników survivalu rowerowego?

Rower, by mógł być sensownie używany, wymaga nietylko umiejętności jazdy na nim. Ktoś, kto potraktuje sprawę poważniej będzie wiedział, że niebagatelną sprawą jest dobre dobranie rozmiaru roweru, dopasowanie do swoich warunków fizycznych wszelkich ustawień. Jest na przykład sprawą wielkiej wagi, by — kiedy już siedzimy na siodełku — noga postawiona pełną stopą na pedale była prawie całkowicie wyprostowana w kolanie. Widuję młodych ludzi, a czasem i starszych, nietylko doświadczonych, którzy pedałują siedząc nisko i stukając się niemal kolanami w brodę. Są zapewne zdziwieni, czemu się tak szybko męczą jazdą rowerową.

Dobrze jest wiedzieć, jak najlepiej upakowywać bagaż przy rowerze. Gdyby było to możliwe, to najlepiej by było rozmieścić ciężary poniżej obu osi roweru. Ponieważ technicznie nie da się tego do końca uzyskać, trzeba osiągnąć przynajmniej to, że bagaż będzie umocowany możliwie najniżej. Aby nie skłamać: to wcale nie wystarcza, bo trzeba znać się na naprawach, ponieważ rower bardzo łatwo rozregulowuje się w czasie eksploatacji. A jeszcze do tego niemiłe zetknięcia koła z kamieniami czy krawężnikami, pęknięcia szprychy, przebicia opony, zgubienie ważnej nakrętki, luzy suportu, ruszające się siodełko... Do tego wszystkiego potrzebna jest jeszcze jedna rzecz. Rozum. Jego obecność jest widoczna, gdy spojrzymy na dwóch rowerzystów wybierających się na górską przejażdżkę:

- ★ jeden ma u roweru prędkościomierz z licznikiem przejechanych kilometrów, migającą lampką tylną, „rogi“ przy kierownicy (najnowszy model), przerzutkę 3 * 7 trybów (na pewno lepszą od przerzutki kolegi, która ma zaledwie 2 * 6 trybów)
- ★ drugi ma pompkę, sprawne hamulce, noski przy pedałach oraz bidon pełen regeneracyjnego napoju

ZAGADKA: który z nich ma między uszami zamontowany niezwykle cenny sprzęt?

Pojawiły się w Polsce przewspaniałe przewodniki rowerowe wraz z poradnikami. Tworzą one całą serię złożoną z tomów, z których każdy opisuje inny region kraju. Przewodniki owe powitałem z tak dużą radością, że niniejszym — całkowicie bezinteresownie — zająłem się ich reklamą. Autorami są: Adam Michalik oraz Wojciech Śliwiński. Problem w tym, że parki narodowe zabraniają jeżdżenia rowerami, nawet po trasach już wyznaczonych dla turystyki konnej (np. Bieszczadzki PN).

NAWIGATOR OSOBISTY

Tak jak kiedyś pojawiły się komputery osobiste, tak przyszła i pora na urządzenia do prowadzenia nawigacji. Przypominają one kształtem i wielkością przenośne CB-radia lub telefony komórkowe. Znane są pod nazwą GPS, czyli *Global Positioning System*. Nawigatory służą do określania pozycji w postaci współrzędnych geograficznych (długości i szerokości geograficznej), wysokości nad poziomem morza, kierunku i prędkości przemieszczania się. Ustawioną pierwotnie pozycję elektronika urządzenia zapamiętuje jako setki kolejnych pozycji (punktów) łącząc je linią w rysunek marszrutę wyświetlony na ekranie ciekłokrystalicznym. Rysunek ten można skalować. Jeżeli nawigator ma wmontowane urządzenie pogodowe, wówczas można utworzyć całą bazę danych na temat podróży, z informacjami gdzie i kiedy, jaka była wilgotność powietrza, temperatura i ciśnienie. Wszystkie dane pochodzą z satelitów, których liczba do prowadzenia poprawnej nawigacji nie jest potrzebna aż tak duża, bo wystarczają zaledwie trzy satelity. Tymczasem nawigator korzysta z 12-20 satelitów, a przewiduje się zwiększanie ich liczby. Satelity te są umieszczone na wysokości ponad 20 tysięcy metrów i okrążają Ziemię dwukrotnie w ciągu doby. Dokładność w przedstawianiu trasy wynosi od 1 do 200 metrów, w zależności od klasy sprzętu (200 — dla cywilów, dla armii mniej). Dzięki urządzeniu GPS Marek Kamiński mógł określić położenie poszukiwanego Bieguna.

Nawigator nadaje się do podłączenia do komputera PC i przetrzucenia doń danych, co może być przydatne w opracowywaniu przebytej trasy dla celów opisowych, sportowych czy ratowniczych. Używany jest obecnie także w pracach geologicznych.

Na razie koszt nawigatora jest dosyć duży, choć należy spodziewać się szybkiej obniżki cen, jak to jest obecnie na rynku elektronicznym. Koszt tego urządzenia wynosi w przybliżeniu tyle, ile cztery telefony komórkowe, albo trzy namioty, przy czym (gdy to piszę) Garmin GPS 12 kosztuje owe trzy namioty, ale już GPS III — dwukrotnie tyle. Ten drugi nawigator posiada jednak zakodowaną w sobie mapę całego świata w postaci modułu *International Land Data* i możecie zażyczyć sobie wyświetlenia na krystalicznym ekraniku obszaru, na którym się obecnie znajdujecie. Jak widać, GPS nie jest zupełnie poza zasięgiem tych, których marzeniem byłoby wejść w las, pokręcić się po nim bez ładu i składu — nie bacząc na pilnowanie drogi — i potem bez kłopotu wrócić do punktu wyjścia. Do nawigacji potrzebne są oczywiście **namiary** naszego miejsca pobytu lub startu i celu. Możemy je określić według map. Pamiętając też jednak o busoli!

Nie wypada zapomnieć o tym, co powiedział o GPS Jacek Pałkiewicz. Otóż wyznał, iż firmy ubezpieczeniowe, z których usług korzysta przy organizowaniu swoich wypraw, w istotny sposób obniżyły stawki ubezpieczeniowe wiążące się z poziomem ryzyka grożącego podczas wypraw. Wpłynął na to fakt udowodnienia przez pana Jacka, że posługiwanie się nawigatorem osobistym bardzo silnie obniża prawdopodobieństwo zaginięcia. Trzeba pamiętać jednak o zakłócających (mniej lub więcej) pracę nawigatora gęstych koronach drzew, parowach i kanionach, wieżowcach i grubych chmurach.

Ciekawostka: system GPS używany jest już do monitorowania samochodów w celu uchronienia ich przed kradzieżą. System połączony jest z systemem telefonii komórkowej i tak informuje o położeniu geograficznym pojazdu.

Urządzeniem ułatwiającym wędrowanie może być... zegarek. Taki, jak PRO-TREK PRT-40E firmy Casio, wyposażony w kompas mogący wskazywać zakłócenia pól magnetycznych. Odczyty kompasu można zapisywać w pamięci zegarka, a więc istnieje pewna możliwość odtworzenia przebytej drogi. Ponadto w opisywanym zegarku zamontowany jest też wysokościomierz gwarantujący prawidłowe odczyty do wysokości 6 tysięcy metrów. Żeby to nie było jednak zbyt mało — dodano również termometr wskazujący temperaturę pomiędzy -10 a +60°C. Najnowszym produktem firmy Casio jest model *Pathfinder PAT1GP-1*.

Program komputerowy *Microsoft Auto Route Express 98* (lub nowsza wersja) jest elektroniczną wersją mapy Europy z wbudowanym wspomaganiami dla GPS. W atlasie zaznaczono 2,5 mln km dróg oraz ponad 400 tys. miejscowości. W programie tym należy wpisać położenie swoje oraz miejsca docelowego, a sposób dojazdu zostanie bardzo dokładnie obliczony.

Weźcie pod uwagę bardzo ważny fakt, że rozwój elektroniki jest obecnie tak ogromny, że powyższe dane mogą być już przestarzałe, kiedy będziecie to czytać. Sprawdziłem ceny w ostatniej chwili (lipiec 1999): są już dużo niższe niż te podane wyżej!

JAZDA KONNA I...

Czy koń jest sprzętem, wyposażeniem dodatkowym? Jeśli tak, to właściwie powinniśmy potraktować jazdę konną jako odmianę survivalowych zajęć, kiedy ma się do dyspozycji wierzchowca. Wszystkie przygody można przecież mieć i wtedy, gdy ma się pod sobą siodło z podczepionym do niego od spodu siwkciem.

Można też potraktować konia jako towarzysza podróży, który pomaga w dość określony sposób. Z nim można przebyć dziennie 25-40 kilometrów i mniej się zmachać. Można też sobie z nim pogadać, lecz o gadaniu ze zwierzakiem — później.

Nie będę szczegółowiej pisał o jeździe konnej, gdyż jest to sprawa zbyt specjalistyczna, jak już wcześniej wspominałem. Sam nie jeździłem konno aż tak wiele, więc trudno by mi tu było nadto korzystać ze własnego doświadczenia.

Taka sama jest przyczyna tego, że nie piszę szerzej o survivalu nartowo-pszozapręgowo-bojerowym, jachtowo-łodziowo-tratwowym, ani lotniowo-awionetkowo-helikopterowym. Nie znam się na tym.

Ale polecam!

B) WARUNKI

1. DESZCZ

Pierwszą rzeczą, jaką chciałem ci powiedzieć, to sprawa zmieniających się warunków. Wiesz doskonale, że czym innym jest słuchać czyjegoś marudzenia, kiedy boli cię głowa, a czym innym, kiedy masz doskonały nastrój. Czym innym szukanie zgubionego w trawie klucza za dnia, czym innym — w ciemnościach. Czym innym jest układanie się do snu w gorącą noc, a czym innym w zimie. Czym innym jest to, kiedy chcemy to zrobić, czym innym, kiedy musimy. Czym innym jest chodzenie w suchych butach...

Podczas opadów możemy robić dwie rzeczy: spokojnie sobie mieszkać w namiocie lub... wędrować. Oczywiście, zaraz powiecie o niepoczytalności tego, kto w czasie deszczu wędruje, pomamroczenie też pod nosem coś o „siedzeniu w zalewanym namiocie” i o „całkowitej utracie rozumu”. Jest to prawda, że mieszkanie, gdzieś na trasie, podczas deszczu, jest niełatwą sztuką. Winienem się przyznać, że sam już kilka razy zostałem przez niesprzyjającą pogodę sromotnie przepędzony do domostwa. Wina leżała w tym przypadku po mojej stronie.

Po pierwsze nie podejmuje się wędrowki, gdy opady zapowiadają się na dłużej, gdy jest przy tym chłodno i nie ma szans na wysuszenie odzieży.

Po drugie, jeśli się podjęło decyzję o wędrowce w takich warunkach, należy być też jakoś przygotowanym na to, że mokrą odzież trzeba będzie osuszyć, a siebie przebrać w coś suchego. A coź robić, skoro nie ma już nic suchego, a o sposobie suszenia się nie pomyślało?

Bywają sytuacje, kiedy zadawanie sobie jakichkolwiek pytań nie ma żadnego sensu. Wstaliśmy rano, słońeczko świeciło, zwinęliśmy więc błyskawicznie obóz i teraz właśnie wędrujemy ku Nieznanemu. I oto chmury zebrały się nad głową tak błyskawicznie, że nawet nie zorientowaliśmy się kiedy zgęstniały. W momencie, kiedy moknięcie jest nieuniknione, najlepszym wyjściem jest zdjęcie z siebie wszystkiego i spakowanie do plecaka. Zakładam, że pamiętało się wcześniej, aby zawartość plecaka umieszczana była najpierw w torebkach foliowych (reklamówkach). Szczególnie dobrze muszą być schowane zapalniczki. Są tacy, którzy zalewają je stearyną przed wyprawą. No i mapa. Mapa powinna być otwarta na właściwej części (stronie), schowana do plastikowego woreczka, a potem jeszcze raz opakowana. Teraz już nie pozostaje nic innego, tylko maszerować szybko do miejsca, gdzie będziemy mogli się ukryć, ogrzać i osuszyć.

Czy wiecie, że istnieją mapy foliowane? Czemu tylko tak trudno je kupić...?

Nie wykluczam, że wpadniecie nawet na taki pomysł, że będziecie wędrować przykryci cali (razem z plecakiem) torbą foliową. Dwukomorowy plecak pozwala nosić

zmoczone rzeczy odizolowane od tych suchych. Pamiętajcie tylko, by rzeczy mokre nieść raczej w dolnej komorze!

Mam zwyczaj, że gdy w nocy śpię, trzymam mój plecak obok namiotu. Ponieważ nocą opada wilgoć i w postaci rosy osiada na wszystkim, przykrywam plecak torbą foliową, po prostu naciągam ją od góry. Pamiętajcie też, by możliwie wcześniej przed nocą wciągać do namiotu wszelkie koce, śpiwory i odzież, żeby nie złapały wspomnianej wilgoci. Warto też szczerze zamknąć namiot zanim zapadnie zmrok.

Wróćmy do opadów. Jeśli czujemy, że mamy jeszcze trochę czasu, możemy zakreślić się koło wybudowania szałas-deszczochronu, w którym przeczekamy deszcz (o ile oczywiście nie będzie on padał przez tydzień). Dach nad głową powinien przypominać pokrycie dachówką, a więc dolne warstwy (ulistnionych gałęzi, paproci, torebek foliowych?) są kładzione pierwsze. Jeśli mamy zamiar stawiania namiotu, to lepiej nie stawiać go tuż przy stromym zboczu, by spływająca woda nam nie dokuczała. Dobrze jest też zabezpieczyć się przed taką ewentualnością i okopać namiot dookoła w taki sposób (można zrobić próbę), by woda na pewno odpływała.

Koniecznym jest pamiętać, że naszym wrogiem nie będzie sama wilgoć, co ostudzenie ciała, czemu wilgoć akurat będzie sprzyjała, szczególnie po zachodzie słońca. Musimy pomyśleć o rozpaleniu ogniska, o suszeniu rzeczy, o ubraniu na siebie czegoś suchego i ogrzaniu się. Najlepiej, gdy ów pomysłuśnek odbędzie się póki jeszcze nie pada.

Odzież lekko tylko wilgotną najlepiej jest suszyć na sobie podczas snu w śpiworze. Buty — oczywiście przy ognisku, ale nie za blisko. W ogóle lepiej butów nie suszyć zbyt gwałtownie. By nieco przyspieszyć ich schnięcie bez ryzykowania, że się im zaszkodzi, dobrze jest wsadzić do środka suche gazety i wymieniać je co 2-3 godziny.

W czasie burzy lepiej nie znajdować się w miejscu odsłoniętym, otwartym, ani nie szukać schronienia pod samotnie stojącym drzewem, słupem, skałką czy czymkolwiek spiczastym ku górze. Bociany czują świetnie, gdzie teren nie ma jonizacji sprzyjającej uderzeniom piorunów, więc mieszkają sobie spokojnie. My też możemy skorzystać ze schronienia w tym miejscu na 100%, o czym zawsze wiedział lud i zachęcał przy tym bociany do zamieszkiwania na swoich chatkach. Dawny zwyczaj palenia świeczek podczas burzy, to też nie przesąd: otwarty ogień zmienia jonizację powietrza w jego najbliższej okolicy, w pewnym sensie podobnie jak piorun. Pioruny nie walą w zjonizowane okolice. Pamiętajcie więc o ogniu!

To wszystko co prawda ładnie wygląda w druku, i ładnie brzmi, kiedy się wypowie, ale nie jest tak prosto. Siebie samego znam z następujących reakcji: gdy tylko zaczynają walić pioruny, otwieram okno i chłonę wzrokiem te przecudowne efekty, jakie daje burza. Hurkotania i pomruki, suche trzaski i piekielne eksplozje czynią we mnie poczucie uczestniczenia w misterium Wszechświata. Kiedy jestem wśród lasów czy gór — reaguję podobnie. Możecie spotkać mnie stojącego nieruchomo, z twarzą uniesioną ku niebu, oblanego deszczem. Być może czasem dyryguję. Nie znam zbyt wielu takich „świrów“.

Większość ludzi bardzo bardzo boi się burzy, nawet gdy tego nie objawia. W każdym razie bezpiecznie czują się w domu, pod dachem, w ciepłe i suchości. Mój serdeczny przyjaciel, Leszek, którego nigdy bym nie był w stanie podejrzewać o to, że jest tchórzem, opowiedział mi swoje przejścia w Bieszczadach. Oto szedł on wraz z grupą młodzieży od Krzemienia ku dolinom, kiedy opadły ich niskie i granatowe chmury. Rychło w nich zawarzało, potem łupnęło z nagle tuż obok. I tak już łupało.

Leszek był doświadczony w takich bojach, lecz tym razem, gdy patrzył na wyrwaną raz po raz ciosami piorunów dań, jak powietrze wokół wibrowało i świeciło — szlochał gdzieś w głębi siebie tak jak wszyscy inni. I modlił się.

Ja bym pewnie — szalony — dyrygował uwerturą do opery *Egmont* Beethovena...

2. UPAŁ

Dla wielu ciężki do zniesienia. Dla nich powinna trwać wieczna sjesta w cieniu drzew, w towarzystwie skrzynek z napojami obłożonymi lodem. Albo nie powinno być upału.

Upał grozi nie tylko spaleniem skóry podczas opalania, nie tylko przegrzaniem głowy i udarem. Podczas upału pojawiają się **uboczne działania leków i ziół**. Nawet pewne potrawy potrafią zaszkodzić, gdy jest letnie gorąco, i to wcale nie z powodu bakterii. Uważać więc należy bardzo, bowiem od dawna pobierane codziennie leki mogą doprowadzić do dużych zaburzeń. Ostrożnie też podchodźcie do farmakologicznego leczenia skutków przegrzania. Jest to naturalne zjawisko, że wysokie temperatury powodują zmiany w funkcjonowaniu organizmu, ale: czujemy się źle podczas upału → podajemy na to leki → upał maleje pod wieczór → leki działają nadal. Na przykład leki obniżające ciśnienie wciąż oddziałują na organizm, który doszedł już do normy w związku z ochłodzeniem. Skutki mogą być fatalne.

Gatunek ludzki lepiej znosi temperatury niskie. Jest to rzecz stwierdzona. Człowiek odpowiednio ubrany może przebywać w temperaturze **niższej od pokojowej (dokładnie 18-20°C) o dobre 100°C**. Temperatura **wyższa od pokojowej** może się różnić tylko **nieco ponad 40°C** (przecież w temperaturze 60°C zaczyna się ścinać białko).

Chodzi mi o warunki typowe, naturalne, bowiem w suchym powietrzu sauny można przebywać czas jakiś w temperaturze ponad 120°C. Spróbujcie jednak na rozżarzone kamienie wylać choćby szklankę wody: poczujecie jak to smakuje! W naturze nie zdarza się za często tak niska wilgotność powietrza, jaka jest w saunie.

Tak naprawdę, to człowiek bardziej reaguje na gwałtowną, choć niekoniecznie wielką, zmianę temperatury, niż na zmianę dużą, ale powolną.

Podczas upału zaleca się noszenie luźnej odzieży bawełnianej o jasnych kolorach.

Reakcje na temperatury są bardzo indywidualne. Różne są też sposoby chronienia się przed nimi. Mam własne doświadczenia. Pomijam już moją własną odporność na wysokie temperatury: stosuję metody śródziemnomorskie. Podczas upału często chodzę stosunkowo grubo ubrany, nierzadko w czerni (!), odzież jest luźna. Chronię głowę. Czuję się znakomicie. Znam osoby, które potwierdzają moje odczucia.

Podczas upału bardzo lubię pić gorącą, dobrze zaparzoną herbatę. Nie kuszą mnie specjalnie zimne gazowane wody, no — może czasem tylko piwo, lecz nie piję go raczej do późniejszych godzin popołudniowych. W ogóle piję, jak na upały, stosunkowo dużo. Stosuję — bywa — picie rano szklanki osolonej wody i unikanie n a d m i a r u napitków aż do popołudniowego zelżenia upału. Ludzie mi się dziwią. Ja zaś dziwię się ludziom obstawionym mrożonymi napojami, okropnie się pocącym i równie okropnie cierpiącym z powodu upału. Bo ja wypacam bardzo mało, jeśli nie wykonuję w tym czasie jakiejś męczącej pracy.

Ale i tak nie wolno mi zapominać o dziennej porcji płynów (normalnie, gdy nie ma upału — ok. 2-3 litrów)... ani o solach mineralnych.

3. ZMIANY POGODY

Kiedy moja żona spieszy do telewizora, aby obejrzeć ukochany dziennik telewizyjny, a w szczególności prognozę pogody — ja wydziwiam okrutnie. Twierdzą — kiedy ona mnie ucisza, bo nie chce uronić ani jednego słowa — że rano wyrzuję przez okno i... albo wezmę parasol, albo nie.

Nigdy w życiu, za żadne pieniądze (no, chyba, że baaardzo duże) nie powiedziałbym tego podczas leśno-górskiego bytowania. Wolę wówczas wiedzieć, co mnie czeka — natura zmusza do tego. Jest kilka sposobów na to, by dowiedzieć się od słońeczka, od chmurczek, od wiaterek, od ptaszeczków, mróweczek i pajęczków — cóż to jutro będzie, moje drogie dzieci. Zanim jednak spytamy ich o to, najpierw wyjaśnijmy sobie, co to takiego, ta zmiana pogody.

Po pierwsze jest to coś tak normalnego, że nikt mądry nie zwraca sobie tym głowy, pod warunkiem, że nie będzie się robić czegoś, na co zmiana pogody może mieć wpływ. Po drugie jest to coś, na co absolutnie i pod żadnym pozorem nie można mieć wpływu. Po trzecie jest to takie coś, co stare i młode pająki czują w kościach daleko wcześniej niż stryj Eustachiusz (ten od trąbki?) Po czwarte zmiany pogody zależą od zmian pogody: jak się zmieniło na „sucho”, to wiadomo, że potem przemieni się to na „mokro”; jak ostatnia zmiana przyniosła ochłodzenie, to gotów jestem się założyć, że przyjdzie ocieplenie, itp. Problem polega tylko na tym, by wiedzieć kiedy to nastąpi i w jakiej konfiguracji.

A wszystko w ramach określonego klimatu. Polska leży w klimacie umiarkowanym. Trafiła nam się już taka dziwnawa odmiana klimatu umiarkowanego, że — jak i w polityce — tkwimy między przeciwstawnymi wpływami Wschodu i Zachodu. Tak samo jak w polityce, w sumie da się dosyć precyzyjnie określić, co która strona świata nam przynosi, ale jakoś ani politycy, ani meteorolodzy nie potrafią sobie z tym poradzić.

Wiadomo, że na naszą krajową pogodę mają wpływ zjawiska stałe o pewnej porze roku i mam tu na myśli choćby „trzech zimnych ogrodników” 12-14 maja. W tym czasie, wskutek ogrzania atmosfery na półkuli północnej, odrywają się lodowce i wraz z morskimi prądami zbliżają się do europejskich wybrzeży schładzając nam dzionki.

Wiadome jest, że gdzieś nad Atlantykiem parująca woda unosi się ku górze i wędrując we wschodnim kierunku będzie musiała znaleźć się wreszcie nad Polską. Tu spadnie. Tu schłodzi. Gdzieś daleko na wschodzie powietrze rozgrzane buszującym w stepie słońcem uniesie się ku górze i posuwając się ku zachodowi spotka na swej drodze nasz piękny kraj. Obie opisane sytuacje dotyczą pory wiosennej i letniej. Letnie wiatry ze wschodu niosą kontynentalne, suche i gorące powietrze. Z zachodu nadciągają powietrze chłodne i wilgotne, oceaniczne. Zimą będzie wręcz przeciwnie: wiatry z zachodu przyniosą zwykle ocieplenie, pluchę, natomiast wschodnie — suchy mróz.

Odpowiednikiem tej pary wiatrów są wiatry północne i południowe, o których wiadomo, że jedno są chłodne, a drugie ciepłe. To tak z grubsza.

Prócz tego wiadome jest, że o kierunku miejscowych wiatrów decydują większe zbiorniki wodne. Woda nagrzewa się znacznie wolniej niż ląd. Również wolniej stygnie. Przechodzenie dnia w noc i nocy w dzień, to jak przystawianie i odstawianie naturalnego grzejnika. W dzień wszystko na lądzie się nagrzewa, woda jest chłodniejsza — wiatr wieje od wody ku lądowi. Noc przynosi sytuację odwrotną: szybko stygnący ląd traci przewagę temperatury nad wodą i wiatr zaczyna wiać od lądu. Lokalne wiatry są zauważalne wówczas, gdy nastąpiło uspokojenie wśród mocniejszych wiatrów, tych powodowanych przez przesuwanie się dużych mas powietrza.

Przesuwanie się mas powietrza, to równocześnie spadanie ciśnienia z tej strony, z której wiatr wieje, i wzrastanie ciśnienia w tej stronie świata, do której powietrze właśnie udaje się z wizytą. Dla przeciętnego śmiertelnika wydaje się to proste, jednak go-rzej, gdy wyobrazą on sobie, że powietrze tworzy warstwy, które wędrują sobie w roz-maitych kierunkach, to wpadają na siebie, to przepychają się między sobą (taka wiedza pozwala, że na końcu rozdziału podam doskonały sposób na przepowiedzenie po-gody). Do tego wszystkiego łąd postanawia sobie ni z tego, ni z owego, by wypiąć się na te wędrujące masy jakimś górskim pasmem — dodatkowe zaburzenie!

A te depresje, a te jeziora, a lasy!?

Przy okazji przypomnę skalę, przy pomocy której określa się siłę wiatru:

St.	Nazwa wiatru	m/sek.	km/godz.	Opis przejawiania się i działania wiatru
0	cisza	0-0,5	0	powietrze w bezruchu, dym idzie ku górze
1	powiew	1,2	4	dym idzie ku górze odchylając się lekko
2	słaby	2,5	9	na twarzy odczuwa się powiew
3	łagodny	4,5	16	drobne gałązki i liście znajdują się w ruchu
4	umiarkowany	6,5	23	unoszony jest pył, papierki, liście na ziemi
5	żywy	8,5	30	lekko chwieją się drzewa i krzewy
6	silny	11	40	drzewa chwieją się, poruszają się konary
7	bardzo silny	14	50	trudne poruszanie się pod wiatr
8	gwałtowny	17	61	łamane są gałęzie, trudne poruszanie się
9	wicher	20	72	niewielkie szkody w budynkach
10	silny wicher	23	83	drzewa są łamane i wyrywane z korzeniami
11	gwałtowny w.	27	97	szkody i zniszczenia na większym obszarze
12	huragan	30	108...	unoszone są duże przedmioty, spore zniszczenia

Obserwacje przyrody pozwalają na przewidywanie zmian pogodowych. Oto — głównie letnie — zwiastuny ładnej pogody (lub jej utrzymania się):

- ★ Rosa wieczorem i rano (noc jest wilgotniejsza od dnia)
- ★ Mgły wieczorne i nocne rozplywające się rano (*vide* wyżej)
- ★ Wieczorna i nocna wyższa ciepłota w lesie niż na otwartej przestrzeni
- ★ Pojawiające się latem przed południem kłębiaste pojedyncze chmury, które znikają pod wieczór
- ★ Wiatry wschodnie latem
- ★ Jasny, „biały“ zachód słońca
- ★ Biały wschód słońca
- ★ Jasny wschód księżycy w czasie pełni
- ★ Wzmagający się po bezwietrznej nocy poranny wiatr zmniejszający się od godzin południowych
- ★ Spokojna praca pajaków i mrówek
- ★ Wysoki lot jaskółek
- ★ Pionowe unoszenie się dymu
- ★ Wieczne pojawienie się komarów
- ★ Wieczne roje małych muszek

Złą pogodę latem wróżą:

- ★ Czerwony wschód i zachód słońca
- ★ Błady lub żółty wschód księżyca w czasie pełni
- ★ „Halo“⁵⁴ wokół księżyca i słońca
- ★ Pojawiają się chmury pierzaste lub „baranki“
- ★ Wieje wiatr z zachodu
- ★ Chmury kłębiaste wędrują w innym kierunku, niż wieje wiatr przy ziemi
- ★ Chmury kłębiaste nie zanikają po południu, lecz się gromadzą
- ★ Temperatura powietrza podnosi się przed nocą
- ★ Parne powietrze, chmury kłębiaste rosną ku górze, brak wiatru
- ★ Wieczorem brak wilgoci, brak rosy
- ★ Dym się płóży
- ★ Jaskółki latają nisko
- ★ Mrówki pracują intensywnie i chowają się
- ★ Pszczoły spieszą się do uli
- ★ Ślimaki wpełzają na drzewa i kamienie
- ★ Bociany ochotnie wychodzą w dużej liczbie na łąki
- ★ Pająki polują podczas upału
- ★ Komary są szczególnie aktywne
- ★ Ważki latają nerwowo i nisko

Zimowe zapowiedzi mrozu:

- ★ Osadzanie się „szadzi“ na drzewach
- ★ Wygwieżdżone niebo
- ★ Wieją wschodnie wiatry

Zimowe zapowiedzi opadów śniegu:

- ★ „Halo“ wokół słońca i księżyca
- ★ Zamglenie powietrza
- ★ Wieją północno-zachodnie wiatry

Powyższe przykłady mogą być czasem mylące; należy brać pod uwagę kilka wspólnie występujących elementów z jednej grupy. Należy też pamiętać o ukształtowaniu terenu i innych lokalnych uwarunkowaniach.

Pewnym źródłem wiedzy o pogodzie są chmury:

- ★ Najwcześniej złą pogodę zapowiadają chmury wysokie, jak *Cirrus* oraz *Cirrostratus* (włókna i pióra — tworzą „halo“ wokół słońca⁵⁵, są rodzajem zamglenia; ich zanikanie wróży dobrą pogodę)

⁵⁴ Mglisty okrąg.

⁵⁵ Otwarta część „halo“ wskazuje kierunek przyjścia deszczu, wielkość kręgu pokazuje, jak szybko ten deszcz pojawi się.

- ★ Deszczonośny *Stratus*, są to płaskie, niskie chmury, które przekształcając się, już jako *Nimbostratus*, zwiastują szybkie opady (ten drugi rodzaj chmur, to niskie, piętrzące się i siniejące kłęby)
- ★ *Cumulus* wróży ładną pogodę, lecz gdy przeradza się stopniowo w *Cumulonimbus* zwiastuje gwałtowną burzę, nawet gradową, zwłaszcza, gdy przypomina przewężone pośrodku kowadło (pierwsze chmury, to nasze ulubione „kłęby bitej śmietany”; drugie są podobne, lecz sięgają wysoko, ku górze i mocno ciemnieją ku dołowi)

Ostatniego lata dowiedziałem się, że ponoć ilość bocianów w gnieździe ma świadczyć o lecie: jeśli jest trójka, bądź więcej młodych — lato będzie zimne i mokre, jeśli zaś jest ich dwójka — lato będzie suche i gorące. Ma to swoje uzasadnienie: wilgotne lato sugeruje więcej żabek na łąkach, można więc łatwiej wychować jeszcze jedno młode. Obserwujcie to — każdym razem. Mnie już udało się to sprawdzić podczas niezwykle mroźnego lata 1996 roku — bocianów bywało w gnieździe nawet po pięć, co jest ogromną rzadkością.

Żeby ktoś sobie nie pomyślał, że to takie proste, przypomnę lato 1997, kiedy bocianów było mniej, a lato!...

Mówiąc bardziej poważnie, trzeba nie zapominać, że cosik się dzieje z klimatem na Matce-Ziemi i wszelkie prognozy specjalistów biorą w łeb. Mój tradycyjny pobyt w Bieszczadach dopiero co wspomnianego roku był pod znakiem mojego zakłopotania, jeśli chodzi o przewidywanie, co będzie jutro. Najbardziej bezpieczną wersją było stwierdzenie, że się zobaczy nazajutrz.

A oto zapowiadany sposób na zostanie pogodowym czarodziejem: stańcie plecami do wiatru. Jeśli chmury będą po lewej ręce, to znaczy, że nastąpi pogorszenie pogody. Ponieważ po prawej stronie również mogą być chmury, musicie sprawdzić, że napływają od lewej ręki, że w tamtej stronie jest ich więcej, są gęściejsze, ciemniejsze.

Nie zapominajcie, że wnioskować należy z wielu przesłanek, nie z jednej.



4. ŚNIEG

Śnieg, który może nam odciąć drogę do cywilizacji, gdy zasypie drogi, albo odciąć drogę do powietrza, gdy spadnie lawiną, nie musi być wcale największym nieszczęściem. Jeżeli nijak nie potrafimy się przemóc, by postępować nietypowo, niesztampowo, wówczas rzeczywiście nie mamy co liczyć na wykorzystanie jego właściwości pożytecznych dla człowieka.

Sztampowość ludzkiego postępowania sprowadza się m.in. do wciąż takiego samego widzenia siebie i natury. Zazwyczaj jest to wizja siebie jako przystojniaka w garniturze, robiącego interesy, albo trzpiotki typiącej w stronę przystojniaków, albo magistra na stanowisku, albo uczonej pani doktor, albo poważnego ojca dzieciom, albo dostojnej pani domu z dopiero co zrobioną koafiurą.

Jak tu tłumaczyć takim osobom, by zabłądziwszy zimą w górach (o ile w ogóle trafią kiedyś na górskie szlaki), utraciwszy możliwość poruszania się na skutek ciemności albo obfitych opadów śniegu (**trasa „robiona” w normalnych warunkach przez 3 godziny, teraz zajmie choćby nawet i pięciokrotnie więcej czasu!**), utraciwszy siły na skutek zimna, powinny sobie wykopać dołek w śniegu i spokojnie przespać do rana — póki są w stanie zachować przy sobie posiadane wciąż ciepło, póki nie są jeszcze u skraju hipotermii i wyczerpania.

Cały ambaras w tym, żeby dołek w śniegu był wykopany fachowo, bo inaczej sen nigdy się nie zakończy...

Fachowo wykopany dołek ma wiele wspólnego z fachowo wybudowanym *igloo*. Cała mądrość zasadza się w umieszczeniu części mieszkalnej (fajnie to brzmi akurat w wypadku zwykłego dołka, nie!?) możliwie **powyżej wyjścia**. Wykorzystuje się tutaj prawo fizyczne decydujące o tym, że ciepłe powietrze lokuje się u góry. Ot, i cała tajemnica! Można wykorzystać np. ochronne działanie gałęzi świerku zwieszających się nad ziemią; dookoła zapewne też jest śnieg, leży on na tychże gałęziach, zatrzyma powiewy wiatru, nie wypuści tej drobiny ciepła, która zacznie się gromadzić w tym zacisznym miejscu, gdy weń wpełzniecie i ułożycie się koło świerkowego pnia.

Czy wiecie jak buduje się *igloo*? Zrobilibyście to chętnie chociażby dla przeżycia samej przygody z *igloo*. Rzecz jasna, że potrzebna jest duża ilość śniegu. W Polsce wystarczająco duże opady zdarzają się jedynie w górach. Może jednak i na nizinach uda się wybudowanie *igloo*. Zaczyna się od wycinania dużych kubików (bloków) z lepiałego się śniegu. Jeśli nie ma śniegu grubego, wystarczająco zmarzłego, można toczyć kule jak na bałwana, a potem obciosać je w kubiki. Kubiki układa się w krąg przycinając przy tym boki tak, by uzyskać właściwe krzywizny. Z jednej strony pozostawia się miejsce na wejście. Potem układa się następną warstwę i następną. Teraz stopniowo przesuwają się kolejne warstwy ku środkowi obudowywanego okręgu. Aby to się udało jeden budowniczy musi znajdować się wewnątrz i pilnować, żeby kubiki nie wpadały do środka. U góry, najlepiej nad wejściem, należy pozostawić — koniecznie! — nieduży **otwór wentylacyjny**. Bez niego moglibyście się zaczadzić, gdyby wewnątrz było ognisko. Nawet bez ogniska — groźny byłby nadmiar dwutlenku węgla w powietrzu, bo przecież pamiętacie, że wydalicie go z każdym oddechem, a tlenu raczej nie przybywa wiele.

Po zabudowaniu góry przystępujemy do wyposażenia wnętrza. Przy wejściu pozostawiamy niezabudowany poziom „sieni”, zaraz za nim znajdzie się pierwszy poziom (wysokości ok. 20 cm) „roboczy”, na którym umieszczone będzie ognisko. Za ogniskiem budujemy drugi poziom, tej samej wysokości poziom „mieszkalny” — ciepło przecież idzie do góry.

Pośrodku poziomemu „roboczemu” wbijamy pionowo kilka kołków, na nich opieramy „płytę kuchenną” zrobioną z połączonych (lub nie) palików, na tym wszystkim dopiero

rozpalamy ogień. Dzięki „płytkie kuchennej”, którą trzeba co jakiś czas wymieniać, ognisko nie będzie nam wpadać w śnieg pod nim.

Ogień należy rozpałi przed zasiedleniem. Podwyższenie temperatury wewnątrz nadtopi ścianki *igloo*, co je tylko wzmocni i uszczelni. Potem już tylko położyć focze skóry na mieszkalnym pięterku i lulu!



Zamknijcie wejście do *igloo* przed snem, żeby was nie odwiedziły niedźwiedzie. Białe oczywiście!

Od Łukasza zwanego Żółwiem, mojego czytelnika, dostałem, prócz wielu dobrych rad, opis budowy „zaspy *igloo*-podobnej” oraz rysunek. Rysunek był nieco zbyt mały, by go tu publikować, ale mogę go opisać. Najpierw należy usypać duży kopiec ze śniegu (na wielkość przyszłego *igloo*), potem ubić go, wbić od góry nieco patyczków na głębokość ok. 20-30 cm (aby sygnalizowały nam grubość ścianek) i wreszcie wydrążyć jamę mieszkalną tak, by dostać się do wbitych patyczków. Część śniegu powinno się pozostawić przed wejściem, by tworzył on rodzaj wiatrochronu.

Myślę, że wszystko jest zrozumiałe.

Igloo, czy coś w tym rodzaju, przyczyniło się do uratowania życia dwóch młodych ludzi w lutym 1999 roku. Zabłądzili oni wśród śniegów w okolicy Śnieżnika. Zbudowali sobie ponoć śnieżny domek, w którym, w śpiworach, mogli przetrwać aż do nadejścia pomocy. Ratownicy mogli zaś ich odszukać dzięki telefonowi komórkowemu. Tak podały media. Skoro już o telefonie komórkowym mowa, to wspomnę tylko, że dzień czy dwa wcześniej to samo urządzenie uratowało chłopaka w Tatrach. Nie mógł on co prawda uzyskać połączenia z Zakopanem, ale zadzwonił do kolegi w Poznaniu, ten zaś dał sygnał: „*Macie u siebie wypadek!*” Problem polega jedynie na zasięgu, a więc na tzw. „białych plamach” na mapie Polski, a bywają nimi Bieszczady, jak również wieś 20 km od Łodzi. Myślę, że wkrótce nie będzie z tym problemu.

Śnieg oznacza jeszcze jeden rodzaj zagrożenia: ślepotę śniegową. Jak to zwykle bywa, ulegają jej osobnicy niedoświadczeni, lekceważący ostrzeżenia starych wyg, że dłuższe przebywanie na śniegu, kiedy świeci słońce, grozi ostrym zapaleniem spojówek. Efektem tego jest czasowa utrata wzroku, często duża bolesność gałek ocznych i powiek. Czy wyobrażacie sobie utratę wzroku w czasie, gdy się zgubiliście?

Można się uchronić przed tą przypadłością nosząc ciemne okulary (o stopniu przydymienia 80 i 100%), a z ich braku, patrząc przez wążutką szczelinę, którą na przykład robi się w kartonie wyciętym na kształt maseczki karnawałowej. Szkopuł w tym, że szczelina musi być naprawdę wążutką, aby w ogóle było co widać. Jeżeli brak tekturki (lub czegoś podobnego), można sobie obwiązać głowę ręcznikiem, szalikiem czy bandażem elastycznym, rozsuwając sobie brzegi materiału dla zrobienia owej szczeliny. Na dobrą sprawę można patrzeć przez małe oczka w tkaninie. Można też użyć kawałka prześwietlonej błony filmowej wyciągniętej z aparatu.

Można użyć kawałka rozszczipionej kory, bądź dwóch — to sprawa inwencji.

Śnieg zazwyczaj kojarzy się z zimnem, z mrozem, a zatem wypada wspomnieć i o tym zjawisku. To przed nim musimy się tak bronić, kiedy jesteśmy z dala od jakiegokolwiek schronienia. Czy wiecie, że mam własny mrozomierz? Kiedy para z oddechu osadza mi się na wąsach w postaci bryłek lodu, znaczy to, że jest już około -10°C . Baterie lepiej mieć wtedy schowane blisko ciała, by zachowały swój ładunek i działały.

Mróz jest mniej groźny, gdy powietrze jest suche, kiedy nie ma wiatru. Wiatr rozgania otoczkę ciepła, jaka się wokół człowieka gromadzi, wywiewa to ciepło spod ubrania. Tak naprawdę, to **wiatr stanowi dla nas największe zagrożenie podczas mrozów**. Nasz cały wysiłek, by się ochronić przed zamarznięciem powinien być skierowany przede wszystkim na schronienie się przed wiatrem. Niech to będzie wykrot w ziemi, kępa krzaków, czy drzewo. Dodatkową — choć faktycznie to podstawową — ochronę stanowi nasza odzież (najlepiej jest „na cebulkę”, a lekko) wzbogacona o coś w rodzaju koszulki-siatki z grubego włókna (np. miękkiego sznurka) założonej między bielizną a koszulę, jeśli nie mamy nowoczesnej odzieży oddychającej. Można opatulić się, w razie groźby zamarznięcia, gazetami, nawet mapą. **To my jesteśmy źródłem ciepła**, natomiast odzież je tylko (aż!) zatrzymuje. Nasza skóra powinna być posmarowana tłuszczem, najlepiej naturalnym, który pozwala skórze oddychać. Nie chronione dłonie i stopy, uszy, nos i policzki — łatwo ulegają odmrożeniu, ale też wtedy, gdy niewłaściwie użyty tłuszcz będzie zatrzymywał pot w skórze, ten zaś później utworzy, gdy nas mróz dopadnie solidniej, kryształki lodu rozrywające nasze tkanki.

Podczas marszu zimą należy bardzo dbać o to, by się nie spocić! Oznacza to ni mniej ni więcej, jak konieczność **spokojnego** marszu, nie forsownego. Zazwyczaj lęk przed pozostaniem w górach, w lesie, powoduje, że widząc zbliżający się zachód słońca zaczynacie rwać szaleńczo do przodu. Tymczasem ze zmierzchem przychodzi spadek temperatury...

Pomijając sprawę spocenia się, należy nie zapominać o utracie energii podczas borykania się ze śniegiem. Z wakacji wspomnijcie sobie, jak lichy ścigać się albo grać w plażową siatkówkę, gdy nogi zapadają się w piach. Marsz po śniegu jest walką: nogi z oporem śniegu! Jeśli idziesz dokądś daleko, idź jak najbardziej *soft*, łagodnie, miękko, nie szarp się, nie przyspieszaj. No i noś rakiety śnieżne — można je zrobić samemu.

Trzeba również wiedzieć, że w ekstremalnie niskich temperaturach należy chronić przed mrozem również drogi oddechowe, bowiem podczas zbyt gwałtownego pobierania powietrza narażasz je na hipotermiczny uraz. Dlatego zwróć uwagę, by wciągać powietrze nosem, niezbyt spieszenie, dobrze jeśli poprzez osłonę, choćby z szalika.

Warte zapamiętania jest to, że wewnątrz lasu ma swoje własne temperatury, zazwyczaj wyższe niż otwarta przestrzeń, zaś ruchy powietrza, a więc wiatry, są tam około 10-krotnie słabsze. Nie jest to bez znaczenia.

Rozumiem, że skoro znaleźliście się w górach, zimą i zbliża się zmierzch, to jesteście na to przygotowani, prawda? Zanim zrobi się zupełnie ciemno zdążyliście już określić swoje położenie geograficzne, jak również (*nomen omen*) położenie, w jakim się znaleźliście. Zdążyliście już zgromadzić suche drewniska na rozpalenie ogniska (bo macie ze sobą zapalniczkę bądź dwie). Być może wyszukaliście już sobie najlepsze miejsce do spędzenia nocy, macie w plecakach niewielkie śpiwory i zaśniecie ściśle przytuleni do siebie, zaś osoby leżące na skrajach obłożone będą ścianką z plecaków.

Kiedy naprawdę chce się wrócić z pokrytych śniegiem gór, trzeba wiedzieć, że bywają momenty, że się należy w nich zatrzymać. Z własnej woli.

Ciekawostka: śnieg, to także mnogość jego odmian. Omawiając w następnym rozdziale lawiny wspominał zaledwie kilka odmian, bo nam to całkowicie wystarczy. Eskimosi mają ponoć ponad 80 nazw dla różnych odmian śniegu ⁵⁶.

Dla nich jest to sprawa przetrwania...

⁵⁶ Narciarzom znany jest np. śnieg zwany „*Yutah Powder*”, suchy i puszysty, nie mający nigdzie więcej swego odpowiednika prócz Yutah właśnie.

5. LAWINA

Wszyscy, nawet i ci, którzy specjalnej estymy do wysokich gór nie czują, mają respekt dla lawin. Mrozące krew w żyłach opowieści o ludziach zasypanych śniegiem, który spadł na nich gwałtownie ze stoku, są w stanie wystraszyć niejednego. Inni, zupełnie beztrzęsco ruszają na szlak, mimo ostrzeżeń o lawinach.

Są szaleni podróżnicy, którzy mają spotkanie z lawiną wliczone w ryzyko. Przypuszczam jednak, że znają oni zwyczaje lawin i są na to spotkanie przygotowani.

Lawiny śniegowe mogą mieć różną formę ze względu na rodzaj śniegu. Mogą więc być pyłowe, gdzie — świeży i zmrożony — śnieg jest sypki i nie klejący się; mogą być puszyste, podobne do pyłowych; mogą być płytowe, gdzie śnieg zsuwa się po zboczu w postaci zlepionej, zlodowaciałej płyty; mogą być wilgotne, gdzie śnieg skleja się; mogą być ze śniegu nawianego, czyli zebranego z luźnych drobin śniegu, które zostały przyniesione przez wiatr i opierają się olbrzymią masą na słabym podłożu starego śniegu tworzącego okapy na szczytach; mogą pochodzić ze śniegu ruchomego, nagromadzonego zwłaszcza na północnych i wschodnich zboczach.

Będzie to naprawdę nasze szczęście, gdy śnieg będzie puszysty i lekki, a zarazem lekko wilgotny, lepiący się. Z takiego śniegu dosyć łatwo (jak na lawinę) jest się wygrzebać ugniatając go, stopniowo powiększając wolne miejsce wokół naszego ciała (lepiłiście kiedyś bałwana?, z jakiego śniegu lepiło się łatwiej?). Przy takiej lawinie należy wykonywać **pływakie ruchy** i tą metodą utrzymywać się blisko powierzchni.

Śnieg sypki, zmrożony po okresie długich mrozów, nie tworzy jednolitej ściany, ospuje się, w najgorszym przypadku zasypuje nawet nasze drogi oddechowe powodując uduszenie albo przywala nas ściśle zgniatając płuca. Dla porównania przypomnę budowanie zamków z piasku na plaży: suchy piasek nie nadaje się zupełnie do takiego przedsięwzięcia. Osypanie się jest podobne do przysypania dużą ilością piasku. Wróć na chwilę na plażę: podczas zabawy w zakopywanie ludzi tak, by im tylko głowa wystawała, owi zakopani znają ten moment lęku, gdy czują, że płuca nie chcą pracować, bo nie mają miejsca na wzięcie oddechu, bo nie mają siły, by rozepchać na boki piasek. Ciało może być po prostu zmiażdżone, kości połamane. Podobnie jest przy lawinach z mokrego, ścisłego śniegu, pozostałego po krótkich odwilżach i nasłonecznieniach. Taka lawina tworzy widoczne bryły śniegu zlepionego w bezpowietrzną masę.

Lawiny ze śniegu firnowego — mokrego i złożonego z luźnych ziaren, dobrego dla narciarzy — to najczęściej spotykane lawiny oprócz lawin puchowych. Są to lawiny wiosenne stoków nasłonecznionych. To właśnie taka lawina tworzy ów straszliwy huk, który mówi nam, że nie mamy zbyt wielu szans, gdyż śnieg wali w dół z szybkością błyskawicy, ponad 300 km na godzinę.

Zjeżdżająca z dużą szybkością zlodowaciała płyta śnieżna grozi zmiażdżeniem.

Specjaliści potrafią określić z dość dużą precyzją miejsca, w których jest duże prawdopodobieństwo zejścia lawiny. Jeśli sprawdzić przekrój leżącego śniegu pod kątem jego warstwowości, to śnieg gotów do zjechania jest nową warstwą leżącą na warstwie starej, której powierzchnia zlodowaciała i stanowi doskonałą zjeżdżalnię.

Okolice, w których najczęściej schodzą lawiny, mają swoje charakterystyczne cechy i są to najczęściej następujące miejsca:

- ★ Stok o nachyleniu ponad 20°
- ★ Gładkość i wypukłość zbocza
- ★ Brak przeszkód terenowych
- ★ Południowa ściana (operowanie słońca)

Miejsce schodzenia lawin można rozpoznać ponadto po ściętych drzewach, po zboczu „wyrobionym” na kształt stałego torowiska, jest to widoczne. Zejściu lawiny sprzyja ocieplenie, świeży opad śniegu, deszcz, dmuchnięcie wiatru, zepchnięcie nawisu śnieżnego przez człowieka, głośniejszy okrzyk. Podczas I wojny światowej wojska walczące w Alpach sprowadzały na siebie wzajemnie lawiny, strzelając w tym celu z armat w kierunku szczytów wznoszących się nad drogami. Poruszanie się po terenie zagrożonym lawinami winno odbywać się w ciszy i skupieniu. Zagrożone lawiną miejsca lepiej przechodzić szybko i pojedynczo. Głośny krzyk może spowodować — za pośrednictwem drgań powietrza — drgania nawisów śnieżnych i runięcie ich w dół. Każdy z przechodzących po owym terenie powinien ciągnąć za sobą przyczepioną do paska, rozwiniętą długą taśmę, najlepiej czerwonego koloru. W razie przysypania istnieje szansa, że ekipa ratownicza (mogą to być nie zasypani współtowarzysze) natknie się na kawałek taśmy na powierzchni czy podczas kopania w śniegu.

Kiedy już stwierdzamy, że ruszyła lawina, należy odpiąć narty i plecak, skryć się za jakimkolwiek występem, skulić się, nakryć rękami głowę tak, aby łokcie znalazły się przed twarzą. Ten sposób pozwoli ochronić głowę przed uderzeniem bryły lodu, kamienia czy ułamanego z drzewa konaru. Prócz tego zasypujący nas śnieg nie zapełni przestrzeni przed twarzą i będziemy mieli miejsce do oddychania. Wskazane jest nie chować się za drzewem, gdyż może ono zostać złamane bądź wyrwane z korzeniami i przysporzyć nam dodatkowych obrażeń. Można — podczas porwania przez lawinę — wykonywać wspomniane ruchy pływackie, które mają nas utrzymać blisko powierzchni. Czasem znalezienie się już na głębokości 1/2 metra może znaczyć tyle, co zostać zamurowanym w betonie.

Trzeba chronić też drogi oddechowe. Łokcie trzymane przed twarzą chronią nie tylko twarz przed obrażeniami, ale tworzą wolną przestrzeń dla utrzymania powietrza (można odchyłać odzież na piersi i w powstałą przestrzeń schować twarz). Tuż przed zasypaniem trzeba nabrać głęboko powietrza, jak przed skokiem do wody. Zaraz po zasypaniu należy się wiercić, by śnieg nie zablokował naszej klatki piersiowej. Takie możliwości zdarzają się jednak rzadko, przy lekkim śniegu. Pamiętać przy tym należy, że zazwyczaj — po ustaniu gwałtownego ruchu śniegu — często zamarza on i zaczyna stanowić zbitą masę. Potem, jeśli nie ma specjalnych szans na wygrzebanie się samemu, należy oszczędzać tlen: nie poruszać się, nie krzyczeć, chyba, że już stwierdzimy obecność ratowników.

Powoli bywa popularne u nas noszenie bręczków nadawczo-odbiorczych, które nosi się na szyi i włącza w razie zagrożenia.

W *Discovery Channel* oglądałem proste urządzenie, podobne do akwelungowej fajki, a służące do oddychania pod śniegiem, po zasypaniu przez lawinę. Powinniśmy założyć przy tym rzecz jasna, że użytkownik nie został zmiażdżony ani też nie zginął w inny sposób. W kamizelce zamontowana była rurka, w środkowej części podziurawiona i osłonięta tkaniną-filtrem, by nie zasysać śniegu. Właśnie tym miejscem rurki pobierało się powietrze zawarte w śniegu. Druga rurka odprowadzała wydychane powietrze zawierające dwutlenek węgla do tyłu, za plecy. Sprzęt był ponoć równie skuteczny, co prosty.

Pozostawanie pod śniegiem przez 15 minut, to prawdopodobieństwo na przeżycie w 92% — jeśli 180 minut, to szanse wynoszą 27%. Taki jest szacunek specjalistów od lawin, a przypomnieli to przy okazji ogromnej ilości groźnych lawin w zimie 1999 roku.

Skądinąd właśnie specjaliści są pełni wątpliwości co do „sposobów ratowania się”, uważają, że lawin należy się wystrzegać jak diabła.

6. WODA

Kogóż woda nie pociąga! Ten żywioł kołysze nas, pieści, służy nawet, by... od czasu do czasu połknąć swoją ofiarę. Nie wolno ufać wodzie. Można ją kochać, ale ufać nie wolno.

Nie darmo powtarza się, że toną ci, którzy umieją pływać, którzy uznali, że ją oswoili, którzy jej zaufali. A pozostali drepczą po brzegu, nurzają stopy, czasem — igraszki sobie — wbiegną na głębie, by schować się aż po szyję, po czym szybko wracają tam, gdzie czują się najpewniej. Kto czyni lepiej? Kto jest szczęśliwszy?

Woda to:

- ★ Gwałtowne oziębienie rozgrzanego upałem ciała, a więc udar
- ★ Zimne prądy i warstwy, nadmierne ostudzenie ciała
- ★ Osłabnięcia
- ★ Zachłyśnięcia⁵⁷
- ★ Kurcze mięśni podczas pływania
- ★ Znoszące prądy
- ★ Wiry
- ★ Wplątujące się wodorosty
- ★ Podwodne pnie, gałęzie, druty, szkła
- ★ Duża fala i odbój
- ★ Pękający pod nami lód

Te wszystkie niespodzianki mogą was spotkać w dwóch sytuacjach, które należy rozważyć: pławienia się (istnieje takie właśnie sformułowanie dotyczące najnormalniejszego używania kąpeli, pływania, a także przypadkowego wpadnięcia do wody) oraz wywrócenia łodzi lub jachtu.

Warto przypomnieć, że kąpiel powinna odbywać się w kąpielisku uprzednio przez was przygotowanym, czyli przejrzanym pod względem bezpieczeństwa. Nie powinno wchodzić się do wody, gdy ciało jest rozgrzane na słońcu, a żołądek pełen⁵⁸. Oczywiście, że wypicie alkoholu powinno was całkowicie dyskwalifikować jako pływaków.

W liście od wspomnianego już Łukasza (pisał o „zaspie *igloo*-podobnej”) znalazłem poradę, aby podczas przeprawy przez nieduże jeziorko lub rzeczkę bez rwącego nurtu przygotować sobie umieszczone pod pachami pływaki w postaci worków foliowych wypełnionych szyszkami. Dodam, że podobną rolę mogą spełnić plastikowe butelki, których jest pełno w każdym sklepie (chodzi o butelki puste oczywiście!)

Gdy dobrowolnie odpływacie daleko od lądu (dla każdego „daleko” oznacza zupełnie inne odległości!) pamiętajcie o tym, by obliczyć trasę tak, aby po powrocie mieć jeszcze dużo sił. Płynąć rzeką lepiej jest zacząć wodną wędrówkę pod prąd, by potem, będąc słabszym, móc łatwo powrócić. Takich decyzji nie będziecie mogli podejmować przy przypadkowym wpadnięciu do wody z łódki, statku czy mostu.

W wypadku wpadnięcia do zimnej wody nie należy pozbywać się odzieży. Wbrew powszechnym sądom nasiąknięta wodą odzież wcale nie ciąży i nie przytapia. Staje się ona za to osłoną przed zimnem, gdyż stanowi warstwę ochronną i zatrzymuje w sobie

⁵⁷ Sam ten fakt może zablokować górną część układu oddechowego.

⁵⁸ Mało kto wie, że może wówczas dojść do... utopienia na skutek zachłyśnięcia treścią żołądka.

wodę ogrzaną przez nasze ciało. By utracić jak najmniej energii — jeśli nie musimy jej tracić na utrzymywanie się na powierzchni, bo mamy na sobie kamizelkę ratunkową — warto przyjąć pozycję embrionalną, czyli podkurczyć kolana pod brodę i chwycić je rękoma tak, by łokcie przylegały do ciała. Pozycja ta może być udatna również przy braku kamizelki. Pamiętajcie, że „wiosłowanie” rękami, to automatyczne pozbywanie się drobin ciepła, które nagromadziło się dotychczas przy naszym ciele. Ciepło to tracimy najłatwiej w miejscu przebiegania tuż pod skórą dużych arterii, a więc pod pachami, w pachwinach i w zgięciu pod kolanami. Można dla ochrony ciepłych zasobów przytulać się do siebie, gdy się jest w kilka osób. Chodzi tu o to, by przetrwać jak najdłużej, aż do przybycia ratunku. Może to być trudne przeżycie, bowiem zimna woda naprawdę doprowadza do niezwyklego bólu.

Pamiętam, jak w latach osiemdziesiątych było takie lato, że na Bałtyku, mimo porządnego upałów, pojawiła się niezwykle zimna woda. Nie znam mechanizmu jej przyjścia, pamiętam tylko, że miałem chęć pokonania wewnętrznych oporów i wykąpania się. Gdzie okiem sięgnąć, nie było nikogo w wodzie, choć plaża była przepelniona. Wraz z kolegą wchodziłem do wody na raty. Najpierw przyzwyczajaliśmy stopy. Ból okropny! Potem stopniowo wchodziliśmy do połowy łydki, by znów wyjść na chwilę na brzeg. Potem wejście do kolan. Potem do bioder...

Zdecydowałem, że zanurkuje. Ból załomotał w mojej głowie, zaczął łupać czaszkę po kawaleczku. Przyrodzenie wołało o litość. Całe ciało było jakby zdrętwiałe. Przez moment myślałem, że już nie uda mi się wykonać żadnego ruchu, aby wynurzyć się i wyjść na brzeg. Potem patrzyliśmy obaj siedząc już na kocu, jak paru odważniaków próbowało nas naśladować. Złośliwie chichotaliśmy...

Opisany wyżej przypadek dotyczył przybrzeżnej wody podczas lata i dobro w o l n e g o wejścia do niej, które to wejście trwało łącznie około 5 minut. Pamiętajcie o tym.

Jeśli nie musimy się kulić, bo woda jest ciepła, a nie posiadamy kamizelki, zamiast rozpaczliwie tłuc wodę rękami, lepiej położyć się w wodzie na grzbiecie i dać się jej unosić. Nasza własna wyporność wystarcza. Lekкими ruchami rąk można powoli kierować się w stronę lądu. Jest to najbardziej ekonomiczny sposób ratowania się, przy którym najmniej ryzykuje się zachłyśnięcie.

Swobodne unoszenie się na wodzie w pozycji horyzontalnej, twarzą do góry, jest to umiejętność, którą wszyscy bezwzględnie powinni sobie przyswoić. Jest ona szczególnie przydatna jako wypoczynek wobec dużego zmęczenia po przepłynięciu większego odcinka. Dobrą umiejętnością jest też nurkowanie. Znam osoby, które nawet nauczyły się pływać i robią to świetnie, wszakże pod warunkiem, że nos jest stale ponad powierzchnią wody. Zdolność do nurkowania, do długiego wytrzymywania bez oddychania, do otwierania oczu pod wodą, mogą wiele pomóc w przypadku zaplątania się w wodorosty. Może być też konieczna, gdy złapie nagle kurcz. W obu przypadkach, nie wpadając w panikę, trzeba nabrać w płuca powietrze i zająć się swoim problemem.

Bądźcie naprawdę ostrożni z przeprowadzaniem przed zanurkowaniem tzw. hiperwentylacji, czyli dodatkowego natlenienia organizmu za pomocą kilku silnie pogłębiomych i energicznych oddechów. Może to w niebezpieczny sposób zaburzyć nurkowanie⁵⁹. Przed zanurzeniem się w głębinę można wykonać najwyżej ok. 4-6 głębszych oddechów, nie wolno jednak wtedy wydłużać za bardzo przebywania pod wodą (wystarczy 40 do 60 sekund), choć wydaje się, że możliwości są większe. Umiejętność nurkowania doskonale przyda się w wypadku dostania się w zasięg silnego wiru. Wskazane postępowanie wydaje się tu czasem wbrew zdrowemu rozsądkowi, gdyż należy dać się wciągnąć. Jest to taktyka pozornie przeciw sobie. Później. Walka z wirem nadszarpuje w znaczący sposób siłę człowieka, który wreszcie straciwszy chęć do dalszego zmagania i jakąś wewnętrzną odporność, łatwo też traci przytomność po zassaniu w głębie.

⁵⁹ Zbyt duża ilość dostarczonego tlenu (równoczesne zubożenie poziomu CO₂) może nawet spowodować stan parahalucynacyjny na skutek... niedotlenienia mózgu (sic!) z powodu zwężenia naczyń krwionośnych, czego nie podejmuję się tutaj tłumaczyć

Tymczasem pozwalając na działanie sił natury, wciągnięty człowiek oddala się od głównej spirali wiru, która słabnie bardzo na większej głębokości. Tutaj właśnie, pod wodą, można przepłynąć w kierunku prądu rzeki na odległość pozwalającą na wynurzenie poza zasięgiem wiru.

Jeśli tylko znaleźliście się w zasięgu wiru, na jego obrzeżu, macie szansę wydostać się z ambarasu, gdy będziecie płynęli zgodnie z zawirowaniem. Właśnie na obrzeżu najsilniej będzie oddziaływać siła odśrodkowa, która odciągnie was od groźnego centrum. Zawsze trzeba choć ułamek sekundy przeznaczyć na opanowanie narastającej paniki i ocenić sytuację.

Podobnie wygląda, gdy do walki zmuszają prądy wodne. Obserwowałem na pewnym kamienistym wybrzeżu morskim, jak ludzie wypływali daleko od lądu, mimo wzmagającej się fali. Po brzegu chodziły służby ratownicze, które z niepokojem obserwowały ich wyczyny. Nie było to wybrzeże polskie, więc i przepisy kąpieli były niepolskie. Tam kąpiący się... kąpał się, a ratujący miał ratować. I rzeczywiście. Ludzka głupota i zachłanność na ryzyko były takie, że w ciągu godziny trójka ratowników wyciągnęła ósemkę ludzi. Każdy z pływaków dawał się wciągnąć w prąd wypychający ich na kamienne molo, o które fale tłukłyby nimi jak bezwładnymi szmatami. Gdy zauważali niebezpieczeństwo, rozpoczynali beznadziejną walkę z prądem: praktycznie stali w miejscu, choć naprawdę dzielnie pracowali ramionami. Po pewnym czasie tracili siły i wydawało się, że kolizja z mołem jest nieunikniona. Wtedy właśnie ruszali ratownicy. Ratownikom płynęło się trochę lepiej: mieli na nogach płetwy i mieli świadomość jak działał prąd. Mimo tych ułatwień mieli dwukrotnie duże kłopoty z dobieciem do brzegu gdzieś dalej od mola. Dwukrotnie więc, wraz z ratowanym, poobijali się o kamienie — szczęśliwie nie w samym centrum przyboju. Mimo ich wysiłków, mimo wyraźnie widocznego niebezpieczeństwa — kolejni śmiałkowie pchali się do wody w tym rejonie. Zdarzało się, że jeden ratownik holował kogoś do brzegu, a pozostała dwójka odpływała po kolejnego kandydata na topielca. Tymczasem ratownicy mogli nie mieć żadnej roboty, gdyby owi śmiałkowie mieli jeszcze odrobinę rozsądku i dokonali analizy sytuacji. W takim przypadku dawaliby się prowadzić przez prąd, ba!, płynęliby wraz z nim i spokojnie lądowali po drugiej stronie mola.

Walka z wodą, to nie tylko walka z prądem, bowiem możecie mieć do czynienia z płynięciem przeciw fali i przeciw odbojowi. W obu przypadkach pokonuje się opór wody pod jej powierzchnią, zanurzając się głębiej. Jeżeli więc zamierzacie przy silnej fali odpłynąć od lądu, by np. ratować kogoś tonącego, za każdym razem, gdy zbliża się do nas fala — nurkujcie. Wracać do brzegu będziecie już na wierzchu fali, co nawet przyspieszy wasz powrót.

Wakacje 1997 roku udowodniły mi, że zapomniałem o kłopotach związanych z powodzią w kraju. Jest to żywioł często sprawiający kłopoty nie tyle swoją obecnością, co nieobliczalnością. Jak każdy żywioł. Sam zostałem skarcony za nieostrożność kiedy chciałem przejść przez doskonale znaną sobie, miłą i sympatyczną rzeczkę, lecz tym razem wezbraną. Bród nie nadawał się do wykorzystania. W innym miejscu, gdzie było płytko, wszystko zdawało się być w jak najlepszym porządku. Prąd nie wydawał się na tyle silny, aby się długo wahać. Prąd rzeczywiście nie był straszny, ale kiedy noga stąpała na płaski i porośnięty wodorostami kamień, to...

Woda porwała mnie, objając o kamienie. Trzymana w rękę torba foliowa działała jak nadęty spadochron ciągnący skoczka po ziemi. Potem padł w boju Kamil, potem Mariusz. Suche rzeczy zmieniły swój stan i kiedy poszliśmy się rozgrzać w restauracji zwanej przez nas „U Kowalskiej”, pode mną pojawiła się kałuża, jak pod Wodnikiem czy jakimś Utopcem. Woda nie zawsze bywa przyjazna.

Joanna (druhna) podpowiedziała mi, że wciągnięci w wartki nurt górskiej rzeki powinniśmy starać się utrzymać kurs nogami do przodu, aby nie walić głową w kamienie, oraz na plecach, aby łatwiej było oddychać.

Innym rodzajem kłopotów jest wpłynięcie w gęste wodorosty. Jedynym sposobem na to, by się nie zaplątać, jest przewrócenie się na grzbiet i płynięcie w tej pozycji.

Sposób ten możesz z powodzeniem zastosować, gdy pod twoim ciężarem załamie się lód i będziesz chciał wydostać się na powierzchnię. Obróć się tyłem do tafli lodu, którą w tym miejscu uznałeś za mocną na tyle, by utrzymała twój ciężar, rozpostrzyj ramiona na boki i lekko ku tyłowi, oprzyj je na lodzie, a nogami wykonuj typowe ruchy pływackie tak, by ciało przyjęło pozycję poziomą. Zaczynaj stopniowo wciągać się na lód. Powoli. Bez gwałtownych ruchów. Teraz dopiero poczujesz, że mokre ubranie ciąży. Mimo to nie należy go ściągać — zatrzymuje ciepło blisko ciała, choć na mrozie (zwłaszcza silnym) może zeszywnieć i ograniczać ruchy, a brzegi zaczną kaleczyć ciało. Cała akcja późniejszego rozgrzewania powinna odbywać się bardzo powoli i bez gwałtownych zmian temperatur. Zaleca się — w miarę możliwości — polewanie letnią wodą, którą stopniowo ogrzewamy. Podobnie, jak przy odmrożeniach. Skuteczne jest rozgrzewanie własnym ciałem, przytulaniem się, nawet przez kilka osób.

Ratowanie tonącego człowieka musi odbywać się z zachowaniem rozsądku. Przeczytajcie sobie raz jeszcze mój opis akcji przy kamiennym molo. Tam właśnie akcje udawały się, bo ratownicy znakomicie rozumieli warunki. Trzeba więc znać (odczytywać z fal, zmarszczek i innych śladów wodnych) jakie może być dno, jaki jest prąd wody. Trzeba też zdawać sobie sprawę, że przy falowaniu powierzchni wody topiący się człowiek może nie widzieć łodzi ratowniczej, albo my, osobiście płynący na ratunek, możemy nie widzieć głowy tonącego. Musimy orientować się, że podpływając do niego możemy dostać się w żelazny uchwyt, który nie tylko że utrudni akcję ratunkową, ale jeszcze pograży nas samych. Jeśli mielibyście kłopot z uwolnieniem się od takiego uchwytu, przypomnijcie sobie, że najlepiej jest wtedy nurkować.

Jeśli jesteście w łodzi i dysponujecie kołem ratunkowym, dobrze jest rzucać je — uwiązane na linie — w pewnej odległości od tonącego. Uderzenie kołem może pozbawić go przytomności. Wciąganie osoby ratowanej do łodzi należy przeprowadzać wyłącznie od strony rufowej. Jeśli łódź się wywróci, nie należy od niej odpywać. Obecnie do budowy łodzi i jachtów stosuje się materiały nie tonące.

Jeśli wylawiamy osobę nieprzytomną, należy przystąpić do sztucznego oddychania od razu, jeszcze w wodzie. O uratowaniu życia mogą decydować sekundy. Nie warto wtedy bawić się w usuwanie wody z jamy ustnej. Można to zrobić tylko przez przechylenie głowy twarzą ku dołowi, a potem przystąpić do akcji. Gdy już wpompujemy w płuca topielca trochę powietrza, albo gdy pojawi się samodzielny oddech, można zadbać o dokładniejsze oczyszczenie jamy ustnej z wody i zanieczyszczeń; oczyszczania płuc z wody nie stosuje się. Dalej przystępuje się do normalnej akcji reanimacyjnej, jeśli topielec nie oddycha samodzielnie.

Utonięcie, to nie tylko zalanie płuc wodą, a więc ustanie dostępu powietrza. Zgodnie z prawami osmozy, woda po wpłynięciu do pęcherzyków płucnych przedostaje się do krwioobiegu i rozcieńcza w znaczący sposób krew⁶⁰, co z kolei prowadzi do **szoku elektrolitowego**, a więc wstrząsu dla całego organizmu — dotyczy to wód słodkich. W wodach słonych następuje sytuacja odwrotna: prawa osmozy decydują o przechodzeniu wody zawartej w osoczu do słonej wody, która wpłynęła do płuc. Krew wówczas gęstnieje i serce traci swą wydolność. Zdarza się też, że następuje zgon już po wyciągnięciu topielca na brzeg, po przywróceniu akcji serca i płuc: pod wpływem poprzedniego zalania następuje — niewidoczny przecieź — obrzęk płuc, co prowadzi do zablokowania procesu wymiany gazów w płucach. Oprócz tego zmieniają się odczynny w ważnych życiowo narządach, co stanowi groźną sytuację urazową. Wspomnę jeszcze o termicznym porażeniu tchawicy, kiedy człowiek dusi się, chociaż jeszcze nie opił się wody. Kąpiel z pełnym żołądkiem może spowodować gwałtowny odruch wymiotny, co z kolei może doprowadzić do zalania płuc treścią żołądka. Nawet po odratowaniu biedaka, kwas żołądkowy powoduje u niego uszkodzenie delikatnej tkanki płucnej. Śmierć może nastąpić wiele godzin po wypadku. Z tego choćby powodu **każdy, kto się topił, powinien znaleźć się pod kontrolą lekarza**, choćby chodził już samodzielnie po suchym brzegu.

⁶⁰ Do krwi mogą przedostać się nawet ponad 2 litry wody!

PAMIĘTAJCIE: tonący może w ogóle nie krzyżeć (woda zalewa mu usta) — nie spodziewajcie się, że krzyk zaalarmuje wszystkich. **Liczy się tylko obserwacja ludzi w wodzie!** Dorosły człowiek walczący o przeżycie w wodzie, unosi się na powierzchni 1-3 minuty, dziecko — 1/2 minuty. Topiący się człowiek nie wystawia z wody ręki i nie macha nią, by go ktoś zauważył. Topiący się wpada w panikę i czyni ostatnie wysiłki, by nie zginąć. **Tonącego można rozpoznać po rękach odrzuconych na boki i wykonujących ruchy podobne do pływania, także po odgiętej do tyłu głowie (walka o to, by woda nie zalała ust), często po szeroko otwartych ustach chwytających łapczywie powietrze.**

Bardzo groźne są zabawy w **przytapienie**, gdzie po kilku takich „rundach“ koledzy nagle odpływają pozostawiając biedaka, który dopiero za chwilę będzie miał poważne trudności z oddychaniem.

Wcale nie są bezpieczniejsze sytuacje **wrzucania kogoś do wody** z pomostu, zwłaszcza, gdy stało się to nagle, nawet bez żartobliwej szamotaniny na początku. Wpadający do wody często odruchowo — a więc jest to poza jego kontrolą — gwałtownie nabiera powietrza jeszcze przed pełnym zanurzeniem. Tyle, że czasem dzieje się to już... w wodzie! Wyżej pisałem o niebezpieczeństwie dostania się wody do płuc.

Uważajcie na nurkujących, zwłaszcza dzieci: zaburzenie błędnika powstałe na skutek zetknięcia z zimną wodą powoduje zaburzenia w odczuwaniu góry i dołu; nurkujący nie umie określić, gdzie jest powierzchnia wody i chcąc się wynurzyć... płynie ku bokowi lub w dół — przypadek zdarzający się tym, którzy mieli kiedyś zapalenie ucha środkowego (lub nurkom po pęknięciu bębena w uchu)!

Podczas oglądania sprzętu ratowniczego zwróciłem uwagę na tratwę ratunkową przeznaczoną dla lotników, a umieszczaną w spadochronie. Jest to właściwie nie taka tratwa, jak przywykliśmy ją rozumieć, ale jednoosobowa nadmuchiwana łódeczka, przeznaczona dla tych, którzy katapultując się ze spadochronem wpadli do wody. Ponieważ nie jest wykluczone, że po wciągnięciu się z wody do łódeczki pilot może stracić przytomność, zadbano o to, by łódeczka dryfowała w kierunku brzegu.

Jest to możliwe dzięki niewielkiej dryfotowie. Przypominała ona coś w rodzaju spadochronika z otworem u szczytu. Wrzucenie dryfotowy do wody i jej swobodne unoszenie na powierzchni, przyczepienie do dzioba łódeczki i morskie fale — wszystko to powoduje, że łódeczka jest powoli popychana, a raczej ściągana ku brzegowi.

Zasugerowało mi to, że sporządzenie dryfotowy podczas pływania na materacu dmuchanym może dać podobne efekty. W sytuacji krytycznej można by tego dokonać posługując się choćby własnymi majteczkami, gumką i nićmi z nich wyciągniętych. Zróbcie, proszę, próbę nad naszym morzem (niech ktoś was jednak ubezpiecza w łodzi) i dajcie znać o wyniku.

No i jeszcze jedno. Powracam na moment do wspomnień zimnej wody. Ból doznawany przeze mnie w Bałtyku był tylko jednym z doznań, jakie można mieć w takiej sytuacji. Innym, gorszym, jest doznanie umierania, kiedy siły uciekają wraz z kaloriami. Określono, że w wodzie o temperaturze 10° C człowiek ma szansę przeżycia przez około 1/2 godziny. Czemu? Ujemny bilans energetyczny! Dziesięć stopni... to może być miła wiosenna pogoda. Idziemy sobie na spacer w promieniach marcowego słońca... Trudno wyobrazić sobie, by coś takiego mogło działać na nas zgubnie.

Kiedy jednak ciało jest otoczone ściśle drobinami odbierającymi ze swego sąsiedztwa — a więc z nas — ciepło, by prawem homeostazy doprowadzić do takiej samej temperatury, czyli 10° C, wówczas możemy być jedynie szczęśliwi, że oto mamy do dyspozycji naszą wolę i możliwość posłużenia się kończynami do niezwłocznego wyjścia na brzeg Bałtyku.

Innym przypadkiem może być jeszcze taki, że jesteśmy rozbitkami i czekamy na pomoc, która oby przybyła przed upływem 1/2 godziny! Jest to jakaś różnica.

7. BAGNO

Miłe, mlaskające bagienko, o zapachu bagienka, o przytulności bagienka, dające bagniste poczucie bezpieczeństwa... Obrazek być może miły niektórym spośród tych, co to lubią łowić ryby w mętnej wodzie. Obrazek — a szczególnie fotografia — miły sercu i oku survivalowców lubiących symbole tego, co czynią i kim są.

Przecież wydaje się, że to samo sedno, gdy patrzy się na gromadę brnącą przez bagnisty teren, po pachy w brei, z umazanymi i zmęczonymi twarzami, z plecakiem niesionym na głowie i przytrzymywanym jedną ręką. Takie fotografie pokazuje się potem znajomym i małodatom. Łukasz-Żółw — ależ mi się nawręcał w moje pisanie! — zaproponował bym zacytował następującą myśl: „*chodzenie po bagnach wciąga...*”

To jest przygoda! Myślę o przejściu przez bagno. To jest **przygoda zaplanowana w szczegółach**. Przez bagno nie przechodzi się ot, tak sobie, tyle, że ostrożniej. Wszelkie „brodzenie” (przejścia przez rzeczne brody) i „bagnienie” (*per analogiam*) wymagają rozsądku i spełnienia kilku zasad.

PIERWSZA: na bagna nie idzie się samotnie.

DRUGA z nich jest pamiętanie o tym, że **pierwszy idzie przewodnik-zwiadowca**. To on bada głębokość brodu, sprawdza miejsca niebezpieczne i je oznacza, wycofuje się, gdy tego trzeba. Ta zasada winna obowiązywać w przypadku wszystkich trudnych przejść i przepraw.

TRZECIA zasada, to bycie przygotowanym na to, że rwący potok porywa, a **bagno zasysa**. W potoku idzie się ukosem pod prąd, a do tego jest się zabezpieczonym liną, której koniec przywiązuje się po przejściu do np. pnia drzewa lub trzyma się samemu, by ułatwić przeprawę innym.

Wobec bagna stosuje się przynajmniej dwumetrową grubą gałąź niesioną oburącz poziomo przed sobą (jak w wędrownie po lodzie). Wędrowanie powinno odbywać w pobliżu kęp zieloności, które co prawda mogą być tylko powierzchnią wysepką, ale tuż przy nich często mamy większą gwarancję twardszego podłoża. Gałąź oparta oboma końcami na takich wysepkach pomoże wydzwignąć ciało z błota w razie zasysania. Zasysanie jest tu (poza występującymi czasami trującymi wyziewami) największą dla nas groźbą. W tym samym celu można podwiązać pod pachami wystające wiązki gałęzi i traw, by stanowiły rodzaj oparcia.

Jeśli wyraźnie poczujecie, że wasze nogi zagłębiły się w bagnistą maź i z każdą chwilą zapadacie się coraz głębiej, a nie posiadacie nawet gałęzi — **całkowicie zapomnijcie o wyciąganiu zassanych nóg z bagna!** Naprzemienne wyciąganie nóg powoduje jeszcze szybsze zapadanie się. Aby tego uniknąć, najlepiej jest w początkach zasysania paść do tyłu, na plecy i wydobywać cierpliwie, powoli, węzowymi ruchami. Dalej już tylko trzeba wyczołgać się na pewniejszy grunt. Zawsze — i na terenie grząskim, i na śniegu — najłatwiejszym sposobem na poruszanie się jest czołganie. Tylko... nie wiadomo czemu, człowiek tak straszliwie boi się... ubrudzić!

Jeśli ktoś z brzegu, z twardego ładu będzie mógł nam pomóc, może to zrobić rzucając w naszą stronę gałęzie i kije. Jeśli jesteśmy blisko brzegu, może przygiąć ku nam jakieś młodsze drzewko. Może wreszcie rzucić linę, której koniec przywiąże do pnia małego choćby drzewka. Trzeba się pilnować, by nie spoczęły w bagienku dwie osoby.

Bagna mogą być różnorodne. Opisuje je Andrzej Trembaczowski w swojej książce o survivalu ⁶¹.

Bagno to bardzo nieprecyzyjne określenie. Inne są rozległe trzcinowiska poprzecinane labiryntami kanałów, inne leśne mszary, jeszcze inny błotnisty ols. Potocznie przez bagno rozumie się zwykle teren podmokły o miękkim, półpłynnym dnie, nie dającym trwałego oparcia. Na wierzchu może być woda lub nie. Czasem wcale wody nie widać. Wspólną cechą wszelkich mokradeł jest to, że nie można po nich ani iść, ani płynąć. Najlepiej i najrozsądniej ominąć taką przeszkodę, chyba że nie ma innego wyjścia.

Pokonywanie bagien może być trudne, bardzo trudne, a nawet niebezpieczne. Zależy to od charakteru bagna. Mszary zajmują płaski teren pomiędzy wzniesieniami. Taką misę od wieków wypełniała woda, która nie znajdowała odpływu. Nagromadzone szczątki roślinne gniją powoli w warunkach beztlenowych i razem z wodą tworzą lepki, grząską papkę. Dno takiego bagna bywa twarde (nie przepuszczające wody). Czasem leży płytko, ale miejscami znajdują się zagłębienia. Grząskie podłoże porasta roślinność bagienna, tworząc tzw. kozuch. Z czasem taki kozuch wzmacnia się płataniną korzeni, a bagno przekształca się w torfowisko. Oprócz mchów, traw bagiennych i wełnianki pojawiają się kępy żurawiny oraz drzewa — karłowate brzoźki, wierzby i sosenki. Te małe, pokraczne drzewka ledwo trzymają się powierzchniowego podłoża. Rosną nieregularnie, tworzą kępy, miejscami bardziej zwarte wyspy. Kępa wyższych drzew, wyraźnie różniących się od bagiennych niewydarków, oznacza grunt stały. Na takich bagnach znajdują się też małe stawki wypełnione wodą lub miejsca pokryte tylko mchem bez wyższej roślinności. Są to miejsca zdradliwe.

Jak poruszać się po takim terenie? Na ogół, jeżeli rosną drzewka, kozuch może utrzymać ciężar człowieka. Jego grubość jest jednak niejednorodna, a wytrzymałość różna. Jeżeli musimy iść po czymś takim, dobrze mieć ze sobą dwumetrową żerdź. Będzie można ją oprzeć o najbliższe twardsze miejsca w razie przerwania kozucha. Nieraz możemy poznać cieńszą pokrywą po tym, że nie tylko ugina się, ale faluje pod nogami. Lepiej nie zapuszczać się dalej.

Przez bagna nie należy przepływać się samotnie. W trudnych miejscach idącą na czele osobę asekuje się liną. Nie jest to jednak stuprocentowa ochrona! Aby wyciągnąć nieszczęśnika z błota, trzeba samemu mieć trwałe oparcie.

Dróg wybieramy, kierując się na większe skupiska drzew — tam kozuch jest mocniejszy, czasem jest to twarda wyspa (wyższe drzewa). Przeprowa przez bagna nie będzie szybka. Po chybottliwym gruncie trzeba iść powoli, płynnie przenosząc ciężar ciała. Nie wolno stać długo, lepiej zawczasu upatrzeć sobie miejsce na następny krok. Nie skakać! Utrata równowagi może spowodować, że staniemy w słabszym miejscu. Nie należy też za bardzo ufać drzewkom. Mogą nie utrzymać obciążenia i przewrócić się wraz z korzeniami i kawałkiem podłoża. Nie depczmy sobie po piętach. Koniecznie zachowajmy odstęp, by poprzednik miał czas na wybór drogi. Stawianie stóp w ślady poprzednika jest niecelowe, gdyż każdy krok coraz bardziej osłabia kozuch. W razie upadku lub przerwania gruntu trzeba chwycić się krzewów i delikatnie podciągać. Można pomagać sobie żerdzią. Nie wolno ruszać gwałtownie nogami, bo jeszcze bardziej osłabia to kozuch. Cały wysiłek należy przenieść na ręce, wykorzystać każdy chwyt i, podciągając się powoli, wczougać na mocniejszy kozuch. Pełzanie znacznie zmniejsza nacisk. Idąc przez bagno, nie sugerujemy się z nadto śladami zwierząt — zwierzęta potrafią poruszać się tam, gdzie człowiek sobie nie poradzi.

W podobne bagno może przekształcić się stare zarośnięte jezioro. Płytsza jego część zmienia się w torfowisko, a dawne płoś, nieraz bardzo głębokie, może być oczkiem wolnej wody lub też zniknąć pod cienkim kozuchem. Dojść do takiego oczka się nie da. Przybrzeżna roślinność tworzy pływające nawisy, które mogą łatwo się przerwać. Lepiej zachować ostrożność — takie bagna bywają bardzo głębokie.

⁶¹ A. Trembaczowski, *Zanim wyruszysz, czyli coś o survivalu*, DW Bellona, Warszawa 1998

Głębokie mogą być także niewielkie bagienka w pobliżu wypływu podziemnych wód, gdy woda sączy się poprzez miękkie ilaste podłoże. Takie miejsca nie zamarzają!

Czasami bagno jest tylko torfowiskiem, a chwiejące się mchy niekoniecznie leżą na grząskiej mazi. Pod nimi jest tylko przesycona wodą gąbczasta płatanina korzeni i obumarłych roślinnych szczątków. Wprawdzie wbita mocno żerdź wchodzi głęboko, ale takie „bagno” nie jest już niebezpieczne. Możemy co najwyżej zmoczyć sobie nogi. Oczywiście, niełatwo iść po takim „tapczanie” i robi to pewne wrażenie. Nie zarośnięte miejsca, pokryte jasnozielonym mchem lub trawką, należy jednak omijać. Mogą być to lokalne dołki. Uważać też trzeba na rowy i bagienne stawki. Poziom wody może być w nich niewysoki, lecz ilość nagromadzonego na dnie mułu znaczna.

Pokonywanie mszarów i torfowisk jest wyczerpujące. Podczas upału dodatkowym utrudnieniem będzie parne, duszne powietrze i dokuczliwe owady. W kępach porastającej bagno roślinności mogą być żmije.

Zupełnie inaczej pokonuje się ols — mokradło porośnięte wysokimi drzewami. Drzewa rosną tu pewnie, na twardym gruncie, i korzenie mają mocne. Na takich wysepkach, przy samych pniach, można stanąć bez obawy. Pnie też dają solidne oparcie. Pomiędzy wysepkami jest jednak rzadkie, maziste błoto. Poruszać się trzeba od drzewa do drzewa, z kępy na kępę. Jeżeli odległości stają się większe, można na błoto położyć gałęzie lub ścięte drzewka. Takie pomosty są nieodzowne, gdy poruszamy się po miękkim podłożu. Gałęzie kładzie się raz w poprzek, raz wzdłuż drogi, tworząc „krate” lub „drabinę”, która zmniejszy nacisk. To bardzo pracochłonne zajęcie. Drogę przed sobą mości się mrówczym sposobem — podaj dalej. Gdy nie ma grubszych gałęzi, mogą być łoziny, świerczyna, trzcina. Słoma lub siano też dają jakieś oparcie. Każdy krok wciska jednak taki „pomost” w błoto, nie jest to więc trwałe zabezpieczenie.

Trzciniowiska z labiryntami kanałów są dostępne tylko dla zwinnej łódki. Na roślinności wyrastającej z wody utrzymać się nie sposób, a rośliny mogą wyrastać z głębokości przekraczającej wzrost człowieka. W zielsku także pływać się nie da. Nawet kierowanie łódką wymaga wprawy, a zamiast wiosła lepsza jest długa żerdź. W labiryncie kanałów nietrudno zbłądzić, bo trzciny sterczą wysoko ponad głową i zastaniają widoczność. Pewną orientację ułatwia prąd wody.

8. NOC

Od razu należy stwierdzić, że jak dla gorącego lata, zima jest całkowitym przeciwieństwem, tak dla dnia — noc. Tyle, że i lato, i zimę znacie doskonale. Doskonale znacie też jasny dzień. Noc, którą przecież z reguły przesypiacie, jest dla was egzotyka.

Noc ma swoich stałych mieszkańców, noc ma swoje własne odgłosy i zapachy, swoje barwy i zwyczaje. Jeśli wkroczycie w noc bez przygotowania, ukryje ona przed wami swoje bogactwo, albo wystraszy nagłym wydarzeniem. Gdy zatrzymacie się nocą w lesie bez ruchu, gdy uspokoić swe bijące ze strachu serce i przestanie wam ono zagłuszać leśne odgłosy — usłyszycie, jak bardzo nocne życie jest bogate.

Marcin — jeden z moich obozowiczów — kiedy mieliśmy pierwszy nocleg w lesie, zaczął po zmierzchu wykazywać nagle pewien niepokój, który wrósł niesamowicie, kiedy zaproponowałem krótki spacer do lasu. Bardzo lubię wędrować bez latarki, więc pierwsze kroki w ciemność spowodowały, że zatrzymał się gwałtownie i — to była odwaga — przyznał, że bardzo się boi. Jeszcze nie był nigdy w lesie w tak całkowitej ciemności. Miejską ciemność zna, czuje się w niej w miarę dobrze, ale las go przeraża. Uspokoiłem go i poprowadziłem powoli ledwo widoczną sarnią ścieżką. Nie stosowałem żadnego przymusu. W każdej chwili — obiecałem — możemy wrócić. Pokonał lęk.

Nocne bezpieczeństwo polega głównie na trzymaniu się zasady: bądź niewidoczny (niesłyszalny, niewyczuwalny), natomiast sam widź (słysz i czuj)! O dziwo, ta zasada doskonale pasuje do dziennych zagrożeń, tyle, że — jako istoty kierujące się głównie wzrokiem — jesteśmy rutynowo nastawieni na odbieranie bodźców pochodzących od świata pełnego światła słonecznego.

Choć powyższa zasada sugeruje zagrożenia ze strony zwierząt i innych ludzi, odnosi się także do... ukształtowania terenu. Okazuje się, że co bystrzejsze jednostki odbierają obecność głębokiego jaru przy pomocy słuchu, gdyż dźwięki stamtąd dochodzące (głównie dźwięki odbite) są głuche, jakby odarte z jędrniejszych tonów. Cóż wam tu tłumaczyć — stańcie nocą nad parowem i... posłuchajcie!

— Teraz spocznę i ciszy posłucham — rzekł wyciągając się na mchach.

Ale spocząć nie mógł. Słońce zgasto, z bagien wstawały chłodne opary; ogarnął go ziąb. Więc się rozebrał, wytarł ciało do czerwoności mchem i znowu wilgotną bieliznę naciągnął. Teraz się rozgrzał, na głód fajkę wypalił i rozdmuchał na brzegu niewielki ogieniaszek.

Obruszyło to panów ostępu.

— Uhu, uhu! — rozległo się ponuro, groźnie. Czarny cień wysunął się z gąszczy, miękkie skrzydła musnęły go prawie w locie, zakołowało straszdytło nad ogniem i popłynęło nisko nad topielą do lasu po łup.

Po chwili drugi za nim podążył.

— Uhu, uhu! Unguibus et rostro! Szponami i dziobem! Herbowa dewiza i bojowy zew! Uhu, uhu!

Wyciągnięty u ognia Rosomak słuchał. Od puszczy grzmiał weselny, wiosenny chór. Łkanie słowików, bełkotanie cietrzewi, pobekiwanie kozłów. Na bojowe hasło rabusia — zaledwie chwila ciszy i znowu radosne hymny młodego życia.

Nagle rozdarł powietrze krzyk bólu, grozy, śmierci — i znowu cisza.

— Zadarł zająca! — szepnął Rosomak.

Na niebo wypłynął księżyc. Mgły w jego widmowym świetle potworzyły korowody tańczących mar w gzlach powłóczyстых. Żabie kapele im grały, powiew wiatru układał figury, grupy, koła.

Kędyś, daleko chlupnęła woda, coś zatętniło, zaklekotało, rozdarło korowód mgieł.

— Łoś idzie przez połybelnik! — szepnęła Rosomak. — Dla tego nie ma topieli.

Jak widmo, bez szelestu piór rabuś znouu nad nim przeleciał, zapadł w gąszczu.

— Z hupem wraca! Ma w gnieździe małe.

Ale wreszcie ze zmęczenia i trudu ogarnęła go senność. Jeszcze patrzył, jak dym ogniska ku mgłom ruszył i w tan się wmixzał, jeszcze słyszał ostrzegawcze krakanie krzyżówki-matki i nagle ruszył i on za dymem i mgłami.

I taki był lekki jak one; i zrobił się dzień, a on szedł przez topiele, zaglądał do gniazd, głaskał ręką ptaki, przepływał rzekę, objąwszy ramieniem łosia za szyję, przypatrywał się, o krok stojąc, jak bąk-odludek zatapiał dziób w szlam i buczał donośnie, i odtrącał pięścią puchacza od srokatego koźlęcia łani.

I takim snem czarodziejskim skończył się pracowity dzień wodza-Rosomaka.

Tak opisała noc w pierwotnym lesie Maria Rodziewiczówna w swej opowieści — egzaltowanej, ale jakże survivalowej z ducha — „Lato leśnych ludzi“.

Wyznałem już, że uwielbiam wędrować nocą po lesie nie używając latarki, chyba, że tracę orientację w otoczeniu, to znaczy: nie czuję ścieżki, pod nogami mam doły lub obok jest przepaść, kiedy też nie zauważam gałęzi, mogących wykluć mi oko. Na gałęzie zresztą jest sposób: należy iść z pionowo ustawionym 10 cm przed sobą (przed twarzą) przedramieniem. Można też ustawić w ten sposób obie ręce złączone palcami i z rozszerzonymi łokciami — jest to szczególnie przydatne, gdy zechcecie biec przez zarośla. W pierwszym przypadku oczy patrzają na świat z obu stron jednej dłoni, w drugim — pomiędzy dwiema dłońmi.

Wędrowanie ścieżką w całkowitej ciemności może być ułatwione, kiedy będziecie patrzeć w górę, pomiędzy korony drzew: najczęściej w górze widać między nimi przewiśniętą wskazującą kierunek.

Mówię, oczywiście, tylko o lesie. Gdyby noc zaskoczyła was na szczytach skalistych gór — szczerze radzę natychmiast zakończyć wędrowkę, otulić się w zapasową odzież, przykryć się nawet plecakiem i ułożyć się w bezpiecznym miejscu.

Gdy, wędrując nocą w kniei wraz z większą gromadą, nagle stwierdzicie, że się zgubiliście, lepiej nie starajcie się zbyt aktywnie szukać grupy, jeśli nie znacie tego lasu i nie znacie celu wyprawy. Mając nadzieję, że w grupie znajdzie się ktoś, kto po pierwsze: zauważy naszą nieobecność, a po drugie: wróci po nas — musimy nadawać sygnały. Sygnały dźwiękowe są potrzebne, ale niestety wśród drzew mają mały zasięg — krzyk słyszalny jest (w zależności od gęstości lasu) na odcinku 200-300 m. Większe znaczenie mają sygnały świetlne, o ile w ogóle posiadamy możliwości ich nadawania, czyli jeśli posiadamy sprawną latarkę. W odstępach półminutowych zapalamy ją i prowadzimy kilkakrotnie w lewo i prawo, ok. 90-stopniowym łukiem w kierunku przypuszczalnego znajdowania się grupy. Czas takiego sygnału — ok. 10 sek. Jest to zazwyczaj wystarczające, by nas znalezione. W wypadku podwyższonej wilgotności powietrza, gdy jest ono lekko zamglone, możemy przy pomocy latarki tworzyć świetlne smugi na niebie, którymi poruszamy powoli w lewo i prawo, by mogły być widziane spośród drzew.

Jeśli zdecydujemy, że udajemy się na spoczynek, a nie żal nam baterii i spodziewamy się jednak nadejścia ratunku, możemy wbić w ziemię gałąź odziać w naszą białą podkoszulkę i oświetlić to wszystko od dołu. Taki „nocny duch“, świecący w ciemnościach, będzie widoczny z daleka.

Noc daje szczególną siłę tym, którzy ją rozumieją. Tacy ludzie nie gubią się nocą. Dla nich nocny świat jest pełen atrakcji. Można cicho przemykać pomiędzy pniami, z których każdy wygląda na taką samą istotę, buszującą w dżungli. Można siać na brzegu rzeki wsłuchując się w jego tajemnicze opowieści. Można spróbować biegu po łące oświetlonej księżycową poświatą, kiedy towarzyszą nam nierozpoznawalne cienie.

Tacy ludzie śmiało kroczą drogą, którą bardziej czują przed sobą, niż ją widzą. Tacy ludzie bardziej czują obok siebie inne istoty, niż je widzą — a nie są wampirami!

Noc daje przewagę tym wszystkim, którzy mają rozwinięte zmysły inne niż wzrok. Człowiek jest gatunkiem, którego akurat wzrok jest naczelnym zmysłem. Daleko mu do swoich domowników, psa i kota, pod względem wrażliwości słuchu czy węchu. Ale nie jest tu zupełnym ignorantem. Kiedy cały świat układa się do snu, pojawia się płochliwy twór, nocny mieszkaniec ziemi — cisza.

Tylko nieliczne trzaski, szelesty i podobne dźwięki docierają do twoich uszu, kiedy stoisz samotnie w środku przestrzeni wypełnionej przez drzewa. One, i krzewy, i poszycie leśne, tłumia odgłosy śpiących zwierząt. Tylko niektórzy amatorzy nocy są aktywni gdzieś w pobliżu. Nietoperze i sowy latają niemal tak bezgłośnie, jak słynne z tego cmy. Jeże myszkują gdzieś w zaroślach, z lekka tylko poruszają gałązkami, zdradzając swoją obecność. Słychać czasem, że gdzieś odbywają się nocne łowy. Niekiedy spadnie liść.

Ludzie znający las wiedzą doskonale, że to nie strzygi ani upiory. Obawiają się bardziej skrócenia nogi czy przewrócenia się na niewidocznej nierówności podłoża. Ci, którzy znają bardzo dobrze leśne niebezpieczeństwa, myślą z niepokojem o tym, czy nie znaleźli się przypadkowo na terenie często odwiedzanym przez kłusowników. Zaplątanie się w druczane wnyki lub wdepnięcie w paści, da każdemu poczucie, co to znaczy być zwierzyną, na którą poluje chytry i bezlitosny człowiek.

Gdy noc się kończy — ptaki dadzą sygnał o tym. Budzący się las, to koncert, za który nie dajesz ani grosza, a który pozostaje długo w głowie. W czerwcu i przez część lipca jako pierwsze odzywają się ptaki:

- ★ między 4.00 a 5.00 — rudyk (monotonne „cik-cik...-cik“ + trel)
- ★ między 5.00 a 6.00 — skowronek polny („li-li-li-li...-li-tirlit“)
- ★ między 5.00 a 6.00 — kos (melodyjne dźwięki „fletu“), dzięcioł
- ★ między 6.00 a 7.00 — szpak (gwizdy, flety, trzaski, klekot)
- ★ między 6.00 a 7.00 — wróbel („cilp“), dzwonek (jak kanarek)

Rano też otwierają się kwiaty (jeśli nie pada):

- ★ między 4.00 a 5.00 — dzika róża
- ★ między 5.00 a 6.00 — mniszek pospolity
- ★ między 6.00 a 7.00 — jaskry i osty

Taki to jest leśny zegar.

Wyjście z lasu możecie znaleźć zawsze wtedy, gdy będziecie się trzymać napotkanej rzeczki, drogi, ścieżki, toru kolejowego albo linii energetycznej. Obiekty te w zasadzie są łatwe do spostrzegania także w nocy.

C) TECHNIKI

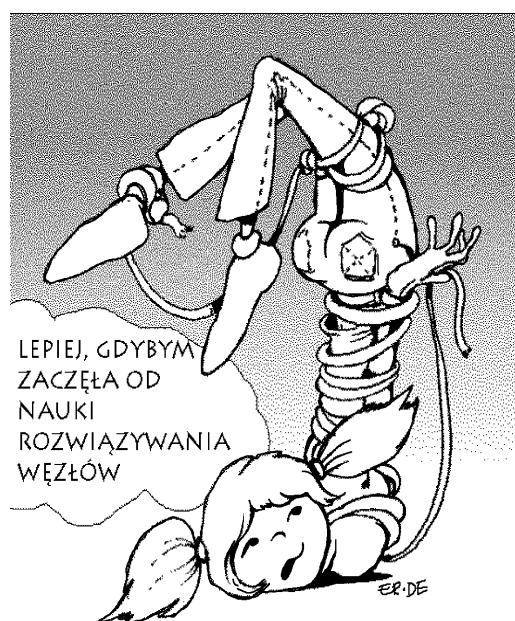
1. WĘZŁY

Jest to doprawdy ciekawe zjawisko, że wielu — rozsądnych skądinąd — ludzi, gdy mówić im o węzłach, odpowiadają bez żenady i lekceważąco, że nie są żeglarzami.

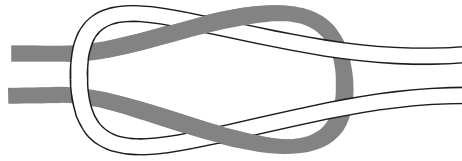
Ha, ha, ha!

Popatrzcie sobie, jak nieporadnie próbują obwiązać jakiś przedmiot, bądź go do czegoś przymocować... Wszystko im się zaraz rozlatuje, odpada, a niechby tylko spróbowali rozplątać te wszystkie supły... !

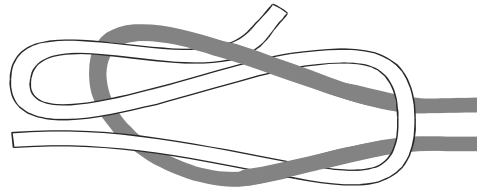
Nie zamartwiajcie się nadto: wrażliwsza część mojej natury każe mi się przyznać do jednej rzeczy, która być może was zaskoczy. Bez względu na to, jak bardzo się wyłamdrzam, ja sam muszę każdorazowo przypominać sobie węzły, które chcę zastosować, bowiem regularnie zapominam, o co w nich chodziło. Rzecz jasna, muszę się wstydzić, że wcale nie jestem Mistrzem Splotów Wszelakich, choć mnie za takiego chcieliby mieć ci, wobec których gram swoją rolę... Ach, długo by tłumaczyć!



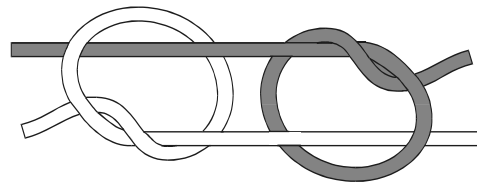
1. WĘZEL PŁASKI — służy do prostego połączenia dwóch linek o podobnych grubościach; nie zaciskać go mocno, gdyż trudno się go rozplątuje (zmiana kolejności w wiązaniu czyni zeń węzeł BABSKI, mniej pewny i łatwo plączący się).



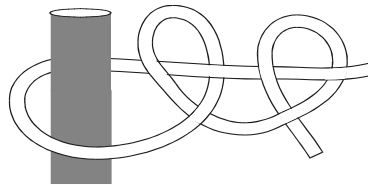
2. WĘZEL REFOWY — jest prawie identyczny, jak poprzedni. Czy widzicie różnicę? Nasze mamy uczyły go nas w pierwszej kolejności. Wiązanie butów jest zakończone właśnie takim zapętleniem, które pozwala but — a właściwie węzeł — szybko rozwiązać; jest to inaczej tzw. węzeł PROSTY ZABEZPIECZONY.



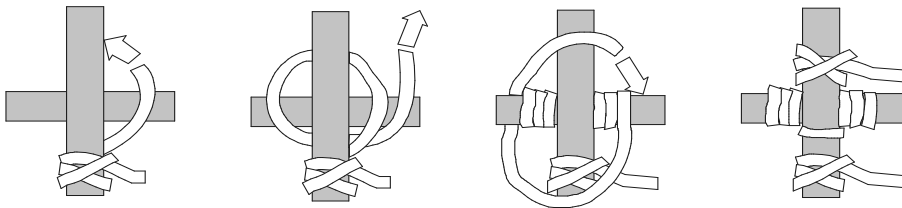
3. WĘZEL TKACKI, WANTOWY — służy do łączenia (przedłużania) linki o tej samej lub zbliżonej grubości.



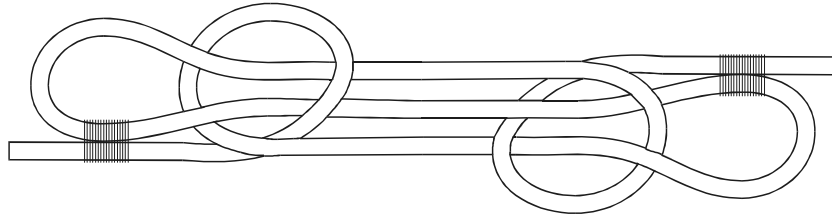
4. WĘZEL SZTYK — jest najprostszym węzłem służącym do podwiązania linki do palika lub pierścienia; znany jest pod nazwą węzła ŻEGLARSKIEGO lub CUMOWEGO — można zawiązać go właściwie jedną ręką, by zarzucić potem na słupek.



5. ŁĄCZENIE KWADRATOWE — pomaga tworzyć konstrukcje połączonych ze sobą palików (lub dużych pali). Przydatny, jeśli mamy zamiar zbudować sobie solidniejszy szałas.

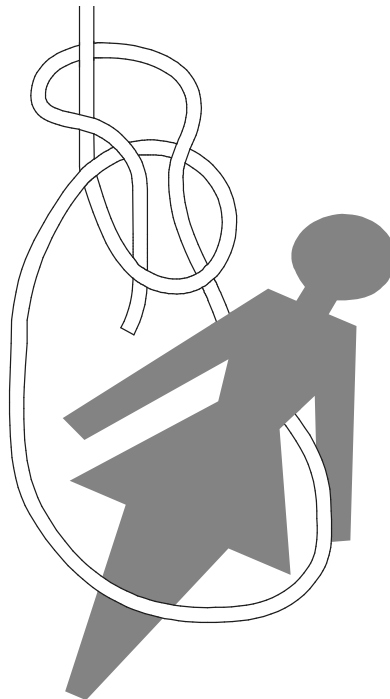


6. SKRÓT LINKI — używany, gdy linka okazuje się być za długa, a lepiej żeby się nie plątała.



7. WĘZEŁ RATOWNICZY — zwany u nas też TATRZAŃSKIM, to **niezaciskająca się pętla**, którą jest bardzo łatwo zrobić; a dzięki niej można bezpiecznie opuścić z góry człowieka. Jest to węzeł, który naprawdę warto przećwiczyć układając go na podłodze wokół siebie. Aby było wiadomo, w którym miejscu powinien znaleźć się człowiek — zostało to uwidocznione na rysunku.

UWAGA: pozostawiona jako luźna końcówka liny (ta widoczna w centrum rysunku poniżej) powinna być długa!



2. ROZBIJANIE OBOZU (NAMIOTU)

Powody dokonywania wyboru miejsca pod obozowisko bywają rozmaite. Najczęściej występują trzy przyczyny: otoczenie wokół przyszelego obozu jest dla nas szczególnie pociągające, zapada noc i trzeba się wreszcie zatrzymać, oraz fakt, że podłoże pod namioty kusi względną równością. Zwykle te trzy przyczyny występują razem. Rankiem okazuje się, że połowę suszących się rzeczy zjadła krowa, że wewnątrz namiotu pływa w wodzie, że linki stawianego po ciemku namiotu wybiegają na środek leśnej drogi, po której przejechało już parę wozów („że też nasze namioty jeszcze stoją!“), że parę osób spędziło noc na zewnątrz, bo nic o tym nie wiedząc „wyjechali“ na zewnątrz. A w ogóle to wiatr hulał, wpadał do środka, wywiewał resztki ciepła, i teraz wszyscy są nieszczęśliwi i zziębnięci.

Miejsce pod obozowisko wybiera się w kotlinie, ale nie na samym jej dnie — zimne powietrze gromadzi się na dole! — albo na lekko nachylonym zboczu. Najlepiej, żeby na zboczu znajdował się naturalny taras — miejsce wprost wymarzone (byleby istniał jakiś odpływ wody w razie deszczu!). Kotlinka powinna być w miarę przewiewna, lecz bez przesady. Namioty powinny być osłonięte zboczem, ścianami kotlinki, krzewami. Północne zbocza dla rozbicia namiotu raczej nie interesują nas, podobnie jak wspomniane dno kotlinki. Unikamy ustawiania się blisko dróg, pastwisk (że nie wspomnę o gzach oraz „końskich muchach“), miejsc, gdzie spływa woda po deszczu (widać wypłuczyny). Nie obozujemy w miejscach, które mogą być zalane wodą, gdy po deszczach podniesie się woda w strumieniu lub jeziorze. Upewniamy się, czy w razie opadów woda będzie łatwo wsiąkać w ziemię. Unikamy terenów wilgotnych. Miejsca takie wskazują nam rosące olchy, skrzyp leśny, sitowie, a już na pewno tatarak.

Przeglądamy ziemię w miejscu, na którym ma stać namiot, dzięki czemu unikniemy nocnego wbijania się jakiegoś sęczka w nasze żebra. Po ułożeniu podłogi namiotu kładziemy się na niej, na tych miejscach, na których będą spać kolejne osoby. W ten sposób możemy przed zasadniczymi pracami wykryć bardziej ukryte sęczki, wyczuć płaszczynę podłoża, ewentualne nachylenia, wybrzuszenia, itp. Jest wtedy jeszcze czas na ingerencję. Potem mogą być niezwykle niespodzianki. Dlatego warto choćby wiedzieć, czy nie zakłóca się życia mrówkom, które potrafią się czasem zrewanżować tym samym (w okolicznościach absolutnego przymusu, podróżnicy pozbywali się niewielkiego podziemnego mrowiska przez zalanie go wrzątkiem — uważam to jednak za barbarzyństwo).

Namioty ustawiamy wejściem w kierunku, z którego nie będzie wiatru. W Polsce najczęściej wieją wiatry zachodnie, stąd narzucający się wniosek, że raczej nie będzie to kierunek dla wejścia naszego namiotu; uważa się, że w naszych warunkach najlepszy jest wschód. Nad wodą wiatr często wieje ku brzegowi, w kotlinie można się spodziewać powiewów od strony jej wlotu. Jeśli ktoś lubi, aby namiot ogrzał się jeszcze przed zachodem słońca, to dobrze boczną ścianę wystawić ku zachodowi. Wschodnia ściana będzie wtedy gwarantowała poranne ogrzewanie, no — chyba, że słońce nie zechce się rano pokazać. Jeśli ktoś lubi obliczać sobie takie sprawy, dowiedliśmy właśnie, że w typowym namiocie najlepiej ustawiać wejście na południe albo na północ. Namioty z przedścionkami mającymi boczne wejścia mogą dostarczyć więcej możliwości kombinacji.

3. OBOZOWE URZĄDZENIA

LATRYNA

— nie trzeba mówić, że to specjalne miejsce powinno być umieszczone z dala od codziennych szlaków mieszkańców obozu, by zapewnić całkowity komfort „dumania”, ale też by nie wpaść w nią, gdy będzie się wychodziło na nocne podchody, i by trzymać na dystans muchy, które pałają szczególną sympatią do wszelkich „wygódek”;

— najlepiej jest wykopać dół, po jego bokach ustawić dwa krzyżaki („koziółki”), na nich oprzeć mocny drąg, drugi umieścić z tyłu jako zabezpieczenie przed fiknięciem do tyłu; drąg, na którym będzie się siedziało, powinien być umieszczony na wysokości takiej, by nikt nie majtał nogami w powietrzu; ziemia z dołu powinna znajdować się za plecami siedzącego, on sam zaś dyskretnie otoczony parawanikiem plecionym z ulistnionych gałęzi (wejście z boku); wyznam, że dobrze mieć pod ręką świeżą gałązkę, by odpędzać komary, które tak jakoś dziwnie gustują w atakowaniu odkrytej pupy i okolic (o k o l i c — panowie!)

LODÓWKA

— musi znajdować się po przeciwnej stronie obozu niż latryna i jak najdalej od niej, za to w pobliżu kuchni; lodówka — to zwykły dół w ziemi, w stałe ocienionym miejscu; im dół głębszy, tym lodówka skuteczniejsza; od góry trzeba umocnić brzegi dołu, by się nie osypywały, przykryć całość przykrywą ze splecionych gałęzi i folii.

— w czasie upału — wbrew pozorom — korzystne jest, gdy lodówka znajduje się w miejscu osłonecznionym; przykrywamy ją bowiem mokrymi szmatami, te zaś parując odbierają otoczeniu sporo energii. Przy okazji przypominam, że zawartość butelki najlepiej chłodzi się, gdy obłożyć butelkę mokrym ręcznikiem i... położyć się wszystko na słońcu, w ciepłe.

KUCHNIA

— rozumiem, że będzie to banał, gdy powiem, że powinna być zlokalizowana blisko lodówki, a jak najdalej od ustronnego miejsca; powinna być osłonięta od wiatru. Proponuje się niektóre środki żywnościowe (podsuszane wędliny) podwieszać pod gałęziami (np. w woreczkach foliowych), by nie mogły ich dosięgnąć np. zdziczałe psy.

ŚMIETNIK

— po prostu dół; mam nadzieję, że zwracam się do wędrowców, którymi wstrząsa dreszcz, gdy tylko pomyślą, że mogliby rzucić na ziemię papierek czy pozostawić obozowisko z nie zakopaną puszką; dół trzeba potem zasypać (podpowiada mi zza pleców jeden ze współwłóczykijów sprzed lat — zwał go Dominik⁶² — który wtyka nos w moje pisanie).

Wszelkie stałe urządzenia obozowe budujemy wówczas, gdy zamierzamy stworzyć sobie bazę wypadową. Podobnych prac należy zaniechać, gdy zatrzymujemy się na jeden nocleg. Moja uwaga jest właściwie niepotrzebna, ponieważ, znając naturę rodaków, podejrzewam, że większość przez pół roku nie dopracuje się porządnej latryny.

⁶² Byłeś jednym z najlepszych kompanów — pamiętaj!

Pragnę wskazać jeszcze jeden punkt istotny w naszej sprawie. Otóż budowanie jakichkolwiek urządzeń obozowych wiąże się ze sprawą materiałów. Jak sądzę wielu z was wzruszy w tym momencie ramionami i powie: „*A cóż to za problem! Materiał?, rośnie dookoła.*” Właśnie, że jest! Nie jest do przyjęcia — choćbyśmy uprawiali nie wiem jak ekstremalny, istotny, ekskluzywny i pożądaný przez wszystkich sport — **musimy liczyć się z prawem obowiązującym w Polsce**. Dotyczy to wycinania drzew w tym samym stopniu, co polowania na zające albo łowienia ryb.

Urządzenia obozowe można robić z leżących na ziemi gałęzi, bez potrzeby wycinania drzewek. Jednocześnie coś się w człowieku burzy, kiedy myśli, że nie może wyciąć małego, rachitycznego drzewka a leżące gałęzie są spróchniałe i obślizgłe. Ale... survival w końcu powinien uczyć każdego z nas posługiwania się każdym dostępnym materiałem, a więc i próchnem. Poza tym umiejętność porozmawiania z leśnikiem na temat możliwości korzystania z darów natury na terenie, który mu podlega — survival pełną gębą! Przecież przetrwanie zależne jest także od umiejętności przedstawiania swoich potrzeb oraz negocjacji.

Unikam przedstawiania tutaj mnóstwa rysunków i schematów urządzeń (podobnie w innych miejscach tej książki, choćby wtedy, gdy mowa jest o ogniskach, itp.), gdyż uważam, że najważniejszą sprawą jest przedstawienie pewnych zasad. Znam jednego człowieka, któremu nigdy nic nie wychodzi, gdyż jedynie stara się on, aby efekt był identyczny, jak na rysunku instruktażowym i zupełnie nie wkłada w to swojej inwencji (zobaczcie rysunek poniżej — to typowa sytuacja, w jakiej bywa mój znajomy).

ZBUDOWAŁEM TEN SZAŁAS DOKŁADNIE WEDŁUG INSTRUKCJI!



Jeśli ktoś mimo to będzie potrzebował wzorów ognisk, latryn i czegoś jeszcze — na końcu mej książki znajdzie kilka tytułów podobnych książek, gdzie jest to wszystko.

4. OGNISKO

Ognisko zawsze, od prawieków, było uważane za najważniejszy element obozowiska. Ludzie natury, gdziekolwiek są, czy na własnej działce, czy na wyprawie w leśne ostepy — traktują ognisko jako swego rodzaju „świętość”. Niedopuszczalne zatem jest wyrzucanie do ognia śmieci, choćby niedopałków; źle widziane jest zaniedbanie ognia i dopuszczenie do jego wygaśnięcia; za zbrodnię dokonaną na ognisku uważa się wygaszenie go moczem (co tak lubi przecież robić męska młodzież).

Taki stosunek do ogniska wynika nie tyle z dziwactwa i przewrażliwienia, co ze świadomości roli ognia i nadawania mu odpowiedniej rangi przez codzienny szacunek podobnie, jak oddaje się szacunek grobom (choć to całkowicie inna sprawa).

Ognisko to nie tylko migotliwe płomienie, na które tak miło popatrzeć. To nie tylko możliwość nadziania kielbaski na patyk, by ją sobie opiec. Takie właśnie jest widzenie ogniska przez mieszczuchów, którzy oddalają się od swego bezpiecznego domostwa na niewielkie odległości i są świadomi, że w każdej chwili mogą się tam znaleźć.

Traper, włóczęga, noszą przy sobie zapalki doskonale zadbane. Wszystko może zмокnąć w czasie burzy — tylko nie zapalki. Te drewnienka zamknięte są razem z draskami w szczelnych fiolkach po pigułkach, zawijane w celofan albo zalewane parafiną. Bywa, że nosi się wraz z nimi „rozpalacze” które pomogą mieć ogień w trudniejszych warunkach. W obecnych czasach nikt też nie rezygnuje z posiadania gazowej zapalniczki. Nie zawadzi jednak mieć w kieszonce plecaka „rozpalacz” w postaci mieszanki sproszkowanego węgla drzewnego, cukru, saletry, niewielkiej ilości zapalczonej siarki oraz nadmanganianu potasu, który jest tu elementem nieodzownym. Mieszanka ta zapala się w suchych warunkach pod wpływem silnego tarcia. Podobnie zachowuje się mieszanka nadmanganianu potasu z cukrem. Wozi się też raczej tzw. „suche paliwo” (inaczej: „paliwo turystyczne”). Obecnie obecne są na rynku puszcзки *Orsolu*, małe i lekkie, pełne galaretki, którą... podpala się. Puszcзка starcza na 3 do 5 godzin. Wykonuje się też *hubkę*. Wbrew temu, co się powszechnie sądzi nie jest to bynajmniej huba ścięta z pnia drzewa i podsuszona (choć może się ona znaleźć w zestawie), ale mieszanka sporządzona z suchych i łatwopalnych elementów naturalnych. Mogą to być wysuszone na wiór grzyby, sarnie bobki, znaleziona sierść zająca czy dzika, drobiny kory brzozy i wyschniętej żywicy, a wszystko to razem zmieszane i roztarte na proszek.

O rozpalaniu ognia jest mowa dalej, w rozdziale poświęconym różnym sztuczkom, które ułatwiają życie.

Miejsce na ognisko wybiera się nadzwyczaj starannie. Powinno być ono osłonięte od wiatru i niezbyt blisko namiotów, aby iskry nie uszkodziły stylonowego materiału. Ten drugi warunek nie odnosi się do szałasów i innych form „budowlanych” nie narażonych na spłonienie czy rozpuszczenie się od pierwszej iskry. Wiadomo też, że nikt mądry nie będzie rozpalał ognia w takiej bliskości od swego leśnego mieszkania, że będą je lizały języki ognia. Tu należy wyznać, że fachowiec rozpali ognisko choćby i wewnątrz namiotu, i wszystko będzie dobrze. Jednym z warunków takiego postępowania musi być umiejętność takiego utrzymania ognia, że płomienie są naprawdę małe, zaś o lecących iskrach czy wręcz ich strzelaniu na boki nie ma mowy (a daje je wilgotne drewno, szyszki).

Należy pamiętać, by miejsce na ognisko okopać, obłożyć je kamieniami. Pamiętajcie, że niektóre kamienie, gdy są mokre (wyjęte np. z rzeki) **po nagraniu mogą pękać** raniąc siedzących w pobliżu!

Zapamiętajcie też, że możemy w zimną noc wykorzystać ognisko lepiej, jeśli wybudujemy obok (sobie, siedzącemu przy ognisku, za plecami) tzw. ekran. Będzie to rodzaj płaszczyzny ustawionej ukośnie ku nam i ogniewi, płaszczyzny wykonanej choćby z połączonych gęsto palików. Im bardziej to będzie płaska, nieporowata powierzchnia,

tym lepiej. Najlepsze byłyby deski (lub paliki) wbite ukośnie tuż obok siebie, na podobieństwo małego ostrokołu. Wbija się też lekko ukośnie, obok dwie pary palików i potem pomiędzy nie wsuwa poziomo następne paliki tworzące powierzchnię, ściankę. Ciepło ogniska odbija się od tej powierzchni i wraca do nas, do naszych pleców odwróconych od grzejącego ognia. Jest to wszak największy mankament ognisk, że od frontu człowiek się piecze, od oficyny — zamarza. A tak — mamy dodatkowe ogrzewanie.

Zamiast typowego ogniska możemy umieścić na jego miejscu *najdę*, taką syberyjską grzałkę: dwie kłody drewna ociosuje się tak, by każda miała jeden płaski bok, składa się je owymi bokami ku sobie, z jednego końca umieszcza klin, który tworzy jakby lekko uchyloną paszczę krokodyla. W tę paszczę wkłada się żar z ogniska. *Najda* trzyma długo żar i doskonale grzeje. Opisał ją F. Ossendowski w swoich wspomnieniach o ucieczce z Krasnojarska ⁶³.



O tym, czy w ogóle uda nam się rozpalic ogień i jak on się będzie zachowywał, decydują gatunki drewna i jego stan.

Oto orientacyjne wartości opałowe drewna ze względu na rozmaite efekty:

Pozycja	Łatwość rozpalania oraz szybkość spalania	Trudność rozpalania	Długość żarzenia	Wydzielane ciepło
1	Świeża brzezina	Dąb	Sucha brzoza ⁶⁴	Wierzba
2	Jesion	Olcha	Dąb	Dąb
3	Modrzew	Wierzba	Buk	Grab
4	Świerk	Lipa	Jawor	Jawor
5	Sosna	Kasztan	Grab	Wiąz
6	Jodła	Wiąz	Wiąz	Topola
7	Leszczyna	Akacja		

⁶³ F. A. Ossendowski, *Zwierzęta, ludzie, bogowie*, Wydawnictwo Łuk, Białystok 1991

⁶⁴ Sucha brzoza daje mało ciepła, co czasem może być istotne.

JAK TO ROZPALIĆ

Pierwszą sprawą jest przygotowanie miejsca pod ognisko. Liczy się tu miejsce: oddalone od drzew i krzewów, suchego poszycia, osłonięte przed nadmiernym wiatrem. Ogniskowy punkt powinien być dokładnie oczyszczony z suchych gałązek i traw. Najlepiej, jeśli wytnie się w tym miejscu darń, którą na koniec ułoży się z powrotem. Rangerzy tropiący wroga, palą ognisko w małym dołku wielkości pięści, przy najmniejszym podejrzeniu, że w pobliżu ktoś jest, szybko zatykają dołek pokrywką z darni.

Gdy się ma w pamięci to, że ogień wspina się ku górze zagarniając coraz to nowsze swoje smakotyki — trzeba dać mu tę możliwość. Mały ogienek, ot, taki od zapalniczki, je mało i to raczej rzeczy delikatne. Potrzebuje więc pokarmy łatwo strawne (brzoza, sosna, świerk itp.) i drobne gałązki, by się rozrosnąć i nabrać apetytu na solidniejsze potrawy w postaci sporych nawet gałęzi. Potem już możemy mu podsuwać całkiem spore polana, które będzie sobie powoli obgryzał (dąb, olcha, wierzba). Trzeba raczej unikać rozpalania ognia z drewna, które leżało dłużej na ziemi. Zawiera ono dużo wilgoci. Dlatego lepiej jest ułamywać suche gałęzie ze stojących drzew.

Pierwszy ogień najlepiej jest podać gałązkom trzymanym w dłoni (a nie leżącym na spodzie sterty gałęzi), można wówczas, zgrabnie obracając ręką, czynić naszemu ogienkowi dobrze.

Budując ognisko musimy utworzyć niewielki szkielet (bo nie robimy pod żadnym pozorem wielkiej konstrukcji, jak byle jaki *greenhorn!*) ze średnich, łatwopalnych gałęzi. Szkielet ten winien przypominać szałas z wejściem od jednej strony, które przeznaczone jest dla wprowadzenia się ognia (może być też jak studnia — umiecie budować studnię z zapalniczki?!) Teraz należy mu tylko wyszykować miękkie i delikatne posłanie, które on łapczywie zeżre (nie zna się na szałasach — lubi tylko jeść). Będzie ono włożone przez wejście do tego szałasu i właśnie na nie kładziemy ogień. Wierzch szałasu wcześniej lub później okrywamy dachem z grubszych gałęzi.

W pobliżu możemy ustawić „studzienkę“ z mokrego drewna, przeznaczonego do wysuszenia. Powierzchnię każdego polana możemy ponacinać, ponaciosywać siekierką, by sterczały nieodcięte wióry. To one właśnie spowodują lżejsze zapalenie całego polana.

Zauważyliście pewnie, że mówienie o ogniu jak o żywej istocie, niespokojnym i nieokiełznanym, acz sympatycznym żywiątku, ma w sobie coś sprawiającego, że staje się on nam bliski. I nie dziwimy się już, że ognisko staje się wkrótce dla nas świętością.

Ognisko może spełniać rozmaite funkcje: może to być sprawa gotowania potraw, suszenia odzieży, ogrzewania się, wędzenia ryb, romantycznego wpatrywania się i nucenia piosenek. Do każdej z tych funkcji ognisko musi być przystosowane inaczej. Wasza już w tym głowa!

5. CHODZENIE, BRODZENIE, WSPINACZKA

Nie oburzajcie się, chociaż to, co teraz będę robił, będzie wyglądało na naukę chodzenia. Wiem, że chodzicie po tym świecie przynajmniej te parę lat. I tak właśnie przechodzę do rzeczy!

Umiejąc stawiać kroki — nie potrafimy chodzić! Naprawdę! Pierwsza sprawa, to fakt, że nigdy nas tego nie uczono, ani wtedy, kiedy tata z mamą trzymali nas pod pachy, ani potem, gdy nagle te ręce puściły, ani potem, gdy wędrowaliśmy na dosyć miękkich nogach mając swoją małą łapkę w olbrzymiej dłoni dorosłego.

Druga sprawa to to, że „wu-ef” w szkole nie nauczył nas chodzenia, podobnie jak i poprzednio rytmika w przedszkolu. Naszych dzieci szkoła też nie nauczy. Popatrzmy dookoła siebie, na dzieci biegające po podwórku: zobaczymy stopy skierowane ku środkowi, zobaczymy poćcinane obcasy butów, zobaczymy poprzekrzywiane „pięty” obuwia, zobaczymy ciężkie stąpanie (właściwie przelewanie się z nogi na nogę z rozpaczliwym wysiłkiem, aby nie upaść!). Popatrzcie na schodzenie po schodach: żadnej elastyczności, żadnej pracy stopy i łydki — spadanie, jedynie ciężkie spadanie na całą stopę!

No a bieganie...?!

Skoro już posiadamy magiczne okienko nazywane ekranem video lub telewizora, uczynmy ten wysiłek i przy okazji popularnych programów o Amazonii lub Afryce Środkowej, czy jakiejś innej, egzotycznej dla nas stronie świata — popatrzmy, jak chodzą ludy „prymitywne”. Gdzie nam do nich!

Cechą charakterystyczną dobrego chodzenia jest wyraźna praca stopy. To ona daje całą elastyczność, gdy ugina się pierwsza (a potem amortyzacja przenoszona jest na staw kolanowy i biodrowy). To ona daje bezpieczeństwo, kiedy swym ustawianiem się, wybiera najlepsze oparcie i ponadto potrafi się utrzymać na ruchliwym, niewygodnym podłożu. Dzięki właściwej pracy stopy możliwe jest uzyskanie wyższej prędkości poruszania się (np. marszu) przy dokładnie tym samym wkładzie wysiłkowo-energetycznym.

Podobno najzdrowszą postawą dla człowieka jest „postawa wyprostowanej mały”: tułów pochylony lekko do przodu, ręce zwisają wzdłuż tułowia lekko z przodu, brzuch wypuszczony, nogi lekko zgięte w kolanach — wszystkie mięśnie możliwie rozluźnione. Wiem, że narażam się w tej chwili na drwiny, ale w tej pozycji bywa mi najlepiej. Schodzenie z gór w tej pozycji, na ugiętych lekuchno, ale dobrze sprężynujących nogach — jest to rozkosz w porównaniu z tym, co odczuwają tzw. „normalni ludzie”, spięci, sztywni, spadający z nogi na nogę, wstrząsani każdym zetknięciem z ziemią i narzekający, że schodzenie to najgorsza rzecz, bo wchodzenie da się jeszcze przeżyć. Tylko nie przesadzajcie z tą postawą, przesada bywa jeszcze bardziej męcząca.

Podczas schodzenia z góry warto spróbować większej pracy nogi w stawie kolanowym aniżeli w biodrze. Ten styl powoduje, że idziemy tak, jakbyśmy „toczyli się na kole zainstalowanym przy kolanie” — jest to jednak styl wymagający sprawnych nóg, przyzwyczajonych do chodzenia, i w miarę silnych.

Chodzenie ma to do siebie, że lubi być różne. Inne po asfalcie, inne po piachu, inne po trawie, inne po podmokłej łące, jeszcze inne po kamieniach i skałach. Grunt ubity i jednolity sprzyja długiemu krokowi, pierwsza dotyka ziemi pięta. Nierówne, kamieniste podłoże wymaga dostosowywania kroku do rozmieszczenia dobrego oparcia pod stopą, która skierowuje się ku niemu palcami. Brnięcie w piachu jest łatwiejsze przy zastosowaniu „bocianiego chodu”, czyli krok jest krótki, stopy stawiane poziomo do ziemi i z góry, nie posuwicie (noga powinna być wyciągana z piachu również bardziej w górę). Chodzenie po glinie czy głębokim błocie jest dosyć podobne, przy czym nogi bardziej pracują nad tym, by nie złapać poślizgu, zatem pionowe opuszczanie stopy

powinno być bardziej precyzyjne, a cały ciężar najpierw przyjmuje na siebie nasada palucha (czyli dużego palca stopy) lub krawędzie stopy. Jeśli przechodzimy przez teren lekko bagnisty, bardzo ważne jest wyciąganie stopy ku górze — winno być ono wykonane powoli, spokojnym wężowym ruchem, przy stopie skierowywanej stopniowo ku podłożu palcami (inaczej mówiąc: tak, żeby stopa mogła być wyciągnięta pionowo). Uważajcie, by w błocie nie pozostał osierocony but!

Nie da się przecenić roli kija, który może służyć do podpierania się podczas wspinań pod większe zbocze, podczas przeprawy przez rzekę, zwłaszcza wartkiego górskiego strumienia. Stwierdziłem doświadczalnie, że w czasie podchodzenia należy stosować raczej technikę odpychania się (jak to robią flisacy na tratwach) od kija wbitego w ziemię za sobą, niż podciągania się, podczas gdy kij wbity jest przed nami. Stąd bardziej przydatny okazuje się kij długi, wysokości człowieka. Aby ułatwić sobie podejście pod górę, gdy nogi są już bardzo, ale to bardzo zmęczone, należy dodatkowo trawersować, czyli wspinać się zygzakiem, nabierając wysokości stosunkowo powoli.

Chodzenie po ośnieżonym stoku, zwłaszcza schodzenie, powinno przypominać ubijanie sobie stopni. Noga powinna kilkakrotnie unieść się i stąpnąć w to samo miejsce. Choć wydaje się to stratą czasu, jednak nią nie jest. Ciężar ciała lepiej opierać na piętach. Acha: pamiętajcie, by mieć założone getry!

Po śniegu najlepiej iść gęsiego, często zmieniając prowadzącego, przy czym każdy stara się trafić nogą w ślad pozostawiony przez poprzednika. Należy wybierać trasę tak, by iść nawet dłuższą trasą, czyli zygzakiem, ale unikając przy tym głębszego śniegu niż nieco powyżej kolan. Lepiej w ogóle zrezygnować z przedzierania się przez zasy głębokie do pasa. Jeśli już musimy to robić, to najlepiej jest wykonać to zadanie „na czworaka”, o ile odcinek prowadzący przez zasy nie jest zbyt długi.

Chodzenie po lodzie, to osobna sztuka. Należy po pierwsze uważać na miejsca blisko brzegu i kęp roślinności, blisko głównego nurtu, w przewężeniach rzeki — tu lód jest cieńszy. Cieńszy lód — w porównaniu z innymi miejscami przy tych samych warunkach pogodowych — będzie też występować na wodzie słonej (morskiej), nad bagnistym dnem, które pracując wydziela ciepło, przy ujściach mniejszych rzeczek i strumyków, koło mostów. Między idącymi ludźmi należy zachować duże odstęp (można powiązać się linką w odstępach co 5-10 m). Jeśli przeprawa po lodzie jest niepewna, lepiej się przeczołgać. Plecaki powinny być zdjęte i ciągnięte na lince. Jeśli już uparliście się, żeby je nieść na ramionach — jeśli! — wówczas rozepnijcie przynajmniej pasy biodrowe oraz piersiowe i poluzujcie nośne. Nie wolno stóp stawiać mocno, lecz raczej przesuwać je prawie bez odrywania od podłoża.

Jeśli usłyszycie trzaski — nie zatrzymujcie się w tym miejscu. Musicie wtedy od razu zawrócić. **Po większych odwilżach nie będzie ostrzegawczego trzeszczenia!** W razie usłyszenia groźnego odgłosu pęknięcia lodu, najlepiej szybko paść na lód — im większa powierzchnia naszego ciała naciska na lód, tym mniejszy napór i możliwość pęknięcia tuż pod nami. Jeśli zaistniała konieczność przejścia po zamrożniętej rzece, należy to robić stawiając nogi na wyrzuszaniu lodu. Te miejsca gwarantują grubszy lód. Gładkie i ładnie wyglądające miejsca, zachęcające do miłego maszerowania — są groźne! Tutaj właśnie mogą łączyć się kry. I tu będą pękać! Trzymanie w ręku długiego i mocnego kija pozwoli wydobyc się z matni w razie czego.

Pamiętajcie, że okresy naprzemiennej pogody w zimie sprzyjają powstawaniu „przekładanów”, czyli lodu składającego się z warstw lodu, wody i śniegu. Jest to lód bardzo wątpliwej jakości. Uważajcie też na lód o żółtawym zabarwieniu. Przy pogodzie przymrozkowo-odwilżowej, po dłuższych mrozach, lód jest najpewniejszy o świcie, gdy jeszcze ciepło dnia i operacja słońca, go nie osłabiły.

W trudnych warunkach towarzyszących wędrowce, należy pamiętać, by prowadzący był co jakiś czas zmieniany. Konieczność wyszukiwania bezpiecznej drogi jest dużym obciążeniem i potrzebny jest wypoczynek polegający choćby na tym, że się po prostu idzie za innymi. Zastępca prowadzącego powinien być doświadczony w wędrowaniu.

Chodzenie, to także maszerowanie. Takie trwające kilka godzin, nużące, męczące, z plecakiem, z namiotem. Takie z koniecznością wpadnięcia w trans marszu. Najlepiej uzyskać efekt transu, gdy skoreluje się rytm kroków z oddechem. Podobne zgranie uzyskuje się dopiero po paru doświadczeniach.

Chodzenie, to także odpoczynek. W zależności od warunków — pogody, terenu, kondycji — reguluje się tempo marszu (zawsze według tempa marszu najsłabszego uczestnika wyprawy) oraz odstępy między kolejnymi postojami. Z reguły przyjmuje się średnio: godzina marszu — 10 minut odpoczynku. Co jakiś czas odpoczynek przedłuża się do 20 minut. Sam odpoczynek nie powinien polegać na bezwładnym walnięciu się na ziemię, ale powinno się przechodzić od wysiłku do leżenia — stopniowo. Najpierw należy chwilę podreptać, pokrećć się w miejscu.

Jeśli już się ktoś kładzie, to nie na gołej ziemi. Zaleca się podłożenie czegoś pod nogi, np. plecaka, lub oparcie nóg o pień drzewa. W ten sposób krew odpływa z przemęczonych i opuchniętych stóp. Nie byłbym sobą, gdybym nie wspomniał o chodzeniu boso. Nie chodzi o to, by zadowolić zwolenników akupresury, ale by dzięki własnemu doświadczeniu móc wam powiedzieć: jest to cudowna rzecz! Stopa „oddycha”. Robi to dosłownie i w przenośni. Jej kontakt z ziemią nabiera jakiegoś szczególnego znaczenia, gdy myślnie się o teoriach bezpośredniego przekazywania energii.

Zresztą ma się podobne, energetyczne odczucie (jeśli jest się na to wrażliwym), gdy przytulić czoło do pnia brzozy czy też dębu.

Nie umiem sobie odmówić przyjemności napisania czegoś szczególnego, co absolutnie nie jest podręcznikowym, technologicznym — chciało by się powiedzieć — ujęciem problemu chodzenia. Wręcz przeciwnie!

Niektórzy ludzie uwielbiają spacerować. Inni krzywią się na to i mówią, że większej nudy nie da się znaleźć. Jasne, że każdy ma prawo do swoich upodobań. Nie da się zatem dawać wyraźnego przepisu, *stricte* technicznego, który ma prowadzić do wrażeń, odczuć i nieuchwytnych stanów emocjonalnych.

Wędrówka, bytowanie w lesie, marsz górkim grzbietem albo i malowniczą doliną, stanowią ten rodzaj przeżyć, którego nie da się porównać z niczym innym, jak tylko z czymś w rodzaju spaceru. Można być nań zupełnie niewrażliwym i nudzić się setnie, kiedy z grzeczności towarzyszy się komuś w czymś takim. Ja akurat należę do tego typu ludzi, że zwykły spacer, do parku na przykład, gotów byłbym uznać za nudne zajęcie. Wyprawa w nieznaną jednak jest dla mnie wydarzeniem tworzącym nieraz rozkoszny dreszcz wzdłuż pleców. Gotów byłbym rzucić wiele zajęć, gdyby tylko ktoś wypreparował mnie z poczucia obowiązku i rzetelności, bym mógł beztrudnie porzucić punktualne chodzenie do pracy, troskanie się o losy innych ludzi, których mi powierzono, albo też dobre jakościowo wykonywanie swych zadań.

Czasem — mówię to zupełnie szczerze — żał mi, że nie wychowano mnie jako włóczęgi. Nie związanego z żadnym miejscem, obowiązkami i ludźmi.

Ziemia jest tak ogromna...

Kiedy tak właśnie widzi się chodzenie po jej powierzchni, okazuje się, że jest to czynność daleko ważniejsza niż się wydawało. Naprzemiennie stawianie nóg staje się nie tylko sposobem na przemieszczanie się od punktu do punktu, ale jest też środkiem do podkreślania własnego istnienia.

Kartezjusz powiedział „*Myślę, więc jestem*”. Wśród mnóstwa transformacji nie znalazłem jednak „*Chodzę, więc jestem*”. A jestem gotów założyć się, że tworząc to zdanie doszedłem do konieczności utworzenia całej bazy filozoficznej, by udowodnić, że oznacza to wszystko również całe mnóstwo spraw... technicznych.

Bo to zupełnie czym innym jest najzwyklejsze „iście”, by gdzieś tam dojść, czym innym — by właśnie iść. I żyć. Bo czym innym jest odczuwanie gruntu pod swymi nogami jako owej masy, od której musimy się z każdym krokiem odpychać, czym innym — jako ciąglej... *terra incognita*, która nas przyjaźnie unosi. Bo czym innym jest konstatowanie migających przed oczami obrazków, przesuających się po bokach

naszej trasy, nad nami i pod nami, tworzących jakby ścianę tunelu ułożonego dokładnie tam, któredy idziemy, a czym innym — ekspozycja obrazów, z których bogactwa czerpali wielcy malarze. Nie tylko malarze. To wśród gór, lasów, jezior, różnorodnych tworów natury i tworów ludzkiej zmyślności, działy się historie, plątały losy bohaterów opowieści. Każda zmiana miejsca, to zmiana otoczenia. Odchodząc z krainy hymnów, traficie pomiędzy smętne piosneczki; żegnając się z miejscami będącymi świadkami tragedii, wkroczycie w światy legend i wesołych powiastek.

Jakże tu, tak po prostu — iść?, maszerować?, bezmyślnie zginać nogi w kolanach i opuszczać stopy na nowe miejsce?, prozaiczne, obojętne, nowe miejsce!?

Czy dziwicie się, że są takie miejsca, w które się wchodzi w jakiś specjalny sposób? Mam taką dolinę: jej środkiem biegnie droga, wrzyna się pomiędzy wpychające się na siebie góry, biegnie raz ku dołowi, raz wspina się ku górze, wiję się na przemian z bystrą rzeczką, płaczą razem warkocz połyskujący tajemniczo w świetle księżyca. Bo w tę dolinkę udają się tylko w nocy. Ci, którzy od lat wędrują ze mną przez Bieszczady, stale upominają się o nocny spacer w Dolinę Saurona. Bo tutaj być może są ślady po tej straszliwej postaci z Tolkienowej Trylogii. Nad głową wyrastają nagle, choć w oddali, wieżycy, z których pewnie nagle odezwą się trąby alarmu i ruszy przeciwko nam oddział okrutnych orków. Idziemy cicho, stopy szukają asfaltu, by dotknąć go delikatnie, bez szelestu. Czasem kimś wstrząśnie nerwowy śmiech, po którym wszyscy obrzucają lekomyślnego kolegę oburzonym spojrzeniem. Zbliżamy się w napięciu i oczywiście nabieramy w płuca dużo powietrza, gdy już stwierdzamy, że baszty są kępą wysokich świerków. Zresztą spodziewaliście się tego, prawda?

Skoro inaczej stawiacie kroki, kiedy idziecie ze swego pokoju do kuchni, inaczej, kiedy poruszacie się zaproszeni do czyichś salonów; skoro inaczej wygląda wasze chodzenie, kiedy czujecie swobodę przechadzania się po sadzie pełnym nagrzanym słońcem i pachnących owoców, inaczej — gdy wionie chłodem od otaczających was ciemnych zakamarków, w których być może czają się wrogie stwory — skoro od tego zależy wasze chodzenie, to czemu nie uznać za ważne to, w jaki sposób poruszacie się po tym świecie, w jaki sposób poznajecie ten świat i siebie samych?

Czy wspinaczka jest tylko pięciem się w pionie, czy jest dążeniem ku słońcu...?

WSPINANIE

Wyodrębniłem tę część mówiącą o sposobie poruszania się człowieka, jako, że jest ona specyficzna i może być szczególnie niebezpieczna. Nie chcę tutaj wcale opowiadać o wspinaczce kwalifikowanej. Co prawda zmienia się ona nieustannie i coraz bardziej zbliża się do „spaceru po górach” (lub odwrotnie!), gdyż wystarczy porównać te niedysyjne sterty pakunków niesionych przez niemal tłumy Szerpów, te toboły, te kilometry lin — z plecaczkiem na grzbiecie jednej, dwóch czy trzech osób. Myślę o wspinaczce „okolicznościowej”. Doszliśmy oto do skałki i musimy ją pokonać, by iść dalej. Wspinamy się. Po drugiej stronie będziemy musieli zejść. I wszystko.

Kiedy wspinamy się ku górze, mamy tuż przed nosem ścianę, oglądamy ją dokładnie, orientujemy się w położeniu uchwytów i ich jakości. Nogi stawiamy potem prawie na pamięć. Kłopot pojawia się w momencie schodzenia: nasze stopy nijak nie są zaostrzone przez naturę w jakiegokolwiek oczka albo choćby czułki.

Pamiętajmy o zachowaniu kilku zasad:

- ★ Prawidłowa wspinaczka polega na odpowiednim balansowaniu ciałem, przenoszeniu jego ciężaru
- ★ Balansowanie ciałem uzależnione jest od pewności wszystkich punktów oparcia
- ★ **Minimum trzy punkty oparcia!** nie wolno oderwać ręki w poszukiwaniu chwytu, jeżeli obie nogi i druga ręka nie trzymają się wystarczająco pewnie
- ★ Należy przylegać ciałem do skały, nie wisieć „w oddali“!
- ★ Stopa dostawiana do skały czubkiem musi mocno pracować; jeśli się więc da — dostawiać ją bokiem
- ★ Niech wysiłek nóg będzie większy niż rąk
- ★ Nie działać na najwyższych obrotach, odpoczywać!

Wspinanie dotyczy także liny. Może się zdarzyć, że zechcecie wspólnie ćwiczyć gdzieś, w sprzyjającym temu terenie, wspinaczkę i zjazd przy pomocy liny solo oraz z bagażem, przechodzenie nad przepaścią (czyli parowem). W związku z tym postanowiłem podpowiedzieć, że przy wspinaczce dobrze jest chwycić linę jak najwyżej (przy wchodzeniu solo najlepiej podskoczyć). Mocny chwyt pozwoli teraz na podciągnięciu nóg tak wysoko, jak tylko się uda, choćby tak, by kolana znalazły się tuż pod brodą. Teraz wspinacz musi chwycić linę skrzyżowanymi stopami, przy czym jeden but winien przyciskać linę do drugiego buta pod ukosem — jednocześnie z góry i z boku. W ten sposób lina nabierze esowatego kształtu, co zwiększa tarcie i blokuje jej swobodne przesuwanie. Pomagając sobie rękami podciągamy się ku górze tak, jakbyśmy wstawiali pomagając sobie liną. I tak dalej.

Skoro się weszło, trzeba zejść. Pamiętajcie więc, by ścisnąć linę między stopami w identyczny sposób, jak podczas wchodzenia. Przekładając w dłoniach linę zsuwacie się teraz pilnując, by nie nadto przyspieszyć. Niekontrolowany zjazd może spowodować starcie wnętrza dłoni aż do kości.

6. SYTUACJA GROŻNA — WZYWANIE POMOCY

Jako sytuację groźną uznaję tu każde zdarzenie, które doprowadziło nas do konieczności wzywania pomocy specjalistycznej. Innymi słowy będzie tu mowa o alarmowaniu, o wzywaniu pomocy. Pomoc może być wzywana przy użyciu radia CB (kanał 9), sygnałów dźwiękowych i wizualnych. Wzywanie pomocy przy pomocy CB-radia jest najprostszą czynnością, pod warunkiem wszakże, że się owo radio posiada; polega ona jedynie na nawiązaniu łączności z jakąkolwiek stacją i przekazanie jej komunikatu o trudnej sytuacji; człowiek odbierający komunikat jest zobowiązany do rozpoczęcia akcji ratunkowej (choćby przez szybkie zawiadomienie policji, wojska czy jakichś służb ratowniczych); międzynarodowym wezwaniem o pomoc jest wołanie „*mayday!*”; sygnał ten ma absolutne pierwszeństwo przed innymi połączeniami i wszyscy rozmawiający zobowiązani są do przerywania łączności i nasłuchiwanie, by potem przekazać wiadomość.

- ★ Sygnały dźwiękowe to wołanie o pomoc („*na pomoc!*”, „*pomocy!*”) oraz gwizdki, wołania („*hop, hop!*”) w miejscach obowiązującej ciszy, np. w górach; wszelkie wołanie w górach traktowane jest jako wołanie o pomoc (dlatego jest ono zakazane w innych sytuacjach); stosuje się sygnały gwizdkiem układające się w sekwencje S.O.S. („*save our souls!*”) według alfabetu *Morse’a* (trzy krótkie sygnały — przerwa — trzy długie sygnały — przerwa — trzy krótkie sygnały — długa przerwa); w górach stosuje się 6 dźwięków na minutę plus minuta przerwy, dowolnego pochodzenia, lecz mających charakter alarmu (potwierdzeniem odbioru jest sygnał mający 3 dźwięki w ciągu minuty)
- ★ Sygnały wizualne to: pomarańczowa świeca dymna podczas dnia⁶⁵, czerwona raca (lepiej, gdy jest ze spadochronem) w nocy; zapalenie silnie dymiącego ogniska w lesie zaalarmuje służby leśne; po ujrzeniu samolotu patrolowego bądź helikoptera można stosować błyskanie lusterkiem (lub jakąkolwiek powierzchnią odbijającą światło słońca), machanie ramionami w górę i dół, machanie dużą kolorową tkaniną; w nocy stosuje się machanie pochodnią lub/i zapalenie trzech ognisk ułożonych w trójkąt, świecenie latarką z częstotliwością jak dźwięki w górach — 6 razy na minutę;

UWAGA: sygnałami wizualnymi jednorazowego użytku należy posługiwać się jedynie w wypadku znajdowania się w zasięgu widzenia służb ratowniczych.

⁶⁵ Piloci używają rurkowatego pojemnika otwieranego z obu stron; z jednej znajduje się świeca dymna, z drugiej — świeca fosforowa (bądź inna) o dużej jasności.

I znów odrobina poezji:

Wygnały mnie moje nogi
za sny
za wiotkie pasma gór
na horyzoncie
za smak i zapach marzeń
żeby pot
żeby oddech
żeby odlot...
Zgubiłem się gdzieś na przelęczy
gdy odjuczony
uściskałem ziemię
i długo liczyłem widma rezydka
nad głową
a potem znowu
trawa i głązy
pod but
pod but

1. JAK RATOWAĆ SIĘ PRZED ZMĘCZENIEM I BÓLEM

Ten punkt znalazł się w dziale „Sztuczki”, choć jest na tyle poważny, że powinien być umieszczony w zupełnie osobnym dziale. Ludzka ciekawość jest jednak tego rodzaju, że „sztuczki” zawsze wszystkich przyciągną, liczę zatem, że na ten tekst padnie oko wszystkich was, czytających książkę, zanim porządnie zapoznacie się z jej początkiem.

Sztuczki są dla nas wyłącznie sztuczkami. Nie myślimy o nich jakoś specjalnie, nie przykładamy też do nich specjalnej uwagi. Tymczasem to pojęcie — w zakresie sztuki przetrwania — wywodzi się z wiedzy *roninów*, bezpieczeństwa samurajów, którzy dla swojego przetrwania musieli opanowywać wiele umiejętności. Poza sztukami walki *bujutsu* opanowywali oni również wiedzę tajemną *shukendo*, która pochodziła od wojowniczych mnichów zwanych *yamabushi*-ludźmi z gór.

Hijutsu i *okuji* (sztuki tajemne i wewnętrzne wtajemniczenia) były charakterystyczne dla różnych grup wojowników-*roninów* i szkół walki, miały na celu wykazać odrębność i nieugiętość tych pierwszych, atrakcyjność tych drugich, ale też służyły zaskoczeniu przeciwnika, wykorzystaniu „niezwykłych” umiejętności w takich warunkach, które dla innych byłyby śmiertelne (znów „*Księga Kota i Księga Walki*”!).

Zmęczenie jest największym wrogiem wędrowników na odludziu. To właśnie zmęczenie powoduje, że najlepsi alpinści nie powracają ze swych wypraw. Zmęczenie powoduje, że ruchy stają się niezborne, że palce stają się mało ruchliwe i nie mają siły uchwytu, że oczy niedowidzą, a usta nie chcą się otworzyć, by wydać okrzyk ostrzeżenia dla partnera. Zmęczenie powoduje też, że człowiekowi „już się nie chce”, że podaje się choć czasem ocalenie jest blisko. Podobnie jest z bólem. Męczącym bólem.

Zmęczenie bywa dokuczliwe niekoniecznie w ekstremalnych warunkach, w warunkach zagrożenia życia. W naszej zwykłej wędrowce pojawia się przykre odczucie bólu mięśni, ich „niechęć do pracy”, braku oddechu, pojawia się potrzeba zatrzymania się, rzucenia w kątek plecaka, bez względu na wszystko. To jest naprawdę ważne: **bez względu na wszystko!**

Ból odwraca uwagę człowieka od otoczenia. Jeśli jest długotrwały i silny, doprowadza do rezygnacji — bez względu na wszystko!

Należy pamiętać, że w wypadku nadmiernego zmęczenia (wyższego niż przeciętne, dokuczliwego i zniechęcającego) decyzja o dłuższym i pełnym wypoczynku może ratować życie. Lepiej nie dość jeszcze dziś dokądś-tam, niż przeć do przodu w otumanieniu pochodzącym ze zmęczenia. Długi i pełny wypoczynek oznacza bierny wypoczynek mięśni i uregulowanie spraw bilansu energetyczno-wodnego oraz mineralnego.

Nie powinno się zapominać, że może być zupełnie czym innym subiektywne „odczuwanie zmęczenia”, „czucie się zmęczonym”, a czym innym faktyczne zmęczenie organizmu (nieodczuwalne np. z powodu silnego pobudzenia emocjonalnego).

Zmęczenie może być nie tylko fizyczne, wywołane przez pracę mięśni, ale też umysłowe czy emocjonalne. Może być zmęczenie ogólne, całego organizmu, albo też lokalne, na przykład jednego stawu kolanowego.

Ból może być długotrwały, wszechobecny, i może być ból nagły, szarpiący i powalający. Każdy z nich jest znienawidzony przez ludzi. Prócz masochistów.

Efektom zmęczenia mogą być:

- ★ Niemożność pracy mięśni
- ★ Utrata koordynacji ruchów (np. zaczynamy się często potykać)
- ★ Utrata szybkości i siły
- ★ Zmniejszona reaktywność
- ★ Osłabienie woli
- ★ Wyczerpanie, duszność, nudności, zawroty głowy, zaburzenia orientacji (tak w przestrzeni jak i w czasie) — **ostre zmęczenie**
- ★ Zaburzenia snu, utrata apetytu, chudnięcie, zmiany nastroju, zmiany charakterologiczne — **przewlekłe zmęczenie**

Co trzeba robić na szlaku, gdy zacznie brakować sił? Odpocząć, i to solidnie, ale nie kłaść się, nie siadać od razu! Trzeba trochę pokręcić się, dodatkowo też okryć czymś ciało, by stygło powoli. Należy dostarczyć ciału wody i pokarmu. Jeśli nosimy ze sobą prowiant — nie ma problemu. W innym przypadku musimy poświęcić nieco czasu na znalezienie czegoś, co nada się nam na posiłek regenerujący. Kiedy już mamy tę sprawę załatwioną, dobrze jest położyć się na ziemi (mając pod sobą koc!) i zadzierając nogi wysoko oprzeć je na pniu drzewa. Ten sposób pozwoli na odpłynięcie krwi od stóp, zmniejszenie ciśnienia w nogach, które to ciśnienie tak bardzo dokucza w chwili przemęczenia. Nie wolno zapomnieć o tym, aby — jeżeli jest nam chłodno, czy wręcz zimno — aby okryć się czymś, rozpalic ogień, wypić coś gorącego. Broń Boże alkoholu, jeśli... (była o tym mowa)! W zimie nie zasypiać na dworze, bez upewnienia się, że jest już bezpiecznie! Całą siłą woli trzeba zmuszać siebie bądź towarzyszy do czujności, do ruchu.

Istnieje pogląd, że należy mieć ze sobą na szlaku (a szczególnie na trudnym szlaku) glukozę, bowiem cukier prosty jest szybko wchłaniany przez organizm i w ten sposób możemy szybko regenerować siły. Jeśli chodzi o szybkość wchłaniania, to jest to pogląd prawdziwy. Istnieje jednak niebezpieczeństwo, o którym mało kto wie. Przypomnijcie sobie, proszę, opowieści o wyzwaniach obozów koncentracyjnych, o wycieńczonych ludziach, którzy drżącymi z głodu i wzruszenia dłońmi brali miskę z pierwszym obfitym jedzeniem, by wkrótce potem umrzeć. Organizm doznawał szoku! Czy słyszeliście o szoku insulinowym? A czymże jest upicie się alkoholem, jak nie szokiem, reakcją organizmu na substancję wchłoniętą nazbyt gwałtownie! Jeżeli zjemy na czczo dużą ilość czekolady, miodu, słodkiego soku owocowego (syropu), albo też glukozy — zaraz poczujemy dziwną reakcję naszego ciała: w żołądku pojawi się niemiły ucisk, ciało obleje gorąco. Będziemy czuli, że bliscy jesteśmy czemuś, co przypomina omdlenie, ale nim nie jest. A przecież jesteśmy zdrowi! Proszę teraz — pomyślcie — jaka to może być reakcja organizmu osłabionego, któremu poda się nagle dużą dawkę środka łatwowchłanianego...

Okazuje się, że lepiej jest spożyć cukry złożone (cukier, cukierki), nad którymi organizm będzie musiał trochę popracować, aby je rozłożyć. Glukoza, miód czy czekolada są dobre, jeżeli będziemy je konsumować wówczas, gdy nie jesteśmy jeszcze osłabieni — po to, by oddalić moment opadnięcia z sił! Dobrym środkiem wspomagającym jest zespół witamin pod nazwą *Visolovit* (lub podobny) oraz preparat białkowy typu *Portagen* — środek przeznaczony dla chorych nie mogących swobodnie jeść, a będących w stanie wycieńczenia (bardzo chętnie używają go ciężarowcy i kulturyści). Może być napój regeneracyjny *Isostar*. Wspominałem już o tym.

Zdrowy organizm może znać — oprócz stanu normalnego — dwa stany (o niewielkim nasileniu zmian) związane z cukrem: *hiperglikemię* oraz *hipoglikemię*. Stan pierwszy związany jest z nadmiarem cukru we krwi, stan drugi — przeciwnie. Nie będę omawiał tych stanów, chcę jedynie wspomnieć, że obniżenie poziomu cukru następuje po każdym wysiłku. Dla dobrego funkcjonowania organizmu dobrze jest zjeść przed snem niewielką ilość czegoś słodkiego (łyżeczka konfitury na przykład — a potem koniecznie trzeba pamiętać o umyciu zębów, moje kochane dzieci!), co zapewni dobre warunki dla snu. Rano należało by postąpić tak samo, gdyż wtedy właśnie mamy obniżony poziom cukru we krwi — wszak w nocy nic nie jedliśmy.

Jeśli mówić o bólu, to każdy wie, że nie należy podrażniać bolącego miejsca, że trzeba wziąć środki przeciwbólowe (prócz bólów brzucha!), że należy podjąć leczenie. Trudno jednak żyć będąc oszołomionym środkami przeciwbólowymi. Ból jest sygnałem, że organizm jest zagrożony i należy go ratować. I tak naprawdę, jeśli nie jest to sprawa oczywista, precyzyjnie określona od strony przyczyn i koniecznego postępowania — trzeba szukać lekarza.

* * *

A teraz prawdziwe sztuczki. Proponuję jednak, aby nie kojarzyć słowa „sztuczki” z pojęciem „głupotki”, czy „nieważnego drobiazgu”. Sztuczka nazwałem sposoby powszechnie mało znane, stosunkowo proste a oddziałujące na dosyć ważne funkcje i sprawy.

Oto jedne z najstarszych sposobów wpływających na odpoczynek ciała. Chińczycy znają go, jako że wywodzą się z całej ich wiedzy o akupunkturze. Punkt *cun-san-li* mieszczący się na podudziu poniżej rzepki (odmierzając od niej szerokość 3 palców ku dołowi i szerokość 1 palca ku wnętrzu) pozwala usunąć zmęczenie spowodowane długim marszem: wystarczy go przez ok. 3 minuty mocno ucisnąć.

Punkt *shen-wen* leży w miejscu gdzie zgina się nadgarstek, dokładnie pośrodku, między dwoma mocno widocznymi ścięgnami. Naciskanie (również przez 3 minuty) działa uspokajająco na pracę serca i płuc.

Punkt pomagającym przy reanimacji i przywracającym witalność jest *shao-chong*. Znajduje się on na wewnętrznej stronie III członu (tego z paznokciem) małego palca dłoni. Postępowanie jak wyżej.

Podobnie można postępować wobec bólu. Ogólnie przeciwbólowo wpływa naciśnięcie punktu *he-gu* znajdującego się u podstawy palucha i palca wskazującego, w miejscu, gdzie dotykający je palec zagłębia się w miękkość mięśni pomiędzy kośćmi obu połączonych tu palców.

Nie wymieniam pozostałych punktów, bowiem jest ich zbyt dużo i każdy dotyczy innego zmęczonego, chorego czy bolącego miejsca. Szukajcie w spisie literatury, którą podałem na końcu książki.

2. JAK SIĘ ODNALEŹĆ

Mój młody kolega „z radia”, który podczas rozmów przez CB-radio przedstawia się jako „Skaner” (co już świadczy o jego charakterze) powiedział, że w takiej książce jak ta, bezwzględnie musi znaleźć informacja, jak się o d n a l e ż ć w lesie.

— Co takiego? — spytałem.

— Teraz są takie czasy, że każdej chwili ktoś cię może porwać, i wywieźć gdzieś do lasu i porzucić...

Jego ponury głos zasugerował mi, że być może biedak w każdej chwili spodziewa się czegoś podobnego i tylko ja mogę go uratować. Niniejszym to czynię.

Jeśli nagle obudzisz się w środku lasu, a nie będziesz sobie w żaden sposób mógł przypomnieć, że do niego kiedyś się wybierałeś, i jeśli w dodatku ten las będzie ci absolutnie, ale to absolutnie nieznajomy, to najpierw się rozejrzyj. Możesz też powdychać głębiej powietrze, ponasłuchiwać.

Wiatr może przynieść woń dymu od zabudowań, w ucho może wpaść ci dźwięk dalekiego piania koguta, terkot maszyny rolniczej, skrzyp drzwi do stodoły, dzwonienie łańcucha, itd. Jadący pociąg słychać z bardzo daleka.

Las może być, jak każdy las. Drzewa, krzaki, jary, trawa i mech, ścieżka...

No właśnie, ścieżka! Wskazuje nam ona, że gdzieś tu chadzają ludzie. Bo, jeśli się nie mylę, masz na myśli to, żeby dostać się do ludzkich osiedli. Jeśli znalazłeś ścieżkę, to nie pozostaje ci nic innego, jak tylko nią iść. Tylko nie łudź się, że obowiązuje tu „zasada prawej ręki”, która polega na tym, że na rozwidleniach dróg skręca się zawsze w pierwszą prawą odnogę. Zasada ta dotyczy tylko jaskiń i labiryntów! Po leśnych drogach idzie się w takiej sytuacji zawsze prosto.

Kiedy mamy już ścieżkę, nie zapomnij zwrócić uwagi na taki drobny szczegół, jak kierunki świata. Nie wiem czemu, ale wciąż mam wrażenie, że jest to ważna sprawa. Kiedy już będziesz coś wiedział w powyższej kwestii, to rozejrzyj się za Słońcem albo Księżycem. Prócz tego powinieneś wspomnieć, że oba te ciała niebieskie wędrują po niebie wcale nie czekając w tym samym miejscu na ciebie. Jeśli więc będziesz szedł wciąż za Słońcem, na pewno będziesz skręcał w prawo (coś jednak jest z tą „zasadą prawej ręki”). Jeśli więc będziesz szedł od świtu do zmierzchu, to — doprawdy nie wiem czemu — zmienisz kierunek swego marszu o 180°, a jego tor będzie przypominał łuk. Bierz na to poprawkę, jeśli choć trochę jesteś sprytny. Podpowiem ci: możesz sobie pomóc zegarkiem, ale teraz ani słowa już więcej!

Zimą, gdy są zamiecie, i trudno zorientować się w kierunkach świata, kiedy nic nie widać, warto pamiętać o tym, że w Polsce najczęściej wieją wiatry północne i wschodnie, gdy jest duży mróz oraz zachodnie, gdy śnieg jest mokry i lepki. Po ustaniu zamieci kierunek wskazywany jest przez układ warstwy śniegu.

Powinienem w tym miejscu przypomnieć te wszystkie banały, jakich uczą się dzieci przy okazji każdego spaceru do lasu, albo wycieczki, czy obozu:

- ★ że drzewa (patrz dalej!) mają koronę najbardziej rozbudowaną od południa, a ich pniaki mają od tej strony najszerze słoje
- ★ że mrówki to takie bestyje, iż budują swe mrowiska nachylone ku północy i w ten sposób największe zbocze mrowiska skierowane jest na południe, bo tak właśnie przyjmuje najwięcej ciepła

- ★ że na czubku dyszla Małego Wozu znajduje się Gwiazda Polarna czyli *Stella Polaris* w gwiazdozbiornie *Ursa minor*
- ★ że „głowa” Oriona (skupisko trzech gwiazd w jego gwiazdozbiornie) wskazuje północ
- ★ że Wenus — najjaśniejsza gwiazda (choć planeta) — pojawia się jako pierwsza wieczorem i znika jako ostatnia przed świtem
- ★ że Księżyc w pełni, wschodzący tuż przed zachodem Słońca, mieści się naprzeciwko niego (więc gdzie?), natomiast o północy woli on południową stronę (zgadnij dlaczego?), a jeśli Księżyc ma kształt sierpa, to Słońce z przedziwnych przyczyn znajduje się od tej jasnej strony Księżyca, i jak teraz sprawdzisz godzinę, to sobie może obliczysz strony świata

Wspomnę też że Słońce zachodzi na zachodzie, a na wschodzie postępuje zgodnie z czynności tej nazwą... Sierpowaty Księżyc, wyginający się na kształt brzucha litery **D** — Dopełnia się, czyli znajduje się w I kwadrze i z każdym dniem zbliża się do pełni. Kształt litery **C** mówi o Cofaniu się Księżyca, a więc jego odchodzeniu w III kwadrze do nowiu, czyli wzrokowego niebytu (IV kwadra). Taki cykl Miesiąca trwa miesiąc. Ścisłej — 28 dni. Każda kwadra, to jeden tydzień, dokładnie 7 dni.

Pełnia wskazuje kierunek, z jakiego (teoretycznie i w przybliżeniu) świeciło Słońce 12 godzin temu. Litera **D** — z jakiego kierunku świeciło Słońce 6 godzin temu; wypełniona litera **C** — to samo, w czasie przyszłym — za 6 godzin. Ta właściwość pozwala na określenie kierunków świata:

Godzina	I kwadra - D	Pełnia - O	III kwadra - C
15	Płd.-Wsch.	*	*
18	Płd.	Wsch.	*
21	Płd.-Zach.	Płd.-Wsch.	*
24	Zach.	Płd.	Wsch.
3	*	Płd.-Zach.	Płd.-Wsch.
6	*	Zach.	Płd.

Kierunki świata, i Słońce z Księżycem, i pilnowanie prostoliniowego marszu mają gwarantować, że nie będziesz się szwendał po lesie, jak przysłowiowy Marek po piekle.

— Jak to, „który Marek?” I tak go nie znasz!

Teraz skup się! Jest taki sposób, żeby wciąż iść prosto i na pewno nie zmylić kierunku. Czy pamiętasz lekcje geometrii? — prosta łącząca trzy punkty... A znasz zasady celowania z broni długiej? — na jednej linii znajdują się: oko, szczerbinka, muszka oraz cel... W lesie trzeba stanąć przy drzewie — niech to będzie sosna — popatrzeć w kierunku planowanego marszu, zapamiętać na tej trasie następne drzewo — powiedzmy, że brzozę — i następne drzewo — topolę. Wszystkie te drzewa muszą być koniecznie w linii prostej!

- ★ Teraz idziesz do brzozy
- ★ Stajesz przy brzozie i patrzysz w kierunku topoli. Gdzieś daleko — w linii prostej — widzisz kasztan
- ★ Idziesz do topoli — patrzysz na kasztan — za nim widzisz w prostej linii świerk
- ★ Idziesz do kasztana...

To wszystko są sposoby, żeby utrzymać stały kierunek poruszania się. Musisz jednak wiedzieć, że nie tylko ścieżka i prosta linia cię wyprowadzą. Specjaliści radzą jeszcze iść brzegiem rzeczki, bez względu na to, jak będzie kręciła. Trzeba tylko pamiętać, w przypadku rzeczki i w przypadku ścieżki, by iść w stronę ich biegu, to znaczy zrezygnować z kierunku, gdy ścieżka albo rzeczka zaczynają się zmniejszać i zanikać. Trzeba ruszyć w odwrotną stronę! Można też iść wzdłuż linii wysokiego napięcia — jeśli jest. I wzdłuż duktu. Pamiętaj też o marszu na azymut, z busolą.

Boję się jednak jednej rzeczy, wiesz?

Co ty zrobisz, jak będziesz w lesie, staniesz koło sosny i nigdzie, nigdzieśnieko, nie dojrzyś brzozy?...

* * *

Ach! — zapomniałbym...!

Otóż jak kto głupi, powiełam ów schemat, że drzewa są porośnięte mchem najbardziej od strony północnej. Od małego dziecka przekonywali mnie o tym. W harcerstwie. Na koloniach. W szkole. Starzy i młodzi. A ja jestem gotów zaprowadzić was do lasu i pokazać, że mchem, a właściwie również porostami, drzewa są porośnięte od wszelkich możliwych stron, a momentami najsilniej od południowej. Na stare lata przyszło mi zmienić pogląd (w tej chwili na prawdę zacząłem się obawiać, co będzie z moimi poglądami, kiedy osiągnę osiemdziesiątkę — a mam rodzinę długowieczną, pewnie to dziedziczą — ale na szczęście do tego jeszcze daleko!)

Jeśli zaś chodzi o drzewa i ich rozbudowane korony od południa, to jest to widoczne najlepiej na drzewach nie osłoniętych przez inne drzewa od słońca, mające luz dla rozwoju korony, ale nie rosnące samotnie. W tym ostatnim przypadku będą prawdopodobnie najsilniej rozwinięte korony od strony wschodniej, bądź południowo-wschodniej. Decydują o tym wiatry wiejące w Polsce najczęściej od zachodu.

Chętnie poradzę ci, byś skorzystał z odbywających się InO, czyli Imprez na Orientację — one doskonale wykształcają orientację właśnie!

3. JAK PAKOWAĆ PLECAK

Nie jest to żadna specjalna sztuczka, choć w tym dziale akurat się znajduje. Może również dlatego, by zaciekać. Rzadko przywiązuje się wagę do spakowania plecaka. Wszystko wrzuca się jak do worka, potem grzebie się, by coś znaleźć, znajduje się to coś w końcu, zawartość jest przemieszana, ale i tak to nie wpływa na to, że za każdym razem jakieś coś się znajdzie. A jaką wagę przywiązuje się na wycieczkach, by na przykład koszula była wyprasowana, skoro eleganckich koszul i tak się ze sobą nie zabiera?

Dobrze jest, jeżeli wewnątrz naszego plecaka będą obowiązywać jakieś reguły. Jedną z nich jest jak najlepsze rozłożenie ciężaru. Drugą — jak najfunkcjonalniejsze rozmieszczenie przedmiotów. Przyjmijmy tu najpierw zasadę, że pewne grupy przedmiotów pakujemy do plastikowych worków i toreb. Sposób ten pozwala po pierwsze zabezpieczyć zawartość przed deszczem, który przeniknie do plecaka, a po drugie wyciągać poszukiwane rzeczy również grupami. Kiedy już mamy pakunki, możemy je rozmieszczać w plecaku. Pamiętając, by rzeczy ciężkie były pakowane na spód plecaka, przy ścianie przylegającej do pleców, układamy je tak, żeby to co najpotrzebniejsze, było pod ręką. Musimy więc mieć ułatwiony dostęp do żywności, do czegoś przeciwdeszczowego i „przeciwhłodowego”, do latarki, noża i pakietu naprawczego. Warto — dla naszej wygody — pamiętać, aby przy ścianie plecaka, która będzie przylegać do pleców, nie umieścić niczego twardego i kanciastego.



Ja stosuję mniej więcej taki podział grup przedmiotów:

1. Bielizna (majteczki, skarpetki, podkoszulki)
2. Odzież wierzchnia lekka (spodnie, koszule, bluzy)
3. Odzież wierzchnia ciężka (kurtki, dresy, swetry)
4. Buty lekkie (trampki, „klapki“)
5. Buty ciężkie z protektorem, wysokie
6. Żywność trwała (konserwy, zupy w proszku)
7. Żywność nietrwała (warzywa i owoce, jajka, chleb, masło)
8. Woda (konieczny szczelny pojemnik)
9. Przybory naprawcze (nici, linki, igły, łątki, zawlecзки, paski, kółeczka, zaczepy, agrałki, składany nóż wieloczynnościowy)
10. Apteczka
11. Przybory kuchenne
13. Sprzęt pomocniczy (w kilku pakunkach porozmieszczanych po kieszeniach) jak np.: siekierka, latarka, lorneta, aparat fotograficzny, CB-radio, mapy, GPS

Przedmioty, od numeru 6-tego włącznie, są popakowane w kieszenie boczne lub w łatwo dostępnych miejscach. Wierzchnia pokrywa plecaka, która ma kieszeń, zawiera wewnątrz — „pod ręką“ — aktualnie używane mapy oraz sweter i kurtkę, plus czapka i rękawiczki (zabieram je nawet w lecie).

Kiedy napisałem to wszystko, doszedłem do wniosku, że w ogóle najważniejszą rzeczą jest mieć stały system pakowania, by zawsze wiedzieć, gdzie co jest, i aby nie było konieczne wytrząsanie wszystkich kieszeni i komór dla znalezienia jakiejś rzeczy.

4. JAK ROZPALAĆ OGIEŃ

Sztuczki przy rozpalaniu ognia mogą być następujące:

1. Posiadanie i używanie „traperskiej rozpałki“, rzeczy, którą od początku wędrówki — nawet przed nią — mieliście w plecaku. Może to być zabezpieczona przed wilgocią kora brzozy; mogą to być wiązki suchych patyczków lub słomek zmoczonych w farbie olejnej i podsuszonych na wierzchu; mogą to być świece, którymi nakapiecie w niepokorne ognisko, może to być „suche paliwo“ w kostkach lub *Orsol* — palna galaretką w puszcze-palniku.
2. Rozpalanie innymi metodami niż „zapałczane“ wiąże się z:

- ★ uzyskaniem iskry lub wysokiej temperatury
- ★ posiadaniem materiału łatwopalnego

Iskra może pochodzić z uderzanych o siebie krzemieni (kamieni), kamienia i metalu; wysoka temperatura może brać się ze skupionych przy pomocy soczewki (wyjętej z lornety lub aparatu fotograficznego) promieni słonecznych lub z tarcia. Kiedyś, w dzieciństwie, robiliśmy „iskiernik“ z kamyka do zapalniczki wbitego w kawałek drewnianka — pocieranie oń żyłką wywoływało pożądany efekt. Oczywiście, oczywiście!, myślę o tym, co i wy: lud prymitywny odłożył na bok maczugę i powalonego zwierza, wziął w porośnięte kłakami dłonie patyczek i zaczął nim wiercić w innym kawałku drewna, a po zjedzeniu zwierza lud prymitywny leżał sobie obok ognia i beknął głośno.

Owszem, ten sposób też jest do wykorzystania, aby skosztować tego sportu, ale nie liczcie na niego zanadto, jeśli sobie nie potrenujecie, i to dobrze! Pamiętajcie jedynie, żeby wiercić patykiem z twardego drewna w drewnie miękkim, i żeby — kiedy uzyskacie wysoką temperaturę (czernienie drewna, dymek) — podsypywać w to gorące miejsce uprzednio przygotowany proszek z przetartych suchych patyczków, zajęczych bobków, sierści lub piórek, nitek, porostów, grzybów, huby, suchej żywicy, plus ewentualnie nieco, też sproszkowanej, kory brzozowej. Ten proszek, to słynna naturalna „hubka“.

3. Jeśli nie ma drewna suchego, które może się łatwo rozpałić, można podsuszyć wilgotne gałązki (lecz nie za mokre!) chowając je do plastikowej torby i posypując solą. Higroskopijna sól wyciągnie wilgoć. Tak samo ponoć można postąpić z zapałkami, które — zawilgocone — odstępują część wilgoci naszym własnym włosom, gdy po nich pociągnąć kilkakrotnie łebkami (sam nie mogę tego niestety stosować z... pewnych względów; natura była skąpa). UWAGA: drewno spróchniałe bardzo trudno się zapala!
4. Dmuchiwanie w ogień pomaga wywołać płomień z żaru, gdy nie chcą one pojawiać się. Aby nie przemęczać płuc i nie narażać oczu na zażawienie, możecie wziąć do ręki koszulę lub ręcznik i ochoczo pokręcić nią lub nim nad ogniskiem, by powiew szedł od dołu ku ognisku.
5. Warto robić wiatrochrony z gałęzi. Warto robić „ekrany“ (choćby z koca rozwieszzonego na patykach) odbijające ciepło, kiedy są chłodne dni.

PRZY OKAZJI: Czy chcecie wiedzieć, co zrobić, żeby nie było kłopotów z osmalonym spodem garnka wziętego znad ogniska? To jest takie proste: wystarczy przed gotowaniem na ogniu umazać cały spód garnka w mokrej ziemi (najlepiej gliniastej). Podobno można też wysmarować onże spód słoniną. Sprawdźcie sami.

Spód garnka najlepiej szorować popiołem z ogniska.

5. JAK OGRZAĆ NAMIOT

Namiot można ogrzać w kilka sposobów. Poczynając od sposobu dla bezradnych a ciepłych (czyli własnym ciałem i oddechem), kończąc na tych bardziej wyrafinowanych.

Sposobem skutecznym jest wprowadzenie do namiotu ognia.

Jeśli posiadamy butlę gazową — nie ma problemu, szczególnie, gdy mamy do niej specjalny palnik służący jedynie do ogrzewania. Gaz nie smrodzi i nie kopci. Gorzej z palnikami benzynowymi. W małym namiocie są pewne korzyści nawet po rozpaleniu świecy.

Istnieje też sposób dla specjalistów. Możemy na płachcie brezentowej położyć warstwę ziemi, na niej zaś rozpaść małe ognisko, które — po wykorzystaniu — wynosimy i gasimy na zewnątrz. Na ogniu dobrze jest postawić pustą blaszankę po konserwie, która szybko się rozgrzeje i równie szybko odda kalorie otoczeniu. Trzeba pamiętać, by wcześniej nie zasnąć, bo sprawa może się skończyć tragedią! Po męczącej wędrówce, gdy w dodatku dokuczało zimno, miłe ciepło nastraja bardzo do snu. Grozi nam wtedy i spalanie, i zaccadzenie. A poza tym przypomina to nieco wprowadzenie do płóciennego domku żelaznej „kozy” — czyli wół do karety!

Można też wykopać płytki dół, nasypać do środka żaru z ogniska, przysypać warstwą ziemi, postawić na tym namiot. Jest to sposób raczej na jedną noc.

Są specjaliści, którzy ogrzewają sobie namiot... ekologicznie. Pod podłogą namiotu „instalują” liście **olchy**, te zaś, przykryte i przy niewielkim dostępie powietrza, zaczynają fermentować wydzielając przy tym ciepło. Wilgotne **siano** działa podobnie, choć ponoć słabiej — nie sprawdzałem.

Zawsze należy wykorzystywać cechę ciepłego powietrza unoszącego się ku górze, a więc gromadzącego się „u powały”. Nie zapominajcie wszakże o cesze zimnego powietrza pełzającego ku dołowi i od dołu.

PRZY OKAZJI: każdy zdaje sobie sprawę, czym jest „lejący się” namiot! Można ratować się przed przeciekaniem jego ścianek kupując specjalny preparat impregnujący w *sprayu*. Niestraszny żaden deszcz! I przesmarujcie szwy od środka pastą silikonową.



6. JAK ZDOBYWAĆ WODĘ

Z pewnością wszystkim znane jest porównanie, jak długo człowiek może żyć bez jedzenia, bez wody i bez powietrza. Niektórzy dołączają na początku tej wyliczanki innych ludzi i okazuje się wtedy, że bez innego człowieka można wytrzymać bardzo długo.

Życie bez jedzenia stałego pokarmu może trwać całkiem długo. Nie chcę podawać tu konkretnych liczb, bowiem wiele zależy od masy ciała, ogólnego stanu fizycznego organizmu, a także od stanu psychicznego. Dla niektórych może to być 30 dni, dla innych — nawet 50-60.

Bez wody można żyć 3-5 dni, w optymalnych pozostałych warunkach. W sierpniu 1994 roku głośna była sprawa dwóch studentów, którzy z powodu zawału nie mogli wydostać się z jaskini i przebywali w niej, aż do czasu odnalezienia przez ratowników wszelkich specjalności — 25 dni. Brak pokarmu nie był aż tak straszny. Tragiczne mogło okazać się odwodnienie organizmu, ale na szczęście w miejscu, gdzie obaj leżeli bezsilnie, sączyła się gdzieś spod ziemi woda.

Inny, szczególny przykład, to pewien górnik (o nazwisku brzmiącym, jak dzień tygodnia), który przeżył katastrofę w kopalni tylko dzięki temu, że pił... własny mocz. Innych możliwości nie było. Niektórzy zaprzeczają, by picie moczu stanowiło o ratunku, twierdząc, że jest to jedynie zatrucie organizmu, z czym będzie on musiał sobie radzić wzmożonym wysiłkiem wydalania. Faktem jest jednak, że mimo owego zatrucia, **podtrzymuje się ciśnienie płynów wewnątrzustrojowych.**

Mało kto wie, że picie wody morskiej nic nie daje i często rozbitkowie giną z pragnienia, choć są otoczeni oceanem wody. Organizm jednak jej nie przyjmuje. Mało kto z rozbitków wie, że można się ratować wysysając złapane ryby z płynów ustrojowych, a już zupełnie nie jest znany sposób uzyskiwania niewielkich ilości wody z wody morskiej przez to, że mieszamy ją z wodą słodką, a potem pijemy. Jeśli zmieszaliśmy obie wody w stosunku 1:1, to pijąc ją damy organizmowi jednak nieco więcej, niż tylko to, co dostarczyliśmy w postaci samej wody słodkiej. Naprawdę nie wiem na czym ta sztuczka polega, bo tzw. „chłopski rozum“ sobie z tą zagadką nie radzi. Fakt pozostaje faktem! W każdym razie podają go specjaliści od morskich katastrof. Darek, słynny Cobretti z internetowego *Reportera*, podał w maju 1999 r. następującą informację: *Woda morska ma to do siebie, że zawiera przeciętnie 3,2% soli. Ludzkie nerki wytwarzają mocz najwyższej zawartością soli w granicach 2%. A więc do wydalania soli z organizmu potrzebna jest słodka woda, aby sól rozpuścić do wymaganego stężenia i potem wydalić. Oznacza to, że po wypiciu 100 ml wody morskiej, do pozbycia się (nadmiaru — dop. mój) soli z organizmu trzeba wydzielić 160 ml wody w postaci moczu!*

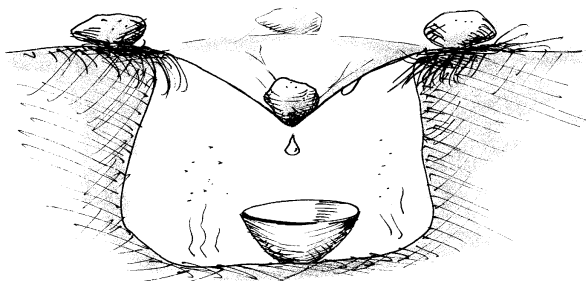
Nasze wędrówki również będą związane ze zdobywaniem wody. Najlepszym jej źródłem są — co chyba powszechnie wiadomo — (*nomen omen*) źródła. Rzeki, jeziora i stawy nadają się do tego coraz mniej, nawet ponoć krystaliczne górskie potoki potrafią oszukać. Tymczasem w trudnych chwilach ani się będziemy oglądać na klasę czystości strumienia! Odkazać niepewną wodę możemy poprzez wlanie 10-15 kropli *jodyny* do 1 litra wody i pozostawieniu na godzinę. Nie wolno spożyć pozostałych na dnie osadów. Rutynowo używa się do odkażania *chloraminy*, paru ziarek *nadmanganianu potasu* w litrze wody lub preparatu zwanego *pantocid*⁶⁶. Zawsze też lepiej każdą wodę przegotować, choć niektóre drobnoustroje wytrzymują temperaturę 100°C.

W trudnych chwilach możemy łapać deszczówkę (co od razu przestaje być dla nas trudną chwilą, kiedy nam ta woda pada, prawda?). Wodę deszczową można zatrzymać w dużym naczyniu lub szczelnej torbie foliowej. Aby woda wpadała do ich

⁶⁶ Swoją drogą, to zadziwiające, jak trudno dostać w aptecce cośkolwiek podobnego do tego ostatniego (środek do odkażania wody pitnej) — zróbcie eksperyment!

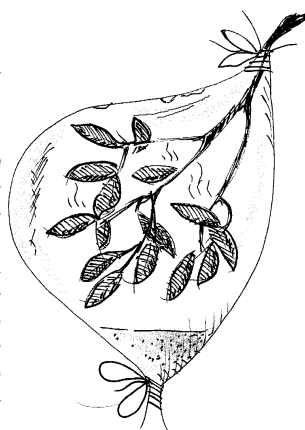
środku, trzeba ją sprowokować podając jej za „przewodnika“ zwisającą linkę albo kawałek tkaniny, po których będzie ściekała z pnia drzewa czy skały. Możemy ją wykręcać ze swetra albo ręcznika.

Możemy łąpać poranną rosę (kładąc np. chusteczkę na trawie), lecz pamiętajcie, by robić to przed pojawieniem się słońca. Możemy szukać wody w naturalnych, roślinnych zbiornikach: dziupla, kielich kwiatu, liść, mech (np. **torfowiec**). Woda dłużej zalegająca w dziupli może być przesycona garbnikami i należy o tym pamiętać — garbniki takie są szkodliwe dla zdrowia! Trzeba ją wydestylować.



Wodę można odzyskiwać poprzez szczelne zamknięcie w plastikowym worku mocno ulistnionej gałęzi. Liście parują, zaś woda skrapla się wewnątrz worka.

Jeżeli ktoś potrafi zbudować prostą destylatornię, to może uzyskiwać wodę z gleby, z liści i traw, wilgotnej zawartości dziupli, z wody morskiej, z moczu. Destylatornia w terenie wcale nie musi być skomplikowana. Wykorzystuje się tu energię słoneczną do podgrzania przedmiotów zawierających wodę, parę wodną skierowuje się na folię, na której skrapla się ona i skapuje do podstawionego naczynia. Destylatornia może być równie dobrze podgrzany garnkiem wstawionym do takiego dołu, na którego dnie znajdują się rośliny, wilgotna ziemia lub mocz — zasada ta sama.



W terenie podmokłym możemy kopać dołki, w których dopiero rano znajdziemy odrobinę wody. Byli tacy, co próbowali odzyskiwać wodę zawartą we własnym oddechu. To wcale nie jest żart — w rzeczywistości trudnych chwilach brak wody skłania do naprawdę szaleńczych poszukiwań.

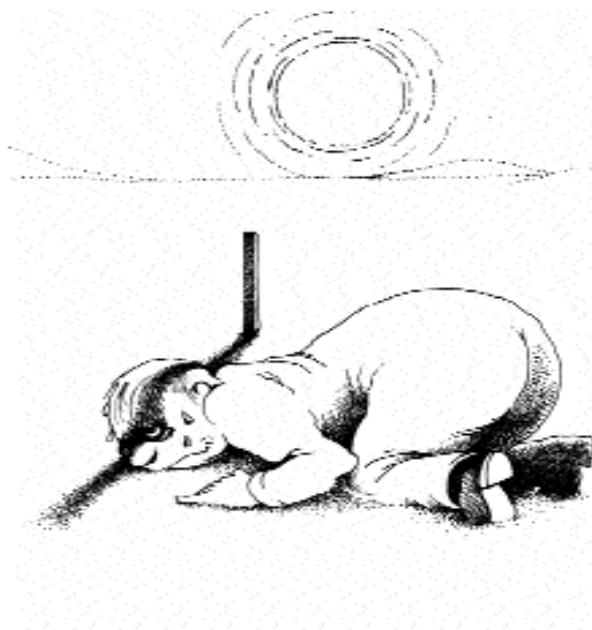
7. JAK PIĆ W UPAŁ

Jeśli chcesz mieć spokój z męczącym pragnieniem w upalny dzień — wypij rankiem po śniadaniu szklankę (bądź półtorej) wody z 1/4 łyżeczki soli. Zabieg możesz powtórzyć po obiedzie. Później, w ciągu dnia, unikaj jak możesz jednorazowego picia większej ilości (czyli więcej niż jeden łyk!) płynu, gdyż może spowodować to nagłe pojawienie się fali gorąca i osłabienie oddychania skóry, mocne pocenie się — wszystko trudno już będzie powstrzymać. Braki wodne uzupełnia się wpierw powoli i małymi dawkami, potem, po opadnięciu fali żaru środka dnia, gdzieś przed wieczorem — już do woli. Trudno uwierzyć, póki się samemu nie spróbuje!

Jeśli nie zadbasz o powyższe — i nie ma już odwrotu — staraj się pić wodę bardzo małymi łydkami, ot, łydek co jakiś czas! Możesz też, jeśli wody ci nie zbraknie, płukać nią gardło i usta nie pijąc jej jednocześnie. Dobrze jest, jeśli w czasie upału do wody pitnej dodasz szczyptę soli. Dzienna dawka wody podczas upałów — ok. 3-5 l.

Picie napojów po większym zmęczeniu powinno odbywać się z przestrzeganiem ważnych zasad:

- ★ Nie pić zbyt szybko po zaprzestaniu wysiłku, najpierw odpocząć
- ★ Pić powoli, małymi łykami
- ★ Nie pić napojów zbyt zimnych i zbyt gorących (w lecie nie mniej niż 20°C, w zimie nie więcej niż 37°C)
- ★ Pić najpierw wodę mineralną lub lekko osoloną, dopiero po pewnym czasie soki (raczej nie pić napojów z cukrem)



8. JAK UNIKNĄĆ „PACHNĄCEJ SKARPETKI“

Aby ci nie „pachniały“ skarpety, zadbaj po pierwsze, aby były one wełniane (lub bawełniane), po drugie wsypuj codziennie przez jakiś czas do butów łyżkę soli.

Możesz myć nogi w naparze z pokrzywy, pić pokrzywę i parzyć stopy pokrzywą.

Możesz dać swoim stopom komfort częstego chodzenia bosą.

Nie jest tu wcale obojętna higiena osobista, bo przecież to żadna tajemnica, że nogi myte, to nogi myte. Prócz tego nogi czerpią swe zapachy z nieobcinanych paznokci oraz żółtkiej, starej skóry na piętach czy u nasady palców, której od dawna nie ruszył pumeks.

Pamiętaj o tym, aby wilgotnych butów nie suszyć blisko ogniska, bowiem ryzykujesz zniszczeniem skóry (zrobi się ona sztywna, bardziej łamliwa, a na pewno but przestanie być wygodny), ponadto grozi to rozwarstwieniem podeszwy (jeśli jest skórzana) lub nadpaleniem podeszwy gumowej. Jeśli skóra była natłuszczana (tłuszczami pochodzenia naturalnego) — straty będą mniejsze. Na noc wkładaj do środka buta stare gazety, możesz też wysypywać wewnątrz węglem drzewnym (jeśli zależy ci na czystości wnętrza buta, zawiń węgiel w płótno i dopiero później włóż wszystko do środka buta). Buty bardzo lubią wietrzeć.

Polecam ponadto zmianę skarpet — nawet wielokrotną — w ciągu dnia, podczas marszu. Stopy będą wdzięczne ci za to, zwłaszcza, gdy będzie to długi marsz, kilkudziesięciokilometrowy.

9. JAK NIE KICHNAĆ

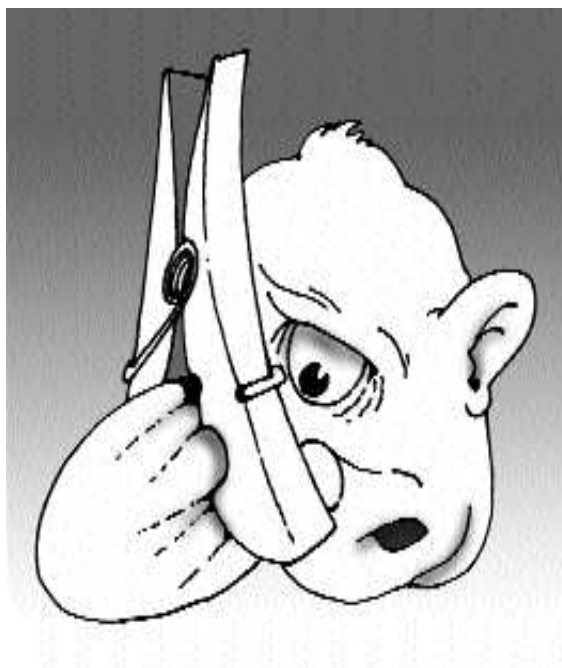
Jest oczywiste, że widząc sarnę albo czujnego lisa, który akurat zamyślił się i nie zauważył nas, chcielibyśmy przyjrzeć się dokładnie zwierzęciu. Cóż z tego, kiedy nagle... aaa-psik! A zwierz w gąszcz!

Jak nie kichnąć? Ano wystarczy położyć palec na grzbiet nosa w miejscu, gdzie kość przechodzi w chrzęstną przegrodę (ku dołowi nosa) i przycisnąć na parę czy paręnaście sekund. Ucisk na nerw przebiegający w tym miejscu pozwoli uniknąć niechcianego kichnięcia.

Wspomnę mimochodem, że ten sposób można wykorzystać, kiedy chce się w niezauważalny sposób podsłuchać, co na nasz temat mówią. Uważam jednak, że nie opłaca się — zawsze możemy się dowiedzieć czegoś, czego nie chcielibyśmy usłyszeć.

Nie zalecam zatykania nosa na czas kichnięcia. Ten sposób — jakże często stosowany — powoduje nagły wzrost ciśnienia w miejscach, w których nie powinien. Przecież orientujecie się, że istnieją kanaliki łączące nos z uszami i oczami, rzecz jasna od wewnątrz. Dlatego też, kiedy płacemy, śiąpiemy jednocześnie nosem, bowiem łyżki przedostają się do nosa.

Kichnięcie przy zatkanym nosie może prowadzić do przedostania się śluzu z nosa do ucha lub oka, a tym samym czekać nas mogą niemiłe komplikacje.



10. JAK... WIDZIEĆ

Oko jest tak dziwnie skonstruowane, że widzi bardzo wyraźnie, gdy jest skierowane wprost na obserwowany przedmiot. Dziwne, prawda?

Oko jest ponadto skonstruowane tak dziwnie, że widzi. Tu już się pewnie zapędziłem. Przepraszam. Jednak właściwości widzenia przez nasze oko są dziwne. Siatkówka oka, konkretnie jej centrum, uczulona jest na różnice kontrastu. Stąd też dostrzega drobne nawet różnice między elementem ciemnym a jasnym, między kolorem ciepłym a chłodnym. Tymczasem obrzeże siatkówki reaguje bardziej na zmiany w jasności czy barwie.

Co to oznacza dla nas? Jeśli chcemy widzieć wyraźnie — patrzymy na wprost; jeśli chcemy zauważyć ruch — udaje się to lepiej czynić kątem oka. Indianin siedzący przy ognisku i pilnujący obozowiska patrzył pozornie gdzieś w przestrzeń, tymczasem kątem oka zauważał każdy ruch skradającego się białego bandyty — taki opis dał Karol May w swojej słynnej książce o Winnetou. Jest to prawda. Tylko, że... żaden indiański wartownik nie siedziałby w pełnym świetle ogniska (chyba, że byłby wystawiony na wabia) — ot, fikcja literacka!

Dam wam również radę na wypatrywanie rzeczy ukrywającej się w przestrzeni, czyli bądź mieszczącej się w nieznanym miejscu na dużym obszarze, bądź też zamaskowanej. Jeśli długie wypatrywanie nie dało rezultatu, należy pochylić mocno głowę pod kątem 90° i przeprowadzić ponowną obserwację. Ta nowa forma patrzenia zmusi oko i mózg do całkowicie innych analiz, a tym samym pozwoli — być może — na uzyskanie lepszych efektów.

Można też dokonać jeszcze jednej obserwacji zerkając w lusterko przystawione do oka, podczas gdy my stoimy tyłem do oglądanego miejsca. Ponadto, gdy poszukiwany kształt jest ukryty (zamaskowany) prawdopodobnie przy pomocy barw, można poszukiwać go przy silnie przymrużonych oczach tak, by prawie zaniknęło widzenie barwne, a proporcjonalnie bardziej wyeksponowane są kształty. Sposób ten jest możliwy do wykorzystania raczej przy dobrym oświetleniu.



11. JAK WYOSTRZYĆ ZMYŚLY

Bywają sytuacje, kiedy żalujemy, że natura obdarzyła nas zbyt słabymi zmysłami, by z nich skorzystać tak, jakbyśmy chcieli. Możemy jednak nasze zmysły nieco poprawić:

- ★ Aby lepiej czuć zapachy, kiedy na przykład chcesz namierzyć w lesie obóz orientując się po woni dymu — poślij od wewnątrz swoje nozdrza. Węsz krótkimi wciągnięciami powietrza: czasem lekko, czasem gwałtownie
- ★ Aby czuć wyraźniej smaki, rozprowadzaj próbowaną substancję po różnych miejscach języka (tj. na czubku języka, pośrodku, po bokach i w głębi gardła — każde z tych miejsc specjalizuje się w innych smakach) oraz rób ruchy mlaskające (mlaskanie pozwala utleniać się substancji i zarazem wydzielać elementy smakowe)
- ★ Aby lepiej widzieć wchodząc do ciemnego pomieszczenia (albo wychodząc z oświetlonej izby na zewnątrz nocą) minutę wcześniej zamknij jedno oko — po wejściu w strefę małego oświetlenia otwórz je. Jest to doskonała rada dla kierowców zbliżających się do nadjeżdżających z przeciwka samochodów, które oślepiają swymi światłami
- ★ Aby lepiej widzieć w świetle dnia odległe przedmioty, gdy szczegóły rozmazują się, zwiń dłoń w trąbkę i zrób jak najmniejszą szparkę (jak główka szpilki, albo mniejszą), i popatrz przez nią ⁶⁷. Sposób ten jest doskonały dla tych wszystkich krótkowidzów, którzy niechcący rozdeptali swoje okulary, a chcą dojrzeć coś wyraźniej
- ★ Aby zlokalizować źródło dźwięku dochodzącego z niedookreślonego miejsca, należy wykorzystać stereofoniczność naszego słyszenia: poprzez nasłuchiwanie trzeba określić przybliżony kierunek, z którego on dochodzi, a następnie należy zmienić miejsce swego położenia (choćby przez przejście kilku kroków) i znowu dokonać nasłuchu — przecięcie się utworzonych w myśli kierunków (wirtualnych linii) wskaże dosyć dokładną lokalizację „nadawcy“. Oczywiście wiecie o tym, że przyłożenie do uszu własnych dłoni polepsza słyszalność; poprawa słyszalności nastąpi też i wtedy, gdy zdejmiecie z głowy kapelusz albo czapkę (tłumią one odbite fale głosowe). To samo (w przybliżeniu) uzyskacie, kiedy tuż za waszymi plecami nie będzie kępy liści lub płataniny gałęzi.

⁶⁷ Ten efekt zna każdy fotograf: zwiększanie głębi ostrości przez zwiększenie przysłony.

12. JAK RADZIĆ SOBIE Z INSEKTAMI

Insektami nazywamy na co dzień nie każdego owada, jak by się wydawać mogło, ale wszystkie owady dokuczliwe. Są nimi czasem muchy (choć co to za dokuczliwość w porównaniu z pewnym bzykadłem z podmokłych terenów), pchły, komary, gzy oraz „końskie muchy”, mrówki, osy, pająki (to nie owad, choć stawonóg) itd. Nie wyobrażam sobie dobrego i sympatycznego współżycia z naturą, i jednoczesnego ubijania tych żyjątek (wyznam równie szczerze, iż nie wyobrażam też sobie, że można by nie przyłać komarowi!) Sztuka polega na tym, aby te miłe („podobno”, jak twierdzi niejeden mój znajomy) stworzonka raczej zniechęcić do kontaktu z nami.

Istnieje na to sposób! Nie ma co powątpiewać. Zdaję sobie też sprawę, że patetyczne opowieści o zbawiennym wpływie dymu papierosowego nijak się mają do rzeczywistości. Należy korzystać ze środków naturalnych. Jednym z nich jest **bylica piołun**. Ziele to rośnie dookoła nas, widzimy je często, nie zdając sobie sprawy, że tak właśnie wygląda roślina, którą znamy tylko z powiedzenia, że coś jest gorzkie, jak piołun. Wystarczy narwać piołunu, nakłść go po brzegach wnętrza namiotu, by niektóre „robaki” zrezygnowały ze składania nam wizyt, zwłaszcza muchy i mrówki. Drugim takim ziołem, równie znanym, jest **babka**. Zalana wiosną odrobiną spirytusu daje nalewkę, która rewelacyjnie chroni przed komarami. Trzeba tylko posmarować nią odkryte części ciała.

KOMARY nie lubią zapachu wydzielanego przez **witaminę B**. Ludzie, którzy łykali ten lek, błogosławili jego dobroczynne działanie, kiedy akurat musieli wkroczyć na komarowe terytorium. Nie znaczy to, że zachęcam do szpikowania się witaminą B! Po pierwsze zażywanie jej podczas pobytu w strefie komarzych ataków, gdy się tam przybyło, jest nieco spóźnione. Organizm musi nasycić się owym preparatem, by skóra mogła wydzielać właściwy, tak nieznośny dla komarów odór. Po wtóre dla organizmu wcale nie jest obojętne pobieranie większej ilości witaminy B, substancji niekoniecznie mu potrzebnej, a w dodatku — znając zapał niektórych komarzych wrogów — przyjmowanie w sposób nadmierny i gwałtowny, czyli dużo i szybko. Lepiej posmarować się preparatem sporządzonym z pastylki witaminy B rozartej i rozpuszczonej w wodzie. Ponadto — jak podają stare źródła — komary odczuwają niechęć do zapachu liści i kwiatu **dzikiego bzu**, także **octu**, **mięty**, **eukaliptusa** i **anyżu**. Mrówki — **mięty**, **octu** i **terpentyny**.

PCHŁY, proszę państwa, otóż pchły nie znoszą **orzecha włoskiego**. Jeśli kochacie swego psa, to nawet będąc zdecydowanym przeciwnikiem survivalu położycie w jego legowisku liście orzecha, prawda? Ponadto pchły nie darzą sympatią paproci (tych często spotykanych: **orlicy pospolitej** albo **narecznicy samczej**).

Atak PSZCZÓŁ i OS raczej nie nastąpi, kiedy nic nie będziecie robili. Machanie rękami owady te traktują jako zagrożenie i w związku z tym reagują użyciem żądeł. Bierze się to stąd, że ich zmysły tak właśnie interpretują szybki ruch. Żaba na przykład nie zauważa swojego smakołyku (muchy) tak długo, dopóki się ona nie poruszy. Dla osy nasze ręce są gałęzią albo dużym liściem, póki nie przekonamy jej wymachiwaniem, że się myliła. Kiedy to już nastąpi i zaczniecie odczuwać wyraźne tego objawy, połóżcie sobie na pogryzione miejsce chłodny kompres. Można przyłożyć plaster **cebuli**, **cytryny** albo watkę nasączoną **wodą z rozpuszczoną aspiryną**.

Przypominam sobie, że będąc niegdyś wychowawcą kolonijnym na przewspaniałych koloniach w Jedlni, udzieliłem podobnej rady małym, może ośmioletnim, dziewczynom atakowanym przez osy. Os w naszej okolicy było — powiedzmy — w nadmia-

rze. Dziewuszki przysły na wieczorny apel z lizakiem w ręku i wkrótce koło nich pojawiło się kilka os. Wszystkie dzieciaki oczywiście zaczęły majtać rękami wokół swoich głów i zanosilo się na to, że nasza „Higiena” będzie musiała kłaść kompresy. Ruszyłem więc interweniować. Pokazałem dziewczynkom, że mogą pomazać sobie lizakiem dłoni i osy łożą mi po niej nie czyniąc krzywdy. Po apelu mogłem się napatrzeć na odważne dziewczuszki karmiące osy „własną ręką”.

Czytałem gdzieś, że muchy nie lubią — nie wiem jak to powiedzieć „małolatom” — zapachu **piwa**. Ale nie tego w przetyku, panowie! No właśnie.

Prawdę powiedziawszy nie wiem do tej pory, jak poradzić sobie z MUSTYKAMI, zwanych MESZKAMI. Potrafią obleźć całego człowieka, wlażyć do uszu i nosa. Są niebezpieczne dla małych dzieci spokojnie śpiących w cieniu drzew, podczas gdy rodzice używają na przykład kąpieli. Ślina tych owadów jest toksyczna i wielu ludzi reaguje na nią alergią. Meszki podejrzewa się ponadto o to, że przenoszą *tularemie*. Ponoć należy przed tymi małymi muszkami zwyczajnie uciekać! Ponieważ lubią one miejsca wilgotne, trzeba o tym pamiętać.

* * *

A czy pamiętacie może o starym a eleganckim sposobie tępienia weszek przez tzw. wyższe sfery?

Kowadełko i młoteczek.

Konieczniznie złote.

A przynajmniej ze srebra.

13. JAK USUNĄĆ KLESZCZA

Usunięcie kleszcza nie jest wcale trudne, ale trzeba zwracać uwagę, by jego głowa wraz z narządem gębowym nie pozostały w naszym ciele. Chwyta się palcami bądź pęsetą (ale palcami — lepiej) kleszcza tak, aby go nie zgnieść, i obraca się w jedną stronę. Czyni się taki obrót o 60-120°, po czym ponawia się chwyt i robi się kolejny obrót. Kleszcz wcale tak od razu nie wychodzi, o nie. Potrzeba jest nieco cierpliwości przy tym kręceniu biedakiem.

O ile proste, zwyczajne wyciąganie pod kątem prostym (czyli prostopadle) powoduje taki rozkład sił, że głowa przeważnie jednak odrywa się od reszty kleszcza, o tyle obracanie tego pajęczaka powoduje boczne zaginanie się jego szczęk i ostatecznie ich wyslizgnięcie się, a może wykręcenie, jak śruby.

Nigdy nie smarujcie kleszcza masłem (czy jakimś innym tłuszczem) ani nie polewajcie spirytusem! Jak udowodniono, oba te środki powodują u kleszcza odruch wymiotny. Oznacza to, że podrażniony spirytusem kleszcz wprowadza do naszego ciała z powrotem naszą wyssaną krew, ale i inne — obce — substancje. Tak właśnie możemy otrzymać w prezencie osławione odkleszczowe zapalenie opon mózgowych lub *boreliozę*. W Polsce nosicielami tych chorób jest około 0,2% spośród wszystkich kleszczy, czyli doprawdy niewiele. Tyle, że zaledwie ok. 5% ludzi w Polsce ma aktywne przeciwciała przeciw odkleszczowemu zapaleniu mózgu. Tak twierdzą specjaliści.

Warto wiedzieć, że wśród leśników, a więc ludzi często przebywających w lesie, odpornych na tę chorobę jest ok. 30%.

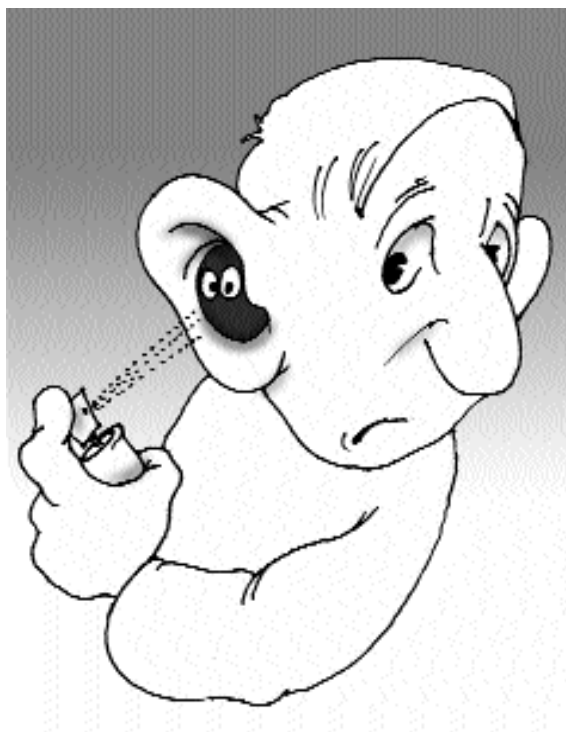
14. JAK NIE BAĆ SIĘ OWADA W UCHU

Przy okazji przepisy na wydobywanie owada, który wszedł wam do ucha, czego się boi wiele osób, które chciałyby pospać w namiocie albo na sianie, i byłoby całkiem niezłe, i tylko ten cholerny owad...

Można zastosować jeden z niżej podanych sposobów:

- ★ Zaświecenie do ucha latarką — owad z reguły pośpieszy ku światłu (chyba, że jest owadem nocnym, jak np. skorek)
- ★ Wlanie do ucha oleistej cieczy (rycyny, oleju)
- ★ Wlanie do ucha ciepłej wody

W każdym przypadku należy leżeć rzezonym uchem do góry. W tajemnicy powiem wam, że najlepiej zatkać sobie uszy przed snem watą, ale po co byłyby wtedy moje rady, jak je rano uwolnić od owada. Zresztą... częściej jednak słyszę tylko, jak to się ludzie owadzich wędrówek boją, niż o stwierdzonych faktach, że tak się właśnie stało, iż owady nawiedziły czyjeś ucho.



15. SZTUCZKI PRZYRODY

Największą sztuką (omawianą w dziale poświęconym sztuczkom) jest posługiwanie się sztuczkami zgodnie z zasadami ogólnymi. Chodzi mi tu o prawa fizyki. W rozmaitego typu poradnikach, chociażby takich jak ten, jest mowa o różnych konstrukcjach i działaniach. Wiele konstrukcji można sobie wyobrazić samemu, bez wspierania się schematami i rysunkami pomocniczymi. Wiele działań uda się również dzięki wyobraźni. Wyobraźnia z kolei musi wspierać się na znajomości praw i zasad, choćby przecież na przykład zasad dynamiki.

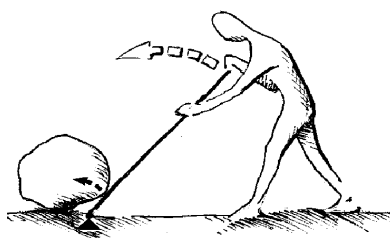
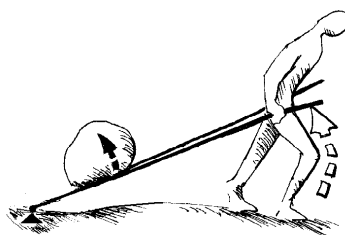
Znajomi mi czytelnicy pierwszego wydania wysunęli krytyczne uwagi pod adresem małej ilości ilustracji, zwłaszcza tych instruktażowych. W sposób jak najbardziej samobójczy — dla mnie, jako autora, bo analfabeci mojej książki nie kupią — postanowiłem jednak i tu postąpić po mojemu, a więc zmusić czytelnika do wysiłku.

Piszę właśnie w ten sposób, by okazać czytelnikowi szacunek uznając, że dobrze zrozumie słowo pisane, a nie po to, by zadowolić gusta tych, którzy zaczęli już zapominać niektóre litery. Chcę też tym sposobem nakłonić czytelnika do szukania innych źródeł, tym bardziej, że niekiedy sam sobie wydaję się nie do końca wiarygodny (hmm...!). W survivalu natomiast ważniejsze jest pamiętanie ogólnych zasad działania maszyn prostych, pamiętanie podstawowych praw chemicznych i fizycznych, niż uczenie się wielu pojedynczych — nawet nieskomplikowanych — rozwiązań i konstrukcji.

Tutaj jednakowoż nie czynię żadnych dodatkowych wyjaśnień, ale podsuwam wam przed oczy właśnie rysunki odzwierciedlające działania wspomnianych maszyn, byście je sobie przypomnieli. Tak, przypomnieli, bo niejeden raz złorzeczyliście nauczycielom, którzy próbowali wam wiedzę o maszynach prostych wpoić.

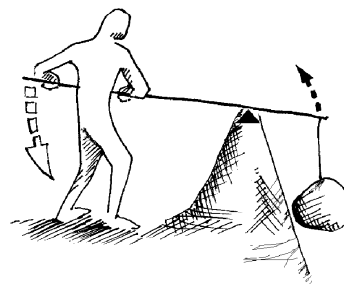
W tej części postanowiłem wspomnieć o przynajmniej części sztuczek, które nam wyszykowała Przyroda:

- ★ **DŹWIGNIA JEDNOSTRONNA**; według Przyrody nie jest to żadna dźwignia jednostronna, tylko grubaśna gałąź oparta jednym końcem o ziemię, a drugi koniec trzymasz właśnie ty. Tam, blisko wbitego w ziemię końca, gałąź styka się z głazem. Głazu w żaden sposób nie byłbyś w stanie przesunąć — taki ciężki. Ale kijem, lub raczej grubym drągiem — tak! Jak?

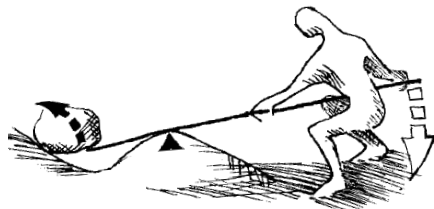


Odcinek pomiędzy obu dłońmi a punktem styczności z kamieniem powinien być wielokrotnie dłuższy od odcinka pomiędzy kamieniem oraz punktem oparcia, czyli końcem wbitym w ziemię. Byleby kij wytrzymał! Zasada dźwigni jednostronnej użyta jest w przypadku taczki, gdzie punkt oparcia (oś obrotu) znajduje się przy osi koła, ładunek zaś jest podnoszony tym łatwiej, im jest bliżej tej osi, a dalej od rączek tacek. Jakże to proste!

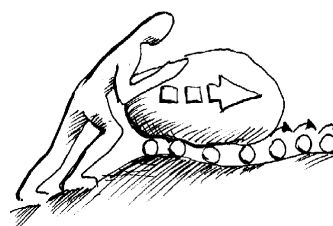
- ★ Albo DŹWIGNIA DWUSTRONNA, o której Przyroda twierdzi, że jest taką samą gałęzią, jak poprzednia i nie ma co wydziwiać. Ja wiem, że w innym miejscu znajduje się punkt oparcia, a to wiele wyjaśnia. Niejaki Archimedes, stary znajomy Przyrody, mawiał, że gdyby dać mu punkt oparcia, to on mógłby przesunąć naszą rodzimą planetę. Żadna rewelacja! Po prostu zastosowałby dźwignię, obojętnie jaką. Upieram się przy tym, że chodzi jednak o dźwignię, bo czy jesteście w stanie wyobrazić sobie kosmicznie wielką gałąź?



Tak czy inaczej, zależność pomiędzy stosunkiem długości ramion dźwigni, a stosunkiem pomiędzy równoważącymi się ciężarami — jest wprost proporcjonalna, co jest chyba dla wszystkich jasne.



- ★ WAŁKI TOCZNE („płaskie łożysko“) — nie chcę wydać się zarozumiałym, ale nie są one dla mnie żadnym problemem. Podkładam je (a mogą to być zwykłe okrągłe polana) pod ciężki przedmiot, który to właśnie chcę przetoczyć, no i... hajda! Wszelkie łożyska i kółka służyły mi, kiedy to byłem jeszcze wożony w dzieciennym wózek — sprawa obycia.



Ileż to razy zdarzało mi się biedzić nad rozwiązaniem problemu jak podnieść i przenieść na niewielką odległość coś ciężkiego i nieporęcznego. Człowiek siedział bezsilny i zlorzeczył losowi, ciężarom i samemu sobie. Wtedy dobra wróżka (całe szczęście, że płaczą się one jeszcze po tym świecie) nagle podsuwała obrazek z dzieciństwa. I przed oczami stawał widok podwórka, jakich wtedy już było bardzo mało, na środku zaś stał... żuraw przy studni. Natychmiast przypominał się jeszcze dźwig portowy, albo na budowie. Bystry czytelnik — no właśnie, o tobie mówię — natychmiast krzyknie: „dźwignia dwustronna!“ A potem zauważy, że krótszy koniec dźwigni jest obciążony, zaś sama dźwignia jest osadzona na obrotowej osi. I już.

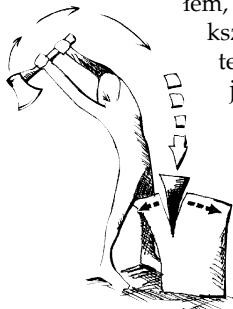
Nie musimy wcale siedzieć i głowić się, nad rozmaitymi kłopotami — trzeba przypomnieć sobie szkołę podstawową.

Przecież podobne problemy mogą pojawić się i w innych przypadkach. A przecież fizyka mówi nam o tym, że ciecze zmieniając swój stan z ciekłego na lotny, a więc parując, pobierają z otoczenia pewną ilość kalorii. Oznacza to, że kładąc butelkę z wodą na słońcu możemy ją ochłodzić, jeśli owiniemy przedtem w mokrą szmatę.

Fizyka mówi o tym, że ciecze zamarzając zmieniają objętość, zatem mróz może pomóc nam w rozłupaniu czegoś, co chcemy rozłupać.

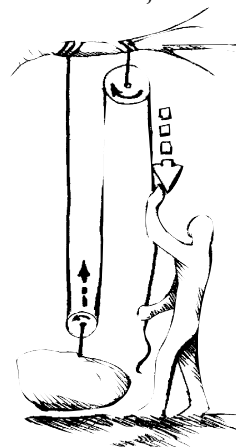
Fizyka mówi nam, że puste butelki będą unosić się na powierzchni wody, zatem mogą unieść coś jeszcze ze sobą.

- ★ **KLIN** — tak naprawdę niewiele ma wspólnego z klinami, o których już pisałem, choć służy do radzenia sobie z pewnymi problemami. Klin ma kształt klina. Ostry koniec zwrócony jest w stronę problemu, zaś ten tępym i płaskim, czeka na spotkanie z obuchem. Rodzajem klina jest ostrze noża — gdyby ktoś nie wiedział.



- ★ **BLOK** — jest dla mnie największą zagadką, chociaż Przyroda prychna pogardliwie. Próbowałem mi to wszystko o boczku wytłumaczyć ktoś

jeszcze w szkole, ale być może byłem odporny na wiedzę i uważam boczki za rodzaj czarów. Bo też nie znajduję żadnego uzasadnienia na to, że zastosowanie boczka i linki przezeń przeplecionej pozwala podnieść ciężar, którego bez boczka oraz linki by się nie podniosło. Niektórzy mówią, że zasada jest ta sama jak wobec dźwigni, ale nie wiem, czy im wierzyć.



OTO FILOZOFIA SURVIVALU:

**PRZETRWAJĄ GATUNKI,
A NIE JEDNOSTKI...**



V. TO — FILOZOFIA ŻYCIA

A) KU PRZYJAŹNI

Kiedy jesteśmy początkującymi nastolatkami, pojawia się w nas pierwsze **Pragnienie Przyjaźni**. Wątle i niezbyt dokładnie określone, siedzi sobie cichutko w jakimś zakamarku i obserwuje świat. Co jakiś czas wyskakuje ku komuś, kto się znalazł w pobliżu; co jakiś czas wykrzykuje słowa o nieskończoności i potędzie, żeby potem schować się ponownie do swojego kącika i udawać, że nie ma go w środku.

Potem przychodzi Ostrożność. Im więcej było rozczarowań, tym Ostrożność jest większa i czujniejsza. Ostrożność podpowiada, by z nikim nie łączyć się więzami przyjaźni, bo ból rozczarowania jest zbyt duży, by go znosić po raz kolejny. Ale Pragnienie Przyjaźni wie swoje. Wiedzie, że nic tak nie czyni człowieka twórczym, jak Pragnienie Przyjaźni. Mówią, że poeta pisze, gdy cierpi. Cierpi — być może — ale pisze z podszeptu Pragnienia Przyjaźni. Czeka, kto też nadejdzie tropem wiersza...

Gdy wychodzisz z pociągu na małej stacyjce, coś ci szepce w środku: „*Rozglądaj się!, może ktoś tu jest...*”. Zgadnij, kto to szepce?

Kiedy zbliżasz się do pola biwakowego, drży ci w niepokoju serce. Tylko..., że ta Ostrożność: zawsze odzywa się nie pytana! To przez nią siedzisz sam przy swoim ognienku i zerkasz na tego kogoś, kto gotuje swoją herbatę. Nazajutrz twoje Pragnienie Przyjaźni — jak w bajce o lisie i winogronach — nuci sobie wesoło i twierdzi, że to nie był nikt specjalny, zresztą już się zwinął i odszedł; ale też po cichutku twoje PP wzdycha: „*Szkoda!*”

Słuchajcie! Nie ma się co oszukiwać, PP ma rację — żyjemy dla innych i dzięki innym. Przypomnijcie sobie, jak przeżywacie dobry dowcip, gdy koło was siedzi wasz dobry kumpel — toż dopiero boki zrywacie! No, a jeśli jesteście zupełnie sami? Drętwy uśmiech, co? No to... dla kogo się śmiejecie, dla siebie tylko!?

Zróbcie doświadczenie, zalecam je wszystkim: kiedy będziecie pod wpływem bardzo silnych emocji — złości czy szczęścia — przypomnijcie sobie o tym, co wam przekazałem, i zerknijcie szybko w lustro. Otóż pod wpływem swego własnego badawczego wzroku doznacie uczucia, że emocje oddalają się szybkim krokiem. Jeśli będą potem trwałe, to tylko sztucznie podtrzymywane.

Dystans chłodnego obserwatora samego siebie czyni was rzeczywiście chłodnymi i opanowanymi, gdyż w takiej obserwacji jest ukryty przekaz: „*wiem przecież, jaki jestem, więc po co mam robić te miny...*” Kiedy ktoś jest w pobliżu, wszelkie miny i gesty mają znaczenie przekazu: „*patrz, odczuwam tak, jak ty*” — jeśli nadajemy sygnały przyjazne w treści, albo: „*uważaj na mnie, bo czuję właśnie tak!*” — gdy chcemy trzymać kogoś daleko od siebie.

Pragnienie Przyjaźni dyktuje także, zwłaszcza młodym ludziom, błędne kroki. Są oni gotowi zrobić wiele, zrobić **za wiele**, by dostać nieco ludzkiej życzliwości. Oto co napisałem pewnemu ojcu zza oceanu w liście *e-mailowym*, gdy opowiedział mi, co się zaczęło dziać z jego nastoletnim synem, doskonałym uczniem, z wieloma zainteresowaniami, mistrzem kraju w sztuce walki:

A do tego Adam (być może z opóźnieniem) wchodzi chyba właśnie w okres wchodzenia w autonomię. On musi oderwać się od Was. To jest bolesne. Złość w człowieku wzrasta tym bardziej, że musi być rozszluszczonym, by samemu sobie powiedzieć, że to zerwanie jest nieuchronne. To jest sama natura! U różnych ludzi różnie to zachodzi. Dlatego mimo podobieństw, musimy się wciąż siebie nawzajem uczyć. Wybaczcie sobie te wstrząsy, które sobie przysporzyliście...

*Cóż, Adam wydał mi się człowiekiem o niezwykle dużym bogactwie wewnętrznym. Czuję w nim dużą moc wewnętrzną. Ponieważ mam dość niezwykłą zdolność wyczuwania nastrojów, myśli i stanów ludzkich (nawet ponoć jest to zdolność wykrywalna parapsychologicznie) — wciąż czuję w nim tę siłę. Rzecz w tym, że Adam poczuł zmęczenie (tak, jak istnieje zmęczenie metalu) związane z byciem innym i wyjątkowym. On ma, również naturalną, potrzebę przynależności do swoich rówieśników i ich stylu bycia, potrzebę by być **jednym z nich**. To jest potrzeba podobna do tej, jaką jest potrzeba oddychania tlenem.*

*Adam — w jego właśnie wybitności — musi tylko szybko zrozumieć, zanim będzie za późno, zanim nie załamie się w nim nie zasłana niczym jego własna moc, że podobieństwo do rówieśników i związek z nimi, potrzebne są **jedynie do tego, by oni podążyli za nim jak za wodzem**, a nie po to, by on podążył za nimi. Tylko jego własna moc i wyjątkowość czynią go tym kim jest. **Kim jest naprawdę, a nie kim stara się być w oczach innych.***

To, kim jest — to towar.

To, kim chce się pokazać — to opakowanie.

Tylko głupcy cenią pudełeczka, kolorowe papierki, torebeczki i wstążki. Liczy się towar w środku tych opakowań. On to musi sam zrozumieć — może dlatego pokaż mu te z moich myśli najważniejsze. Wydrukuj... i pokaż. I powiedz, że w Polsce jest ktoś, kto bardzo mocno wierzy w niego, kto czuje jego nadzwyczajną przyszłość, która jednak nie zdarzy się, jeśli nie będzie się jej pielegnować...

Jeden z moich duchowych przewodników, profesor Stefan Stuligrosz, słynny dyrygent „Poznańskich Słowików“, mawiał, że przyjaźnią jest wspólne, chóralne śpiewanie, no bo właśnie w tym czuje się i wspólnotę działania, i wspólnotę emocji, i **wspólnotę współodpowiedzialności**.

Przyjaźń, to wspólna odpowiedzialność za siebie. Przyjaźń, to akceptacja kogoś mimo jego wad. Ale przyjaźń, to również pragnienie zmian na lepsze w sobie.

No i w przyjaźni.

Przyjaźń, to tak naprawdę poszukiwanie samego siebie. Pragniemy mieć blisko siebie kogoś podobnego, bo to czyni, że mamy błogie poczucie bezpieczeństwa. Pragniemy mieć koło siebie kogoś wybranego z tłumu, a innego niż my, bo to czyni, że przyglądamy się cechom, których nie posiadamy, a które pragnęlibyśmy mieć. Przyjaźń wobec samego siebie również nie jest jedynie głupim wymysłem. Trzeba w siebie wierzyć, trzeba siebie lubić, trzeba sobie wybaczać pewne rzeczy, a zarazem nie dopuszczać, by pewne działania kancerowały nasz obraz samego siebie. Przyjaźń, to umiłowanie życia. To traktowanie wszelkich zdarzeń, jako jednej przygody, gdzie kłopoty i przykrości są przygodą, gdzie radości są przygodą, gdzie zachód słońca jest przygodą, gdzie pączek kwiatu, śpiewający skowronek, pasterz na hali, ulewa, poranny chłód, zeżarta przez psa-włóczęgę cała żywność, nagle znalezienie drogi w leśnym buszu, ostatnia zapalka, wdepnięcie w krowi placek, zmęczony, jak i my, kolega idący ramię w ramię, nabity guz, ... poczucie samotności — wszystko jest przygodą. **Jest życiem.**

B) MNIEJSI BRACIA

To nazwa nadana przez świętego Franciszka⁶⁸. Bez względu na to czy wierzymy w Boga, czy wierzymy w bogów, czy w nic nie wierzymy — postać ta jest prawdziwa, nie wymyślona, i posiadała za życia pewne cechy godne podziwu i zazdrości.

Jedną z ważniejszych spraw, wedle przekazów, którą Franciszek ukazał w nowym świecie, była sprawa obcowania człowieka ze zwierzętami. Widzenie świata zwierzęcego jako bliskiego ludzkiemu jest nie tylko nacechowane pewnym pozytywnym ładunkiem emocjonalnym, zgodnym z ogólną postawą naszego świętego, ale jest uzasadnione — chciałoby się rzec — niemal „molekularnie”. Wszak porównując budowę i psychofizjologię człowieka oraz zwierzęcia, choćby psa, dostrzeżemy — punkt po punkcie — znaki równości lub podobieństwa. Im bardziej odchodzimy od naszego gatunku ku tym niżej zorganizowanym, tym mniej jest znaków równości. Lecz znaków podobieństwa nadal jest proporcjonalnie wiele.

Tłumaczenie o podobieństwach i identycznościach przyda się ludziom mało wrażliwym. Wrażliwość — ta prawdziwa, nieegzaltowana, niehistoryczna, ale humanistyczna — sama wszak narzuca poczucie wspólnoty, nie potrzeba tu żadnych tłumaczeń. Wrażliwość oznacza przecież wyczuwanie. Jak wrażliwy palec — wykryje niewielką skazę w drogiej porcelanie i dopiero potem wzrok odkryje pęknięcie. Gruboskórny paluch nie będzie mógł „przeżyć” cudownej porcelanowej gładkości, specyficznego chłodu materii. Wrażliwy lekarz natychmiast zauważy przyczajoną chorobę, no a lekarz „toporny” pozwoli, aż się ona rozwinie niszcząc twój organizm. Wrażliwy nauczyciel wyczuje zagmatwany problem męczący dziecko i zareaguje, ratując sytuację (i dziecko zarazem), a z kolei nauczyciel niewrażliwy...

Basia i Czesiek, małżeństwo wspaniałych pedagogów, uczyli mnie rzetelnego patrzenia na dzieci: bez nadmiernego sentymentalizmu, ale też z odpowiednią uwagą i zrozumieniem. To Basia wyjaśniła mi, że dziecko z domu dziecka, oddzielone od matki, potrzebuje mnóstwa czułości (nie czułościowości!) oraz czasu ze strony dorosłych ludzi, ale żebym, jako pedagog, nigdy nie ważył się oczekiwać od nich czegoś w zamian. Nigdy nie powinienem robić czegoś dla tych dzieci tak, by nawet podświadomie spodziewać się wdzięczności. Oczekiwanie na wdzięczność zubaża to, co się robi dla innych ludzi, czyni człowieka małostkowym. Nigdy nie powinienem sądzić, że skoro dziecko wdrapało mi się na kolana, to dlatego, że jestem dla niego takim wspaniałym człowiekiem. Owo dziecko na moich kolanach oznacza tylko to, że dziecko ma potrzebę posiedzenia na czyichś kolanach. I jest to ważne. Po tych wywodach dobrze zrozumiałem postępowanie pani Jadwigi, mojej wychowawczynie klasowej, jej uczciwe starania bycia naszą matką.

Ktoś mnie kiedyś nauczył swoistego myślenia, którego ja później również nauczałem. Pomyślcie, jak przeciętnemu człowiekowi łatwo przychodzi zabić muchę albo komara. Już znacznie trudniej zabić wróbla albo mysz, a jednak wiele osób to wykona. Jeszcze trudniej jest pozbawić życia kota lub psa. Im większe zwierzę, im bardziej skomplikowane, tym większy psychiczny opór, by je pozbawić życia. Ludzie poszukują w sobie jakiegoś istotnego motywu, który by ich do tego skłonił. Logiczna natura ludzka w przeważającej części potrzebuje nadającego się do przyjęcia warunku, powodu, celu. Im wyżej rozwinięta istota, im większe rozmiarami zwierzę, tym mocniejszy musi być motyw zabójstwa. Jakże łatwo jednocześnie przychodzi niektórym ludziom zabijanie istot swego gatunku.

⁶⁸ Gwoli wyjaśnienia: jeden z przekazów mówi, że mający dobrotliwą naturę Franciszek rozmawiał ze zwierzętami i prawil kazania do nich właśnie skierowane; inna wieść głosi, że kazanie do zwierząt wzięło się z tego, że Franciszek, oburzony na nie rozumiejących go bogaczy, odwrócił się ku bydłatom twierdząc, że bardziej oplaca się głosić do nich. Jak by nie było, św. Franciszek uważany jest za tego, który ukochał zwierzęta.

I jakże małe bywają motywy.

Wyobraźcie sobie sytuację (która nie zdarza się znów tak rzadko): idzie tatuś z synkiem przez las, po ścieżce pełnie pomrów albo ślimak wielki (granatowy, duży, bez skorupy) i ojciec go trask! — nogą. Synek, w pierwszym odruchu obrony — jak zwykle dzieci lubią wszystko, co żywe — protestuje, ale ojciec mówi: „*To straszny szkodnik, synku*“. Synek uspokaja się. Nie ma zresztą powodów, by miał nie wierzyć ojcu, ten zaś niekoniecznie kłamie. Najważniejsze, że jest motyw. To straszny szkodnik.

Łatwo wierzymy w rzeczy, które stają się dla nas motywem, rzadko sprawdzamy prawdziwość twierdzeń.

„Szkodnik“. To nam — ludziom — wystarcza, by umotywić nasze postępowanie. Łatwo też godzimy się na zło, jeśli nie dotyczy nas osobiście, choćby wtedy, gdy zdarza się daleko. Czy rzeczywiście czujecie aż tak wielki dreszcz, kiedy w telewizyjnych wiadomościach jest mowa o ludzkich nieszczęściach? Są ludzie, którzy z wypiekami na twarzy czekają co dnia na nowe wiadomości o trzęsieniach ziemi, o katastrofach, o ofiarach...

W Kazachstanie 200 ofiar trzęsienia ziemi; w Kalifornii powódź i huragan; w Izraelu kolejny zamach bombowy; w Meksyku sekta pozbawiła życia dziesiątki ludzi; wszystko daleko, za wieloma górami, za wieloma rzekami.

Prawda to, że nieszczęścia zza najbliższej granicy odbierane są już mocniej?

No, a w drugim końcu Polski? A w twoim województwie? A kilometr od twojego domu? A zupełnie blisko... ?

Jakże to jest ważne! Im bliżej ciebie, tym bardziej bolesne. Nawet, gdy — jedynie teoretycznie — chciałoby się powiedzieć: „*A w twoim domu rodzinnym?*“, natychmiast w sukurs przychodzi niedomówienie, delikatność, by nie urazić, nawet samym myśleniem. Kierując się właśnie takimi przesłankami, jak wyżej opisane, człowiek sam dla siebie, z prymitywnych i egoistycznych pobudek stwarza sobie „podlejsze natury“, bo sam je „oddala“ od siebie.

Przypomnijcie sobie z dzieciństwa Jasia, albo Grzesia, albo jakiegoś innego, z czerwonymi, dużymi, odstającymi uszami, który ciągle dostawał po karku, bo był muchą do pacnięcia. A ten rudy? Wszak „inny“ równa się — „szkodnik“. No i jest motywacja. Do grubej Kasi z wystającymi ząbkami — pamiętacie te żarciki z niej? — nikt, nigdy, nie chodził do domu, nikt też nie zaproponował jej wspólnej zabawy — takie sztuczne tworzenie oddalenia.

Podobnie jest z „obcymi“. Oni nie są wszak „nasi“. Bo „naszym“ wolno, ale już „obcym“ — nie! Do absurdu dochodzi, gdy dzieje się tak, jak kiedyś zdarzyło się na Cyprze (przypominam wam o starym konflikcie grecko-tureckim), gdy grecki student wpadł samochodem na dziecko. Nieszczęśliwie dziecko zmarło. Dziecko było tureckie. Studenta zlinczowano: „*Nie będzie Grek rozjeżdżał tureckich dzieci!*“. W podtekście zawarta jest informacja, że Turkom wolno.

Mniejsi Bracia. Dla wielu — gorsi.

Te koty kopane i podpalane... Te psy gonione kamieniami... Te zestrzeliwane śrutem wróble... Te gniecione patykami mrówki... Może przez twoich kolegów, może przez ciebie...

Dla kontrastu, dla poruszenia czyjegoś grzesznego serca, powinienem teraz, być może, przedstawić kilka słodkich scen ze zwierzątkami w roli głównej. A może niepotrzebne są żadne specjalne, „*duszu-szczipatielnyje*“ sceny z życia zwierzątek, lecz wystarczy uruchomić wyobraźnię?

Rozmawiam ze swoim psem. Staram się rozumieć swojego psa. Wiem, że on też czyni, co może. Patrzy w moje oczy, szuka potwierdzenia dla swoich myśli.

Wielu ludzi potrafi rozmawiać ze swoim psem.

Wielu ludzi śmieje się, że ktoś rozmawia ze swoim psem.

Wielu ludzi nie potrafi już znaleźć serca dla psa obcego, a szczególnie dla bezpańskiego. Pies bezpański ich zdaniem nie zasługuje...

Nie, to nie jest tak: jego nie ma kto bronić. Widzę, jak samochody zwalniają przejeżdżając koło mojego psa, bo... ja idę w pobliżu. Widuję, jak straszone, jak poniewierane są psy samotne. Czasem nawet czynią to ludzie, których uważam za dobrych ludzi.

Mój pies patrzy na świat oczami istoty myślącej. Myślącej nieco inaczej niż ja. Jednak odkryliśmy w sobie te sygnały, które rozumiemy. Nigdy nie tresowałem mojego psa! Nigdy on nie tresował mnie. Pewne sygnały powtarzały się w tych samych okolicznościach tak samo, a to osobom inteligentnym wystarcza.

Mój pies po wielokrotnym przechodzeniu przez jezdnię zwalniał, bo ja zwalniałem. Mówiłem wówczas: „*powoli!*”. Teraz, gdy mówię: „*powoli!*”, mój pies wie, że chodzi mi o zwolnienie kroku.

Ten mechanizm obserwacji, kojarzenia faktów i zapamiętywania, dotyczył wielu sytuacji. Dotyczył mojego psa i mnie. Trudno mi niewielu słowami udowodnić wam, że komunikacja ze zwierzęciem może być tak bogata. Kiedy oglądam w telewizji filmy o szympancach, które kontaktują się ze swoimi opiekunami, myślę o tym, że robi to wrażenie tylko na ludziach ciasnogłowych, bo każdy, obok siebie, może mieć zwierzę komunikujące się olbrzymią wręcz ilością sygnałów, czy to psa, czy to kota...

My, właśnie my, musimy nauczyć się odróżniać te sygnały. Musimy też nauczyć się nadawać takie sygnały, które dla zwierzęcia będą czytelne i jednoznaczne. Bywają ludzie, którzy do swoich psów mówią, jak do człowieka, ale nie wynika z tego nic ponad to, że przekazują intonacją i samym faktem mówienia swoje pozytywne uczucia wobec zwierzęcia. Ich pełne zdania, mnogość słów, mogą być jedynie nośnikami uczuć, bo reszta jest dla psa jedynie — za przeproszeniem — bełkotem (albo — w zależności od okoliczności — muzyką, jeśli kto woli). Zwierzę ma niezbyt duży zasób zdolności kojarzenia złożonych dźwięków i trudność porozumienia się z nim zależy od przyzwyczajenia go do dźwiękowych znaków, znaczących zawsze to samo, prostych, krótkich i kierowanych do zwierzęcia, które jest nastawione do odbioru tych znaków.

Dlaczego mówię o gotowości odbioru: często bywa tak między ludźmi, że przekazują sobie pewne sygnały, pewne wieści, ale nie sprawdzają czy byli w ogóle słuchani, a jeżeli byli — czy byli zrozumiani. Potem dziwią się, że mają różne nieporozumienia i niepowodzenia. Podobnie bywa i z psami. Bywają tacy ludzie, którzy potrafią w nieskończoność wołać swego psa, a ten nawet nie zwraca na nich uwagi — odzwyczaili go od słuchania. Trzeba więc od początku włożyć trochę wysiłku w rozumienie i bycie samemu rozumianym. Gdy to znacznie się wreszcie wypełniać, w zupełnie innym świetle zaczynamy widzieć niektóre zachowania naszych podopiecznych.

Są ludzie, którzy u swoich bliźnich nie potrafią stwierdzić bogactwa uczuć i przekazów uczuć, a co dopiero u zwierząt. Nie chcę ich tutaj obwiniać. Jest to sprawa pewnej wrażliwości układu nerwowego i jego receptorów, a więc to sprawa pewnej wydolności organizmu. Zakładam jednak, że piszę do ludzi wrażliwszych, którzy — jeśli przebijają się przez życie — są nie tylko taranami.

Mój pies miewa odczucia samotności, gdy zostaje sam w domu; miewa potrzebę bliskiego kontaktu i układa się blisko-bliisko. Przed moim wyjściem miewa chwile wątpliwości i zapytuje wzrokiem, czy go wezmę ze sobą. Pozostawiony w samochodzie wypatruje, czy już nadchodzę — tęskni. Boi się, gdy na dworze chłopcy strzelają petardami, chowa się wtedy pod krzesła, ale tylko w tym pomieszczeniu, gdzie jestem ja — wędruje za mną. Kiedy coś jem, daje mi sygnały — oczywiście — że też by ewentualnie coś...

Mój pies wie, że może być przy mnie bezpieczny, gdy ku niemu biegnie inny, zjeżony na grzbiecie, pies. Wie o tym, gdyż już zakonotował sobie, że staję zawsze między nimi, zwrócony „pyskiem” ku obcemu, i powarkuję, przesuując się bokiem na „sztynnych łapach” — tak psy przekazują sobie informację kto tu jest panem.

Mój pies wie, że kiedy unoszę głowę i „prycham“ (dźwięk będący jakby zapowiedzią szczekania), trzeba zwrócić pilną uwagę na otoczenie — tak przecież zwierzęta te ostrzegają siebie wzajem, że nadchodzi ktoś obcy.

Mój pies układa się koło mnie, płacząc nam się „łapy“, przygniatał go nieraz nogą, on zaś przepycha mnie łapami, gdy mu ciasno — sytuacja jak najbardziej „kojcowa“, kiedy szczenięta kotłują się koło suk: jest tak jakoś rodzinnie.

Czy zastanawialiście się kiedyś, że cała masa psich odczuć i zachowań bywa na poziomie ludzkiego niemowlęcia?

Zobaczcie, jak małe dziecko macha chwilę trzymaną w rękę zabawką, by ją za chwilę rzucić na ziemię. I przygląda się, jak wy schylacie się, podnosicie rzuconą rzecz i podajecie mu. Wtedy może rzucić ją jeszcze raz. W ten sposób to nie wy kreujecie sytuację, to dziecko wpływa na was — i właśnie te go ono się uczy.

Mój pies przynosi piłeczkę i trzymając ją w pysku zachęca do zabawy. Kiedy rzucam piłkę, biegnie po nią i podtyka mi pod rękę, bym znów ją cisnął. Gdy nie mam czasu, trąca łapą piłkę, która toczy się sama i pies może ją gonić.

Porozumienie ze zwierzęciem, także i człowiekiem, nie jest rzeczą, która rozumie się sama przez się. Biorąc pod uwagę różnice indywidualne w języku przekazywanych przez nas słów i mruknięć, tonacji i intonacji, gestów, mimiki, zbliżeń i oddaleń — stu-procentowe porozumienie nie zawsze jest możliwe. Czasem trudno jest mówić o dziesięcioprocentowym porozumieniu. Dlatego trzeba je wypracowywać. Dochodzić do niego.

Pragniemy mieć koło siebie kogoś, kto będzie podobny, albo też w jakiś sposób różny od nas. Ale też niektórzy pragną mieć koło siebie kogoś, kto będzie posłusznie ich słuchał. Niekiedy pragną mieć koło siebie kogoś, komu będą stale udowadniać „kto tu rządzi“. Będąc koło kogoś takiego, z reguły się traci na tym. Szczególnie dobrze mogą o tym powiedzieć zwierzęta.

Psychologia stwierdziła zależność między potrzebą silnego dominowania, a psychicznym niedostatkiem w postaci poczucia niskiej wartości własnej. Stan taki bywa wynikiem urazów psychicznych, zaburzonej funkcji komunikacji lub niedorozwoju uczuć wyższych.

O zaletach i konieczności porozumienia ze zwierzętami (między innymi) wspomina „Księga Kota i Księga Walki“⁶⁹ — niewątpliwie służy to osobistemu rozwojowi i kontaktom międzyludzkim:

- Jeśli twoja mowa ma przemówić do wszystkich — umyj swą duszę
- Kwiaty przekonują wszystkich
- Tylko sarna jedząca z twej ręki, mówi prawdę (o tobie)

OMÓWIENIE: *język ciała i mowy ma olbrzymią ilość odmian, ale nie zawsze przemawia wyraźnie. Wiesz sam, że mając do czynienia z niektórymi ludźmi od samego początku czujesz nieufność — zdradza ich sposób „wypowiadania siebie“. Inni potrafią ukryć złe zamiary pod uśmiechami, miłymi słowami. Trzeba długo uczyć się mowy ciała, by widzieć prawdę wśród pozorów i światełek.*

Z drugiej strony należy samemu być czytelnym dla innych. Bycie prawdziwym jest niezwykle cenne; w języku psychologii decyzji mówilibyśmy tu o dużych zyskach przy niewielkich nakładach, przy czym kosztowna jest „nauka mówienia“, czyli sam początek tworzenia obrazu siebie (chodzi o obraz szczery, identyczny dla siebie i dla innych, i z pewnością nie chodzi o „szczery obraz ostatniego łotra“). Podawanie siebie — innym przypomina mi w jakiś sposób serwowanie potraw, kiedy nadmiar słodczy jest tak samo niedobry, jak nadmiar trunków; ważne

⁶⁹ „Księga Kota i Księga Walki“ — wciąż w przygotowaniu... jakiś pech nad nią ciąży, choć już dawno miała być w druku.

jest nakrycie stołu i atmosfera, każdy głośny toast i każda rozmowa intymna. „Serwowanie samego siebie” warto przećwiczyć w kontaktach z dzikimi zwierzętami. Wyjście do lasu w samotności, spotkanie sarny czy sójki — to sposobność, by podejść możliwie blisko, bez płoszenia zwierzęcia. Dużą rolę odgrywa tu nasz sposób sygnalizowania swych intencji, przecież ciche skradanie się może być interpretowane jednoznacznie: skrada się jedynie wróg! Ćwiczyłem takie leśne spotkania trzymając się określonych leśnych zasad: jestem w lesie na równych prawach, zatem jestem cichy, ale też nie skradam się ukradkiem; wydaję rozmaite dźwięki, jakie mogłaby wydawać żerująca spokojnie zwierzyzna: sapnięcia, mlaskania, chrząknięcia (być może mam na myśli dzika); wykonuję ruchy czującego się bezpiecznie, rozluźnionego zwierza (małpy?); drapię się, zrywam listek, coś przeżuвам... Sarna na mój widok chce początkowo unknąć jak najdalej, ale uspokojona moimi dźwiękami i ruchami, dalej spokojnie się pasie.

A ja — obok niej!

Chciałbym wspomnieć o istotnym elemencie sygnalizowania zamiarów — jest nim spojrzenie. Badacze życia zwierząt zauważyli, że oczy, ich wygląd i „praca” odgrywają ogromną rolę w kształtowaniu relacji w świecie zwierzęcym. Wszystkim wam jest już wiadomo przecież o hipnotyzującym wzroku kobry królewskiej.

Efekt ten znają specjaliści od reklamy, którzy orientują się, że znaki mające charakter dwóch poziomych punktów (symboli, plam) przyciągają wzrok potencjalnych klientów. Czynniami to też nazwy takie, jak OMO czy IXI. Ich symetryczność, wyeksponowanie pewnych liter będących odpowiednikiem dwojga patrzących oczu, zatrzymują nasz wzrok na sobie.

Zrobiłem kilkakrotnie następujące doświadczenie: gdy siedziałem w pokoju trzymając na kolanach swego psa, wpuszczano do pokoju kota. Mój pies nie jest stworzeniem krwiożerczym, kot go jedynie interesuje i nic poza tym. Kot jednak o tym nie wie.

Kot, zoczywszy psa w pobliżu, sztywnieje, zamiera. Oczy ma wlepione w wiadomy punkt. Mój kundel ma oczywiście ochotę obejrzeć dokładnie, co to takiego wlaźło do pokoju, ale nacisk mojej ręki każe mu siedzieć na miejscu. Kot wygina grzbiet. Sierść mu się stroszy. Wąsy przesuwają się do przodu i sterczą jak kolce. Stoi i wgapia się. Jest cały gotów. Tu wkraczam ja. Delikatnie przekręcam psu głowę i teraz wygląda on, jakby przyglądał się czemuś na ścianie. W każdym razie zdecydowanie można to stwierdzić, że pies nie patrzy na kota.

Kot wypuszcza z siebie powietrze. Grzbiet się wygładza, wąsy cofają. Kot zerka na boki oceniając resztę sytuacji, czyli otoczenie. Innych zagrożeń nie ma.

Puszczam głowę psa, więc spoziera na kota. Kot jest znów w gotowości.

Głowa psa kieruje się w stronę ściany. Kot stygnie, maleje i zastanawia się nad tym, po co tu właściwie przyszedł. Pies nadal „ogłąda ścianę”, więc kot czyni kilka kroków w jedną stronę, potem w drugą. Stopniowo kocisko nabiera typowo kociego luzu i przestaje się przejmować psem. Pozornie. Puszczam psią głowę i kot prycha, ale już nie jeży się i nie zatrzymuje, łązi dalej. Psia głowa znów przyjmuje pozycję neutralną i kot łagodnieje. Kolejne psie spojrzenia przestają zaburzać kocie życie. Po kilku minutach siedzi obok nas, tyłem do psa!

Kiedy napotykam sarnę — patrzę niby w inną stronę. Kiedy naprzeciw wyrasta znajoma postać Ptasia — gapię się z zainteresowaniem gdzie indziej (byle tylko nie przesadzić).

Wystarczy.

Zapisałem kiedyś, jeszcze jako licealista, taką myśl poetycką, która również mówi o oczach, ale inaczej:

Nie dla oliwkowych gajów, gdzie drzemał w cieniu stary Sylen,
gdzie można było usłyszeć westchnienia Aleksisa czekającego na
słodką Cenidę, albo ujrzeć wyraźne ślady, jakie po sobie zostawiają
dionizja;

— nie dla smukłych kolumn Heraklium bielejącego na wzgórzu ani
dla wieszczych słów Pytii - będących jak opary na mokradłach, nie
mające żadnego kształtu, lepkich i duszących, pozornie rzeczywistych,
a mylących i wiodących na bezdroża

— ani dla śmigłego lotu oszczepu rzuconego ręką nagiego
młodzieńca na piaszczystym stadionie, oszczepu błyszczącego pod
byстрыm okiem Heliosa;

— nie dla dźwięku gitary zmieszanego z pluskiem strumienia i wabią-
cego z zarośli zaspiane Nimfy;

— nie dla mowy Ajschylosa i Platona — nie dla nich tęsknię do
tamtych czasów.

Najpiękniejszym był jedyny widok, którego dziś nie spotkam — na
wojnie mogłeś ujrzeć błysk w oczach wojownika stojącego naprzeciw.

Czy jest tu schowana moja dusza? Dusza survivalowca? Który czuje równowagę bytów?

C) FILOZOFIA SURVIVALU

Usiądź spokojnie. Zaparz sobie wpierv herbatę, zapal świecę, albo ognisko, wyłącz ten szum wokół ciebie i w tobie. Wciągnij w płuca powietrze, dzięki któremu żyjesz, pocuj w nim moc, która w tobie zostaje, pocuj w nim moc, którą dawalo twym przodkom. Czas biegnie. Ty oddychasz, ty istniejesz, ty dążysz naprzód...

Być może survival jest wielką przygodą. Być może jest szaleństwem. Być może samo życie jest i przygodą, i szaleństwem.

Może być, że w swej wędrówce mijasz spotkanego człowieka i idziesz dalej, i nie wiesz skąd podąza i czego doznał. Wydaje ci się, że najważniejsze jest to, abyś ty doszedł. Gdy dochodzisz, okazuje się, że cel jest jeszcze daleko, przed tobą. Ale wciąż jesteś przekonany, że nie zważając na nic — musisz iść.

Idziesz więc. Mijani przez ciebie ludzie odchodzą. Nie spotkasz ich więcej. Jeśli spotkasz mnie na drodze, obejrzą się za tobą, będą patrzył, jak brniesz z uporem, i tylko cicho szepnę do siebie: „Odszedł...”

Odejdziesz.

* * *

Mój ojciec spytał mnie kiedyś: „Czy zastanawiałeś się na czym polega sens życia?”

Zadumałem się, trochę na pokaz, bo to spytał tak nagle — nie byłem na to przygotowany. Potem pozastanawiałem się jeszcze chwilę i nawet miałem kilka wypowiedzi do wyboru, a starałem się, by każda zabrzmiała rozsądnie...

Ojciec pomilczał czas jakiś i rzekł: „Przeżyć je godnie”.

Prawie nigdy nie jesteśmy przygotowani na to, by odpowiedzieć, na czym polega sens życia. Ale myślę, że godnym można być nawet bez myślenia. Tak! Nie znaczy to: „bezrozumnie”, ale: „bez zastanawiania się”. To zaś znaczy, że godność może być jakby odruchem, instynktem, bo jeśli ma się w sercu życzliwość do wszystkiego, wówczas godne zachowanie przychodzi samo z siebie. Godne życie oznacza, że się jest w zgodzie z prawami natury, które w jakiś sposób mają swoją własną moralność. A więc z prawem „zabijaj, by zjeść”. A więc z prawem „nie zabijaj przy wodopoju”. A więc nawet zgodnie z kiplingowym hasłem „ja i ty jesteśmy jednej krwi”.

Uciekłem tak w świat nieco wymaginowanych, niby-zwierzęcych praw, bo ciąży mi świadomość, że jestem człowiekiem. Takim samym, jak Rosjanin, Czeczeniec, Serb, Chorwat, Bośniak, Tutsi i Hutu...

Wszędzie, gdzie ludzie wzajemnie się niszczą, dzieje się to jakby zgodnie z prawami natury, bo przecież „silni przeżyją”. Dlaczego więc mi myśl o byciu człowiekiem ciąży? Może wolałbym być gazelą, którą lew upolował i pożarł... Przydałbym się chociaż na coś. Dlaczego jeszcze piszę: „cięży mi”? Bo powiedzenie, że najszcześliwsi są głupcy ma zastosowanie i w tym przypadku. Głupiec nie zdaje sobie sprawy ze swej głupoty na skutek głupoty. Wszystko, co czyni jest słuszne, mądre i jedyne w swoim rodzaju (dodajcie tu sobie w myśli cudzysłowy). Ponieważ nie uważam sam siebie za głupca (Kajtek podpowiada, że z głupoty), więc przypuszczam, że to jest przyczyną mego niezadowolania ze świata.

Przeżyć godnie życie, nie oznacza, że trzeba dawać się zjadać — jakby chciał ktoś pomyśleć. Oznacza jednak chyba, że każdemu czynowi powinien być nadany jakiś sens...

Wydaje mi się, że te moje rozmyślania pojawiły się za sprawą jakiejś, tkwiącej we mnie, młodzieńczej potrzeby wierzenia w ludzi. Młodzieńcze potrzeby tego typu są

ozdrowieńcze, gdy je zacząć wcielać w życie na sposób dojrzały. Młodzięczość, a nawet dziecięcość, jest niezwykle potrzebna. Jeden z moich znajomych, Włodek bodajże, powiedział mi — cytując kogoś — że gdy spytać dorosłe zgromadzenie: „*Kto z państwa ładnie śpiewa?*”, podniosą się dwie-trzy ręce, a na pytanie: „*A kto ładnie rysuje?*” — zgłosi się pięć osób. Te same pytania w grupie przedszkolaków uniosą cały las rąk... Czemu? Bo dzieci nie są przytłoczone tym, że muszą koniecznie „coś znaczyć na jakimś polu”, bo lubią coś robić, bo wierzą w siebie, bo mają marzenia... **Marzenia dorosłych są skurczone.** Mają one rozmiary na miarę pensji. Albo kompleksów.

Sportowe uprawianie survivalu, to — jak sędzę — świadome wchodzenie w wiele trudnych sfer naszego życia. Jeśli survival jest sztuką przetrwania i jeśli ktoś podejmuje się tego sportu — musi przyjąć go w całości. Znaczy to, że nie może lekceważyć innego człowieka, usuwając go — w sposób dosłowny lub przenośny — ze swojej drogi, ale wewnętrznym imperatywem zmuszony jest traktować go... ekologicznie.

Marek-ekolog, zaprotestował, bym nie używał tu nazwy „ekologia”, gdyż znaczy ono całkiem coś innego, niż potocznie się sądzi. Pospolicie uważa się, że ekolodzy są to ci faceci (i facetki), którzy wąża na drzewa, gdy trzeba zablokować prace nad jakąś autostradą. Marek proponuje, by odróżniać „ekologię” od „ochrony środowiska”.

Ponieważ to ostatnie określenie jest mniej wygodne w użyciu w takim zestawieniu, w jakim chcę to zrobić, pozwólcie, że będę pisał i „zielonym myśleniu”. Dla mnie oznacza ono rozumienie wyznaczonego przez Naturę miejsca człowieka w jego środowisku.

Chociaż nie wszyscy rozumieją to do końca, to myślenie zielone jest jedynym, które może przynieść pozytywne efekty dla człowieka. Myślenie zielone nie oznacza jedynie rozglądania się, gdzie by tu posadzić jeszcze jedno drzewko. Myślenie zielone — naprawdę — powinno zajmować się bilansowaniem zysków i strat człowieka związanych z jego bytowaniem na świecie. Chodzi przecież nie tylko o bilans finansowy czy stanu posiadania. Pomijam już myślenie o swoim własnym bilansie energetycznym, czy wodnym, ale można wszak zapaść się na obszary niedostępne dla niektórych, czyli bilans estetyczny, bilans etyczny, bilans emocjonalny, bilans kontaktów międzyludzkich. Przeprowadzenie uczciwego bilansu zysków i strat wykaże zawsze, że pochopna rezygnacja z pewnych dóbr (lub też bezmyślnego, niepoohamowanego używania ich w większej ilości, a więc nadużywania) jest rezygnacją pozorną. Jednak w tym przypadku — naszym, zielonym — brak zysków teraz będzie na pewno procentował potem.

Przeciwnieństwem postępowania zielonego będzie tzw. gospodarka rabunkowa (polegająca właśnie na niepoohamowanym używaniu), którą — w dużym skrócie — można przedstawić na przykładzie nierozgarniętego chłopca, który dla doraźnego zysku zarzyła krowę na mięso, przejada to i rozgląda się za następnym zyskiem dla siebie. Przychodzi teraz kolej na koguta, na kurę, aż wreszcie nie ma już nic, co daje zyski. A mogłyby być cielaki i mleko, kurczęta i jajka...⁷⁰

W gospodarce rabunkowej jest coś drapieżnego, zachłannego. Bardziej przypomina to wojnę wraz z grabieniem wiosek po drodze i łapanie każdej okazji, niż zwykłe bytowanie na ziemi.

Wielu ludzi interesuje się survivaliem z tego powodu, że stwierdzają pokrewieństwo z militariami, to zaś jest już bliskie zmaganiom frontowym oraz akcjom specjalnym. Nie ma w tym fakcie rzecz jasna jeszcze niczego złego, tyle, że u niektórych często kryje się tu najnormalniejsza psychopatia, skrywane urazy, rekompensowanie sobie poczucia niższości lub braku sukcesów, potrzeba mocnych wrażeń rodem z jatki. Nie zamierzam wcale obrażać miłośników wojska i militariów (sam lubię strzelanie oraz strategiczne gry komputerowe). Zależy mi na tym, by każdy mógł dostrzec własne motywy wkraczania w świat survivalu.

Sport survivalowy wywodzi się wszak z nurtu jak najbardziej militarne, o czym pisałem na początku tej książki. Właściwie to chyba nawet jest tak, że cywile pozazdro-

⁷⁰ Oczywiście, że teraz można wspomnieć przysłowie o podcinaniu gałęzi spod naszego siedzenia.

ścili żołnierzom ich potu i umiejętności, chcą mieć to samo, jednak nie za cenę skoszarowania czy służbowej podległości. Większość, zdecydowana większość, uprawiających sport survivalowy robi w istocie rzeczy to samo, co tacy jak ci, którzy uprawiają wschodnie sztuki walki wyłącznie technicznie: *ju-do*, *taekwan-do*, *aiki-do*. Wszyscy oni chcą być sprawni, szybcy, odważni. Skądinąd twórcy imprezy Eco-Challenge wskazują, że sytuacjach gdzie chodzi o współpracę między członkami ekipy, słabo wypadają grupy wojskowe. Przyjęty styl wojskowy nie pozwala członkom tych grup porozumiewać się w razie powstałych kłopotów, zamykają się oni w sobie, miast rozwiązywać problemy.

Moja droga do survivalu jest zgoła inna. Jej źródła tkwią w mądrościach *Neko-do*, Drogi Kota, a z tych myśli wyłoniło się ośnienie, że już teraz dla mnie, gdy mam umysł jakoś ukształtowany, sprawność, szybkość i odwaga mogą znajdować ujście w europejskich, naszych-polskich warunkach, właśnie w survivalu, rozumianym jako sport o zamorskim rodowodzie.

Jaka jest różnica między tymi drogami?

Trening karate jest dla chłopca ćwiczeniem sprężystości i poznawaniem nowych technik. I ludzie wschodu właśnie to nazywali *jutsu*. Ale kiedy chłopiec siadał ze swym *sensei* i słuchał jego opowieści, i wprawiał się w to specyficzne rozumienie świata, wówczas jego sztuka stawała się już *do*, drogą. Treningi sprawnościowe i techniczne, z jakimi zapoznawani są polscy adepci sztuk walki, są *jutsu*, a więc *ju-jutsu*, *taekwan-jutsu*, *aiki-jutsu*. Tak naprawdę nie są one *-do*, choć tak je komercyjnie nazywali zarozumiali Amerykanie i Europejczycy. *Do* znaczy droga. Jest to myśl, jest to filozofia, widzenie świata, jego rozumienie, funkcjonowanie w nim. Nie uważacie, że jest to istotna różnica, kiedy rozwija się technikę nie rozumiejąc tego, do czego jest ona potrzebna, oraz kiedy najpierw rozumie się po co jest technika, a potem się ją rozwija?

A może się mylę...

Survival może być przygodą i szaleństwem. Survival może być granatem. Czemu? Na co dzień kontaktuję się z dziećmi i młodzieżą trudną: są oni w tym samym stopniu trudni, co nierozumiani i nieakceptowani. Bycie razem z nimi jest odmianą survivalu. Jeśli na skałkę pcha się ktoś nieobyty, kończy się to odpadnięciem lub koniecznością ściągnięcia ekipy, która bezmyślnego śmiałka sprowadzi na ziemię. Spytajcie za to wytrawnego wspinacza, jak się czuje tam, w górze... Kiedy ktoś pyta mnie, jak się czuje między „trudnymi“ odpowiadam, że jak treser tygrysów w cyrku: publiczności dreszcz przebiega po grzbiecie, a ja tu jestem przecież jak u siebie. Jednak pamiętajcie, że skałkowy wspinacz nie będzie nigdy tam, „u siebie“, przypinał do nóg wrotek. Ja, będąc przecież „u siebie“, również wielu rzeczy nie uczynię.

W tym wypadku survival może okazać się granatem. Czy wyobrażacie sobie wytrenowanego w survivalu przestępcę? Wszak survival to również sprawy (uwaga, a to ciekawe!), o których nie ma mowy w tej książce i być nie może: sztuka kamuflażu, sztuka gubienia pogoni, sztuka przekradania się, sztuka pokonywania dużych przeszkód, sztuka wchodzenia do miejsc zamkniętych i wychodzenia z nich, sztuka psychicznego władania innymi (manipulowania, wywierania nacisku), sztuka sugestii oraz hipnozy, sztuka wytrzymałości na ból, sztuka dedukcji w stylu Holmesa, sztuka zakładania pułapek, sztuka nietypowego strzelania (kierując się dźwiękiem, z zawiązanymi oczami — czego właśnie nauczam w kole strzeleckim, z niezłymi efektami), itp. Cała masa umiejętności przypomina zbiór mądrości *ninja*. Człowiek potrafiący w dostatecznym stopniu to wszystko, co wymieniłem, może stać się niebezpieczny, gdy będzie kierował się motywami egoistycznymi lub wręcz antyspołecznymi. Owoż i granat!

Czy wiecie na przykład, kto jest najlepszym nauczycielem przestępcy? Policjant! Taki właśnie, który ma w swojej naturze sztywność i okazanie tryumfu nad schwytanym łotrzykiem. On, **tylko po to by pokazać swą wyższość**, przedstawia swą wyliczankę: „*A wiesz dlaczego wpadłeś?, bo nie zadbałeś o to, bo zapomniałeś o tym, bo zaniechałeś sprawdzenia tego, bo nie umiesz tamtego — żeby za coś się brać, trzeba umieć!*”

Znów potrzebny jest zrównoważony bilans! Wschodnie sztuki walki nie bez przyczyny akcentują nabywanie umiejętności technicznych razem z psychicznymi. Faktycznie wszystko wskazuje na to, że niedostatek możliwości fizycznych przy silnym rozwoju psychiki, daje wystarczającą moc obronną i ofensywną (w bardzo szerokim znaczeniu tych słów). Przerost techniki i siły nad psychiką daje z kolei efekt wypuszczenia z klatki wściekłego goryla. Ten obraz, odstręczający dla wielu, jest jednak dla niektórych pociągający, jest obiektem pożądania, gdyż potrzebą tych niektórych jest, by pozostali ludzie bali się, uciekali, byli miażdżeni, błagali o litość...⁷¹ Tak już jest, nikt tego nie zmieni. Warunki powinni jednak dyktować ci, którzy w głowach mają poukładane. Miejcie świadomość, że prawdziwe zwycięstwa tkwią w was samych.

*„Jeśli chcesz zwycięstwa na swoją miarę, walcz z samym sobą, lecz nie wolno ci przegrać, choć musisz zostać pokonanym“*⁷²

Pokonanie samego siebie, to pokonanie własnych słabości: egoizmu, strachu, szukania otumanienia używkami, lenistwa, pogardy i lekceważenia dla innych, braku życiowych perspektyw, nijakości...

„Życie jest podobne do długiej podróży, gdy się wiezie ciężki bagaż (...) Pamiętajcie o tym, że niedoskonałość oraz niewygody są naturalnym udziałem śmiertelników, a nie będziecie mieli powodów do niezadowolenia, a tym bardziej do rozpacz (..) Cierpliwość i wyrozumiałość są źródłem spokoju i nieustannej pewności siebie. Niech gniew będzie waszym wrogiem. Gdyby było tak, że będziecie wiedzieć jak zwyciężać, nie wiedząc przy tym, jak przegrywać — biada wam!“

I. Tokugawa (1542-1616, założyciel dynastii shogunów)

Każdy, kto przeżył wystarczającą ilość lat, by dostrzec, że świat wokół bezustannie ulega przemianom, nie może nie zauważyć, że odchodzimy od natury, mimo podtrzymywanej przez mądrych ludzi mody na ekologię (*pardon* — zieloność). Stopniowo wyzbawiamy się — jako gatunek — zdolności bytowania w zgodzie z naturalnymi prawami, które i tak są dla nas, w ramach naszych zdolności poznawczych, niezmiennie.

Nie twierdzę, że stajemy się gorsi. Co prawda czuję pewien sentyment do sposobu odnoszenia się na przykład do dziewcząt w ubiegłym stuleciu, czuję jakiś dziwny brak „Kodeksu Postępowania Honorowego“ autorstwa Bożewicza (choć nie chodzi bynajmniej o pojedynki). Jednocześnie wydaje mi się, że jesteśmy, ludzie przelomu XX i XXI wieku, nieco inni niż ludzie epoki Inkwizycji. Może jestem naiwny, ale myślę, że rozsądne uprawianie survivalu, a za takie uważam Koci Survival, mój survival, jednak prowadzi do... ucywilizowania się. Potwierdziła mi się z całą pewnością jedna rzecz: pierwsze wydanie mojej książki, zawierającej przecież tu i ówdzie poglądy nie dla wszystkich zrozumiałe i strawne, cieszyły się dużą popularnością wśród tzw. „ludzi wrażliwych i myślących a nie będących maminsynkami“. Donieśli mi o tym moi szpiedzy (mam ich wszędzie!) Zatem niech się niezdecydowani mają na baczności! Zastrzegam tu jednak, że nie zamierzam zakładać żadnej sekty! Nie potrafię też zapomnieć wizji człowieka pozostawionego samego sobie, poza cywilizacją, jedynie w objęciach Natury, wizji z „Władcy much“ Williama Goldinga.

Znając poglądy Stanisława Lema możemy chyba dokonać analizy rozwoju ludzkości i dojść jego śladem do wniosku, że być może rzeczywiście zbliża się kres naszego bytowania na Ziemi. Niewykluczone, że gdyby ów koniec miał przyjść w sposób gwałtowny, na skutek działalności nadto ufne go w swe panowanie nad światem człowieka, zachowają się jednostki, które najlepiej opanują pokorne współzycie z przyrodą. Trudno przypuszczać, by byli to ludzie, którzy zawierają sektom każącym sądzić, że tylko ich członkowie mają prawo do przeżycia wszelkich kataklizmów „końca świata“. Katastroficzne obrazy filmowe ukazują człowieka stojącego niemal w pojedynkę wobec organizmów mających królować na Ziemi, wobec warunków stworzonych przez naturę oczyszczającej planetę z rakowatej tkanki ludzkości, wobec „innych światów“.

Może już teraz warto zawierać z nimi sojusze?

⁷¹ Mam dziwne skojarzenia z niektórymi naszymi politykami

⁷² Również z „Księgi Kota...“

D) TO — PRZYGODA

Kochani, o czym my mówimy! Nie musi być żadnego survivalu, aby była Przygoda! Pan Samochodzik⁷³ miał rację — niejeden potknie się o przygodę, nie zauważy jej, a potem będzie burczał, że życie jest nudne i do kitu.

Należę do osób, o których nie da się powiedzieć, że są „awanturnikami“. Jestem raczej zrównoważonym typem, ale jednocześnie daleko mi do fotela, papuci, telewizora i gazety. Czasem nawet bywam tym, kogo niektórzy nazywają „świrem“. Lubię, kiedy coś się dzieje, nie unikam więc przygody, ba — wręcz jej wypatruję, ale i nie wywołuję sztucznie tylko po to, by tylko mieć dreszczyk emocji na grzbiecie. Potrafię przystosować się do dziwnych i niezwykłych warunków przynoszonych przez los. Potrafię w miasteczku, którego w ogóle nie znam, natychmiast zdobyć przyjaciół (pozdrawiam cię, Kamieniu Pomorski, i ty Opatowie, i Szklarska Porębo, i Dąbrowo Górnicza...!) Potrafię w sytuacji „beznadziejnej“ znaleźć kilka rozwiązań. Potrafię (urodzeniowy Skorpion!) zaprzyjaźnić się z wrogiem...

W tym rozdziale postanowiłem opowiedzieć kilka swoich przygód na szlaku i poza nim, aby — prócz pewnych emocji — wzbudzić pewne refleksje nad przyjętym w przygodzie postępowaniem: jakie były błędy, jakie były celnie zastosowane zasady. W innych częściach książki znajdziecie tematy, które będą z opowiedzianymi historiami w jakiś sposób pasować.

Przygoda jest tym samym, co encyklopedia, poradnik czy podręcznik. Tylko los daje szansę byśmy to my tworzyli szczegółowe opisy i interpretacje do faktów.

⁷³ Pan Samochodzik jest bohaterem popularnych książek dla młodzieży (dla czytelników z innych krajów, którzy nie są zorientowani w polskich realiach, uwagę tę powinien uczynić koniecznie tłumacz tej książki — wspominam o nim przez skromność).

PRZYGODA I

ROWEROWA WYPRAWA Z OJCEM

Czemu chcę opowiedzieć, jak to było, kiedy nie myślałem o żadnym survivalu...? Miałem wtedy 16 lat, przebywałem w internacie z dala od domu rodzinnego i — chyba żeby mi ośłodzić to oddalenie — ojciec wymyślił wakacyjną wędrowną rowerową. Na Mazury.

Właściwie można by powiedzieć: wyprawa jak wyprawa — rowery, plecaki, szosa, upał albo deszcz. Była to dla mnie niezła szkoła... poruszania się w tym świecie. Ojciec miał za sobą sporo doświadczeń ze swoich młodych lat, bo najpierw chłopięce wyprawy rowerowe czy kajakowe; potem wojna, a więc więzienie w Twierdzy Brzeskiej za „przekroczenie granicy”, obóz pracy „gdzieś-tam”, szukanie armii Andersa; podróż dookoła świata, czyli z Kazachstanu, przez Persję, Indie, Północną Afrykę do Anglii; bitwa pod Arnhem, niewola niemiecka; po wojnie powrót do kraju i tłumaczenie się, że się walczyło po — jakoby — niewłaściwej stronie.

A potem znów — ja.

Wyprawa zaczęła się — oczywista! — od przygotowania sprzętu, czyli przede wszystkim rowerów. Nie były to bynajmniej wspaniałe rowery górskie, czego by się chcieli spodziewać młodszy czytelnicy, ale poczytywane, „kozowate” rowery: nasz Popularny i radziecka Ukraina. Sedno sprawy nie dotyczyło jednak — wbrew pozorom — rowerów i dziwnych z nimi wygibasów.

Dzięki wspólnej podróży z ojcem nauczyłem się, że można wjechać do lasu, przygotować sobie na ziemi legowisko, przykryć się kocem i obudzić się o wczesnym świcie, gdy tuż nad głowami przelatują z niesamowitym świstem łabędzie.

Nauczyłem się, że można wejść do samotnej chatupy przy trzeciorzędnej drodze i poprosić o zrobienie nam obiadu w zamian za pieniądze lub pomoc przy gospodarstwie.

Jednak jedno takie wejście okazało się dla nas prawie... niebezpieczne. Początkowo gospodyni wyglądała na wielce zakłopotaną prośbą ojca.

— Obiad... Oobiad? Ale co ja wam zrobię? Nie wiem, naprawdę nie wiem...

— Cokolwiek, proszę pani — powiedział ojciec z przekonaniem — cokolwiek. Na przykład ziemniaki z kwaśnym mlekiem...

— Ziemniaki z kwaśnym mlekiem... — powtórzyła z zadumą gospodyni.

— Tak. Albo jajecznicę z ziemniakami.

— Makaron! — szepnąłem trąc ojca w łokieć, bo bardzo lubiłem makaron.

— Albo makaron na mleku — dokończył ojciec.

— No dobrze, poczekajcie trochę — westchnęła gospodyni.

Siedliśmy za stołem i wstuchaliśmy się w nasze grające żołądki. W kuchni coś tam brzękało, coś tam stukotało, coś się nalewano...

Po chwili na stół wjechały talerze z makaronem na mleku. Bez słowa chwyciliśmy za łyżki. Kiedy wytławiłem ostatnie makaroniki, pojawił się chleb z serem, ze świeżym, wiejskim serem. I herbata. Zapach i wygląd sera podzielał natychmiast. Spojrzeliśmy z ojcem na siebie z wyrazem błogości w oczach i zabraliśmy się za jedzenie.

Kończyliśmy dopijać herbatę, gdy nagle w drzwiach pojawiła się głowa gospodyni. Nie zwróciłem w tym momencie na to uwagi, ale potem, po całym wydarzeniu, przypomniałem sobie, że jej oczy miały jakiś błędny wyraz, twarz była zaczerwieniona, a czoło spoczone.

— Już? — spytała krótko.

Kiwnęliśmy głowami. Gospodyni jakoś nagle zniknęła. Po chwili z kuchni dał się słyszeć jakiś rumor, szuranie nóg ciągniętych po podłodze.

Pełne żołądki rozkojarzyły nas całkowicie. Oczy lekko się przymykały. Ciało miało ochotę opaść gdziekolwiek i drzemać, drzemać...

Szuranie nóg zaczęło wyraźnie zbliżać się. Nagle w drzwiach pojawiła się postać dźwigająca przed sobą coś, czego — siedząc dość nisko, przy stole — nie widzieliśmy dokładnie. Dopiero po chwili, wszystko stało się jasne. Ogarnęła nas zgroza!

Daję słowo, że gdybym wiedział, co teraz nastąpi, zaraz po wypiciu herbaty, wybiegłbym z tego domu. Oto przed nami, na stole, stały dwie potężne michy pełne ziemniaków. Na nich położone były płachty, tak: ogromne płachty sadzonych jajek, a temu wszystkiemu towarzyszyły dwa pełniauskie talerze z kwaśnym mlekiem. Ziajana od upału i kuchennego żaru gospodyni postawiła przed nami tacę z tym wszystkim:

— Najecie się? — spytała.

Gdy zobaczyłem ojcowe oczy, zmęczone, nieszczęśliwe, wiedziałem, że przepadliśmy. Gdy usłyszałem jego pozornie dziarski głos, gdy powiedział...

— Tak, tak, oczywiście!

... i pozornie ochoczo chwycił za widelec — wiedziałem, że teraz przepadliśmy na amen.

Gospodyni powiedziała...

— No to dobrze.

... i od tej chwili stała nieruchomo w drzwiach patrząc, jak jemy.

W oczach ojca czaiła się teraz groźba i rozkaz. Nie odezwałem się ani słowem. Tego dnia nie zajechaliśmy daleko.

Nauczyłem się od ojca stawiać czoła przeciwnictwom⁷⁴. Cierpieć, ale wytrzymać. Bez słowa.

Ci, co mnie znają dobrze, wiedzą, że jeśli uskarżam się na coś, to gadam, żeby gadać. Gęba mi się nie zamyka — a więc na pewno wtedy specjalnie nie cierpię, tak sobie tylko przynoszę ulgę gadaniem.

Ale jeżeli już zamilkłem, to znak, że jest ciężko. Ale wytrzymam do końca.

⁷⁴ Nauczyłem się od ojca wykorzystywać wszelkie warunki. Dzięki temu bez skrępowania umiem wchodzić do wiejskiej chałupy i prosić o posiłek czy przenocowanie. Potrafię bez fałszywego wstydu korzystać z toalety w sklepie przy ruchliwej ulicy miejskiej, czy też w urzędzie, co szokuje moich wychowanków takich, jak Robert Sz. (który jednak odważył się później płynąć „Chopinem“ przez Atlantyki). A może to moja zasługa?...

PRZYGODA II

ROWEROWA WYPRAWA Z OJCEM — C.D.

Wędrówka rowerowa po Mazurach pozwoliła mi na przeżycie czegoś, co przecież w mieście, gdzie stale mieszkam, nie zdarza się w żaden sposób. Kiedy zbliżał się już wieczór, kiedy z rozpalonego nieba zniknęły południowe cumulusy, a myśmy wciąż jechali pustą szosą, ujrzelśmy połyskujące oczko jeziorka ulokowanego między lasami i łąkami. Bez słowa skierowaliśmy rowery w tę stronę.

Ojciec prowadził zapiski w kalendarzyku. Czynił to każdego dnia wieczorem. Hasła miały przypominać po latach ten najważniejszy moment dnia minionego. Teraz, patrząc na taką notatkę, widzę niemal, jak koto mojego roweru podskakuje na kępach trawy. Pędziłem ku jezioru z radością rozbrykanego żrebaka, dopadłem brzegu jeziora i zanurzyłem ręce w chłodnej wodzie.

Wszystko odbyło się tradycyjnie, ale dla mnie po raz pierwszy: kiedy już багаż został odtroczony, przygotowaliśmy miejsce pod ognisko. Wkrótce dym potaskotał nasze nozdrza i przegonił komary. Zabrałem się za otwieranie konserw i krojenie chleba. Ojciec z zawartości puszek i sobie tylko znanych ingrediencji przygotował rodzaj gulaszu.

Położyłem sobie później samotnie — zawsze to robię — po zaroślach. Nachylałem się nad żabami i ślimakami. Patrzyłem pomiędzy gałęzie, by dojrzeć ukryte gniazda. Śledziłem dróżkę wyznaczoną przez mrówki...

Czy wiecie, że mrówki w swoich wędrówkach kierują się węchem? Cała mrówcza ścieżka jest oznakowana kwasem tych owadów. Robiłem doświadczenie: kiedy na takiej ścieżce położyłem na moment swój palec, obcy zapach kazał mrówkom zatrzymać się i sprawdzić go. Kiedy pociągnięciem palca zrobiłem przerwę w zapachowej drodze, mrówki były zupełnie zdezorientowane. Niektóre z nich z rozpędu wbiegały na ten przeciągnięty przez mój palec odcinek, a potem w przerażeniu wracały na szlak nienaruszony. Później odważniejsze mrówki zapędzały się na te 5 milimetrów, znakowały je po swojemu jako bezpieczne, a gdy już z obu stron przerwy zostały te zabiegi wykonane, droga znów została otwarta.

Kiedy zbliżałem rękę do wędrujących mrówek, a były ich tysiące, te znajdujące się pod moją dłońią wysuwały spod siebie odwłoki i próbowały ustrzelić mnie pociskami z kwasu mrówkowego.

Zdecydowałem się na większą ingerencję, w celach naukowych oczywiście. Dlatego przerwę na drodze wykonałem całą szerokością dłoni. Mrówki wykonały swoje wszystkie poprzednie manewry, lecz tym razem musiały trwać to znacznie dłużej. W tym czasie inne mrówki wykonały obejście w terenie niczym nie skażonym, a więc nie dotkniętym przeze mnie.

Wcześniej od drzew dolatywały nawoływania wszechobecnych żeb, od wody — rozliczne gęgania, kwakania i popiskiwanie. Teraz jednak dźwięki te nie mieszały się już tak ze sobą, były delikatne, stłumione, jak to o wieczornej porze. Lekko szeleścił wiatr w liściach olch i ciągle drżących osik. Łagodniał też upał, który w ciągu dnia dawał się nieźle we znaki. Cóż, był to typowy wieczór, który miał nieść ukojenie. Tylko te komary! Jakoś ogniskowy dym nie był dla nich zbyt przykry.

Kiedy słońce zaczęło już zanikać, ojciec dał hasło do zrobienia legowiska. Zerwaliśmy nieco gałązek świerkowych, przykryliśmy je dla miękkości paprociami i kiedy już zupełnie zrobiło się ciemno — zasnęliśmy pod niebem pełnym punkcików. Zasyptałem powoli, patrząc w górę na te odległe światy...

Ojciec przypomniał mi — gdy dowiedział się, że wspominam naszą wyprawę — że w nocy wyrwały nas ze snu jakieś trzaski. To łamały się gałązki pod czyimiś nogami?, łapani? Brzmiało to niesamowicie i robiło wrażenie, jakby ktoś ostrożnie nas podchodził. Ojciec uniósł się na łokciu i zaklekotał tyżką o menażkę. Zapadła cisza, po chwili coś szarpnęło się w ciemności, trzaski pojawiły się na moment, by już nie powrócić. Ponieważ byłem w półśnie, nawet nie zauważyłem swego odlotu w obce krainy.

Niebo było różowe, kiedy obudził mnie świst. Zaspany podniosłem głowę. Świst niósł się z wysoka, znad mojej głowy, wysoko. Wibrował, topotał i szumiał, przesuwając się przez przestrzeń nad wierzchołkami drzew. Nie ustawał. Wydawało się, że albo cały świat odlatuje pozostawiając mnie samotnego pod drzewami, albo pojawili się nareszcie, oczekiwani przez gatunek ludzki, mieszkańcy obcych planet...

— Lecą łabędzie... — szepnął ojciec.

PRZYGODA III

PIÓRKO ZA UCHEM I PIJACZEK W KNAJPIE

Było nas trzech. Kajtek, Jeden-Taki i ja. Kajtek był początkującym turystą, więc po wyjściu na peron w Laskowicach i paru kilometrach w stronę Tlenia, okazało się, że muszę mu wyjąć z plecaka to i owo, by przenieść wszystko do swego plecaka, bo Kajtek sobie nie poradzi.

Jeden-Taki był — rzec można — niemal „zawodowym traperem” i okazał się jako taki niezwykle użyteczny przy rozbijaniu pierwszego obozowiska w lesie. Szkoda właściwie, że okazał się potem (zupetnie innym razem) hochsztaplerem i wydrwigroszem, bo byłby z niego polecany przeze mnie „survivalowy przewodnik”.

Rano wyruszyliśmy w dalszą drogę. Szybko dzień okazał się nieznośnie gorący i kiedy doszliśmy do miejscowości Osie, widok otwartej gospody (a była to niedziela) wywołał w nas niekłamana radość. Natychmiast ustawiłem się w długawej kolejce miejscowych panów spragnionych piwa. Za mną stanął Jeden-Taki, Kajtek pilnował na zewnątrz plecaków.

— Żarty sobie robisz ze mnie!? — usłyszałem za plecami. Gdy się obejrzałem, zobaczyłem stojącego w postawie bojowej — naprzeciwko Jednego-Takiego — chuderlawego Pijaczka.

Pijaczek był wściekły.

Popatrzyłem na Jednego-Takiego i zobaczyłem, że nie tylko, że żadnych żartów sobie nie robi, ale jeszcze w dodatku nie bardzo wie, o co chodzi.

— Żarty sobie ze mnie robisz? Wyjmij to! — wrzasnął Pijaczek. Patrząc w ślad za Pijaczkową ręką zobaczyłem, że Jeden-Taki ma za uchem duże pióro jakiegoś ptaka, drapieżnego, sądząc z cętkowania.

Nie poczułem się tym specjalnie dotknięty.

Pijaczek był wyraźnie innego zdania. Twarz zaczęła mu purpurowieć i purpurowiała tym więcej, im więcej Jeden-Taki używał zwrotów grzecznościowych, by przy ich pomocy wytłumaczyć, że właściwie trzymanie pióra za uchem, zgodnie z Konwencją Praw Człowieka, jest rzeczą dopuszczalną, a nawet...

Wreszcie zdenerwowany Pijaczek dopadł pióra.

Tu niespodziewanie nadeszła pomoc. Czyjaś ręka zabrała pióro z ręki Pijaczka i zaczęła je mocować za uchem Jednego-Takiego.

— Zostaw chłopaka! — powiedział Podchmielony.

— Co on mi tu będzie...! — rozdarł się Pijaczek.

Teraz pióro musiało powędrować do Pijaczka z powrotem.

— A co on ci robi?

— A to piórko...!? — machał Pijaczek Podchmielonemu przed nosem.

— Co ci to pióro przeszkadza?!

— A co cię to obchodzi? Przeszkadza!

Pijaczek nie skończył jeszcze mówić, gdy już miał pustą dłoń. Pióro w sposób gwałtowny powędrowało za ucho Jednego-Takiego.

Podchmielony był osobnikiem upartym i zdecydowanym spełnić tego dnia dobry uczynek. Pijaczek był osobnikiem upartym i zdecydowanym nie dopuścić tego dnia do świętokradztwa. Niedopuszczenie do świętokradztwa miało widać większą wagę, niż spełnienie dobrego uczynku, bo po kilku miętoseniach pióra Podchmielony machnął ręką na to wszystko i poszedł sobie.

Jeden-Taki pozostał sam na sam z Pijaczkiem. Stojący obok tłum żądnych piwa nie liczył się.

— Słyszyszysz!!? — zawył Pijaczek zbliżając się nos w nos do Jednego-Takiego.

Miałem już dość. Mam zwyczaj nie wtrącać się do spieć tego rodzaju tak długo, póki nie zostaną przekroczone pewne granice: bezpieczeństwa, lub przyzwoitości.

Obróciłem się i — pochyliwszy głowę — szepnąłem Pijaczce na ucho jedno zdanie. Po czym odwróciłem się w stronę zbliżającego się powoli bufetu.

Zapanowała błoga i długa cisza.

Gdy już siedzieliśmy w cieniu i pociągaliśmy piwo (niektórzy pepsi), Jeden-Taki długo próbował sondować, co też takiego powiedziałem Pijaczce, że reakcja była tak doskonała. Nie dowiedział się tego ode mnie nigdy. Właściwie objawiam to publicznie światu po raz pierwszy...

— Nie szkoda takiej pięknej niedzieli? — szepnąłem.

To taki starożytny greps misia koala. Mam dar przekonywania.

PRZYGODA IV

ALEŻ GOSPODARZU...!

Jest taka miejscowość na południu Polski, w której wciąż pada. Może nie „wciąż“, ale kiedy tam jestem, to zawsze mam trochę deszczu, a w dodatku pewna pani piosenkarka — lubię ją bardzo, ale nie w takiej chwili — zawsze mi wyśpiewuje, że mi pada tam, gdzie właśnie jestem i dokładnie wtedy, kiedy akurat mi pada tam, gdzie właśnie jestem. Myślę, że to jasne⁷⁵.

Tuż koło owej miejscowości jest góra, którą obowiązkowo się „zalicza“, z tym większą przyjemnością, że na szczycie jest ładny widok i spore jagodowisko.

Pewnego dnia poszliśmy tam w szóstkę, ja z młodymi obozowiczami (prawie co roku robię swoje niewielkie obozy wędrownie). Gdy byliśmy na górze, doznaliśmy pewnego rozczarowania, gdyż jagodowisko niczym szczególnym nas nie skusiło a widok dał się skutecznie wyrugować przez brzydkie chmury. Kiedy schodziliśmy ku naszej miejscowości, doszło do jakiegoś porozumienia między nią a chmurami, aby piosenkowej tradycji stało się zadość. Polało się.

Szczęśliwie las był gęsty. Pokapało na nas, pokapało, ale gdy już wyszliśmy spod drzewiastego parasola, ulewa nagle ustała. Stwierdziliśmy, że znaleźliśmy się na dole znacznie wcześniej niż planowaliśmy, i jesteśmy na tyle dorośli, żeby to wykorzystać w miejscowej restauracji, gdzie było dobre piwo. Jak pomyślano, tak wykonano.

W restauracji okazało się, że pompa od beczki nawaliła i piwa nie będzie, chyba że zostanie ona naprawiona do godziny 19.00. Restauracja miała tę tradycję, że kończyła sprzedaż piwa godzinę przed zamknięciem lokalu. Jako, że właściwie nie mieliśmy już niczego szczególnego do roboty, rozłożyliśmy na stoliku karty i zagraliśmy sobie w brydża. Wieczór był naprawdę miły. Zrobiło się już zupełnie sympatycznie, gdy o 19.30 pani zza lady ogłosiła, że pompa jest czynna, a ze względu na porę sprzeda piwo jedynie tym, którzy wytrwale czekali. Okazało się, że głównie nam.

Jeden kufelek nigdy nie był grzechem, a więc mając naprawdę czyste sumienie wędrowaliśmy sobie spokojnie szosą ku naszemu obozowisku. Zapadł już zmierzch. A w tutejszych górach wieczory bywają bardzo chłodne, zwłaszcza w lipcu.

Toteż niezwykle zdziwił nas idący drogą z naprzeciwka golas. Golas sam w sobie — zwłaszcza, gdy nie jest golasem całkowitym, a więc „adamowym“ — nie jest jeszcze niczym dziwnym, no ale ...na szosie?, ...o zmierzchu?, ...gdy nie da się opalać?, ...kiedy w dodatku jest po prostu zimno?!

Dziwnie zamilkliśmy, jakbyśmy postanowili przejść przez to doświadczenie życiowe z godnością i bez słowa skargi. Ale golas nie milczał. Odjął rękę od twarzy — może od chłodu bolał go ząb, albo zmarzł mu policzek? — i spytał, czy nie widzieliśmy drugiego golasa...

⁷⁵ Gdyby ktoś miał wątpliwości, to wyjaśniam: pani Prońko śpiewa, że lubi deszcz w Cisnej.

Miał tupet, trzeba przyznać. Pospiesznie odpowiedzieliśmy, że nie, a on zawrócił i ruszył w drogę powrotną. Razem z nami.

Trzeba było rzecz jakoś załatwić. Ostrożnie spytaliśmy, co się stało.

Okazało się, że młodzik wraz ze swym bratem i kolegą dotarli na szczyt góry z widokami i jagodowiskiem wkrótce po nas. Gdy lunęło, postanowili zejść skrótami. Jak pamiętacie, wkrótce przestało padać, oni jednak szli terenem otwartym i w odróżnieniu od nas, byli pod koniec cali mokrzy.

Widząc budowany na stoku góry dom mający już zadaszenie, postanowili wykorzystać kawałek suchego miejsca. Rozłożyli sobie mokre ubrania i już mieli się ubrać w suche rzeczy wydobyte z plecaków, gdy zjawił się gospodarz.

Cóż, nie był on nigdy w Wersalu, do pracy fizycznej zaprawiony od dziecka, a i budowę ciata miał niczego sobie. Kiedy nasz opowiadacz odzyskał przytomność, na dworze było ciemno, nie było nigdzie brata i kolegi, przy majaczącym w ciemności budynku stał ktoś z solidnym drągiem. W budynku zostały plecaki i mokra oraz sucha odzież.

Opowieść wzbudziła w nas żądzę pomocy.

Bez słowa, nagle, wszyscy skrzyliśmy ku budynkom na wzgórzu wskazanym przez golasa. Wspinaliśmy się pod strome zbocze sapiąc nie tyle z wysiłku, co ze złości na ludzką głupotę. Z ciemności powoli wyłaniały się szczegóły budowli: fragment rusztowania, jakieś deski oparte o stojące już ściany domu, betoniarka...

Wyłoniła się też samotna postać z drągiem.

— Dzieeee...! — warknęła — dzieeee...! Jazda stąd! ⁷⁶

Było to warczenie „na wszelki wypadek“.

— Chcieliśmy tylko porozmawiać... zacząłem łagodnie.

— Z nikim nie będę rozmawiać! — zdenerwował się nagle dziadek; wzrok przyzwyczaił się już do ciemności i można było zobaczyć zmięty kapeluszek oraz resztę. Nie było tylko na to za wiele czasu, bo dziadek wcale zgrabnie chwycił łagę i tylko zafurczała w powietrzu. Jeden z nas w ostatniej chwili odbił koniec, który już miał umościć się na jego siedzeniu.

— Z nikim nie będę rozmawiać! Syn pojechał już na milicję ⁷⁷!

— Ale my tylko chcemy zabrać swoje rzeczy i sobie pójdziemy... — zająknął się golas.

— Potem mi łowce poginom, tak?! — obruszył się dziadek — Rok temu baran zginął.

— Po co nam owce? A rok temu to nas tu nie było... — znów zaczęłam, ale dziadek był szybszy.

— Pooszli sobie, won! — rozdarł się — Bo was tu zaraz...! — zaczął tupać i machać łagą.

Zorientowałam się, że wobec naszej przewagi liczebnej dziadek będzie wciąż najeżony i nieprzystępny. W kilku słowach przekazałam cłopakom, że byłoby dobrze, gdyby odeszli sobie parę kroków, a ja tu już

⁷⁶ Na moim obozie w 1996 roku biwakowaliśmy tuż obok opisanego miejsca. Jeden z moich młodych przyjaciół, Mario, który właśnie przeczytał pierwsze wydanie tej książki, przybiegł do mnie radosny: „Już wiem, jak brzmiało to 'Dzieeee!' — O, słyszysz?!“ Dziadek właśnie poganiał krowy, a jego okrzyk niewiele się zmienił przez te parę lat.

⁷⁷ Tak zwano niegdyś policję, ale to było bardzo, bardzo dawno.

z dziadkiem wszystko załatwię. Targi, szczególnie te ważne, powinny odbywać się bez świadków.

Trwały i trwały. Próbowałem przez „gospodarzu”, przez „proszę pana”, przez „ojcze”. „Wasza racja — mówiłem — wasza, ale dopóki nie uderzyliście. Teraz was mogą do sądów podać.”

— A niech podajom! — miotał się dziadek.

— Sprawę przegracie na pewno, ludzie się z was będą śmiali!

— A niech się śmiejom — dziadek pogodził się z tym faktem.

— A wie pan, ile teraz sądy kosztują?!

— A mnie to nic nie obchodzi — odwrócił się dziadek tyłem do pilnowanej chatupy. Zmiał!

— Chłopaki, bierzcie swoje rzeczy! — zawołałem w ciemność. Ruszyliśmy zgarniać wszystko do plecaków.

Byliśmy w połowie zgarniania, gdy coś zahucztało, zaterkototało.

— Ja nie pozwoliłem! Same tam posli! — rozdarł się dziadek.

Zobaczyliśmy światła. Zobaczyliśmy traktor. Zobaczyliśmy gospodarza. Jakoś piorunem plecaki wyrwane z rąk legły znów pod ścianą; jakoś migiem wszyscy — i golas, i jego nowi pomocnicy — znaleźli się na trawie przed domem.

Tylko ja założyłem ręce na piersi i stanąłem na przyszłym balkonie, jak samotny heros pośród huraganu, i oparty o przyszły parapet patrzyłem na kolejne akcje polegające na wyrywaniu odzyskanej już odzieży i plecaków, i wrzucaniu z powrotem do wnętrza budynku. Właściwie sam nie wiem skąd mi się to wzięło, zwyczajnie stanąłem oparty, z tymi założonymi rękami i patrzyłem...

Wreszcie gospodarz uznał, że zakończył główną część roboty, że pora odsapnąć, oparł się o przyszły parapet koło mnie i wykrzyczał tym w dole, że mają się tu więcej nie pojawiać, bo zatłucze. Jak będą chcieli sobie zabrać swoje rzeczy, to muszą przyjść rano, z milicją. On na milicji był i zgłosił. Milicja ma uroczystość, więc nie ma teraz czasu, rano będzie miała. A on tu będzie pilnował, więc niech nie czekają, tylko się stąd wynoszą, i to szybko...

— Słyszeliście, co pan powiedział?! — krzyknąłem — Jazda, na dół, tam sobie czekajcie ile chcecie, ale nie tutaj!

Popatrzyli na mnie nieco błędnym wzrokiem.

— Mówię do was! Czekajcie na dole!

Zatapali. Przynajmniej jeden się ocknął i pociągnął resztę za sobą. Teraz zostaliśmy sami, we dwóch, bo dziadek przestraszony, że mu się oberwie za wpuszczenie nas — też umknął.

Dwie godziny rozmawiałem. Dwie godziny! O zmianach w rządzie. O podatkach. O rolnictwie. O pośrednikach, którzy zarabiają na uczciwych rolnikach. O turystach, co nachodzą rolników. O zmianach w rządzie. O rolnikach, którzy powinni sobie jakoś radzić z pośrednikami. Niech pan patrzy, to my w mieście nie mamy o niczym pojęcia! O podatkach. A może im wydać te plecaki?... O zmianach w rządzie. O rolnictwie. O zmianach w rządzie. O zmianach w rządzie. O rolnictwie. Robi się zimno... O zmianach w rządzie. Nie warto chyba tak stać i marznąć. O rolnictwie. O podatkach. Może im wydać te plecaki?... Aha, no to ja po nich pójde.

— Idźcie po swoje rzeczy — powiedziałem na dole mocno zmęczonym głosem — J nie zapomnijcie podziękować za przechowanie.

Kiedy już wszyscy znaleźliśmy się na dole, okazało się, że odnalazły się dwa pozostałe golasy. Wszyscy trzej mogli się już spokojnie ubrać.

W tym czasie słuchaliśmy opowieści brata naszego golasa.

Okazało się, że po awanturze błąkał się razem z kolegą po okolicy. Ponieważ zaczęło zmierzchać, postanowili jednak coś zrobić i udali się na posterunek milicji. Na milicji był ubaw, więc milicja kazała przyjść rano. Wolnym kroczkiem wrócili więc do „miejsca zbrodni” i...

W ciemnościach nagle pojawiły się ostre światła. Usłyszeliśmy chrobot opon po żuźlu, hamowanie...

— Nadchodzi odsiecz! — usłyszeliśmy.

„Jak w amerykańskim filmie” — pomyślałem. Później okazało się, że inni też tak pomyśleli.

Wszyscy też pomyśleli jeszcze jedno: „Tylko dla kogo ta odsiecz?” Okazało się, że dla nas. Milicja.

— Jesteśmy! Zaraz wam pomożemy!

Powiedzieliśmy, że już nie trzeba. Zdziwili się bardzo.

— Oddacie im te plecaki?!!

— Mamy je.

— Ja kto „macie”?

— Normalnie, o! — tu są.

— Jak to?

— Normalnie, ten pan załatwił — pokazał na mnie pierwszy ex-golas.

Było ciemno, więc nie widziałem spojrzeń milicjantów

— Paaanie! My pana zatrudnimy! Tylko do nich! Paaanie! Oni wszyscy to wariaci! Cała rodzina ma „żółte papiery”! Paaanie! Oni do nas z widłami wychodzą! Albo z kosą! Paaanie! Z nimi jeszcze nikt niczego nie załatwił! Paaanie!...

Zrobiło mi się nieco ciepło, gdy pomyślałem z kim to gawędziłem.

— Paaanie! Jak ten górol do nas przyszedł, to myśleliśmy, że znowu chce nam jakiś numer wyróżnić. A potem przyszedł ten młody, tośmy pomyśleli, że do rana może poczekać — wódeczka stygła! Ale jak potem komendant skojarzył, że to będzie ta sama sprawa, tośmy buty gubili, taki był bieg do samochodu! Paaanie! Nie żartujemy, dla nas to był naprawdę strach!

Był to rok szczególnego kryzysu, co objawiało się też w braku papierosów. Z tej wielkiej radości, że w ich terenie nie będzie nieboszczyka — sami tak powiedzieli — milicjanci oddali naszym palącym wszystkie papierosy, jakie mieli przy sobie i w samochodzie.

Poklepali nas wszystkich po plecach, mnie chyba szczególnie, zaproponowali pomoc w każdej sprawie i pojechali.

— Cholera! — powiedziałem — Ale numer...

Komendant rok czy dwa potem zginął w katastrofie helikoptera. Nie opowie więc, jak to było, co czuli, gdy zostali bez papierosów, ale za to z kompletem żywych na swoim terenie.

PRZYGODA V

WRESZCIE SPOKOJNIE ZJEMY OBIAD...

Obiad w Zagórzcu. Tak postanowiliśmy. Był to nasz odwrót z Bieszczadów. Pogoda doprowadziła nas do takiej decyzji — zrezygnowaliśmy. Po wielu dniach dygotania w namiotach uznaliśmy, że wędrowka nie udała nam się.

Przeziadka na stacji w Zagórzcu pobudziła w nas myśl, by dokonać konsumpcji w ciepłym, w miejscowej restauracji⁷⁸ mieszczącej się w pobliżu dworca. Weszliśmy do środka. Lokal był podzielony na dwie części, posiadał salę dla tubylców oraz salę dla turystów — bezalkoholową. Tutaj oczywiście siedliśmy.

Pani kelnerka podeszła, przyjęła zamówienie. Było pusto, obok siedzieli tylko dwóch chłopaków przy herbacie. Minęło kilka minut i sala zarojła się od młodzieży. To weszła grupa licealistów z profesorem. Zasiadli przy stolikach i tak, jak my, zaczęli oczekiwać na positek. Oczekiwanie zostało zakłócone awanturą. Pan profesor wielce oburzonego tonem zwrócił uwagę chłopcom — tym od herbaty — by nie wazyli się zaczepiać dziewcząt będących pod jego opieką. Czerwony na twarzy długo indyczył się jeszcze przy swoim stoliku, choć obaj „winowajcy” dopili herbatę i zabrali się z restauracji razem ze swymi plecakami.

Zapadła cisza. Próbowałem rozmawiać ze współtowarzyszami, ale atmosfera była zbyt senna i mnie też oczy zaczęły się prawie zamykać. Wtedy właśnie pojawił się Mizerny. Wszedł dosyć rażącym krokiem, jak na kogoś, kto spędził przedpołudnie na sali dla tubylców.

Mizerny wszedł przez salę właściwie bez celu, toteż rozglądał się za czymś, co by uzasadniło jego przemarsz. Zobaczył. Czknęło mu się radośnie i poniosło go do stolika, przy którym siedzieli czterech chłopaków. Jeden z nich miał długie włosy i to wzbudziło w Mizernym jakieś specyficzne odczucia. Pochylił się nad chłopakiem i zaczął mu wyznawać zamiary. Były one tak szlachetne, jak tylko pozwalał stan zdrowia Mizernego.

Chłopak był zawstydzony i przerażony. Oczy mu się stopniowo powiększały i — jak znam życie — tężały mu struny głosowe. Siedzący obok koledzy mieli nieco odwagi, by tłumaczyć Mizernemu jego pomyłkę. Potem ich ton robił się wręcz proszący, potem błagalny, by dał im spokój.

Mizerny zaczął się denerwować: po pierwsze „dama” mu wciąż odmawiała, a po drugie prawdopodobnie do biednej główki zaczęła dostukiwać się myśl o możliwym blamażu i to czyniło Mizernego coraz bardziej agresywnym.

Tymczasem nasz pan profesor zajął się Szczególnie-Interesującą-i-Pochłaniającą-Go-Bez-Reszty-Rozmową. Nie było szans, żeby na sekundę odwrócił swe — troskliwe przecież dotąd — oko, i spojrzął, i wstał, i wsparł nieszczęsnych chłopaków. Ponieważ obserwowałem scenę od początku, mogę „z całą mocą i odpowiedzialnością” stwierdzić, że widząc, co się dzieje, pan profesor musiał prowadzić tę swoją rozmowę. Zauważcie, że gdyby przestał rozmawiać, to mogłoby się mu przytrafić

⁷⁸ Czasy się zmieniają. Przez lata całe była na prawie całym parterze, teraz weszła na piętro.

to nieszczęście, że zauważyłby nagabywanych podopiecznych i wtedy musiałby interweniować. A zresztą już raz dał przecież dowód swojej odwagi rugając wyjątkowo wstrętnych i groźnych napastników od herbaty⁷⁹.

Kierując się doświadczeniem siadłem tak, by móc jakoś możliwie działać, gdyby Mizerny chciał uczynić coś nierozważnego. Siedziałem tak w pogotowiu czas jakiś, aż wreszcie wstałem nie mogąc wytrzymać płaczliwie błagalnego tonu prośby ze strony zaczepianego chłopaczka i narastającej w Mizernym bojowości.

Wstałem, objąłem szeroko ramieniem Mizernego, szepnąłem mu parę słów na ucho, po czym obaj przenieśliśmy się do sali dla tubylców. Tam chór głosów przywitał Mizernego, on zaś całkowicie zapomniał, co się niedawno działo, zapomniał o mnie, zapomniał o tym co mu szepnąłem:

— Zostaw chłopaka, widzisz, że się boi... Jakie tu macie piwo? Dobre jest?

Myśli osobników nisko rozwiniętych łatwo jest zaabsorbować tematem szczególnie bliskim ich sercu⁸⁰.

To działa!

⁷⁹ Profesorze — pozdrowienia!

⁸⁰ Patrz rozdział, w którym mowa o Ptasiu.

PRZYGODA VI

LUDZIE, POMÓŻCIE... !

Nocna brama przy ulicy Wschodniej. To proste. Wiecie przecież, co to noc, co to brama... Ach, ulica Wschodnia?! To taka ulica w moim mieście, gdzie lepiej nie być nocą w bramie. Ja akurat musiałem.

Stałem w tej bramie czas jakiś, gdy nagle zobaczyłem, jak w oddali, po drugiej stronie ulicy, pojawiła się grupka podpitych mężczyzn. Kleli, śmiali się, kopali jakieś puszki, trudno ich nie zauważyć. W pewnym momencie, wiedzeni zapewne najnormalniejszą chęcią rozrywki, skierowali swe kroki ku samotnemu przechodniowi. Rozrywka miała być doprawdy przednia: miał on zjeść swoje okulary, ...swoje ...i ...całą resztę,i ..., a potem jeszcze długo lecieć w powietrzu. Przechodzień okazał się wielce nietowarzystki, pozbawiony poczucia humoru i do tego nieuczynny — skręcił błyskawicznie w najbliższą bramę i zniknął bez śladu.

Patrzyłem na to wszystko jak sroka w gnat, znieruchomiły i trochę chyba podobny do telewizza odległego wydarzeniom, które ogląda. Dopiero, jak weseli chłopcy skręcili ku mnie — zaskoczyłem.

Czy ktoś, spośród czytających sobie to wszystko, uważa, że szli w moim kierunku, aby złożyć mi jak najserdeczniejsze gratulacje, że zdecydowałem wybrać sobie do stania akurat tę bramę, na ich ulicy?

Ruszyłem im na przeciw. Gdy już byłem blisko zawołałem:

— Nie macie papierosów? Ja już, k..., nie wyrabiam! Macie papierosa?! Daaajcie jednego...! — jęknąłem błagalnie.

Wyciągnęło się do mnie kilka rąk z papierosami. Opowiedzieli mi potem kawał swego życiorysu. Okazuje się, że miałem rację sądząc, że kto jak kto, ale stary „garus”⁸¹ zrozumie innego człowieka cierpiącego na nikotynowy głód tak, jak on go cierpiał w celi.

⁸¹ „Garus”, to ten, który „garował”, a więc odsiadywał karę w sympatycznej — niewątpliwie — celi, przepraszam: „pod celą”.

PRZYGODA VII

W GÓRACH ROZMAWJA SIĘ CZASEM PRZY POMOCY K... MAĆ!

Jak co roku pojechałem z młodymi przyjaciółmi na letnie szaleństwo w dziczy. Po kilku kolejnych wyjazdach w Bieszczady postanowiliśmy tym razem wybrać się w Pieniny i zahaczyć o Tatry. Ponieważ mieliśmy już za sobą kilka mniejszych (czytajcie — „mniej niebezpiecznych”) wypraw, postanowiliśmy skosztować wysokich gór. Dla urozmaicenia.

Pierwsze kroki skierowaliśmy przelajem z Nowego Targu ku Przetomowi Białki. Miejsce jest cudowne, zwłaszcza, że przy dobrej pogodzie z tego cudownego miejsca doskonale widać Tatry. Rozbiliśmy obóz w jak najbardziej niedozwolonym miejscu, bo na terenie Ścisłego Rezerwatu, jakim było to miejsce. Zwracam tu uwagę na zwrot „było”, jako że nasz rozbity namiot czynił minimalne wręcz szkody w porównaniu ze spustoszeniem przynoszonym przez turystyczną „stonkę”. My w dodatku, by odpokutować nasz grzech, wybieraliśmy do dużego worka na śmieci wszelkie papierzyska, plastikowe butelki, puszki, prezerwatywy, folie oraz inne paskudztwa. Wyszypaliśmy na jedną kupę zawartość czterech worków tego co zaściewało dookoła ziemię i wałało się w Dunajcu. Dalej już nie mieliśmy siły zbierać.

W nagrodę otrzymaliśmy cudowny zachód słońca i widok Tatr.

Po kilku dniach penetrowania Pienin przyszała pora na wędrowkę ku Tatom. Wyszliśmy rano z Krościenka, by przez Trzy Korony dojść do Czorsztyna.

Czorsztyna tak naprawdę już nie było. Wszystkie domostwa w dole, nad Dunajcem dawno wysiedlono, część rozebrano, droga była zamknięta dla ruchu kołowego i turystycznego. Myśmy zeszli mało już używaną drogą od szosy przy Hatuszowej ku Harczemu Gruntowi w dolinie, tuż nad Dunajcem, w pobliżu miejsca, gdzie powstawała zapora. Tu pobyliśmy dni kilka nad samym (kamienistym, oj, jak kamienistym!) brzegiem rzeki, z widokiem na zamek w Niedzicy.

Najciekawsze tu było kursowanie brodem na drugi brzeg po zakupy. Udało mi się znaleźć takie przejście, że nie zamoczyło się majteczek, choć rzeka była miejscami bardzo głęboka. Wynajdowanie najszerszego miejsca na rzece nie należy znów do takich trudów. Problem jednak polegał na zapamiętaniu owego lawirowania od kamienia do kępy, od sterty patyków do wiru, by nie mieć mokrych ineksprymabli. Zatrzymuję się nieco dłużej nad tym problemem tylko po to, by wspomnieć złośliwości natury, która zabierała kłapek memu kuzynkowi Łukaszowi zawsze wtedy, gdy znajdował się pośrodku brodu. Kłapek był zawsze mój, bo memu kuzynkowi Łukaszowi lepiej się brodziło w moich kłapkach.

W pobliżu naszych namiotów rozstawionych na kamienistym brzegu (oj, i to jak kamienistym!), stał namiot dwóch studentów-brodaczy. Obaj patrzyli pewnego ranka, jak zaczynam kłusować wzdłuż kamienistego brzegu (oj!) podrzucając dziwnie nogi (oj! — spróbujcie pobiegać sobie po kamienistym brzegu Dunajca bos!), po czym rzucam się do wody tak jak stoję (czy raczej: „biegnę”). Wyszedłem wtedy z wody ze swoim kłapkami, czego już chyba nie widzieli.

Widziałem ich zaskoczone, ostupiałe ze zdziwienia miny, gdy klusowałem drugi raz tego dnia podrzucając (oj!) przedziwnie nogi, to podbiegając na kopczyki ziemi, to znikając za nimi, to znów pojawiając się — a nogi dziwnie mi pracowały po (oj!) kamieniach — gdy rzuciłem się gwałtownie do wody, a potem (pewnie po utopieniu w niej swego szaleństwa) spokojnym już krokiem wracałem do swojego namiotu.

Potem był trzeci raz.

Czwartego razu już nie widzieli — wyprowadzili się.

Ale dość dygresji. Pieniny miały być pierwszą częścią wyprawy, częścią tylko treningową, przygotowawczą. Najważniejsza rzecz miała się wydarzyć już w Tatrach. Wyszliśmy w tamtą stronę dość późno, bośmy zaspali. Był koszmarny upał.

W Bukowinie zastał nas już jednak ziąb i mżawka. Noc spędzona na bukowińskim grzbiecie, gdzie wierzchem biegnie szosa, a po lewej zbocze i po prawej zbocze, gdy wieje i leje — to niezła szkoła przetrwania. Myśmy przetrwali do rana. Rano zwialiśmy do Zakopanego, na kwatere. Było nam — survivalowcom — wstyd z tego powodu, ale z tego samego powodu było nam ciepło.

Tu wróciły nam humory. Tu zechciało się zebrać siły i wybrać się na Granaty. Nie jest to co prawda wyprawa „dolinkowa”, ani też typowa — ścieżka, ale nie wymaga raków, haków, lin i czekanów. Wymaga natomiast jednego: dyscypliny.

Mineliśmy Kuźnice, nabraliśmy nieco wysokości idąc Hala Jaworzynką ku Przętęczy Między Kopami, aby potem zejść do „Murowańca”. W schronisku tym posililiśmy się i ruszyliśmy ku Czarnemu Stawowi Gąsienicowemu. Tu kolejna, podtrzymująca siły przegryzka i marsz pod górę zielonym szlakiem, kolo Zlebu Kulczyckiego, do Przętęczy Nad Buczynową Doliną.

Było nas czterech. Dwóch starszych i doświadczonych, oraz dwóch nowicjuszy — w Tatrach byli po raz pierwszy. Przed wkroczeniem na szczególnie trudny odcinek drogi zrobiliśmy postój. Wykorzystałem ten moment, by krótko przypomnieć „młodym” o paru niebezpieczeństwach, jakie przecież mogą się czaić tuż obok. Widziałem, szczególnie w oczach jednego z nich, błysk zniecierpliwienia, bo to przecież już było tyle razy mówione. Potem ruszyliśmy dalej, powoli.

Młody-niecierpliwy sapał mi tuż za plecami, bo mu się spieszyło. Ja kroczyłem krokiem dostojnego wielbłąda na pustyni — cierpliwie do przodu. Sapanie narastało, wskakiwało mi co parę minut natrętnie do samego ucha, aż wreszcie Młody wpadł na mnie, gdy zatrzymałem się dla znalezienia trasy. Spojrzałem na niego w sposób, który znał dobrze. Skruszał na moment.

Po parunastu minutach coś mnie znowu podeptało — Młody! Zrobił to z taką energią, że aż posypały się w dół kamienie. Kamienie lecące w dół?!, w górach?! Toż mnie dopiero zatrzęsło!

Nie mam zwyczaju postugiwać się „słowami”. Mocnym tonem powiedziałem Młodemu, że w górach jest jeden przewodnik: jeden kieruje, decyduje i prowadzi, jeden dyktuje tempo i szuka trasy, a reszta ma uważać na każdy jego gest. Jeśli to mu nie wystarcza, to mu powiem, że w górach nie ma czasu na tłumaczenia, tu używa się krótkich zdań, tu się mówi przez „k... mać!”.

Zrozumiał. Wstrząsnęło nim, że usłyszał owo w moich ustach.

Uczynię tu dygresję na temat „męskiego słownictwa” czy „męskich reakcji”. Używanie jednego czy drugiego nikogo mężczyzną nie czyni

i wielu to wie. Niewielu jednak wie, jak duże znaczenie ma użycie „słowa” przez kogoś, kto tego zwykle nie czyni, w chwili, gdy sytuacja jest co najmniej skomplikowana. Zajmuję się na co dzień wychowywaniem trudnej młodzieży i wyznam, że gdy moi wychowankowie słyszą, jak ja podnoszę głos, wiedzą, że stało się coś niezwykle ważnego. Zamierają wtedy. A nie używam wobec nich jakiegokolwiek przemocy.

Moi towarzysze z Granatów zrozumieli mnie szczególnie dobrze już następnego dnia. Był to dzień pogodowo dość podobny do dnia naszej wspinaczki, lecz był w górach dniem bardzo pechowym: trzy złamania, dwa zastabnięcia, w tym jedno śmiertelne.

Jeszcze ta kobieta, która odpadła od skały.

Tak. Właśnie w pobliżu Granatów.

PRZYGODA VIII

ACH, TO PAN TU PILNUJE... ?

Przygoda ta wydarzyła się podczas wyprawy opisanej poprzednio. Gdy jeszcze penetrowaliśmy Pieniny, jedno z porannych wyjść zawiodło nas — jakże by nie! — na Sokolicę. Tutaj zrobiliśmy sobie odpowiednio długą przerwę, by pokontemplować widok Przełomu Dunajca.

Miałem ze sobą przenośne radio CB na akumulatory, gdyż miałem ochotę z tej wysokości złapać jakąś dalszą łączność, co doskonale rozumieją ci, którzy tego kiedykolwiek próbowali. Prócz tego miałem ze sobą rewolwer gazowy.

Od pewnego czasu uważam, że kiedy jeżdżę z powierzonymi mi dziećmi po kraju, który nadto odmienił swoje oblicze i stał się krajem wolnym, ale miejscami niebezpiecznym — muszę być bardziej pewnym opiekunem i wożę ze sobą broń.

Broń w rękach wielu staje się żywą istotą. Przyglądałem się ludziom — i słyszałem o takich — jak świadomi, że posiadają przy sobie „Wunderwaffe”, byli agresywniejsi, bardziej zaczepni, można ich było ciężko obrazić drobnym poszturchnięciem.

Nie mam takich tendencji. Na dobrą sprawę wstydę się nawet nosić broń przy sobie, wstydę się, że ją ktoś ujrzy. Podobnie wstydę się kupować mocniejszy alkohol — obawiam się porównania z niektórymi innymi typami, stojącymi w tej samej, co ja, kolejce. Nie chcę też być podejrzewany o chęć „wymachiwania szabelką”.

Miałem broń ze sobą na Sokolicy. Nie było na szczycie zagrożeń tego typu, bym musiał brać ze sobą rewolwer, lecz nie mogłem go jednak pozostawić bez opieki w obozowisku.

J tenże wypadł mi nagle na skatę!

Po pierwsze wstyd, że w ogóle broń mogła wypaść!

Po drugie wstyd, że na Sokolicy mam ze sobą wypełnioną kaburę; a tu właśnie z dołu podchodzi do mnie duża grupa młodzieży! Wszyscyutko widzieli: stanęli w bezruchu patrząc, jak gwałtownie zagarniam broń z powrotem.

— Ach! To pan tu pilnuje! — usłyszałem. Spojrzałem cały skonfundowany w stronę głosu i zobaczyłem niewinne dziewczątko patrzące ufnie we mnie, człowieka, który zapewne tu wygląda, by żaden harnaś nie wyskoczył z za skatę, aby skrzywdzić owo biedactwo.

Chrząknąłem, nie wiedząc, co odpowiedzieć. Chociaż słońce wlatiło mi prosto w oczy, widziałem nieco rozbawione miny moich współtowarzyszy, którzy prawdę znali nieco lepiej, niż dziewczątko. Speszyło mnie to jeszcze bardziej.

Zmilczałem. Młodzież, która przybyła właśnie na szczyt góry, zbita się w grupkę, coś szeptała zerkając ciekawie w moją stronę. Wyglądali normalnie, mieli po szesnaście lat, a zachowywali się tak jakoś... naiwnie. Przypominali młodzież... klasztorną. Przepraszam za to sformułowanie, ale tak jakoś mi się skojarzyło z dawnymi wiekami.

Uświadomiłem sobie, że siedzę tu na samej krawędzi przepaści ubrany w zieloną „panterkę“, dzierżę krótkofalówkę, posiadam broń, nie wyglądam na zbója, bo choć mam brodę, to posiadam też tysinę i okulary intelektualisty. A więc jakiś porządny facet. A więc nie siedzi tu, ot, tak sobie. A więc ma zadanie!

Od grupki oderwał się nieśmiało chłopczyzna. Blond włoski oraz szeroko otwarte oczęta pasowały go na filmową postać „niewinnego naiwnego“. Nie da się tego inaczej powiedzieć, choć miał z siedemnaście lat.

— Przepraszam pana — zaczął z pewnym zająknięciem — Czy mógłby pan powiedzieć, jaka tu będzie pogoda?

Odruchowo spojrzałem w niebo. Rany! Toż oni zrobili ze mnie najstarszego górala w okolicy! Widać mam wiedzieć wszystko, skoro zasługuję na zaufanie!

— W górach, moi drodzy, nigdy nic nie wiadomo. Teraz, widzicie, jest słońce, a za godzinę może lać!

Wykrakałem! Wykrakałem!

„Za godzinę!“ Już po piętnastu minutach było urwanie chmury! Nic nie było widać!

J właśnie o tym chciałem wam opowiedzieć. Że w górach nic nie wiadomo.

No i to, że udowodniłem, że wiem wszystko, co najstarszy góral wiedzieć powinien.

PRZYGODA IX

SPOTKANIE Z NIEDŹWIEDZIEM

Jeszcze jedna przygoda. Niesamowita. Ponura. Groźna. Groźna i ponura. Niedźwiedź przeciw garstce bezbronnych ludzi! Ale nie chcę uprzedzać.

Miejszem wydarzenia były moje ukochane Bieszczady. Czas — początek wyprawy bieszczadzkiej, którą tradycyjnie rozpocząłem od Komańczy i Duszatyna. Właśnie ruszyłem ze swoją gromadką pod górkę, z plecakami na grzbietach, by minąć Jeziora Duszatyńskie, wspiąć się na szczyt Chryszczatej i przez przełęcz Zebrak dojść do Jabłonek. Do mnie i trzech ośmioklasistów dołączyły dwie dziewczyny z Sosnowca, Agnieszka i Samanta, uczennice technikum górniczego (czy też podobnego). Wybrały się one na zdobycie Bieszczadów, w których nigdy nie były, i po pierwszych dniach nieco zwątpiły w swoje możliwości. Przyłączyły do nas jedynie na przejściu Chryszczatej, ale po wspólnych przeżyciach pozostały z nami aż do końca naszego obozu.

Gdy tak szliśmy leśnym szlakiem, opowiadałem wszystkim o różnych leśnych tajemnicach, zarazem nastawiłem wszystkich na odszukanie mineralnego źródła bijącego w całkowicie niespodziewanym miejscu, które już kiedyś odkryłem, a które to źródło było niemalże w całkowitym zaniku.

W pewnej chwili usłyszeliśmy dziwne dźwięki. Nie były one na tyle dziwne, by nas powstrzymać w wędrowaniu i zmusić do nastuchiwania. Zresztą stopniowo dźwięki nasilały się i były coraz łatwiejsze do zidentyfikowania. Tak zbliżyliśmy się do rodziny grubasów. Oboje spoceni, tato z mamą, człapali pod górkę wytrwale, dwóch urwisów hasało po ścieżce robiąc przy tym niezły rwetes. Hałas był do tego stopnia dokuczliwy, że obruszyły nawet moich ośmioklasistów, przyzwyczajonych przecież do wrzawy, jaka ma miejsce podczas przerw między lekcjami.

Godnie i w milczeniu mineliśmy ich raźnie, pokazując, że jesteśmy rozsownymi turystami i nie mamy z nimi nic wspólnego. Niestety, podczas najbliższego postoju grubasy zbliżyły się znów do nas i byliśmy zmuszeni wysłuchiwać tego, czym nas raczyli. Ruszyliśmy szybko dalej.

Tuż przed Jeziorami Duszatyńskimi, przed ostatnim stromym podejściem, jest potok. Przecina on ścieżkę i można go przebyć po kamieniach. Samo miejsce ma wiele uroku: układ stromego stoku, pozawijana dróżka, błyszczący w słońcu potok, krzewy rosnące na przecięciu dróżki ze strumieniem, drzewa kołyszące się nad głową — wszystko to czyni zmysły bardziej chłonnymi. Kiedyś natknąłem się tutaj na wspaniałego jelenia pochylającego swe rogi nad poidłem.

Grubasów to nie ujęło. Zatrzymali się w tym miejscu widząc jego użyteczność, bo myślny akurat rozłożyli się nad wodą dla dłuższego wypoczynku, jako, że słońce już mocno przygrzewało a woda była kusząca.

Nie byliśmy szczęśliwi. Ale też niczego nie mogliśmy im zakazać. Zaciśniliśmy zęby i cierpieliśmy w milczeniu. Jedyną radością stało się odkrycie przez Marcina gniazda salamander w pniaku koło strumienia (jest fotografia!, lecz niezbyt wyraźna niestety). Grubasy siedziały koło nas i ani myślały się ruszyć.

Wówczas przyszedł mi do głowy pomysł.

— Pamiętajcie o niedźwiedziu?! Od tego miejsca musimy poruszać się bezgłośnie i z dużą ostrożnością!

W oczach chłopaków coś błysnęło. Oczywiście dziewczyn zajarzyły się pełną mocą. „Zeby tylko nie przesadzili...” — pomyślałem.

— Macie postępować tak, jak wam wczoraj tłumaczyłem — dodałem znacząco, by im jakoś podsunąć na myśl, że nadmierne rozgadanie z naszej strony może jedynie popsuć sprawę.

— Wszystko zrozumieliśmy — powiedział Wojtek. Zawsze był bystry — To właśnie to miejsce, o którym mówili w radiu?

— Tak — odpartem.

Wśród grubasów coś zafalowało. Jakoś przycichli i zwotali się do kupy, siedli blisko-blisko siebie i patrzyli na nas. „Oho — pomyślałem — błąd! Teraz bez nas się nie ruszą.”

Wybawienie nadeszło. Z dołu nadeszła gromada młodych ludzi. Rozpoznałem ich natychmiast, bo jeszcze wczoraj wieczorem siedzieliśmy przy wspólnym ognisku.

Na ich widok grubasy się ożywiły — skoro nie mogą doczekać się naszego wymarszu, to skorzystają z okazji...

Aaa-ha! Skoczyłem szybko do idącego przodem chłopaka i pospiesznie wyjaśniłem w czym rzecz. Wiedziałem (z wczorajszego ogniska), że zostawiłem sprawę w dobrych rękach.

Po odpoczynku ruszyliśmy pod górkę i z ulgą przywitaliśmy jeziorka. Przy nich poszwendaliśmy się trochę węsząc za nastrojami. Potem positek i na Chryszczatą!

Na szczycie spotkaliśmy znajomych od ogniska.

— Aleśmy im dali popis przy jeziorkach! — śmieli się — Nie widzieliście ich, jak zmykali na dół? Zrezygnowali z Chryszczatej. A myśmy w ogóle z nimi nie rozmawiali, tylko tak między sobą... Bo nie wiemy, czy wy wiecie, że ten niedźwiedź strasznie szybko biega i ludzie otyli nie mają szans...

Tak oto niedźwiedź, którego w ogóle nie było, pokazał, że leśne ostępy podlegają jego władzy.

Tak naprawdę, jeśli spodziewacie się niedźwiedzia siedzącego gdzieś w gąszczu, to należy zachowywać się dość głośno, by nie był zaskoczony naszą obecnością — powinien się sam usunąć nam z drogi. Chyba, że jest z młodymi albo przy swojej gawrze... Wtedy nie należy uciekać na drzewo. Warto natomiast zmykać w dół, bo niedźwiedź słabo zbiega, jako że ma do tego niezbyt odpowiednią budowę ciała.

P.S.: Cywilizacja też się odezwała, nieco później, kiedy to w środku nocy rozdarł ciszę głośny okrzyk: „Gdzie jest klamkaaa!”

To Krzysio — zaspany — próbował wyjść za potrzebą z namiotu.

Myślicie, że tak nie było? Spytajcie Samantę!⁸²

⁸² Dziewczyny — kiedy znów wspólna włóczega?

PRZYGODA X

ZEPSUTY OBÓZ

Pojechaliśmy w Bieszczady w dobrych nastrojach. We mnie tkwił jednak pewien niepokój: Wicio był już swego czasu na moim obozie. Zapamiętałem — i to dobrze — jak obraził się kiedyś na kogoś i w związku z tym kolację zrobił tylko sobie. Spożył ją i siedł zadowolony na uboczu. Tyle, że tego dnia jego obowiązkiem było robienie kolacji dla wszystkich. Pokręciliśmy się nieco ogtupiali po obozie, pokręciliśmy, poczekaliśmy na jakieś wyjaśnienie i wreszcie zrobiliśmy sobie kolację sami. Patrzyłem wtedy na tego prawie osiemnastoletniego faceta i myślałem, że na moje obozy to on się jednak nie nadaje.

Po paru latach Kuzynek-Wicia (jeździł ze mną co roku) poprosił mnie, bym zabrał Wicia ze sobą na obóz, że będzie już normalny. Sam Wicio zgodził się ze mną, że jest już doroslejszy. Cóż — ugiąłem się.

W pierwszych dniach obozu, podczas marszu, który już w zamysłach miał być długi i uciążliwy, zaczęły się pierwsze kłopoty. Wicio, pociągając Kuzyńka-Wicia i Jego-Kolegę oraz Maria za sobą, wyrwał do przodu mimo moich instrukcji, że idziemy w zasięgu wzroku i że ja prowadzę.

Na pierwszym postoju powiedziałem o niewłaściwości takiego postępowania. Na drugim postoju wspomniałem siódmą przygodę z tej książki, no i ostrzejszym głosem przywołałem do porządku. Potem Marcinowi urwał się pas nośny plecaka. Silną nicią i grubą igłą, kalecząc palce, szyliśmy go ponad półtorej godziny. Gdy później doszliśmy do przelęczny, miejsca istotnego z punktu widzenia naszej wyprawy, bo tu właśnie mieliśmy zdecydować o wyborze dalszej drogi — znaleźliśmy kartkę mówiącą o tym, że nikt na nas nie czeka, bo... nie mógł się doczekać.

O fakcie tym nie trzeba było wcale czytać, nachalnie pchał się przed oczy. Zaczęło padać i postanowiliśmy ruszyć lżejszą drogą, która do tego po drodze dawała nam jakieś schronienie. Tak oto nasze drogi rozeszły się — w przenośni i dosłownie — w dosyć poważny sposób.

Spotkanie w dolinie było pełne napięcia, choć obie strony próbowały udawać, że właściwie wszystko jest w porządku. Nawet moje późniejsze „nauki“ były nastawione na to, by nie psuć zanadto atmosfery. Cóż, mieliśmy być ze sobą jeszcze czas jakiś i wołałem, by sytuacja była dobrze rozumiana przez winowajców, ale bez niepotrzebnych dąsów.

Okazało się, że zrobiłem błąd. Bywają ludzie, których od razu, na początku, trzeba solidnie potrząsnąć. J nie ma co się litować. Płaci się potem po wielekroć za swoje wątpliwości. A nie powinno ich być znowu tak wiele — przecież znałem Wicia już dość dobrze.

Nazajutrz, kiedy było wiadomo, że opłacitem dla wszystkich obiady u gospodarza, u którego rozbiliśmy namioty, Wicio wraz z Kuzyńkiem-Wicia oraz Jego-Kolegą poszli do pobliskiej miejscowości, a wróciwszy oznajmili, że są już po obiedzie.

Potem Wicio w jakiś sposób przyłożył się do tego, że gromada, która wyszła z obozowiska nad rzekę i powinna wrócić o zmierzchu, pojawiła się, kiedy już zapadły całkowite ciemności, w których naprawdę długo

siedziałem pełen niepokoju. Wreszcie wstałem, chwyciłem latarkę i byłem gotów do wymarszu. Wtedy usłyszałem zbliżające się głosy...

Rozmowa była trudna. Atmosfera ponura. Przedłużały się momenty cizy pomiędzy wypowiedziami. Nikt nie śmiał wychylić się z czymś nierozsądnym.

Następnego dnia, w restauracji, gdzie chcieliśmy odnowić siły jedząc coś solidnego, Wicio zamówił „pięćdziesiątkę“ wódki. W końcu był dorosłym człowiekiem.

Kelnerka typała na mnie zgorzonym wzrokiem. W końcu widziała, że do jej lokalu przyszedł nauczyciel — jak sądziła — ze swoimi uczniami. O podobnych odczuciach mówiły twarze innych jedzących turystów. Zrobiło mi się gorąco. A właściwie to poczułem się, jakbym oberwał w pysk.

Wiem o pewnej właściwości psychiki ludzkiej, a tym samym i kontaktach międzyludzkich: kiedy w pewne obszary indywidualnej działalności, obszary psychicznego władania rzeczywistością, zaczyna się wdzierać inna osobowość — trzeba walczyć o zachowanie obszaru, wyrugować intruza, lub pogodzić się z powolnym oddawaniem rządów. Będąc przywódcą wędrującej gromady muszę posiadać tę siłę sprawczą, by móc kierować gromadą na co dzień, ale i wtedy, kiedy sytuacja zacznie wymykać się spod kontroli. Odbieranie mi tej siły zagraża spoiwości całej grupy.

Spowodowałem natychmiastowy wyjazd Wicia.

W ślad za nim wyjechał Kuzynek-Wicia i Jęgo-Kolega. Szkoda mi ich było, lecz rozumiałem, że ich poczucie lojalności wobec Wicia też jest ważne, choć z kolei było mi przykro, że akurat nie wzięło góry poczucie lojalności wobec mnie. Miałem nadzieję, że kiedyś chłopaki zrozumieją, o co naprawdę chodziło.

Po paru latach spytałem Maria o jego odczucia. Mario był w tej nieszczęsnej grupie, która wysforowała się do przodu na początku wyprawy. Potwierdził mój pogląd o popełnionym błędzie. Według niego źle odczytałem sytuację po spotkaniu w dolinie. Otóż, jak twierdził, mieli oni „pełne portki“ po tym, co zrobili i oczekiwali porządnej bury z mojej strony. Byli oni przygotowani nawet na to, że nie będę przebierał w słowach. Tymczasem ja milczałem. J chłopcy rozluźnili się. Nawet chyba nieco za nadto...

Cóż, kiedy ma się coś na wątrobie, trzeba mówić. Od razu.

PRZYGODA XI

SPOTKANIE ZE ŚMIERCIĄ

Czas płynie, nic więc dziwnego, że i przygód przybywa. W ten sposób musiał pojawić się jeszcze jeden rozdział w tym — nowym — wydaniu. Nie jest to rozdział wesóły, ani budujący, zawarta jest w nim jednak pewna prawda. Prawda ta tyczy się naszej codzienności. Przez wszystkie lata mego życia, spotykałem na swej drodze ludzi, którzy mi dobrze życzyli, byli życiowo mądrzy i chcieli mi coś z tej mądrości przekazać. Dali mi oni umiejętność mądrego patrzenia na świat. Nauczyli jak nie mijać się z prawdą i być w tym odważnym. Bez względu na wasze najszczęśliwsze życzenia życie składa się z całego zbioru wydarzeń dobrych, złych, takich sobie, wesółych, nudnych i snujących się oraz przebiegających błyskawicznie tak, że nikt nie był w stanie za nimi nadążyć. Wszystkie te zdarzenia mają jedną wspólną cechę: kiedy już się staną — są nieodwracalne.

Sam przeżyłem moment umierania, gdy byłem w szpitalu jako czterenaścioletni. Opatrzyłem się też wtedy z umieraniem tych, którzy leżeli ze mną na sali.

Wszystko to razem wpłynęło na moje widzenie życia, jako jednej Wielkiej Przygody, z której czasem się odchodzi do innych spraw.

Przyjąłem od wspomnianych ludzi postawę angażowania się w to, co dzieje się wokół mnie i nie oglądania się na to, co robią inni ludzie. Toteż wracając samochodem od swoich dalekich krewnych nie mogłem zostać obojętny na widok człowieka leżącego przy drodze. Obok stali ludzie, znieruchomieli, zbolali, bezradni. Było to widać po jednym rzucie oka. Zatrzymałem wóz i podbiegłem do nich. Wracali z grzybobrania.

Przeszli szmat drogi lasem i dziadek zaczął narzekać na zmęczenie. Kiedy doszli do szosy, okazało się, że odeszli dość daleko od samochodu. Czekali ich jeszcze długi marsz. Dwunastoletni wnuczek zaproponował, że najlepiej będzie, jak dziadka podwiezie jakiś samochód. Nie czekając na opinię dorosłych wyskoczył na szosę i zaczął machać ręką. Nie wiedział biedak, że ten fakt właśnie przyczyni się do niespodziewanej przemiany losu.

Zza zakrętu wyprysnął samochód i widząc cztery osoby i kogoś machającego nacisnął na hamulce. Zatrzymał się licząc na spory zarobek „od łebka”. Kiedy dowiedział się, że trzeba przewieźć dziadka tylko kawałek, bluznął stekiem niewybrednych słów. Wcisnął gaz i z piskiem odjechał.

Zdarzenie takie, choć samo w sobie mało przyjemne, nie powoduje zazwyczaj innych skutków, jak zdziwienie i pogardliwe skrzywienie twarzy. Tym razem było inaczej. Dziadek był naprawdę bardzo zmęczony. Jego wzburzenie spowodowane arogancją kierowcy, dotożone do zmęczenia, spowodowało napływ duszności, słabość.

Kiedy nadjechałem, dziadek leżał ciężko oddychając. Poprzez pytania próbowałem dojść do przyczyny wydarzenia i usłyszałem od jego krewniaków historię, którą wcześniej opowiedziałem. Nieruchomi z bezsilności krewniacy patrzyli jak sprawdzam puls. Dziadek nie odpowiadał na żadne pytania, był nieprzytomny.

Nie wiedziałem co naprawdę począć, bo wszystko wskazywało na to, że miałem do czynienia z udarem mózgu bądź atakiem serca. Nie byłem w stanie dokonać rozróżnienia między tymi chorobami ani nie rozporządzałem takimi środkami, które mogłyby tu coś pomóc. Wiedziałem, że mogę jedynie — zgodnie z zasadami pierwszej pomocy — starać się podtrzymywać ludzkie życie czekając aż przyjdzie lekarz.

Miałem ze sobą komórkowy telefon, więc wezwanie pogotowia było kwestią chwili. Tymczasem kontrolowałem sytuację. Przynajmniej tak mi się wydawało.

Tętno było bardzo słabo wyczuwalne. Zastanawiałem się, czy nie będzie lada moment konieczności robienia masażu serca. Po paru minutach z gardła leżącego wydobyło się chrapnięcie. Spojrzałem na niego uważniej. Sinieje! Twarz nabrała granatowego odcienia. Znaczy to, że chory dusi się. Do tej pory był ułożony w pozycji, która gwarantowała, że drogi oddechowe są drożne. Podczas utraty przytomności mięśnie wiotczeją jednak i język nie jest już utrzymywany w przedniej pozycji, ale zapada się. Dlatego też ludzi nieprzytomnych uклада się w tzw. „pozycji bezpiecznej”, a gdy przeprowadza się akcję ratunkową, leżą oni na plecach z odgiętą ku tyłowi głową. Tak było w tym przypadku.

Krótką obserwacja ujawniła, że ustał oddech. Sytuacja była poważna. Za oddychanie odpowiada zupełnie niezależny od woli, autonomiczny układ. Nikt z nas nie jest w stanie z własnej woli wstrzymać na dowolnie długi czas oddechu. Zawsze „coś” zmusza nas do zaczerpnięcia oddechu. To „coś” wysiada jednak, gdy brak jest kontroli ze strony centralnego układu nerwowego.

Trzeba było brać się za sztuczne oddychanie. Odchyliłem do tyłu głowę dziadka i poprosiłem najbliższą stojącą osobę o przytrzymanie. Trzeba było jeszcze wyjąć sztuczną szczękę, którą, jak się okazało, nosił dziadek. Teraz wszystko wykonywałem zgodnie z zasadami. Zatykając palcami nos wdmuchiwałem powietrze przez usta leżącego biedaka. Klatka piersiowa unosiła się zgodnie z narzuconym przeze mnie rytmem. Po chwili zsinienie ustąpiło, aż wreszcie płuć znowu podjęły samodzielną pracę. Minuty mijały, pogotowie nie nadjeżdżało. Nie mieliśmy nawet informacji, czy jakakolwiek służba medyczna wie o zaistniałym przypadku.

Uwaga! Znowu ustał oddech! Postępowanie jak poprzednio.

Włączam powoli i regularnie powietrze. Samodzielny oddech nie powraca. Sprawdzam tętno na tętnicy szyjnej — brak!

Trzeba masować serce. Trzymanie głowy przez dotychczasowego pomocnika nie wychodzi. Dziękuję więc za pomoc.

Jedną rękę wrażam w gardło i palcami przyciskam nasadę języka ku żuchwie. Tchawica drożna. Podsuwam kolano pod kark człowieka i głowa opada ku ziemi tak, jak trzeba. Dziwnie wygląda gimnastyka, by wdmuchnąć powietrze do płuc leżącego — obok własnej dłoni tkwiącej w gardle. Już nawet nie dbałem o zatykanie nosa. Nie było jak. Dmuchięcia i tak włączały powietrze do płuc — było to widać. Wolna ręka umieszczała się na mostku i przyciskała go rytmicznie (częstotliwość bicia serca, 60 razy na minutę, koordynacja z wdychaniem, jak na str. 74). Pracowałem jak automat.

Oddech wrócił. Jest akcja serca. Teraz pilnowanie.

Nie wiem ile czasu minęło. Przyjechała karetka. Zdałem szybką relację. Lekarz kazał podać dożylnie leki podtrzymujące.

Odszedłem na bok, by odpocząć. Lekarz z sanitariuszem rozpoczęli intubację, czyli zakładanie specjalnej rury do tchawicy, by później wtłaczać powietrze naciskając duży miech. Intubacja nie wychodziła. Czas mijał. Lekarz nie mógł wcisnąć końca tuby. Szarpał się z tym strasznie długo. Pomyślałem, że lepiej by już było robić sztuczne oddychanie tradycyjnie. W chwili, gdy chciałem to powiedzieć lekarzowi, wykrzyknął radośnie, że udało się.

Patrzałem gdzieś w dal, po szczytach drzew, po chmurach, w stronę ginącej za horyzontem drogi. Czuję ulgę, że na miejscu jest fachowa pomoc, że wszystko dobrze się skończy.

Za plecami usłyszałem psioczenie lekarza. Pompowanie nic nie dawało. Obróciłem się wtedy i spojrzałem na scenę przede mną. Wyraźnie ujrzałem wypuczony brzuch leżącego.

— Pompuje pan do przetyku! — krzyknąłem.

— Bzdura — mruknął.

— Pompuje pan do przetyku! — powtórzyłem dobitniej i gwałtowniej, bo w końcu nie o różnicę zdań chodziło.

— Panie! Ja wiem, co robię! A pan możesz sobie iść na spacer. — wrzasnął lekarz. Rozumiem, że mógł być zdenerwowany, ale postępowania nie zmienił. Nawet nie skontrolował, czy aby nie mam racji.

Wiem, że ratując życie człowieka nie można być uległym. Muszę jednak pamiętać, że tylko lekarz jest uprawniony do podejmowania decyzji. Czy miałem rację ja, czy może lekarz? Teraz nie wiem — naprawdę nie wiem — jak osądzać sprawę życia i śmierci, gdy rzecz ma się jak w tej opowieści.

Nie zapomnę twarzy kilkunastoletniego chłopca, zastygłej w niemym proteście przeciw temu, jak obcy człowiek nakrywa przeczytaną gazetą twarz dziadka.

PRZYGODA XII

SZTUKA KAMUFLAŻU

Sztuka kamuflażu jest rzeczą niezwykle cenną. By ukrycie było skuteczne, należy zastanowić się nad sposobami ukrywania się jakby wbrew wszelkim konwenansom. Oto cała tajemnica!

Sam zastosowałem kiedyś podobną zasadę w niecodziennej sytuacji.

Poznałem mianowicie w trakcie rozmowy przez CB-radio młodego człowieka, o którym dowiedziałem się tylko, że zwał go Czarny Kocur i nazajutrz ma osiemnaste urodziny. Nie zwrócił on uwagi na to, że sam mi wyznał, iż rano o godzinie siódmej będzie na przystanku autobusowym, gdyż jedzie na warsztaty; nie zwrócił uwagi na to, że powiedział mi wcześniej, gdzie mieszka i jak wygląda. Rano byłem na przystanku, wypatrzyłem go w tłumie i wsiadłem z nim do autobusu. Nie znał mnie, więc trudno by mógł mnie rozpoznać. Na skórzanej kurtce przyklepiłem mu etykietkę z rysunkiem miłego i znanego zwierzątka z filmów rysunkowych, gdyż mnie zwał Różową (nomen omen) Panterą.

Tego dnia do Czarnego podchodzili różni ludzie (dwudziesto-, piętnasto- i nawet siedmioletni). Każdy z nich miał zlecone przeze mnie zadanie, które skrupulatnie wykonywał. Wszyscy oni składali mu mianowicie życzenia, wręczali mały prezencik i mówili, że są Różową Panterą. To spowodowało, iż w konsekwencji rzucił się wreszcie ku jakiemuś obcemu człowiekowi w autobusie wołając: „Ty jesteś Różową Panterą?!”, czym przyprowadził nieboraka o paniczny łomot serca i spowodował jego bezskuteczną próbę wyskoczenia z autobusu.

Nieszczęsny Czarny Kocur przeżył w ten sposób spory szok. Nie wiedział biedny jednak, co go czekało wieczorem.

Kiedy było już szarawo, podszedłem do domofonu i poprosiłem Czarnego, by wyszedł na klatkę schodową, gdyż czeka na niego urodzinowy prezent. Po chwili ciszy usłyszałem w głośniczku krzyk, potem trzasknięcie drzwi i tupot nóg po schodach. Gdy Czarny wypadł na dwór — mnie nie było. Biegał między blokami, jego brat z matką zaglądali do śmietnika. Żadne z nich nie pomyślało, że przechadzający się spokojnie z psem, idący w ich kierunku człowiek, to ja.

W momencie, gdy już słyhać zbiegającego Czarnego, ja krótkim sprintem odbiegłem od klatki schodowej, minąłem parę zaparkowanych samochodów i zanim Czarny omiół spojrzeniem całe podwórko, ja już spokojnym krokiem szedłem w jego kierunku markując zainteresowanie swoim pieskiem.

Cóż!, rzadko spodziewamy się, aby coś, czego szukamy, było tym czymś, skoro wygląda jak coś zupełnie innego.

PRZYGODA XIII

NOCNE SPOTKANIE

Kiedyśmy spróbowali jednym rzutem przebyć pasmo górskie metoda przetaju, trzeba było trafu, że zabłądziliśmy. Było upalnie. Teren był poryty wzajemnie przecinającymi się jednakowymi parowami. Również masa sarnich ścieżynek i cieniutkich strumyczków czyniła każde miejsce uderzająco podobnym do dowolnego innego. Tymczasem my... mieliśmy zdążyć na pociąg.

Dawno pot nie lał się tak po moim czole! Powiedzenie o zalewaniu przezeń oczu zostało sprawdzone w stu procentach. A my gnaliśmy!

Gnaliśmy w dół i gnaliśmy pod górę. Chłopcy mieli żal, że skracałem czas odpoczynku. Ja miałem żal, kiedy rwali ku szczytowi, a przecież moje znacznie starsze nogi nie miały już takiej ochoty na to.

Wreszcie, kiedy już było wiadomo, że straciliśmy kierunek wiodący najprościej ku stacji, postanowiliśmy przyjąć wariant, który przynajmniej zapewni nam wydobycie się z lasu i wyjście do doliny, do szosy. Dalej, szosą, dojdziemy już jak należy.

Wychnęliśmy z mrocznych czeluści kniei i znaleźliśmy się w osłonecznionej, szerokiej dolinie dającej poczucie, że jesteśmy uratowani (ładnie to brzmi, prawda?, jak z Tolkiena). Jdąc wciąż korytem strumienia doszliśmy do rozległych łąk porytych naturalnymi kanałami pełnymi wody. Przedzieraliśmy się przez błotniste kałuże, nogi od dawna były mokre, więc nie przejmowaliśmy się, kiedy głośny chlupot informował o bliskim kontakcie z kijankami. Kiedy Majkel wpadł do potowy tydek w mazistogliniaste błoto, jedynie roześmiał się na to radośnie. Facet był w ogóle niesamowity, gotów do wszelkich poświęceń, byle tylko móc doznać nowych wrażeń. To on bez wahania zgodził się na zrobienie fotografii dla potrzeb tej książki, w której będzie widniał jako moja ofiara.

Nie pomyliłem się: miał robić pompki w błocie, zaraz po gwałtownej ulewie, która przerodziła przyjazny świat bieszczadzskich gór w wietnamską dżunglę zaraz po monsunie. W robieniu pompek towarzyszył Majkelowi Mario, człek odporny na ciosy miotane przez los. Będąc wicemistrzem Polski w swej kategorii wiekowej taekwon-do — miał za nic wszelkie znoje. Majkel jednak mi zaimponował. Zobaczycie: wróżę temu człowiekowi, że albo sięgnie wyżyn sukcesów, albo spali się jak szybki lont, bez dotarcia do miejsca przeznaczenia — owego cudownego BUM!

Szosą parliśmy ostro do przodu, chociaż przestaliśmy wierzyć, że będziemy na stacji na czas odjazdu pociągu. Zawrotne tempo utrzymało się mimo oczywistości niepowodzenia, bo pociąg minął nas we właściwy dla siebie sposób: szybko i zdecydowanie, jak to pociąg.

Kiedy znaleźliśmy się już w miasteczku, okazało się, że pociąg był ostatni tego dnia, autobusów już nie będzie, na komunikację prywatną nie było co liczyć. O 2 czy 4 w nocy mieliśmy pociąg z Zagórza do Krakowa, a musieliśmy nim bezwzględnie pojechać, jak się nań dostać?

Na drodze pojawił się motocykl — był to funkcjonariusz Straży Granicznej. Zaczepiłem go z pytaniem o możliwości wydostania się stąd do Zagórza. Czegóż nie uczyni ludzka życzliwość! Pojechał do znajomych, powrócił z zapytaniem, czy odpowiadają nam warunki umowy, znów po-

jechał tam i ponownie wrócił, ale już w towarzystwie dwóch panów z samochodami.

W Zagórzu byliśmy parę godzin przed północą. Usadowiliśmy się w prawie pustej poczekalni, po czym zaczęliśmy małe spacerki po okolicy dworca dla zabicia czasu. Pochodziłem po ciemnych ulicach wdychając świeże wieczorne, poupalne powietrze, pomyszkowałem w znajomych zakamarkach, by sobie powspominać dawne dzieje, kiedy zaś wracałem na dworzec, spotkałem dwóch moich chłopców w towarzystwie dziewcząt.

— Pokażemy im gdzie jest telefon — rzekł „DJ” Krzysiek.

— Uważajcie, bo widziałem tam podpitych „tebków” — ostrzegłem.

Czułem jednak niepokój. Na wszelki wypadek postąłem sobie na skrzyżowaniu patrząc w ślad za nimi. Postąłem jeszcze chwilę, lecz niepokój wzrastał. Poszedłem w tamtą stronę.

Nie przeszedłem chyba dwudziestu kroków, kiedy ujrzałem jakieś zamieszanie w pobliżu telefonów. Już po chwili „DJ” z sapaniem przebiegł obok mnie, za nim zaś biegł długowłosy szesnastolatek w czarnej bluzie. „DJ” przyhamował nieco na mój widok. Młodziak zrobił to samo dopiero na wyraźny mój ruch świadczący, że jestem obrońcą Krzyśka. Było to jednak za mało, by ostudzić jego bitewny zapał. Dopiero wyciągnięcie przeze mnie broni podziało go mocniej.

Zastanawiałem się potem wielokrotnie, czy musiałem sięgać po rewolwer. Z jednej strony mam przekonanie o tym, że jestem dobrym negocjatorem, że stosując zasady, których sam nauczam — choćby w tej książce — powinienem dać sobie radę. Z drugiej strony życie i tak ma swoje sposoby na kierowanie zdarzeniami. Decyduje czasem nastrój, pierwsza myśl, przypadek. Tego wieczora czułem, że jestem w pułapce obcego miasta, nocy i agresywnej grupy podbitej młodzieży.

Widziałem, i to wcale nie oczami wyobraźni, lecz w najprawdziwszej rzeczywistości, że w naszą stronę zbliżają się zombie. Wytaniają się jak zombie z mroku, idą sztywnym krokiem zombie, w oczach zapewne mają okrutną nieustępliwość zombie.

Wiedziałem, że Speedy pozostał przy telefonach, że zostały tam również dziewczyny, że wobec tego muszę tam iść.

Kiedy skierowałem się w stronę telefonów, Młodziak od razu ustąpił miejsca Szurniętemu. Podpity człowiek robi rzeczy, których na trzeźwo sam nie pojmuje, no a podpity młody człowiek jest kamikaze, samobójcą. Szurnięty lał prosto na mnie z jednoznacznym zamiarem: udowodnienia, że on tu rządzi! Broń już miałem schowaną, cofałem się powoli. Wiedziałem, że rozpoczęcie jakiegokolwiek akcji rozpocznie lawinę wydarzeń, której nie będę potem umiał kontrolować. Musiałem więc być w biernej defensywie. On lał, ja się cofałem. On lał, zombie mnie otaczały...

Sięgnąłem jeszcze raz po broń. Chciałem zrobić wrażenie. Roześmiał się. J lał. Cofałem się. Lał. W mojej głowie zrodziła się rozpaczliwa myśl, że przecież jednym ruchem mógłby mi odebrać broń, tak był blisko. Lał. Nie byłem spanikowany. Mogłem spokojnie — jak na te warunki — oceniać sytuację, wybierać model postępowania. Ale też nie jestem taki hybki do pociągania za spust. Nie lubię wcale być jednoznacznym zwycięzcą, który potem zrobi sobie fotografię z nogą postawioną na ciele powalonego wroga. Ale wreszcie... nacisnąłem!

Huk! Przede mną stały w tym momencie już dwie osoby, obie z zamiarem załatwienia mnie. Obie złapały się za twarze, uchyliły się. Miałem czas na pełny odwrót zanim przyjdą do siebie. Martwiło mnie tylko jedno.

Wiedziałem, jeszcze nim strzeliłem, że ładunki gazowe od dawna są przeterminowane, że jedynym efektem mego strzelania może być tylko huk. Teraz wiedzieli o tym także przeciwnicy.

Korzystając na razie z powstałego zamieszania oddaliliśmy się razem z Krzyskiem w miarę rażnym krokiem w kierunku stacji. Ponieważ dostaliśmy prezent w postaci — jakiegoś tam — czasu na przygotowanie obrony (wiedziałem, że będzie konieczna) podszedłem do znajdującego się w pobliżu stacji komisariatu policji. Załomotałem w zamknięte drzwi. Brak odzewu!

Na stacji taksówkarze, którzy zorientowali się już w sytuacji, kiedy Speedy opłotkami powrócił na dworzec jeszcze przede mną, poradzili mi, bym niezwłocznie zadzwonił pod 997. Wskazali też inny telefon, o którego istnieniu nie miałem pojęcia, a który znajdował się opodal, na wspomnianym już skrzyżowaniu.

Połączyłem się bez problemu i przekazałem dyżurnemu wszelkie informacje, włącznie z tym, że użyłem broni gazowej. Długo wypytывwał mnie o wszelkie dane i wreszcie zapowiedział, że policjanci wkrótce wyjadą z... Sanoka. Wróciłem na dworzec.

Czas był cenny. W budynku dworcowym, na piętrze, jest noclegownia pracowników kolei. Dzięki ludzkiej życzliwości — znów — mogliśmy się tam wcześniej wykapać. Teraz nakazałem chłopakom złapać wszystkie bagaże i przenieść się wraz z nimi na piętro. Kiedy kończyłem rozmowę z policją, widziałem gromadzące się zombie.

Moi chłopcy schowali się na piętrze w ostatniej chwili!

Szurnięty dopadł mnie na peronie, kiedy nadzorowałem przeprowadzkę do noclegowni. Nic mu nie było, czuł się dobrze i wiedział, że mogę sobie wymachiwać „gnatem” ile wola! Kiedy zobaczył rewolwer w mojej dłoni, zachęcał mnie do zrobienia mu koniecznie czegoś brzydkiego. Nawet poganiał. Nie byłem specjalnie przerażony tą sytuacją, chociaż miałem w głowie lekką zamęt. Ja jednak po prostu wiem, że nade mną czuwa mój anioł stróż.

Ale zupełnie idiotycznie poczułem się wtedy, kiedy z ławki pod murem budynku dworca odezwał się głos:

— Panowie! Nie tutaj! Tu są dzieci!

Miałem ochotę na odwrócenie się od Szurniętego i ryknięcie:

— Ty Jdioto! Ty przecież nawet nie wiesz, co tu się dzieje! Ty nawet nie wiesz, że to jest broń gazowa i to o wątpliwej skuteczności! A może broń strzela na ostro?! A może to są porachunki gangów?! Może koło ciebie celują w siebie dwaj okrutni gangsterzy, których ty i twoje dzieci nic nie obchodzą?! A ty sobie zażyczasz, by sympatyczni panowie gangsterzy przenieśli się ze swoimi sprawami dwie ulice dalej, bo akurat ty tu siedzisz i pilnujesz, żeby twoje dziecko, dziecko Jdioty, smacznie spało!!! Świszczące kule mogłyby przecież przerwać dziecku sen, prawda?!

W tym momencie zadziałał mój anioł stróż. Szurnięty odskoczył nagle gdzieś w ciemność (później dopiero Mario wyznał mi, że banda nie kojarzyła go sobie z moją osobą, więc poruszał się zupełnie swobodnie — w związku z tym usytuował się tuż za plecami Szurniętego, by w razie potrzeby przyjść mi z pomocą; ja go nawet nie widziałem). Tuż za mną pojawił się strażnik ochrony kolei. Opowiedział mi później, z dużym żalem w głosie, że jest sam jeden na terenie stacji (koledzy mają urlop), a jego interwencje, by w sezonie, koło dworca, na którym jest tak duży ruch turystyczny, był czynny posterunek policji — są bez echa. Opowiedział, że awantury z zaczepianiem turystów przez tę samą pijaną bandę, od-

bywają się już czwartą noc. Obeszliśmy teren stacji we dwójkę. Banda urosła do kilkunastu chłopów, a ponieważ niektórzy nie wyglądali na nadto zainteresowanych, podszedłem do nich i wytłumaczyłem, że jestem opiekunem dzieci i moim obowiązkiem jest bronić moich podopiecznych, bezwzględnie i nieustępliwie, i proszę ich o to, by niepotrzebnie się nie wtrącali. Poszli sobie. Coś niesamowitego!

Strażnik wyjaśnił mi, że wszystko powinno się dobrze skończyć, bo on zna dwóch z głównych awanturników, oni zaś — jego, i będą się liczyć z tym faktem.

J w tym momencie musieliśmy skoczyć na pomoc jakiemuś obcemu chłopakowi śpiącemu na ławce peronowej, gdyż napastnicy zaczęli go kopać.

Policja przyjechała po pół godzinie. Napastników już nie było — jakoś znudzili się szukaniem nas, skoro byliśmy w noclegowni. Policjanci tymczasem pokręcili się, pojeździli po ulicach i pojechali. Zdumiony byłem, że nie sporządzili nawet raportu na okoliczność użycia broni, jako że istnieje taki obowiązek.

Kiedy już wszystko się uspokoiło, miałem wiele myśli, które mnie prześladowały. Nie wiecie, że moim kłopotem była nie tylko podpita grupa „miejscowych”, ale też i moi podopieczni. Kiedy cała awantura się rozpoczęła i kiedy my, jako grupa, byliśmy w komplecie, chłopaki aż się rwali, żeby „bronić pokrzywdzonych”. Musiałem użyć w tym momencie głosu o brzmieniu „głosu kaprała”. Zastanawiam się, czy wiecie, jakie to ważne w podobnych sytuacjach — opanować własnych ludzi!

Szczęśliwie Kamil, jeden z moich „weteranów”, w lot uchwycił moje intencje, kiedy moim największym pragnieniem było, żeby moi chłopcy znaleźli się w noclegowni, z dala od „ostrzału”. Nigdy bym się tego nie spodziewał po tym bałaganiarzu! On tymczasem chwycił za sprzęty i przeniósł się do ukrycia, zaś za nim wszyscy pozostali. W ten sposób na zewnątrz budynku miotaty się dyszące zemstą zombie, ja byłem spokojny.

A chłopcy przeczekali resztę czasu w świetlicy noclegowni oglądając Latający Cyrk Monty Pythona w telewizji. Zaśmiewaliśmy się wszyscy przy tym, że miejscowi zbóje przyczynili się do tego, że zamiast patrzeć parę godzin na ściany poczekalni czekając na odjazd pociągu, mieliśmy jeszcze przed sobą całkiem przyjemnie spędzony czas przy telewizorze...

Przesiadając się w Zagórze, sprawdźcie zawsze, czy jest ktoś na posterunku policji. Czasem warto wiedzieć.

Czy masz marzenia?

Chłopie powiedz, czy masz marzenia?

Czy ty naprawdę masz marzenia?

Bo jeżeli nie masz marzeń...

Bo jeżeli naprawdę nie masz marzeń,

To nigdy ci się one nie spełnią!

Ale jeżeli masz marzenia,

to powiedz, czy masz je gdy siedzisz

w fotelu przed telewizorem

i patrzysz na piękne samochody?

To nie są marzenia.

To są tylko mrzonki,

Bo prawdziwe marzenia nie dają

Siedzieć w fotelu...

Ten wiersz niech będzie dla Was przewodnikiem w odważnym wędrowaniu przez życie. Nawet sobie nie wyobrażacie, jak bardzo pomaga „survivalowe widzenie świata“, pełne marzeń, widzenie wyrwane z fotela, od telewizora, od siedzenia w kucki w naszym brudnym kącie, który nazywamy wolnością...

VI. DODATKI

A) SYTUACJA AWARYJNA

Jeżeli już okaże się, że stojące przed wami trudności do pokonywania wzięły się nie z waszych planów, ale pojawiły się — nieuchronne i okrutne — zrządzania losu i oto faktycznie uczestniczycie w katastrofie kolejowej, w rozbiciu samolotu, karambolu na autostradzie, pożarze drapacza chmur — pamiętajcie o tym, co następuje:

NIE WOLNO WPADAĆ W PANIKĘ!

Jest to podstawowy „grzech główny“ podobnych wydarzeń, on to właśnie przynosi ofiary losowi. Opanowywanie paniki w sobie samym trenuje się, wyćwicza, znacznie wcześniej nim pojawi się zagrożenie. Trenuje się przez wyobrażanie takich zdarzeń, widzenie w nich swojej roli, powtarzanie tych wizji.

Kiedy przyjdzie właściwy moment, okaże się, że przyda się kilka głębokich, zwolnionych oddechów (zakładam, że nie stoicie właśnie w samym środku ogniska). Jednocześnie zazwyczaj udaje się uspokoić nieco rozkojarzone myśli i kazać im rzetelnie pracować. Oto należy dokonać błyskawicznej analizy sytuacji (pewne procesy będą tu przebiegały błyskawicznie, zupełnie niepodobnie do tempa, w jakim to czytacie, inne — będą wymagać nieco czasu):

CO SIĘ STAŁO, GDZIE JESTEŚMY?

Rodzaj zdarzenia i zagrożenie, jakie przynosi, decydują o szybkości działania i priorytetach: rozprzestrzeniający się ogień czy groźba wybuchu przyspieszają sprawy ewakuacji; jeśli nie ma już tych zagrożeń — trzeba zająć się tymi, którzy z każdą sekundą tracą siły, rannymi.

Podobnie jest z lokalizacją wypadku: inaczej będziemy postępować w mieście, w jego ruchliwym miejscu bądź na odludziu, inaczej w lesie, inaczej na zboczu skalistej góry, inaczej na mokradłach czy na środku jeziora.

Inne decyzje będą, gdy znamy kierunek, w jakim znajdziemy pomoc, inne, gdy...

CO NAM BEZPOŚREDNIO GROZI?

Zagrożenia będą najróżniejsze. Najpierw zapewne pomyślicie o zagrożeniu bezpośrednim (ogień, wybuch), ale nie zapominajcie o zagrożeniach, które czają się gdzieś w ciemnościach: o bólu, o zimnie, o strachu i zubożeniu, o braku wody i żywności, o szaleństwie przychodzącym na koniec... Stale musicie dokonywać oceny, jak bardzo kosztowne dla waszego ciała jest każde podjęte działanie (choćby rozmowa wobec braku tlenu) i czy macie możliwość uzupełnienia braków.

KTO JEST POSZKODOWANY, W JAKIM STOPNIU, W JAKI SPOSÓB?

Ta analiza będzie analizą okrutną, bo już na samym początku trzeba **ocenić, kogo nie da się uratować**. Ocenic i podjąć decyzję.

CZYM DYSPONUJEMY?

KTO JEST W STANIE UDZIELAĆ POMOCY?

CO I KTO MA ROBIĆ?

Pierwsza rzecz — szybki i konkretny rozdział obowiązków, bez długich dyskusji. Do wykonania będzie wiele czynności:

FAZA I

- ★ Ewakuacja z rejonu bezpośredniego zagrożenia
- ★ Pomoc rannym
- ★ Zapobieżenie rozprzestrzenianiu zagrożenia
- ★ Określenie innych możliwych zagrożeń; trzeba brać pod uwagę:
 - wpływający czas (zmiany pory dnia i nocy)
 - stopniową utratę pożywiania i wody (zużycie)
 - warunki pogodowe
 - dzikie zwierzęta i wrogo nastawionych tubylców
 - zaburzenia w zachowaniu współtowarzyszy, choroby

FAZA II

- ★ Rozpalenie ogniska bez względu na temperaturę otoczenia i porę dnia ⁸³, w bezpiecznym miejscu
- ★ Oddzielenie żywych od martwych
- ★ Zgromadzenie wody, żywności, okryć, sprzętu — ich rozdział
- ★ Zorientowanie się w możliwościach i umiejętnościach ludzi zdolnych do działania — szczegółowy, tymczasowy przydział funkcji
- ★ Określenie położenia, możliwości uzyskania pomocy, konieczności i możliwości wędrówki ku ocaleniu, lub pozostania w miejscu i oczekiwania na pomoc (zastanawiać się należy w dzień) ⁸⁴
- ★ Czuwanie nad mobilizacją i wypoczynkiem, nad przydziałem dziennych porcji dóbr, wypatrywanie oznak rezygnacji, przemęczenia czy buntu (odruch buntu u jednej osoby może zburzyć jedyny dobry plan ratunku albo też załamać siły vitalne u innych osób, przyczyniając się tym samym do ich przyspieszonej śmierci); dbanie o morale, podtrzymywanie dobrego nastroju, dobrego humoru; przygotować dobrze podział dnia
- ★ Czuwanie nad wysyłaniem sygnałów o pomoc i wypatrywaniem jej ⁸⁵

⁸³ Ognisko zawsze działa niemal czarodziejsko: wygasza lęk, znosi niechęć do działania, daje poczucie — choćby nawet niewielkiej — stabilizacji i nadziei.

⁸⁴ Termin domyślny. Przy dużych katastrofach komunikacyjnych lepiej nie oddalać się zbyt daleko — wydarzenia lotnicze i morskie są śledzone przez satelity i pomoc nadciągnie.

⁸⁵ Warto stosować terapię zajęciową: człowiek **zajęty** nie myśli o tzw. głupotach, w tym wypadku o własnych lękach, tylko ma ręce pełne roboty.

B) ZALECANA OSTROŻNOŚĆ

Specjaliści mają wiele rad i zaleceń odnośnie przeciwstawianiu się „ptasim sytuacjom” (o Ptasia chodzi — nie myślcie sobie!). Zacytuje ich parę, nie podając źródła, ponieważ spisałem je niegdyś z rozmaitych pism i broszur nie zwracając sobie głowy skąd pochodzą, pamiętam jedynie, że autorami byli fachowcy. Ponadto — parę innych porad.

W DOMU

- ★ Gdy zbliżasz się do domu, miej już przygotowane klucze, którymi szybko otworzysz drzwi
- ★ Nie otwieraj drzwi osobom nieznanym (szczególnie gdy mieszkasz na odludziu, gdy nie masz sąsiadów za ścianą), póki ich nie sprawdzisz
- ★ Dzieci muszą być dokładnie poinformowane, by nie otwierały drzwi nikomu, kogo nie znają
- ★ Mając obawy, że ktoś szedł za tobą, wchodź do pustego mieszkania wołając coś do wyimaginowanych osób znajdujących się niby w środku
- ★ Miej swój własny, określony sposób alarmowania (nawet może to być *bluff*, który wypłoszy napastników)
- ★ Trzymaj leki oraz chemikalia w wydzielonych i niedostępnych dla dzieci miejscach
- ★ Miej pozabezpieczone wszelkie elektryczne „końcówki”, a więc gniazdko, przełączniki i przewody; niech urządzenia będą uziemione
- ★ Pilnuj szczelności przewodów gazowych; zakręcaj główny zawór gazowy, gdy wychodzisz z domu, zwłaszcza, jak pozostawiasz małe dzieci bez opieki
- ★ Zachowuj ostrożność przy posługiwaniu się otwartym ogniem (zwłaszcza w obecności benzyny czy rozpuszczalników oraz ich oparów); bacz, by grzejnik nie znajdował się zbyt blisko syntetycznych i naturalnych tkanin czy papieru albo plastiku; pamiętaj o niedopałkach!
- ★ Zrób wszystko, by nie potykać się na zawiniętych brzegach dywanu, na odlepionych krawędziach wykładzin podłogowych, na wystającej klepce podłogowej — zwłaszcza, gdy przyjdzie czas krytyczny mogący wywołać twoją panikę
- ★ Niechaj twoje zamki w drzwiach się nie zacinają!

NA ULICY

- ★ Poruszaj się po ulicach oświetlonych, gdzie jest więcej pieszych; unikaj ciemnych przejść, pełnych krzaków i zakamarków, pustych parkingów, boisk szkolnych, placów przy garażach, magazynach, opuszczonych budynkach; jeśli musisz dojść do miejsc, do których droga prowadzi przez miejsca pełne zagrożenia — naddaj drogi
- ★ Bądź przygotowany na zmianę kierunku marszu w razie zagrożenia i musisz wiedzieć, w którym kierunku najbezpieczniej się udać

- ★ Wszczynaj silny alarm; krzycz, wrzeszcz, wyj, szarp się, rób wszystko, by zwracać uwagę na siebie i napastników; wydawaj się być człowiekiem niepohamowanym w robieniu szumu
- ★ W wypadku skonstatowania, że jesteś właśnie ofiarą kieszonkowca — krzycz i chwytaj za rękę trzymającą twój portfel, nie pozwól, by został on przekazany komuś innemu
- ★ Blisko innych ludzi broń się szaleńczo przy pomocy każdego dostępnego przedmiotu (parasol, klucze, latarka, telefon komórkowy, but zdjęty z nogi), by napastnik miał chęć zrezygnować z ataku, gdyż jest on nieopłacalny; z dala od ludzi — wchodź z przestępcą w układy; mimo wszystko — nie licz na innych
- ★ Miejsca szczególnego zagrożenia szybko opuszczaj — np. skrzyżowanie, gdzie dużo wypadków zdarza się właśnie na przejściach dla pieszych, gdyż przechodzący mają tu duże zaufanie do kierowców
- ★ Miej ze sobą zawsze kartę telefoniczną i żetony, garść drobnych, agrafkę, spinkę do włosów, kieszonkową latareczkę (nawet świecący dzięki diodzie wisiorek); możesz też posiadać kartkę i ogryzek ołówka, kawałek plastra, skalpel oraz klucz, na którym można zagwizdać

ZA KIEROWNICĄ

- ★ Nie zabieraj przygodnych pasażerów jeśli jedziesz samotnie; miej coś do obrony zawsze pod ręką (przyda się nawet dezodorant psiknięty w oczy!)
- ★ Rozmawiaj z ludźmi na zewnątrz przez szparę w otwartym oknie, której szerokość nie pozwoli na szybkie włożenie ręki do środka) pamiętaj, że szyba da się stłuc; miej drzwi zablokowane od wewnątrz; nie wysiadaj bez potrzeby; miej silnik uruchomiony, byś mógł nagle ruszyć
- ★ Zatrzymuj się na dłuższy postój w miejscach oświetlonych, przy dużej ilości pieszych
- ★ Na skrzyżowaniach miej zamknięte drzwi i szyby; jeśli jesteś kobietą — miej torebkę np. w bagażniku, jeśli sądzisz, że otworzysz drzwi lub szybę na wezwanie do pomocy (wypadek, choroba lub inne wymyślone nieszczęście)
- ★ Nie zaniedbuj włączania autoalarmu, gdy odchodzisz na chwilę; może on przydać ci się nie tylko przy próbie kradzieży twego wozu — napadnięty na zewnątrz przez kogoś, możesz spowodować alarm, który zwróci uwagę innych ludzi (możesz zresztą użyć tego sposobu, gdy zostałeś napadnięty, a siedzisz wewnątrz wozu)
- ★ Na dalsze trasy zabieraj kogoś bliskiego lub znajomego
- ★ Miejsca szczególnych zagrożeń (skrzyżowania, zwężenia jezdni, odcinki drogi podczas wyprzedzania, torowiska) opuszczaj możliwie szybko — tak jak pieszy nie ufaj miejscom, gdzie pozornie ma być bezpiecznie
- ★ Staraj się zapamiętać twarz napastnika, ale nie utrudniaj mu rabunku
- ★ „Błaszanka“ (samochód) jest mało ważna. Życie — bardzo!

MASZ BRONĀ

- ★ Posiadanie broni powoduje, że człowiek bardziej ryzykuje, z drugiej zaś strony nadmierne poczucie bezpieczeństwa powoduje zmniejszenie czujności
- ★ Nie chwal się posiadaniem broni. Zaskoczenie bywa lepszą formą obrony, niż widoczny od początku „gnat” w rękę — napastnik będzie bardzo uważny i przygotowuje swój atak
- ★ Noś broń w taki sposób, by ją wyjąć szybko i sprawnie, a wyciągając, miej świadomość gotowości do jej użycia
- ★ Jeśli interweniowałeś i wydaje ci się, że sprawa została załatwiona pomysłnie, bo wystarczył sam widok broni i nawet nie oddałeś strzału — nie pozwól przeciwnikowi na bliskie podejście: przepraszający uścisk dłoni może być podstępem
- ★ Pierwszy nabój w magazynku miej hukowy („ślepy“): samo ostrzeżenie czasem wystarcza; jeśli zaś już wcześniej odbiorą ci broń — wiesz, że masz jeszcze szansę, gdy ją skierują przeciw tobie
- ★ Pamiętaj, że nawet nabój hukowy w użyciu bezpośrednim (tuż przy ciele) może poważnie zranić, a nawet zabić
- ★ Pamiętaj, że bywają szaleńcy, którym widok broni w twoich rękach dodaje animuszu
- ★ Nie daj sobie odebrać broni
- ★ Broni palnej nie używaj wśród tłumów — można trafić kogoś przypadkowego; broni gazowej nie używaj w pomieszczeniach zamkniętych, nie strzelaj pod wiatr — sam padniesz jej ofiarą

OGÓLNE

- ★ Jeśli przebywasz w terenie potencjalnie dla ciebie niebezpiecznym, nie wyglądamy nazbyt atrakcyjnie seksualnie (ba, jak to zrobić?), ani nie wyróżniaj się w jakiś szczególny sposób
- ★ Jeśli jesteś zaatakowany, napadnięty — nie zapowiadaj, że powiadomisz policję, nie przekonuj również napastnika, że doskonale pamiętasz jego twarz i wiesz, co z tym zrobić
- ★ **Jeśli** już musisz czynnie się bronić, niech twój cios będzie decydujący o zakończeniu sprawy — nie ma co tracić siły na szereg zamachnięć o wątpliwej skuteczności, nie ma co jedynie rozdrażniać przeciwnika; wbrew temu, co mówią sędziowie, **obrona konieczna musi przeważać nad atakiem, by była skuteczna**, i trzeba, by to wszyscy zrozumieli (patrz: ramka na str. 98!)
- ★ Wzywając pomocy nie traktuj anonimowego tłumu jako potencjalnego wybawiciela z opresji! Wzywaj konkretne osoby: pana w czerwonej czapce, pana z czarnymi włosami, panią w zielonym kostiumie...
- ★ Znaj dobrze otoczenie, w którym żyjesz; miej dobry i stały kontakt z ludźmi — niech cię znają: sprzedawczyni, kioskarka, listonosz, parkingowy...
- ★ Żyj dobrze ze swymi sąsiadami; nie wykorzystuj ich do treningu swoich humorów i niechęci; jeśli powstał konflikt — dąż zawsze do miłego zakończenia go

- ★ Nie pozwalaj dzieciom, by opowiadały obcym, kto jest w domu, co jest w domu, co kto robi i kiedy, niech też wiedzą, jak można zmylić nadto natrętnych ludzi
- ★ Zachowuj dyskrecję odnośnie swoich wyjazdów, odnośnie opuszczania domu (oczywiście poza osobami zaufanymi, które z kolei należy informować o miejscu swojego pobytu)
- ★ Miej w dowodzie osobistym wpisaną grupę krwi; jeśli jesteś chory — kartkę z informacją o chorobie, o postępowaniu w razie kłopotów; jeśli trapi cię choroba zaskakująca osłabieniami czy utratą przytomności — kartkę z informacją miej na szyi zamkniętą w laminacie
- ★ Jeśli czujesz się zagrożony, noś przy sobie miotacz gazu; wyobraź sobie, jak zachowasz się w razie ataku; miej kilka wariantów
- ★ Zbyt wiele widocznych zabezpieczeń u drzwi prowokuje włamywacza do szukania innej, lepszej drogi
- ★ Nie przechowuj pieniędzy w miejscach, które aż się o to proszą (kobiety — w pościeli albo bieliźnie) — złodziej też je zna!
- ★ Warto mieć psa, niekoniecznie przeszkolonego, byle umiał on warknąć i poszczekać — napastnik wszak nie wie, co twój pies umie!
- ★ Wobec psów bądź zdecydowany, ale spokojny; nie odwracaj się tyłem, nie uciekaj, nie podnos w górę rąk (pies uznaje to za zapowiedź ataku); mów do psa spokojnie i patrz mu łagodnie, ale pewnie, w oczy; zwracaj uwagę w jakich momentach zwierzę łagodnieje i wykorzystuj to; jeśli trzeba — miej kij!
- ★ Atakującemu psu możesz podstawić do chwytu zębami swoje przedramię grubo owinięte w jakąś część garderoby — drugą ręką zadasz decydujący cios!
- ★ Posiadanie telefonu komórkowego powinno dawać świadomość posiadania możliwości błyskawicznego wezwania pomocy oraz koordynacji działań! Trzeba jednak pamiętać o stanie akumulatorów, by w sytuacji dłuższego odizolowania od cywilizowanego świata, móc korzystać z łączności.

PAMIĘTAJ!

Ktoś może nadawać ci sygnały o własnym zagrożeniu,
o niebezpieczeństwie grożącym tobie.

MYŚL!

Nie uważaj machania rękami, podskakiwania, pokrzykiwań,
robienia min oraz innych znaków za wygłupy jedynie.
Zastanów się zawsze, czy to nie chodzi o coś bardzo poważnego.

PRZEWIDUJ!

Ktoś, do kogo ty wysyłałeś sygnały z prośbą o pomoc,
mógł potraktować je jako czyjaś zabawę — nie ustawaj w nawoływaniu.

C) RODZAJE SURVIVALU — PRZYKŁAD

Kilka podziałów:

(pozycje wierszy nie są sobie przyporządkowane - czytaj w pionie!)

Cel	Sprzęt	Pora roku	Czas trwania	Miejsce	Uczestnicy
bierny wypoczynek (abnegacja)	zestaw minimum	wiosna	dzień	las - niziny	samotność
czynny wypoczynek (zadania)	zestaw turystyczny mały	lato	2-4 dni	las - teren górzysty (wąwozy)	zlot gwiazdzisty samotników
samo-doskonalenie	zestaw turystyczny duży	jesień	tydzień	mokradła (łaki)	grupa mini (do 3 osób)
szkolenie innych	zestaw turystyczny specjalistyczny	zima	dwa tygodnie	wody (rzeki, morze, jeziora)	grupa mała (do 8 osób)
konkurencja	zestaw wyczynowy		miesiąc	góry	grupa duża (do 12 osób)
wyczyn			dłużej niż miesiąc	jaskinie	kilka grup (duże i małe) na jednym szlaku
ekstremalny wyczyn				miasto	zlot gwiazdzisty grup (dużych i małych)

Tabela jest zwykłym zestawem wariantów. Z pewnością nie wyczerpuje ona możliwości podziałów. Będzie chyba jakimś ułatwieniem, rodzajem ściąg, dla tych, którzy będą tu szukać natchnienia przed organizowaniem sobie wakacji.

By jeszcze bardziej wam to ułatwić, omówię krótko każdy wariant. Robię to na wszelki wypadek, gdyby ktoś z was uważał tabelkę za niezbyt jasną. Nie chcę żebyście mieli żal.

CEL

bierny wypoczynek — dojazd do wybranego miejsca, rozbicie namiotu „jednym palcem”, walnięcie się na plecy i leżenie, leżenie..., jedzenie tego, co podpełźnie na wyciągnięcie ręki, picie — jeśli będzie deszcz; niestety, dla osób wrażliwych jedna niewygoda: za potrzebą trzeba jednak nieco odpęznąć na bok; czy tłumaczyć coś więcej?

czynny wypoczynek — staramy się potwierdzać jakoś, że żyjemy: drewnienko porąbać, ogienek rozpalić, zdobyć wodę; dorzucamy do tego jakieś przedzieranie się przez zarośla, jakieś wspinanie się z plecakiem pod zbrocze, jakieś przeprowianie się na drugą stronę rzeki z tobołkami nad głową, możemy nawet pokusić się o wędrówkę w nocy...

samosdoskonalenie — ooo..., tu już nie jest tak łatwo, bo na samym początku określamy punkt startowy naszych umiejętności i formy, związujemy sobie ręce i nogi — teraz musimy przeżyć najbliższe dwa tygodnie; po wyplątaniu z więzów codzienności wymierzamy na nowo wszystko, co trzeba i... teraz robimy tak, że musi być lepiej

szkolenie innych — najczęściej chodzi o „młodych”; to oni właśnie są tacy napaleni, że wszystko muszą wiedzieć — dlatego my musimy udawać, że wszystko wiemy lepiej (najtrudniejsza chyba forma survivalu)

konkurencja — z tym już lepiej: namawiamy kolegę (albo dwóch), żeby się z nami ścigał i teraz wiemy już, kto szybciej ustawia namiot, kto zje więcej mrówek, kto sprawniej zjedzie ze szczytu i nie przetrze spodni na pupie; są jeszcze tacy, co sprawdzają, kto szybciej rano wstanie, ale to już chyba straszni barbarzyńcy!

wyczyn — tu należy ściszyć głos, bo nikt z nas tego nie umie i nie ważymy się nawet na to, ale jak nas Jean-Paul albo Heinz zaprosi, wówczas sobie popatrzymy, jak on to wspaniale robi (tylko, że na razie oni, na tym całym Zachodzie, to mają kupę forsy na sprzącik, dlatego właśnie my sobie tylko popatrzymy)

SPRZĘT

zestaw minimum — najpotrzebniejsza odzież, nieduży plecak, manierka z wodą, nóż (toporek), latarka, ewentualnie koc lub śpiwór

z. turystyczny mały — najpotrzebniejsza odzież, nieduży plecak, manierka z wodą, garnek (menażka), namiot, karimata, śpiwór lub koc, nóż, toporek, saperka, latarka

z. turystyczny duży — odzież, duży plecak, manierka z wodą, garnek (menażka), namiot, karimata, śpiwór, nóż, toporek, saperka, latarka, butla gazowa, lorneta, aparat fotograficzny, linka 20 m, sprzęt do wędkowania

z. turystyczny spec. — odzież, duży plecak, manierka z wodą, garnek (menażka), namiot, karimata, śpiwór, nóż, toporek, saperka, latarka, butla gazowa; w zależności od uprawianego sportu mogą to być: lorneta, aparat fotograficzny, kamera video, linka 20 m, sprzęt do wędkowania, CB-radio, paintball, rower, łuk, tratwa, kajak, kompletny sprzęt do nurkowania plus butle, zestaw lin, szekli i haków...

z. wyczynowy — nie opisuję go (zająłoby to zbyt wiele czasu, miejsca i wyobraźni)

PORY ROKU

wiosna — niebezpieczeństwa ze strony dwóch żywiołów: ziemi i wody; pora roztopów, chłonnących błot i bagnisk, chłodnych nocy, niebezpieczna w górach ze względu na lawiny; budząca się przyroda daje niezapomniane wrażenia

lato — szczyt marzeń — najwięcej możliwości działania; niebezpieczeństwa ze strony dwóch żywiołów: ognia i wody; udary słoneczne, pożary lasów, szok temperatury przy wejściu z upału do wody, utonięcia

jesień — niebezpieczeństwa ze strony dwóch żywiołów: wody i ziemi; padające deszcze rozmywające drogi, uaktywniające się znów bagniska

zima — niebezpieczeństwa ze strony trzech żywiołów: wody, ziemi i powietrza; załamujący się lód, zamiecie mylące i odcinające drogę, lawiny, zamrażający wiatr; wymóg posiadania ciepłej odzieży; całe spektrum możliwości survivalu na nartach, z saniami (i pieskami?), z budowaniem *igloo*

CZAS

Właściwie nie ma dużo do omawiania. Wiadomo, że od czasu, jaki wyznaczylismy sobie na przygodę z survivaliem, zależą plany, jakie poczynimy, trasa wędrówki bądź miejsce przebywania, ilość i dobór sprzętu, często też wybór ilości „towarzyszy niedoli”.

MIEJSCE

las - niziny — teren stosunkowo mało urozmaicony, można traktować go jako lekki do przejścia, dobry, gdy nastawić się na pierwsze szkolenia pod kątem poznawania natury, zwłaszcza natury lasu

las - teren górzisty — podobnie, jak teren poprzedni, nadaje się on do szkoleń związanych z poznawaniem leśnej natury; pofałdowany teren wymaga już pewnej sprawności (a także sprzętu), ale daje większe możliwości działania

mokradła — teren dla bardziej zaawansowanych, wymagający odporności na przeziębienia i komary, a także odporności psychicznej, gdyż mało kto znosi dobrze ciągłe przemoknięcia i utapiania w błocie

wody — ten rodzaj survivalu można już nazwać specjalistycznym, bo nawet jeśli nie będzie się używało specjalistycznego sprzętu pływającego (kupnego czy własnej produkcji), sprzętem najbardziej używanym będą wędki, albo siatki, albo długie buty do bioder, albo kąpielówki; miejsce wymagające jednak doświadczenia i uwagi

góry — można dokonać podziału na survival gór łagodnych, survival doliny, survival gór wysokich i wspinaczkowy skałkowy oraz wysokogórski; doświadczenie chyba każdemu podpowiada w jakich to przypadkach można wybrać się na wędrowkę w lekkich butach, a w jakich należy założyć buty wspinaczkowe

jaskinie — dla wyrafinowanych specjalistów; są co prawda niewielkie i płytkie, dobre dla tych, którzy chcą tam po prostu wejść i... przenocować — jest to ciekawe przeżycie

miasto — zostać kloszardem, bez mieszkania i bez pieniędzy, i sprawdzić, jak to smakuje — oto wyzwanie XXI wieku! Uwaga na policję i „niewyżytych”: nie znają się na żartach ani nie mają wyobraźni!

UCZESTNICY

samotność — tylko dla samotników i lubiących samotnicze spotkania na drodze; trzeba liczyć się z niebezpieczeństwem braku pomocy w trudnych chwilach

złot gwiazdzisty samotników — cechą złotych gwiazdzistych jest to, że ludzie wędrują z różnych stron i różnymi drogami, by jednego dnia spotkać się w jednym miejscu; bardzo ciekawa forma dla wędrowek samotniczych, gdy przy ognisku można na koniec podzielić się wrażeniami

grupa mini (do 3 osób) — jedno z najprzyjemniejszych form survivalowych; jest kameralnie, w razie kłopotów ma kto pomóc

grupa mała (do 8 osób) — jak wyżej, choć robi się już tłoczniej i wzrastają kłopoty związane z tym, kto dziś robi śniadanie, a kto sprząta; tutaj już powinien być wyłoniony przewodnik-przywódca, chociaż jeszcze można obyć się bez niego

grupa duża (do 12 osób) — tłok, ale zwykle jest wesoło; przywódca-przewodnik jest konieczny i to bezwzględnie; taka grupa powinna już mieć część czasu organizowanego, by nie było niesnasek i bałaganu

grupy na jednym szlaku — osobne grupy (mogą być zróżnicowane liczebnością) wędrują jednym szlakiem, do jednego miejsca; na szlaku możliwość przeprowadzania gier terenowych i robienia niespodzianek; forma dla dużej liczby osób, które chciałyby mieć ze sobą na szlaku coś wspólnego (można w trakcie zmieniać grupę)

złot gwiazdzisty grup — jak to w wypadku samotników — złot kończy się zwyczajowo jakąś formą zabawy opartej na konkurencji między grupami

WYBÓR

Można właściwie, przy pomocy przypadku, ot — dotykając na oślep palcem w powyższej tabelce — wybrać sobie formę survivalu na najbliższą eskapadę.

Robię to właśnie dla was... losuję:

1. szkolenie innych
2. zestaw turystyczny specjalistyczny: losuję lub wybieram rower
3. wiosna
4. 4-3 dni
5. las — teren górzysty
6. grupa mała

Tak właśnie mi się trafiało palcem w kolejne kolumny tabelki powyżej...

Teraz zgranie i dopracowanie wszystkich elementów:

1. jeżeli wiosna — to noclegi w cieplejszych miejscach lub cieplejsze ubranie — noce są zimne; 3-4 dni się wytrzyma!
2. jeżeli wiosną teren górzysty — to wiadomo, że tylko rower górski, a do tego koniecznie kaski i ochraniacze, bo tereny będą śliskie
3. jeśli wiosną i mała grupa — to mogą być małe namioty, śpiwory i gruba odzież (małe namioty łatwiej się ogrzeje)
4. jeżeli szkolenie innych i mała grupa — to jeden, góra dwóch, instruktorów
5. jeśli szkolenie oraz 3-4 dni — to element szkolenia musi być nie wymagający zbyt długiego instruowania i ćwiczenia, ale też nie taki, na który przeznaczają się zwykle pół dnia; pamiętać też należy o jeździe dla przyjemności (także o czasie potrzebnym na transport wszystkich uczestników i sprzętu do najbliższych gór)

D) OBOZOWA PROPOZYCJA

Przedstawiam pomysł na survivalowy obóz. Może on być dowolnie przekształcany, rozbudowywany i zubożany, w zależności od warunków i potrzeb. Taki właśnie pomysł realizuję niemal corocznie od wielu lat, z małą grupką młodzików żądnych buszowania w dziczy. Wersja, którą przedstawiam, jest stosunkowo rozbudowana i nieco zmieniona w stosunku do tego, co robimy.

LETNI OBÓZ WĘDROWNY dla młodzieży w wieku 13-17 lat

Miejsce obozu	Bieszczady
Odjazd	PKP, dworzec Łódź Kaliska, 21.40 ⁸⁶
Przyjazd	Zagórz, 10.13
Przesiadka	PKP, Zagórz, 12.55 do Komańczy
Punkt startowy	Komańcza, 13.49
Liczba uczestników	12 + 2 opiekunowie ⁸⁷
Trwanie obozu	22 lipca - 4 sierpnia
Koszty obozu	DziennaStawkaŻywieniowa * DniTrwaniaObozu + + KosztyWszystkichPrzejazdów + KosztyDodatkowe = = KosztyNaOsobę * IlośćOsób = PełneKosztyObozu

Zakładamy, że uczestnicy są już przygotowani w zakresie podstawowej wiedzy na temat zachowania bezpiecznego w grupie, nieszczęśliwych wypadków oraz profilaktyki przeciwpożarowej (zwłaszcza w lesie), itp.

DZIEŃ 1.

Rozpoczęcie od zjedzenia obiadu w barze (UWAGA: restauracja „Pod Kominem” nieczynna /1995 i 1996 r./, w barze — sala dla tubylców!) Nabieramy wody w manierki! Marsz szosą w kierunku Łupkowa (kier. południowy), po przejściu ok. 3 km widoczny po lewej stronie wiadukt kolejowy; przejście pod wiaduktem, marsz dalej w kierunku południowym skrajem lasu (otulina Parku Narodowego) u podnóża pasma górskiego (Karnaflów Łaz /701 m n.p.m./, Dyszów /719 m n.p.m./, Jasieniowa /736 m n.p.m./) — przydatna mapa turystyczno-nazewnicza „Okolice Komańczy” Wojciecha Krukara.

Wszystkie postoje powinny być wykorzystywane do teoretycznego przygotowania przed każdym zadaniem.

Podział na dwie podgrupy. **ZADANIE 1:** po rozdzieleniu obie grupy dążą do szczytu wzniesienia Dyszów — marsz przełajowy (czas przejścia ok. 2 godzin); warunki: wzajemna „niewidoczność i niesłyszalność”, premiowane pierwszeństwo wejścia na szczyt.

⁸⁶ Termin domyślny.

⁸⁷ Ilość uczestników nie powinna przekraczać liczby 12. Jest to ilość pozwalająca jeszcze na integrację. Dwóch opiekunów pozwala na dzielenie grupy na dwie podgrupy.

Po wykonaniu zadania nocleg w lesie; **ZADANIE 2:** nauka rozbijania namiotów.

UWAGA: w lesie nie palimy ogniska! Podczas kolacji — oraz podczas następnych posiłków — obserwujemy, jakie ilości żywności są zjadane na jeden posiłek (jednego dnia) przez wszystkich uczestników.

WERSJA AWARYJNA: w przypadku zagubienia się, każda grupa zdąży do Duszatyna (ćwiczenie w posługiwaniu się mapą); możliwość noclegu w lesie (wersja awaryjna jest znana jedynie kierownikom grup). Duszatyn jest małą osadą po drugiej stronie opisywanego pasma, odgradzoną od niego rzeką Osławą — pole biwakowe. Najbliższy sklep w Komańczy (przejście czerwonym szlakiem przez osadę Prełuki i przełęcz) oraz kiosk spożywczy w Mikowie (ok. 2 km) wzdłuż torów kolejki wąskotorowej (nieczynna tu od 1993 r.)

DZIEŃ 2.

Po śniadaniu kontynuacja marszu przełajowego (czas marszu ok. 3 godzin).

ZADANIE 3: uczestnicy kierują się do Duszatyna posługując się mapą (ćwiczenie w posługiwaniu się mapą); kierownicy mają obowiązek dokonywać korekt wyłącznie wtedy, gdy czasu na dojście wystarczy tyle, by osiągnąć cel przed zmierzchem. **ZADANIE 4:** obserwować roślinność, wyszukać miętę na wieczorny napój; wyszukiwać drzewa nadające się na szybkie rozpalenie ogniska wieczorem.

Po kolacji ognisko i Krąg: wzajemne zapoznanie się, przedstawienie zasad funkcjonowania obozu, opisanie funkcji i przydział ich, podsumowanie pierwszych dwóch dni, przedstawienie planu na dzień następny. Każdy dzień kończyć *resumé*.

DZIEŃ 3.

Poranne zwinięcie obozowiska. Wymarsz w kierunku słynnej góry Chryszczata /997,6 m n.p.m./, szlak czerwony, wzdłuż potoku Olchowy; **ZADANIE 5:** odnaleźć źródło mineralne zaznaczone na mapie. Po drodze — dwa jeziora Duszatyńskie. **UWAGA:** cała okolica tworzy rezerwat przyrody Zweźło.

Na szczycie Chryszczatej podział na 2 podgrupy. Grupa A wędruje czerwonym szlakiem do Przełęczy Żebrak, tutaj możliwość zejścia drogą do Mikowa, do Woli Michowej lub do bazy studenckiej Rabe, szlakiem czerwonym na szczyt Jaworne /992 m n.p.m./, gdzie istnieje możliwość zejścia do Łubnego i Jabłonek (czarny szlak) lub do Cisnej przez Wołosań /1071 m n.p.m./, Osinę /963 m n.p.m./ (nadal czerwonym szlakiem), nieoznaczoną trasą (z drogi na Wolę Michową) przez Maguryczne /884 m n.p.m./.

ZADANIE 6: grupa A stara się wędrować w niezauważalny sposób — grupa B ma tropić ją nie znając przy tym celu marszu.

ZADANIE 7: obserwować lokalizację źródeł i strumyków (miejsz zdobywania wody), pamiętać o zapasach wody.

WERSJA AWARYJNA: w razie zagubienia, obie grupy schodzą się w 4-tym dniu w Cisnej (elementy wersji awaryjnej znane są — tradycyjnie — jedynie kierownikom grup). Wersja awaryjna może stać się wersją planowaną.

DZIEŃ 4.

Założenie bazy w okolicy Cisnej. **ZADANIE 8:** dokonać analizy miejsc nadających się pod stałą bazę. **ZADANIE 9:** dokonać zwiadu z uwzględnieniem miejsc zdo-

bywania żywności i wody, pozyskiwania drewna na ognisko. **ZADANIE 10:** założyć bazę, jeśli warunki na to pozwalają — wraz z instalacjami.

DZIEŃ 5.

ZADANIE 11: zwiad w okolicy mający na celu znalezienie terenów sprzyjających następującym ćwiczeniom: wspinaczka przy pomocy liny po stromym zboczu, przechodzenie parowu górą, przenoszenie „rannego” w takim właśnie terenie, itp. We wszystkich przypadkach zalecana jest „burza mózgów” na temat możliwych rozwiązań. Ćwiczenia.

ZADANIE 12: zwiad nocny; przejście w poznane za dnia miejsca — nocą, odszukiwanie przedmiotów „zgubionych” przez kierowników grup.

DZIEŃ 6.

Wyjazd autobusem do Wetliny. Marsz żółtym szlakiem na Przełęcz Orłowicza /1076 m n.p.m./ na Połoninie Wetlińskiej. **ZADANIE 13:** próba policzenia gatunków roślin występujących na Połoninie, wyszukanie gatunków endemicznych i chronionych. Wędrówka do schroniska /1232 m n.p.m./ Zejście do Brzegów Górnych; **ZADANIE 14:** symulacja choroby — sprawdzenie reakcji uczestników, zaangażowanie ich do podejmowania decyzji. Powrót do bazy autobusem.

DZIEŃ 7.

Gry-ćwiczenia terenowe w okolicy. **ZADANIE 15:** szukanie jedzenia — odszukiwanie w lesie wszystkiego, co nadaje się do jedzenia w razie wystąpienia trudnych warunków żywnościowych. Dla chętnych — próbowanie pod kontrolą. Nocowanie w lesie z dala od uczęszczanych szlaków — bez sprzętu obozowego .

I tak dalej...

Pamiętać należy, że wkraczanie do lasu powinno być uzgodnione ze służbami leśnymi. Ponadto jeszcze trzeba mieć na uwadze to, że w pobliżu granic Polski obowiązują przepisy, których przestrzegania dopilnowuje Straż Ochrony Pogranicza. Ponadto bardzo szczegółowe przepisy — trzeba je koniecznie poznać! — określają nasze „miejsce w szeregu” wobec parków narodowych, rezerwatów i podobnych.

Opisany wyżej bieszczadzki las, w którym rokrocznie rozpoczynałem wędrówanie, stał się któregoś dnia parkiem krajobrazowym. Podczas wakacji '97 zanocewaliśmy w swoim stałym miejscu w lesie nad brzegiem Osławicy. Pojawił się po chwili podoficer służb ochrony pogranicza, który w naprawdę sympatyczny sposób poinformował mnie, że obecnie to miejsce, gdzie akurat się znajdujemy, jest tzw. otuliną parku krajobrazowego i nocowanie tu jest zabronione.

Postąpiłem zgodnie z jego radami i udałem się do Komańczy porozmawiać z nadleśniczym. Uzyskałem zgodę na ten nieprzepisowy nocleg. Dostałem też odpust w razie kolejnych takich noclegów, pod warunkiem zastosowania się do przepisów przebywania w lesie. Musiałem — bez oporów, bom leśny człowiek i wiem, co należy — przyrzec, że nie będę bezmyślnie palił ognia w lesie, że nie zaśmieczę miejsca biwakowania, że nie nałamię żywych gałęzi, nie zdeptczę bezsensownie runa leśnego, że nie będę swym głośnym a nieodpowiedzialnym zachowaniem płoszył zwierzyny w ostępach, że nie pozostawię konserwowych blaszanek ani plastikowych butelek.

Obiecałem też, że nie będę się zachowywał tak, jak pewien organizator survivalowego obozu, który w okolicach Komańczy puścił młodych na grabież, bo uznał, że powinni nauczyć się każdego sposobu zdobywania żywności. Policja zatrzymała dzieciaki. Najadły się same wstydu, i wstyd przyniosły idei survivalu.

Moi młodzi współwłóczykije mieli natomiast okazję — tytułem kontry — przekonać się, bo im to pokazałem, jak wiele rzeczy można załatwić będąc uprzejmym i wyraźnie artykułując swe potrzeby. Bo prócz przychylnego nastawienia ze strony nadleśniczego, uzyskaliśmy wiele pomocy w kontaktach z innymi ludźmi.

Trzeba wierzyć w ludzi i wierzyć ludziom. I samemu nie nawalać w tym względzie.

Moje ostatnie wyjazdy (lato 1998 i 1999) były przygotowane w szczególny sposób. Otrzymałem zgodę na swobodne poruszanie się w wyznaczonym terenie oraz na obozowanie (z uwzględnieniem zakazów dotyczących ścisłych rezerwatów), a wszystko poza szlakami turystycznymi. Dokument podpisano w Dyrekcji Bieszczadzkiego Parku Narodowego, Nadleśnictwach w Wetlinie i w Komańczy, Strażnicy Ochrony Pogranicza (na podstawie zgody komendanta Komendy Głównej Straży Granicznej), w Wydziale Ochrony Środowiska oraz regionalnej Dyrekcji Lasów Państwowych. Wszędzie przyjęto mnie bardzo życzliwie.

Wetlińskie nadleśnictwo i zarazem państwo Chmurscy uczynili znacznie więcej, ponad swoje statutowe obowiązki, ale nie będę się nadto chwalił, by zachować wyjątkowość na to... Dziękuję!

NA KONIEC: kiedy bierzecie się za uprawianie survivalu w górach, **zwłaszcza zimą**, pamiętajcie o konieczności przestrzegania pewnych reguł.

- ★ w góry nie wychodzi się samotnie
- ★ góry to gwałtowne i niespodziewanie zmiany pogody — nie wychodzi się w góry bez zapasowej odzieży, lecz tylko w adidasach i dresie
- ★ góry to naprawdę doskonałe warunki do błędzenia nawet dla tych, którzy góry znają, nawet te konkretne, po których akurat chodzą
- ★ miejsca schodzenia lawin i lokalne warunki decydujące o tym — nie są z reguły znane przybyszom-turystom
- ★ ktoś, kto mówi, że jest instruktorem survivalu, wcale nie musi nim być, a nawet jeśli jest, to z reguły nie jest tak zorientowany tak, jak lokalny przewodnik górski — nie należy mu bezwzględnie wierzyć; zresztą więcej znam amatorów w survivalu niż specjalistów; ponadto nie ma jeszcze w Polsce ujednoliconego i usankcjonowanego uprawnienia do bycia instruktorem sztuki przetrwania
- ★ zagrożenie dla życia ratowników oraz koszt akcji ratunkowej to wartości znacznie przewyższające nieprzemyślane chęci na ryzyko i przeżycie przygody
- ★ kiedy już ktoś decyduje się na wyruszenie w trudne tereny, niech nie zapomina powiadomić o wymarszu i planowanej przez siebie trasie pracowników schroniska lub służby leśnej, bądź kogokolwiek odpowiedzialnego

Zapoznajcie się, proszę, z „*Wołaniem w góry*” Michała Jagiełły, z rewelacyjną książką o pracy Tatrzańskiego Ochotniczego Pogotowia Ratunkowego, wydaną w 1996 r. przez wydawnictwo Iskry. Trudno będzie nie zrozumieć, o co w tym chodzi — lektura obowiązkowa przed wyjściem w góry!

I na koniec znów wiersz. Żegnam was nim, mając nadzieję, że ta książka pobudziła was do działania, natchnęła do myślenia o przyrodzie, o wędrowaniu, o jedności z innymi ludźmi, o ognisku i mijającym czasie:

Stopy zanurzam
w śpiewy potoku
po kamieniach
stopy zanurzam

Stopy po trawie
owijam w wilgocie
bliższe wieczności
niż moje
stopy po trawie

A dalej
zamknięcie mnie czeka
trwanie buta
i doskonałość
sznurowadeł

E) SURVIVAL I TWOJE POTRZEBY

Stwierdziłem, że warto byłoby przedstawić ci jeszcze coś w rodzaju listy ludzkich potrzeb, którą sporządzili psychologowie. Psychologia jest nauką o tyle trudną, że posługuje się tzw. „nieostrymi pojęciami”, a więc pod jedną nazwą mogą kryć się zjawiska nieco (lub nawet bardzo) różniące się między sobą. Dodatkowe rozbieżności biorą się jeszcze z odmienności psychologicznych orientacji (a może to być psychologia behawioralna, społeczna, psychoanalityczna itp.) Dlatego postanowiłem najzwyczajniej nie bawić się w żadne orientacje, lecz przedstawić, jak na straganie, co jest do przedstawienia. Nawet jeśli będzie to wyglądało na całkowity galimatias.

Stwierdziłem, że moim celem stało się zachęcenie ciebie do uprawiania survivalu, a za tym był inny, ukryty cel, byś dzięki survivalowi mógł się wzbogacać o doświadczenia, jakich bez survivalu nie mógłbyś mieć. Także to, byś mógł rozwijać się świadomie, by osiągnąć poziom, jakiego nie mógłbyś mieć bez takiego survivalu. Skoro tak, to winienem ci właśnie tę listę ludzkich potrzeb.

Dzięki tej liście będziesz mógł zrobić trzy rzeczy:

1. poznać ludzkie, a więc i własne **potrzeby**
2. zastanowić się nad **sposobami** ich zaspokajania (ważne!)
3. zastanowić się, które z nich zaspokoi uprawianie survivalu

Punkt pierwszy jest chyba wystarczająco jasny.

Punkt drugi objaśnię następującym przykładem: kiedyś panowie ucztowali przy stołach zastawionych mięsiwem wszelakim, służący stali pod ścianami i liczyli na to, że z mięsiw coś pozostanie dla nich, zaś pod stołami uwijały się psy. I panowie, i służący, i psy wszyscy realizowali w jakiś sposób swoje potrzeby. Panowie jedli s w o j e, a więc coś, czego się sami dorobili. Chcieli, to jedli, chcieli, to zostawili na półmisku, chcieli, to rzucili psu. Służący musieli czekać, aż pan coś poda w zamian za służbę, lub z łaski, albo też liczyli, że na półmiskach będzie coś jeszcze, kiedy naczynia już będą znoszone do kuchni. Psy oczekiwały na ruch ręki, który będzie znaczyć, że na podłogę spadnie kość. Oczekiwały też na moment, kiedy rozbawieni panowie nie zauważą, że jakiś udziec da się szybkim kłapieniem pyska ściągnąć ze stołu.

Realizowanie twoich potrzeb może wyglądać tak:

1. **sam** dochodzisz do swoich praw, wypracowujesz je sobie
2. dzięki innym ludziom, w ramach **wymiany**, otrzymujesz to, czego ci trzeba
3. dzięki innym ludziom i ich życzliwości **otrzymujesz** to, czego ci trzeba
4. oczekujesz, że **znajdziesz** gdzieś coś, co zaspokoi twoje potrzeby
5. podstępem lub przemocą **weźmiesz** innym to, co zaspokoi twoje potrzeby

Survival, jako dziedzina ludzkiej aktywności dająca się dowolnie modelować, daje możliwość równie dowolnego zaspokajania dowolnych potrzeb. I uczenia się tego.

Pamiętaj tylko, że natura ułożyła ludzkie potrzeby w ten sposób, że pierwszeństwo ma zaspokajanie potrzeb najbardziej żywotnych, takich, jak oddychanie, zachowanie ciepłoty ciała, picie, jedzenie, bezpieczeństwo. Potem już przychodzi pora na zaspokajanie potrzeb psychicznych, a następnie zaś tych wyższych potrzeb społecznych i emocjonalnych. Ludzie, którzy w prawidłowy sposób nauczyli się zaspokajać potrzeby wyższe, potrafią nie ulec presji nawet ciężkich i tragicznych chwil. To oznacza: nie zejść do poziomu zaspokajania potrzeb podstawowych za wszelką cenę. Potrafili zacho-

wać swoją szlachetną, człowieczą postawę mimo okrutnego głodu, mimo groźby śmierci z ręki wroga. Dowiodły tego ich zachowania w takiej sytuacji opresyjnej, jakim było chociażby zamknięcie w obozie koncentracyjnym.

A. H. Maslow wymienia takie grupy potrzeb: fizjologiczne, bezpieczeństwa, przynależności i miłości, prestiżu i uznania, samoaktualizacji.

Według J. P. Guilforda istnieją następujące grupy potrzeb: organiczne, szukania określonego otoczenia, wyczynu i osiągnięć, niezależności, kontaktów społecznych.

H. A. Murray przedstawił takie oto potrzeby psychiczne:

1. unikania fizycznego urazu
2. unikania psychicznego urazu ze strony innych
3. unikania poniżenia we własnych oczach
4. poniżania się
5. wyczynu
6. afiliacji, stowarzyszania się
7. agresywności
8. autonomii
9. kompensacji
10. uległości
11. usprawiedliwiania siebie
12. dominowania
13. uzewnętrzniania swej osobowości, ekshibicjonizmu
14. żywienia i opiekowania się
15. porządku zewnętrznego
16. zabawy
17. odrzucania i izolacji
18. przyjemności i doznań zmysłowych
19. seksualności
20. doznawania opieki i oparcia
21. rozumienia
22. nabywania
23. poznawania
24. tworzenia
25. informowania innych
26. doznawania aprobaty i uznania ze strony innych
27. zatrzymywania, gromadzenia

Potrzeby mogą popadać w konflikty. Można mieć jednocześnie potrzebę bycia niezależnym od swoich rodziców, autonomicznym, ale też tkwi przecież w nas silna potrzeba przynależności, akceptacji i miłości. Podobnie w dużej sprzeczności bywa potrzeba agresywności z potrzebą bezpieczeństwa.

Nie oceniam, czy mój zestaw jest „właściwy”, albo czy jest pełny. Ma być on tylko rodzajem trampoliny do twoich dalszych poszukiwań i przemyśleń.

F) ZAGROŻENIA (analiza dla survivalu)

W tym dodatku postanowiłem przedstawić wypunktowane jedynie, nieopisane, listy rodzajów zagrożeń oraz działań z nimi związanych. Chciałbym, aby poniższe mogło się stać bazą dla waszych działań przy tworzeniu programów szkoleń, imprez oraz obozów.

Czynniki zagrażające

Czynniki oddziałujące na człowieka:

1. zewnętrzne: naturalne i sztuczne
2. wewnętrzne: fizjologiczne, psychiczne, patologiczne
3. pojedyncze/seryjne, gwałtowne/narastające, krótkotrwałe/przewlekłe
4. nagła i duża zmiana środowiska (zamiana żywołów: ziemia-woda = powódź; zamiana parametrów: gorąco-zimno)

Żywioty stwarzające zagrożenia:

1. ziemia: równina i nierówności, góry skaliste, strome i łagodne, jaskinie i labirynty, miasto, zwierzęta, człowiek
2. woda: morze, jezioro, rzeka, wody podziemne, opady, powódź
3. powietrze: brak tlenu, gazy trujące, lot, upadek
4. ogień: pożar, chemia

Środowiska zsyłające zagrożenia:

1. naturalne zjawiska atmosferyczne: opady, mróz, upał, susza, itp.
2. żywioty: powodzie, pożary, trzęsienia ziemi i erupcje, huragany, lawiny, itp.
3. zwierzęta: agresywne, wystraszone, głodne, broniące młodych, itp.
4. trudne warunki geofizyczne: wysokie góry, przepaście, górskie rzeki, duże i puste przestrzenie, pustynie, bagna, zmarzlina, itp.
5. bezludzie: brak schronienia, pokarmu, pomocy ludzkiej, dzikie zwierzęta, itp.
6. środowiska ludzkie: bezpośrednia i pośrednia agresja ludzka, szkolone do agresji zwierzęta, wypadki i katastrofy komunikacyjne, przemysłowe, skażenia środowiska, pokarmu, wody pitnej, itp.
7. autozagrożenia: brak wiedzy, brak umiejętności, niezrozumienie, uprzedzenia, zachłanność, brawura, lekkomyślność, bycie nieodpowiedzialnym, choroby (fizyczna, psychiczna, umysłowa), podatność na stresy, nadmierna pobudliwość i agresywność, brak woli, itp.

Typy ludzi stwarzających zagrożenie:

1. psychopaci — niedobór emocji, brak poczucia strachu, brak współczucia, litości
2. przestępcy — dążność do uzyskania własnych korzyści, *vide* punkt wyżej
3. chorzy psychicznie — omamy, nakazy wewnętrzne, brak rozumienia sytuacji
4. nienawidzący innych ludzi, świata i życia — brak przywiązania do wartości
5. mściwi — szukający satysfakcji w działaniach "kontruujących"
6. sadyści — czerpiący satysfakcję z cudzego cierpienia
7. nieodpowiedzialni — nie rozumiejący sytuacji, nie poczuwający się do obowiązku działania
8. głupcy — *vide* punkt wyżej
9. ekstremaliści i fanatycy — uznający tylko swój punkt widzenia, lekceważący świat innych wartości

Zachowania i stany ludzkie stwarzające zagrożenie:

1. agresja fizyczna bezpośrednia: bezpośrednia bliskość, uderzenia, dźwignie, chwyt, duszenie, krępowanie i wiązanie, itp.
2. agresja fizyczna pośrednia: strzały z broni palnej, z procy, rzuty, pułapki, itp.
3. agresja seksualna
4. agresja psychiczna: potrzeba dominowania, poniżania, sprawiania bólu i cierpienia, wywoływania lęku, itp.
5. żądza zysku: oszustwa, kradzieże, rozboje, włamania, itp.
6. manipulacja: oszustwa, wpływanie na zachowanie, itp.
7. bezmyślność w dowolnym działaniu, brak wyobraźni i przewidywania
8. uleganie presji posiadania broni (!)

Ochrona przed działaniem zagrożeń

Zmysły i ich rola w wykrywaniu zagrożeń:

Zmysły przyjmujące bodźce	Zagrożenia stwierdzane przez zmysły
1. wzrok	nieznany obiekt, zagrożenie osłepieniem, nagły ruch, zbliżanie się wroga, lawiny, fali, itp.
2. słuch	nieznane dźwięki, nadmierny hałas, zbliżanie się wroga, lawiny, burzy, fali, itp.
3. węch	nieznany zapach, obecność szkodliwych gazów, zgnilizny, trucizny, itp.
4. smak	nieznany smak, obecność trucizny, nieświeżość lub szkodliwość pokarmu, itp.
5. dotyk, wycucie bólu	uszkodzające ostrze, nacisk, tarcie, niedokrwienie, itp.
6. wycucie ciepła	nadmierne zimno, nadmierne ciepło, substancje żrące, itp.
7. wycucie pozycji ciała	utrata równowagi, spadanie, itp.
8. poczucie głodu	brak pokarmu, osłabienie, itp.
9. poczucie pragnienia	brak wody, osłabienie, itp.
10. poczucie wewnętrznego bólu	zaburzenia organizmu, choroba, itp.
11. poczucie osłabienia	niedobory energetyczne, przemęczenie organizmu, choroba, itp.
12. poczucie gorączki	choroba, osłabienie, itp.
13. poczucie niepokoju, lęku	różne znane i nieznanne zagrożenia
14. mózg	na skutek analizy i przewidywania: wszystkie zagrożenia

Rodzaje zachowań chroniących:

1. ucieczka przed działającym zagrożeniem: oddalenie się od zagrożenia, szukanie schronienia, szukanie osłony
2. ostrzeżenie o zagrożeniu
3. zapobieżenie zagrożeniu
4. usunięcie zagrożenia (dezaktywacja)
5. wzywanie pomocy
6. ucieczka w chorobę, „utrata zmysłów“
7. poddanie się-eutanazja, samobójstwo

Rodzaje działań zapobiegających:

1. znajomość zagrożeń, kształcenie na temat zagrożeń
2. tworzenie sytuacji nie sprzyjających rozwojowi zagrożeń
3. wykrywanie potencjalnego zagrożenia
4. wykrywanie aktywnego zagrożenia
5. ostrzeżenie o zagrożeniu
6. izolacja zagrożenia (blokada)
7. usunięcie zagrożenia (likwidacja)

Rzeczywiste środki ochrony osobniczej:

1. wiedza (szeroko rozumiana), znajomość zagrożeń
2. umiejętności praktyczne (szeroko rozumiane)
3. inteligencja analityczna i syntetyczna — umiejętność obserwacji i wnioskowania, inteligencja praktyczna
4. wyobraźnia
5. umiejętność antycypacji
6. chęć poznania, pociąg do nowości, brak uprzedzeń
7. zdawanie sobie sprawy z istnienia „zdarzeń nieodwracalnych“
8. brak zachłanności, umiejętność rezygnacji
9. zrównoważenie, opanowanie
10. roztropność, cierpliwość
11. odpowiedzialność za siebie i innych
12. życzliwość wobec świata, wysoka moralność
13. umiejętność podporządkowania się i współdziałania
14. umiejętność bycia niekonwencjonalnym — „umiejętność niewykonania rozkazu“ (!)
15. odporność psychiczna
16. poziom lęku nie blokujący działania i nie powodujący brawury
17. odporność fizyczna
18. zdrowie, dobrze funkcjonujące zmysły, dobrze funkcjonujące organy i układy
19. „pasja życia“, silna wola
20. dostępny sprzęt ratunkowy (szeroko rozumiany)
21. cudzy instynkt macierzyński oraz jego mutacje: potrzeba niesienia pomocy, potrzeba dawania opieki...
22. konkretna pomoc innych ludzi
- ...
- ...
- ...
- xx. umiejętność wykorzystania znajomości tego wszystkiego

Działania na rzecz szkolenia ochronnego

Działania poznawcze:

1. poznanie zagrożeń
2. poznanie właściwości człowieka
3. poznanie właściwości indywidualnych (własnych)
4. poznanie warunków i właściwości lokalnych (w wielu skalach: pokój, dom, ulica, kwartał, dzielnica, itd.)

Działania kształcące:

1. kształcenie w rozpoznawaniu zagrożeń
2. kształcenie w wykrywaniu potencjalnych zagrożeń
3. kształcenie cech indywidualnych korzystnych dla ochrony siebie
4. kształcenie mądrego (bezpiecznego) pokonywania lęku

Działania ćwiczące:

1. ćwiczenia w pokonywaniu osobistych zagrożeń
2. ćwiczenia w pokonywaniu zagrożeń innych (ratownictwo)
3. ćwiczenia w komunikacji z innymi
4. ćwiczenia we współdziałaniu

Działania skierowane na kształcenie:

1. zmysłów: wzroku, słuchu, węchu, dotyku, równowagi i in.
2. sprawności (wydajności, odporności): fizycznej i psychicznej,
3. umiejętności: rozumienia poleceń, rozumienia sytuacji (warunków i okoliczności), rozumienia błędu, rozwiązywania (naprawiania) błędów
4. niekonwencjonalnego myślenia

Warunki osobiste i społeczne

Osobiste warunki, preferencje i dążenia:

1. obraz samego siebie
2. życiowe cele
3. doświadczenia
4. przekonania
5. atrakcyjność celów fakultatywnych
6. inteligencja, mądrość życiowa
7. emocjonalność
8. aktywność
9. komunikatywność
10. dominacja/uległość

Zależności między ludźmi:

1. formalnej władzy/podporządkowania
2. posiadania/potrzebowania dóbr psychicznych
3. posiadania/potrzebowania dóbr materialnych
4. wpływów jednostki/grupy/grup
5. przebywania w swoim pobliżu — („wzajemny wpływ siedzenia przy tym samym końcu stołu”), sąsiedztwo
6. przynależności do tej samej/innej grupy formalnej/niefORMALNEJ
7. posiadania takich samych/innych atrybutów (poglądów, religii, koloru skóry, fryzury, spodni)

Gra „Wojna gangów” opisana na stronie 118 daje faktyczne zwycięstwo jedynie tym graczom, którzy są chętni do współpracy i niekonfliktowi. Ci, którzy chcą się szybko nachapać, którzy czerpią zadowolenie z dominowania, którzy wolą wyszarpnąć niż dostać — przegrywają.

Nie wierzycie?

Policzcie maksymalną ilość punktów możliwą do zdobycia przez parę współpracującą. Zakładając, że gracze wysyłali sobie jedynie karteczki ze znakiem „+” to uzyskując za każdą wymianą kartek 15 punktów, a wymian było w całej grze na przykład 100, to każdy z nich zgromadził po 1500 punktów i uzyskał remis.

Gracz wyłącznie „szarpiący”, wysyłający wyłącznie znak „-”, mający przeciwnika wysyłającego ulegle wyłącznie znaki „+” mógł zdobyć w stu wymianach zaledwie 500 punktów więcej, a więc 2000. Ale czy mamy zawsze do czynienia z pokornym przeciwnikiem, który się w ogóle nie broni? Wystarczy, że zareaguje on obronnie, wysyłając znak „-” tylko w trzeciej części wymian, a 500 punktów zysku przepada. A przecież w grze nie chodzi by wdeptać przeciwnika w ziemię. Chodzi o to, aby uzyskać jak najwięcej punktów. Przeciwnik napadany traci, ale zadaje nam straty. No a współpraca nie przynosi strat tego rodzaju.

*Gra odzwierciedla prawdę o życiu wśród innych. Wszyscy gracze znają reguły gry i zasady punktacji. Nie ma tu w ogóle zewnętrznego czynnika losowego. **To grają ludzkie instynkty.***

G) CZARTOWSKIE PORADY

- ★ Jeśli czujesz duże zmęczenie po długim marszu, gdy dźwigałeś ciężki plecak — zawsze możesz udawać, że absolutnie nic ci nie jest wiadomo w całej tej sprawie.
- ★ Jeśli uważasz, że powinieneś pokonać lenistwo i ruszyć w dalszą drogę, lecz trudno ci to uczynić — wrzucaj wszelkie odpadki po posiłkach do wnętrza namiotu a szybko się wyprowadzisz.
- ★ Jeśli strome podejście sprawia ci zbyt dużo trudności i nie udaje ci się go pokonać — wejdź szybko na górę i pokonaj je od tej właśnie strony, czyli od góry ku dołowi.
- ★ Jeśli zabrakło zapalek a trzeba rozpałić ognisko — wykorzystaj możliwości iskrzenia między członkami twojej grupy; nie marnuj własnych możliwości tzw. „wkurzania” i „wpieniania”.
- ★ Jeśli brakuje wody pitnej — pamiętaj, że tak łatwa do zdobycia w całym kraju wódka zawiera nieraz aż 60% wody, lub nawet więcej, w zależności od regionu i serwanta.
- ★ Jeśli brakuje pokarmu — pamiętaj, że należy ładnie pokroić szynkę na plastry, ułożyć w kaskadę, obłożyć ćwiartkami pomidora, ozdobić liśćmi sałaty, obok wyłożyć wędzonego łososia, którego różowość będzie ładnie kontrastowała z kawałkami jabłek; chleb najlepiej przygotować w trzech odmianach: jasny żytni, czarny i pełnoziarnisty z kilku zbóż; proponuję naturalne masło, a nie jakieś namiastki; daj chrzan do białej kielbasy oraz borówki lub żurawinę do drobiu (wiedzieli o tym Słonimski z Tuwimem).
- ★ Jeśli masz kłopoty z zaśnięciem — po prostu zaleć tragarzom, aby w nocy tak głośno nie rozmawiali.
- ★ Pamiętaj, że obfite śniadanie jest bardzo istotne dla twojego bilansu energetycznego — zadbaj o to, by mama podawała je godzinę, półtorej przed wyruszeniem w drogę.
- ★ Jeśli poślizgnąłeś się i już spadasz w przepaść — nie zapomnij pociągnąć za sobą kolegi — we dwójkę jest zawsze raźniej i bezpieczniej.
- ★ Przede wszystkim pokaż, że jesteś twardy: śmieję się, dokazuję, krzycz pełnym gardłem do woli, gdy masz okazję się sprawdzić — lawiny to nic nadzwyczajnego.
- ★ Najpotrzebniejsze rzeczy zawsze pakuj na wierzch plecaka i pamiętaj, by nie pozgniatać torów od kolejki — w lesie trudno będzie znaleźć coś zastępczego.
- ★ Jeśli napotkasz podejrzanego typu (Ptasia) — wal go od razu między oczy, choćby pytał tylko o godzinę — lepiej żeby szybko zakończył sprawę, niżbyś miał długo trwać w niepewności.
- ★ Jeśli napotkasz niedźwiedzię z małymi — sprawdź czy ma kaganiec oraz czy jest na smyczy. Wymagaj posiadania świadectwa o szczepieniu przeciw wściekliznie.

- ★ Jeśli zostaniesz pokąsany przez mrówki, komary bądź osy — sporządź szczegółowy raport i dołącz go do zażalenia złożonego na ręce nadleśniczego — jest on zobowiązany do pociągnięcia winnych do odpowiedzialności; dla ułatwienia mu pracy umieść w raporcie numery identyfikacyjne sprawców.
- ★ Jeśli chcesz pozbyć się komarów — wystarczy przez kilka dni przed wyprawą wypić kilka, kilkanaście buteleczek płynu odstraszonego komary.
- ★ Na swoje wyprawy zabieraj zawsze młodsze, hałaśliwe rodzeństwo — odstraszone ptaki nie będą robiły brzydkich plam na namiotach.
- ★ Jeśli natrętne muchy utrudniają ci spożywanie posiłków — powieś w swojej bliskości cuchnącą padlinę, a wszystkie tam się przeniosą.
- ★ Nie pierz odzieży — jej woń odstrasza nie tylko komary, ale i drapieżniki!
- ★ Brudną menażkę rzucaj gdzie bądź — kiedy komuś zwędzisz menażkę już umyła, po pewnym czasie będzie on i tak musiał z konieczności umyć swoją.
- ★ Jeśli dokuczają ci skarpety twojego współlokatora z namiotu — zemścij się pozostawiając w namiocie na wierzchu jedną swoją: jedną, bo wystarczy.
- ★ Zасыpiając trzymaj ręce na śpiworze — inni mogą pomyśleć, że brzydko bawisz się z mrówką i będą zazdrościć.
- ★ Jeśli załatwiasz potrzebę tuż przed namiotem — wbij obok chorągiewkę, by inni nie wdepnęli. Jednocześnie nie rób tego zbyt daleko — nikt nie będzie po nocy szukał chorągiewek, by uniknąć wdepnięcia (porada mego kuzynka, Łukaszka).
- ★ Jeśli budujesz szałas — ma być on w kształcie dużego „A”, z tym, że drukowanego, a nie pisanego.
- ★ Jeśli pieczesz w ognisku upolowanego zająca — rozejrzyj się uważnie, gdzie jest Reksio — o pomyłkę nietrudno.
- ★ Jeśli niechcący połknąłeś muchę — nie podskakuj — jej w tobie też jest niewygodnie.
- ★ Jeśli zamierzasz wyjść z tego wszystkiego żywym — nie wychodź z domu, a przede wszystkim uważaj na mnie.

H) LITERATURA

Dla tych, którzy pragną rozszerzyć swoje wiadomości na temat buszowania w przyrodzie i sprawdzania swoich umiejętności przystosowywania się do niej, podaję kilka tytułów. Są to książki, które sam posiadam, z którymi się zapoznałem i z których skorzystałem nieco, by odświeżyć pamięć przy pisaniu tej książki. W tych książkach znajdziecie wiele pomysłów i wiele rysunków ilustrujących te pomysły.

Nie są to książki jedyne w tych dziedzinach, ale dalsze poszukiwania pozostawiam wam. Zastosowałem podział przedstawianych pozycji na dwie grupy: grupę główną, zdecydowanie survivalową, oraz grupę dodatkową, dotyczącą sfer, które są jedynie towarzyszące, choć nie oznacza to, że nieistotne.

1. SURVIVAL I PODOBNE

- Barnes B., Wrenn P., Podręcznik paintballu, Strategia i taktyka, Warszawa 1996
Baumann B., Siller T., Trekking, Kraków 1996
Cacutt L., Survival, Warszawa 1995
Darman P., Podręcznik survivalu, Warszawa 1995
Elstner F. A., Na tropie przygody, Katowice 1989
Gajewski J. W., Sprzęt turystyczny i zasady poruszania się po górach, Kraków 1988
Komandos, Militarny Magazyn Specjalny, Kraków
Korpikiewicz M., Korpikiewicz H., Vademecum Robinsona, Warszawa 1991
Kowalczyk K., Podręcznik ekologicznego obozowania, Olsztyn 1992
Kudasiewicz M., Vademecum zastępowego, Kraków 1988
Maracewicz T., Obóz harcerzy, b.d.
McManners H., Szkoła przetrwania, Warszawa 1995
McManners H., Z plecakiem przez świat; ABC trekkingu, Łódź, 1995
Meissner H-O., Sztuka życia i przetrwania, Warszawa 1990
Pałkiewicz J., Survival. Sztuka przetrwania, Warszawa 1994
Pałkiewicz J., Sztuka przetrwania w mieście, Warszawa 1994
Pałkiewicz J., Sztuka przetrwania w wodzie, Warszawa 1996
Sawicki G., Borkowski W., Łowcy ognia, program TVP Gdańsk
Sonelski W., Koperkiewicz S., Okoński W., W skale, Czeladź 1990
Sosnowski S., Stykowski J., Sakwa włóczykija, Warszawa 1988
Stykowski J., Na traperskiej ścieżce, Warszawa 1992
Tertelis M., Podręcznik turystyki górskiej, Lato, Warszawa 1999
Trembaczewski A., Zanim wyruszysz, czyli coś o survivalu, Warszawa 1998
Wierzejewski W. red., Informator harcerski, Kraków 1990
Wiseman J., Kurs survivalu. Techniki survivalowe SAS, kasetta video, Warszawa 1996
Żołnierz Polski, miesięcznik MON, Warszawa

* * *

- Puchalski W., Bezkrwawe łowy
Puchalski W., Wyspa kormoranów, Warszawa 1957

2. INNE

Medycyna, bezpieczeństwo, sport

- de Becker G., Dar strachu. Jak wykorzystywać sygnały o zagrożeniu, Poznań 1998
Bolechowski F., Podstawy ogólnej diagnostyki klinicznej, Warszawa 1985
Brühl W., Brzozowski R., Vademecum lekarza ogólnego, Warszawa 1979
Carrol S., Smith T., Jak żyć zdrowo, Warszawa 1993
Czas wolny, rekreacja i zdrowie, praca zbiorowa, Warszawa 1981
Dziak A., Pierwsza pomoc, Warszawa 1990
Dziak A., Odyński B., Medycyna w plecaku, Warszawa 1982
Farynowski P., InO mi się nie zgub..., Szczecin 1997
Fyffe A., Peter I., Podręcznik wspinaczki, Łódź 1999
Garnuszewski Z., Renesans akupunktury, Warszawa 1988
Hoffman K., Jazda konna, Warszawa 1989
Jagięło M., Wołanie w górach. Wypadki i akcje ratunkowe w Tatrach. Warszawa 1996
Janicki K., Turystyczny poradnik medyczny, Warszawa 1997
Kuchta J., Elektroakupunktura w przykładach. Wykaz punktów akupunktury, Gdańsk 1992
Macke J., Kuszewski K., Zieleniec G., Nurkowanie, Warszawa 1989
Naglak Z., Trening sportowy, Warszawa-Wrocław 1979
Na wczasach bezpiecznie, Warszawa 1978
Pańkiewicz J., Jak żyć bezpiecznie w dżungli miasta, Warszawa 1998
Podróże, Magazyn Turystyczny, Warszawa
Poznaj Swój Kraj, miesięcznik OW „Amos“, Warszawa
Prawie wszystko o ratownictwie wodnym, praca zbiorowa, Warszawa 1993
Roik J., Jak zdrowo żyć, Warszawa 1990
Solka S., Zwoliński G., ABC biegu na orientację, b.d.
Siek S., Treningi relaksacyjne, Warszawa 1990

Rośliny, zioła

- Aas G., Riedmiller A., Drzewa, Warszawa 1993
Dreyer E., Dreyer W., Las, Warszawa 1995
Grochowski W., Grochowski A., Leśne grzyby, owoce i zioła, Warszawa 1994
Gumowska I., Owoce z lasów i pól, Warszawa 1983
Krześniak L. M., Apteczka ziołowa, Warszawa 1988
Lippert W., Podlech D., Kwiaty, Warszawa 1994
Macioti M. I., Mity i magie ziół, Kraków 1998
Pilát A., Ušák O., Mały atlas grzybów, Warszawa 1972
Podlech D., Rośliny lecznicze, Warszawa 1994
Przewodnik do rozpoznawania roślin i zwierząt na wycieczce, praca zbiorowa, Warszawa 1993
Traczyk T., Rośliny lasu liściastego, Warszawa 1989
Ziółkowska M., Gawędy o drzewach, Warszawa 1988

Różne

- Berman A., Wśród żywiołów, Warszawa 1988
Bocheński J. M., Podręcznik mądrości tego świata, Kraków 1992
Chomiński L., Od czego zależy pogoda, Warszawa 1956
Gorzelany E., Gorzelany A., Stara umiejętność — nowe hobby, czyli węzłki (...), Warszawa 1988
Grochmal S. red., Teoria i metodyka ćwiczeń relaksowo-koncentrujących, Warszawa 1986
Kozłowski S., Granice przystosowania, Warszawa 1986
McNab A., Bravo Two Zero, Warszawa 1997
Salecki J., Piechal A., Liny, węzły, sploty, Warszawa 1995
Sonelski W., Sztuka wiązania węzłów, Katowice 1995
Trzeźniowski R., Gry i zabawy ruchowe, Warszawa 1989
Tyszka T., Psychologiczne pułapki oceniania i podejmowania decyzji, Gdańsk 1999
Warhammer. Fantasy Role Play, edycja polska, Warszawa 1994
Zaborowski Z., Trening interpersonalny, Warszawa 1985

Specjalne

- Szmytke Rafał, praca magisterska broniąca w Katedrze Rekreacji i Turystyki
AWF-Warszawa pt.: *Survival, jako forma turystyki alternatywnej w Polsce*

I) INDEKS

Akcja -

- ratownicza - 48, 72, 73, 74, 75, 87, 90, 162, 164, 165-167, 168, 172, 252, 261, 271
- reanimacyjna - 70, 73, 74, 166, 193
- patrz też* reanimacja, utrata przytomności
- survivalowa - 113-114

akupunktura - 193

alarm - 80, 82, 83, 112, 167, 189, 262, 263

alkohol - 34, 43, 162, 63, 71, 163, 192

aluminium - 88, 144

patrz też folia

antybiotyk - 52, 54, 60, 66, 136

apteczka - 71, 72, 78, 81, 82, 136-137, 147, 198

Babka - 31, 51, 127, 208

bagno - 113, 123, 168-170, 266

bakterie (beztlenowe) - 26, 51, 52, 53, 58, 59, 60, 62, 66, 136, 138, 153

bakteriobójczość - 30, 51, 52, 54, 55, 60, 136, 137

baterie - 142, 145, 146, 160, 172

bilans - 225, 226

- energetyczny - 40-42, 43, 54, 167, 191, 225
- wodny - 37-39, 191, 225

biegunka - 37, 39, 41, 51, 52, 67, 138

patrz też odwodnienie

błądźnik (zaburzenia) - 167

ból - 61, 66, 109, 159, 192, 193

patrz też przeciwbólowe działanie, przeciwbólowe środki

brak wody - 201-202, 203, 260

patrz też woda, zdobywanie wody

brzoza - 34, 181, 182, 183, 186, 199

burza - 152, 156, 181

busola (kompas) - 140, 141, 144, 150, 196

buty - 10, 125-127, 128, 139, 152, 176, 184, 188, 198, 204, 267

bylica -

patrz piołun

CB-radio - 85, 114, 122, 145-146, 149, 189, 198, 266

patrz też służby ratownicze

chłodzenie - 60, 65

chmury - 151, 154, 155, 156

chodzenie - 125, 126, 160, 168, 184-186, 188, 204

choroby - 57-74, 112, 264

patrz też bakterie

cukier - 25, 36, 37, 41, 42, 44, 72, 73, 181, 192, 203

cukrzyca - 72, 73

czad (zaczadzenie) - 72, 87, 158, 200

Ćwiczenia - 14, 107, 108

patrz też trening, zabawy-ćwiczenia

Destylacja (destylatornia) - 39, 202

patrz też woda

deszcz (deszczówka, opady) - 39, 128, 129, 132, 135, 148, 151-152, 156, 178, 200, 201, 265

drewno - 32, 48, 68, 87, 141, 143, 181, 183, 199

dziecko (dzieci) - 18, 27, 51, 74, 77, 81, 82, 83, 84, 88, 106, 147, 167, 184, 218, 221, 261, 264

dziurawiec - 51, 52

dźwignia (jedno-, dwustronna) - 212-213

Elektrolity - 39, 166

elektryczność (prąd) - 77, 78, 80, 81, 83, 85, 87, 88, 91, 261

energetyczny bilans -

patrz bilans energetyczny

patrz też bilans wodny

energia - 29, 37, 39, 40-42, 54, 55, 61, 70, 107, 160, 164, 179, 186, 191

Folia (torba) - 80, 90, 134, 143, 144, 151, 152, 163, 165, 179, 199, 201, 202

Garnek - 81, 199, 202, 266

gaśnica - 20, 82, 84, 87, 88

gaz - 78, 81, 85, 87, 88, 91, 147, 200, 266

glukoza - 41, 70, 73, 192

GOPR -

patrz służby ratownicze

GPS - 139, 149-150, 198

grzyby - 26, 29, 30, 33-34, 47-48, 54, 55, 67, 181, 199

grzybobójcze działanie - 52, 60

Herbata - 36, 39, 42, 54-55, 64, 153

hiperglikemia - 72, 192

hiperwentylacja (hiperoxygenia) - 74, 164

hipoglikemia - 73, 192

hipotermia - 63-64, 158, 160

homeopatia - 24, 53, 95, 138

Igloo - 158, 159, 266

impregnacja - 134, 143, 200

insekty - 51, 208-209

instalacje - 78, 81, 83

Jad - 67, 68, 90

patrz też trucizny

jałowiec - 30, 52

jaskółcze ziele - 52, 53

Karimata - 143, 266

kaszel - 51, 52

kleszcz - 210

klimat - 52, 154

klin - 95, 97, 182, 214

komary - 155, 178, 208, 268

kompas -

patrz busola

komunikacja - 115, 116, 189

patrz też łączność

kora - 29, 31, 159, 181, 199

korzenie - 31

krwawienia - 37, 53, 54, 59, 60, 68, 72, 136

patrz też tamowanie

krwawnik - 53

krzepliwość krwi - 54

kwasy - 24, 25, 26, 36, 42, 60, 61, 62, 68, 109, 166

patrz też zatrucia

Latarka - 13, 82, 85, 87, 142, 160, 171, 172, 89, 198, 211, 262, 266

lawina - 74, 78, 158, 161-162, 266, 172

lekarstwa - 68, 81, 136, 261

patrz też apteczka, homeopatia

lęk (strach) - 17-18, 19, 21, 51, 84, 100, 101, 102, 160, 161, 171, 226, 260, 261,

patrz też przeciwłękowe działanie

linka - 68, 87, 123, 141, 142, 144, 176-177, 185, 198, 201, 214, 266

lód - 39, 64, 161, 165-166, 184, 185, 208

Łączność - 14, 145, 146, 189

patrz też komunikacja

łopatka - 143

łuk - 14, 145, 147, 148, 266

Macierzanka - 52

manierka (butelka) - 90, 142, 163, 179, 213, 266, 269

mapa - 139-140, 150, 151, 269

masaż - 65, 73, 74

mech torfowiec - 39, 40, 54, 201

medytacja - 14, 114, 116, 119, 120, 121

patrz też relaksacja

mięta - 50, 52

mleko - 25, 27, 48, 61, 62, 64, 66, 67, 70, 225

mocz - 39, 46, 66, 68, 69, 72, 85, 181, 201, 202

mózg - 37, 41, 58, 61, 63, 72, 73, 74, 164, 210

mrówki (kwas mrówkowy) - 32, 60, 156, 178, 194, 208, 230

- N**amiot - 10, 112, 113, 131, 132, 134-135, 151, 152, 178, 180, 200, 208, 264, 265, 267, 269
- nawigator osobisty -
patrz GPS
- nerki - 30, 52, 53, 57, 69, 70, 143
- niewydolności i zaburzenia organizmu - 44, 58, 69-70
- noc - 13, 80, 85, 113, 122, 129, 151, 154, 155, 160, 171-173, 178, 181, 189
- nóż - 132, 200, 204, 205, 211, 260, 267, 270
- nurkowanie - 164, 165, 166, 167, 265
- O**bozowe -
- urządzenia - 112, 131, 179-180
- życie - 111-115, 116
- obozowisko (obóz) - 178, 179-180, 268-270
- obrzęki (opuchnięcia, o. płuc) - 53, 61, 64, 65, 69, 130, 166, 186
- odkażanie wody - 144, 201
patrz też woda
- odmrożenia - 41, 53, 57, 62-64, 160, 166
- odpoczynek - 52, 108, 113, 186, 188, 192, 193, 203
- odwodnienie - 38, 39, 138, 201
patrz też brak wody
- odzież - 40, 41, 62, 63, 85, 88, 90, 112, 113, 129-130, 131, 148, 151, 152, 160, 162, 163, 172, 183, 198, 235-236, 265, 267, 271
- ogień - 20, 35, 60, 62, 83, 85, 87, 88, 89, 100, 112, 152, 159, 181, 182, 183, 192, 199, 259, 264
patrz też ognisko, pożar, rozpalanie ognia
- ognisko - 13, 35, 48, 49, 68, 112, 113, 116, 117, 121, 142, 152, 158, 160, 180, 181-182, 183, 189, 199, 200, 204, 206, 223, 230, 260, 266, 270
patrz też ogień, rozpalanie ognia
- ogrzewanie - 41, 62, 63, 90, 182, 183
- namiotu - 178, 200
- zamrożonego człowieka - 65, 166
- omdlenie - 41, 63, 72, 73, 192
- oparzenia - 51, 53, 57, 58, 60-62, 65, 67, 68, 83, 88, 142
- otarcie - 53, 57, 59-60, 127
- P**aintball - 14, 145, 146-147, 265
- pakowanie plecaka - 80, 90, 133, 149, 151, 197-198
- panika - 10, 17, 18, 20, 21, 80, 85, 90, 100-103, 164, 165, 167, 259, 261
patrz też lęk
- pemmikan - 35
- pęcherze - 57, 62, 127
- picie - 38, 43, 48, 63, 67, 77, 138, 153, 192, 201, 203, 264
patrz też woda
- piołun - 51, 208
- plecak - 10, 36, 131-133, 135, 144, 151-152, 160, 162, 168, 172, 185, 186, 197-198, 235-237, 248, 265
patrz też pakowanie plecaka
- pocenie się (pot) - 37, 39, 53, 62, 128, 129, 130, 153, 160, 203
- podział dnia (tygodnia) - 108, 109, 113, 114, 203, 260
- pogoda - 12-13, 22, 40, 44, 62, 149, 151, 154-157, 185, 186, 260, 171
patrz też deszcz, lawina, śnieg, upał
- pokrzywa - 25, 30, 34, 53, 204
- pomoc (medyczna, pierwsza) - 14, 48, 57-70, 71-75, 81, 113, 144, 189, 251, 260
patrz też ratunek, służby ratownicze, wypadek, wzywanie pomocy
- porosty - 31, 54, 55, 56, 60, 140, 196, 199
- postawa wyprostowanej mały - 184
- potrzeby - 275-276
- pozycja (bezpieczna, leżąca, itp.) - 60, 69, 72, 73, 164, 165, 166, 184, 251
patrz też reanimacja
- pożar - 17, 19, 20, 78, 81, 83-89, 100, 265
- rodzaj pożarów a gaśnica - 87-88
- w lesie - 89
patrz też ogień
- praca treningowa - 106-107
- prądy wodne - 86-87, 164, 165, 168
- przeciwbólowe działanie - 50, 51, 193
- przeciwbólowe środki - 61, 64, 65, 67, 68, 72, 137, 192, 193
- przeciwcukrzycowe działanie - 53
patrz też cukrzyca
- przeciwnilne działanie - 49, 50, 51, 54, 137
- przeciwłękowe działanie - 51
- przeciwzapalne działanie - 50, 51, 53, 136, 137

przeznaczające środki - 48, 49, 67, 68
 przestępcy - 79, 244, 261-263
 przyjaźń - 19, 40, 215-216, 227

Rana - 12, 51, 52, 54, 55, 57, 59-60, 61, 62, 65,
 68, 71, 136, 137, 148
patrz też trudno gojące się rany
 ratunek (ratowanie się) - 59-60, 61-62, 63-65,
 66-70, 71-75, 83-89, 90-91, 94-98, 101-103,
 146, 163-167, 172-173, 189, 201-202, 251,
 259-260, 261-264, 272
 reanimacja - 70, 73, 74, 166, 193
patrz też pozycja (bezpieczna), utrata
 przytomności
 relaks - 94, 114, 119-120
 Role Playing Games - 121
 rośliny - 12, 27, 29-31, 34, 80, 163, 165, 168,
 169, 170, 173, 185, 201, 202, 208, 269, 270
 - do jedzenia - 50-56
 - trujące - 31, 34, 46, 47, 67
patrz też zatrucia
 rower - 103, 105, 108, 145, 148-149, 228, 230,
 265, 267
 rozgrzewka - 108, 109
 rozpalanie ognia - 13, 54, 86, 89, 112, 113, 152,
 159, 160, 181-183, 199, 200, 260, 264, 269
patrz też ognisko
 rumianek - 60

Serce - 37, 57, 58, 59, 60, 68, 69, 73, 74, 81,
 101, 106, 108, 137, 166, 193, 251
 siekierka - 143, 183, 198
 siła - 3, 71, 108, 109, 110, 164
patrz też trening
 skarpety - 127, 128, 130, 198, 204
 skażenie przemysłowe - 55, 56
 skręcenie - 51, 64-65, 109
 służby ratownicze - 71, 85, 87, 146, 159, 164,
 166, 173, 189, 201, 271
 socjoterapia - 111, 116-118
 sól (solona woda) - 24, 36, 38, 39, 60, 67, 199
 sprzężenie zwrotne - 38
 stopa - 57, 59, 62, 110, 125-127, 130, 149, 160,
 164, 184-186, 188, 204
 strony świata (oznaczenie) - 140, 154, 178,
 194-196

strzelanie - 14, 146-148, 176, 218, 225, 230,
 256, 260
patrz też łuk
 sygnały ratunkowe - 13, 82, 90, 101, 146, 159,
 172, 189, 260, 262
 szalwia - 53
 szok (stres, wstrząs) - 41, 42, 62, 72, 192, 265
 - elektrolitowy - 166
 - hipotermiczny - 160
 - pourazowy - 58, 70, 71
 sztuczne oddychanie - 73, 74, 81, 166, 251-252
patrz też reanimacja, utrata przytomności
 szybkość -
patrz trening

Śmierć (objawy, przyczyny) - 33, 40, 44-45,
 48-49, 61, 63, 68, 71-74, 81, 84, 100-101,
 102, 111, 166, 243, 250, 260
 śnieg - 13, 39, 63, 88, 156, 158-160, 161-162,
 168, 194
 śpiwór - 40, 131, 143-144, 265
 środki przeciwbólowe -
patrz przeciwbólowe środki
 środki przeczyszczające -
patrz przeczyszczające środki

Tamowanie krwawienia - 58, 70, 134
 telefon komórkowy - 146, 150, 158, 251, 264
 temperatura ciała - 41, 61, 62, 63, 64, 66, 70, 73,
 74, 109, 167
 tempo marszu - 74, 109
 tłum - 96, 99, 100-101, 216, 262
 trawienie - 24-25, 39, 42, 50, 51, 52, 53, 55, 137
 trening - 102, 106-115
 - ciała - 106-110
 - relaksacyjny - 112, 119-120
 - życia obozowego - 11-115
 trucizny - 24, 26, 30, 31, 32, 33, 34, 35, 46-49,
 50, 52, 67, 81, 84, 87, 88, 90, 100, 137,
 168, 261
 trudno gojące rany - 51, 55, 60
patrz też rany

- U**kaśnienia (owadów, żmii) - 68
- układ krwionośny - 57
- układ nerwowy - 51, 52, 54, 57, 80, 106, 137, 219, 251
- układ oddechowy - 52, 57, 81, 161, 162, 163, 251
- układ pokarmowy - 50, 52, 53, 54, 57, 66, 67
- umięśnienie -
patrz trening
- upał - 18, 37, 46, 50, 62, 109, 128, 129, 142, 153, 156, 163, 170, 179, 203, 265
- urazy (fizyczne, termiczne) - 57, 58, 59-65, 71, 72, 78, 125, 160, 166
- uszkodzenie kręgosłupa - 72, 109
- utonięcie - 74, 166, 265
- utrata przytomności - 69, 72, 73, 85, 87, 166, 166, 251, 263
patrz też pozycja bezpieczna, reanimacja
- utrata wody -
patrz odwodnienie
- W**achty - 113
- wątroba - 37, 51, 57, 69, 137
- węgiel - 48, 49, 68, 87, 137, 204
- węzły - 175-177
- wiatr - 41, 44, 63, 89, 93, 128, 129, 131, 135, 154, 155, 156, 158, 159, 160, 161, 162, 178, 179, 181, 183, 194, 196, 198, 199, 262, 265
- wieczorny krąg - 113
patrz też socjoterapia
- wir - 163, 164, 165
- woda - 25, 31, 32, 35, 37-39, 40, 59, 60, 61, 63, 64, 67, 68, 73, 74, 90, 91, 124, 128, 137, 152, 154, 163-167, 169, 170, 178, 185, 198, 201-202, 208
patrz też destylacja, odkażanie wody, odwodnienie, zdobywanie wody
- wodorosty - 163, 164, 165
- wredne typy - 79, 93-97, 102, 142
patrz też przestępcy
- wspinaczka - 12, 15, 129, 144, 188, 266, 270
- wstrząs - 60
patrz też szok
- wstrząs mózgu - 65, 72
- wypadek - 13, 64, 70, 71-75, 77, 78, 81, 142, 166, 259, 261, 268
patrz też pomoc
- wyrostek robaczkowy (tzw. ślepa kiszka, zapalenie) - 49, 66-67, 68
- wytrzymałość -
patrz trening
- wywrócenie łodzi - 163, 166
- wzywanie pomocy - 13, 82, 189, 262
- Z**abawy-ćwiczenia - 117, 118, 122-124, 146, 266
patrz też Role Playing Games
- zaginięcie (zagubienie się, znalezienie się) - 13, 139, 150, 160, 162, 194-196
patrz też GPS
- zamarznięcie - 62-64
patrz też odmrożenia
- zapalenie wyrostka -
patrz wyrostek robaczkowy
- zapowiedź pogody -
patrz pogoda
- zasady (chem.) -
patrz trucizny, zatrucie
- zatrucie - 48-49, 51, 58, 62, 66, 67-68, 69, 72, 137
patrz też trucizny
- zdobywanie wody - 39, 90, 112, 201-202, 269, 270
patrz też woda
- ziona - 25, 32, 50-56, 136
- złamanie - 57, 64-65, 136
- zmęczenie - 18, 40, 44, 63, 107, 127, 137, 141, 164, 165, 185, 191-193, 203, 250
- zwichnięcie - 57, 64-65
- Ż**mija - 68
- żona (moja) - 43 odnośnik, 154
- żywienie - 23-36, 40, 268
- intuicyjne - 27-28, 38
- w trudnych warunkach - 29-36
- zdrowe - 24-26

SPIS TREŚCI

WSTĘP	3
I. CO TO JEST	
A) POJĘCIE SURVIVALU	8
B) CO DLA KOGO ZNACZY SURVIVAL	11
II. CZEMU TO SŁUŻY	
A) SURVIVAL — PRZETRWANIE	17
B) SURVIVAL — ZDROWIE	23
1. Żywnienie	23
2. Bilans wodny	37
3. Bilans energetyczny	40
4. Alkohol	43
5. Trucizny	46
6. Zioła	50
7. Pierwsza pomoc	57
8. Wypadki	71
III. TO — NA CO DZIEŃ	
A) SURVIVAL „W KUCHNI“	77
1. Uważajcie!	78
2. Pożar	83
3. Powódź	90
B) SURVIVAL NA ULICY	93
1. Wredne typy w ciemnym zaułku i nie tylko	93
2. Panika	100
IV. TO WYPRAWY... W ŻYCIU	
A) PRZYGOTOWANIA	105
1. Trening ciała	106
2. Trening funkcjonowania obozowego	111
3. Socjoterapia	116
4. Trening relaksacyjny, medytacja	119
5. Role Playing Games i inne „games“	121
6. Sprzęt	125

B) WARUNKI	151	
1. Deszcz	151	
2. Upał	153	
3. Zmiany pogody	154	
4. Śnieg	158	
5. Lawina	161	
7. Woda	163	
8. Bagno	168	
6. Noc	171	
C) TECHNIKI	175	
1. Węzły	175	
2. Rozbijanie obozu (namiotu)	178	
3. Obozowe urządzenia	179	
4. Ognisko	181	
5. Chodzenie, brodenie, wspinaczka	184	
6. Sytuacja groźna — wzywianie pomocy	189	
D) SZTUCZKI	191	
1. Jak ratować się przed zmęczeniem i bólem	191	
2. Jak się odnaleźć	194	
3. Jak pakować plecak	197	
4. Jak rozpalać ogień	199	
5. Jak ogrzać namiot	200	
6. Jak zdobywać wodę	201	
7. Jak pić w upał	203	
8. Jak uniknąć „pachnącej skarpetki“	204	
9. Jak nie kichnąć	205	
10. Jak... widzieć	206	
11. Jak wyostrzyć zmysły	207	
12. Jak radzić sobie z insektami	208	
13. Jak usunąć kleszcza	210	
14. Jak się nie bać owada w uchu	211	
15. Sztuczki przyrody	212	
V. TO — FILOZOFIA ŻYCIA		
A) KU PRZYJAŹNI	215	
B) MNIEJSI BRACIA	217	
C) FILOZOFIA SURVIVALU	223	
D) TO — PRZYGODA	227	
Przygoda I	Rowerowa wyprawa z ojcem	228
Przygoda II	Rowerowa wyprawa z ojcem - c.d.	230
Przygoda III	Piórko za uchem i pijaczek (...)	232

Przygoda IV	Ależ gospodarzu...!	234
Przygoda V	Wreszcie spokojnie zjemy obiad...	238
Przygoda VI	Ludzie pomóżcie...!	240
Przygoda VII	W górach rozmawia się czasem (...)	241
Przygoda VIII	Ach, to pan tu pilnuje...?	244
Przygoda IX	Spotkanie z niedźwiedziem	246
Przygoda X	Zepsuty obóz	248
Przygoda XI	Spotkanie ze śmiercią	250
Przygoda XII	Sztuka kamuflażu	253
Przygoda XIII	Nocne spotkanie	254
VI. DODATKI		
A)	SYTUACJA AWARYJNA	259
B)	ZALECANA OSTROŻNOŚĆ	261
C)	RODZAJE SURVIVALU — PRZYKŁAD	266
D)	OBOZOWA PROPOZYCJA	270
E)	SURVIVAL I TWOJE POTRZEBY	275
F)	ZAGROŻENIA (analiza dla survivalu)	277
G)	CZARTOWSKIE PORADY	283
H)	LITERATURA	286
I)	INDEKS	289
SPIS TREŚCI		295

