



Wycieczka do lasu

Na wycieczkę do lasu trzeba się odpowiednio przygotować. Podstawą udanej wyprawy są dobre i wygodne buty. Trzeba ubrać się „na cebulkę”, czyli założyć więcej warstw lżejszej odzieży. Łatwo ją będzie zdjąć, gdy zrobi się cieplej. Niezbędne są również nakrycie głowy i kurtka przeciwdeszczowa. W plecaku musi się znaleźć prowiant, czyli kanapki i termos z herbatą lub butelka wody. Nie wolno zapomnieć o apteczce i środkach przeciwko różnym owadom. Może się przydać także latarka.


Spacer po lesie mogą nam popsuć uciążliwe komary, niewielkie meszki albo kleszcze. Choć nie da się przed nimi całkiem zabezpieczyć, warto zadbać o odpowiednie ubranie i spryskać się preparatem, który odstrasza owady.

Ugryzienia komarów w naszym klimacie nie są groźne, ale swędzące i nieprzyjemne. Szczególnie dokuczliwe bywają meszki. Wciskają się wszędzie i dotkliwie gryzą, co powoduje swędzenie, opuchliznę, a nawet gorączkę. Kleszcze, które przyczepiają się do skóry i piją krew, mogą przenosić groźne choroby. Dlatego po każdym spacerze trzeba się dokładnie obejrzeć i zmienić ubranie.

Gdy na swoim ciele znajdziesz kleszcza, nie panikuj. Zwróć się od razu po pomoc. Najważniejsze, aby szybko i sprawnie go usunąć. Miejsce po ukąszeniu kleszcza należy zdezynfekować. Trzeba je także obserwować. Jeśli po jakimś czasie pojawi się dookoła niego zaczerwienienie, należy zgłosić się do lekarza.

SHOT ON MI 9T

AI TRIPLE CAMERA



Nie niszczy
mrowisk ani innych
siedlisk zwierząt.

Zbierajmy tylko te grzyby,
o których wiemy, że są
jadalne. Nie depczmy
trujących muchomorów –
one też są potrzebne w lesie.



