

MAGDALENA STEFAŃCZYK

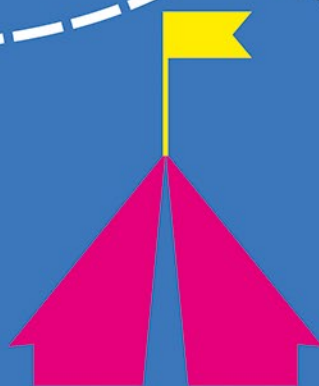
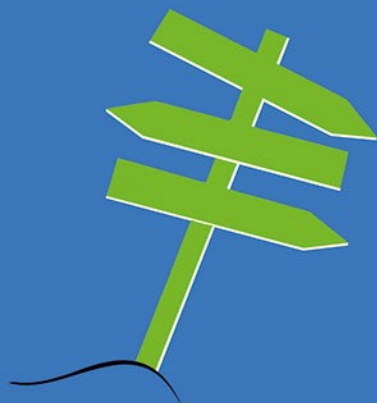


# PORADNIK WĘDROWCA

\*wyprawy do lasu, w góry i nad wodę

\*podstawowy ekwipunek

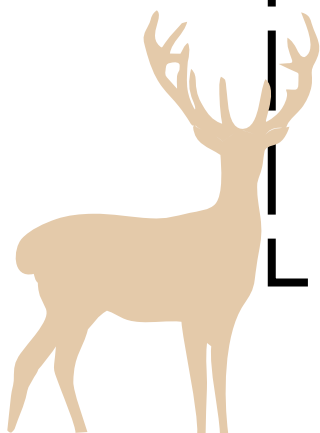
\*podstawy survivalu



MAGDALENA STEFAŃCZYK



# PORADNIK WĘDROWCA



**Autorka:** Magdalena Stefańczyk

**Korekta:** Monika Wróbel

**Ilustracje i projekt okładki:** Magdalena Stefańczyk

**Skład:** Jarosław Jabłoński

**Redaktor prowadzący:** Agnieszka Marekwica

**Zdjęcia i ilustracje:**

**Dreamstime.com:** © Alexander Pokusay (6, 7), © Danylo Honchar (6, 7), © Konstantin Nikiteev (6, 7), © Liliia Khuzhakhmetova (6, 7), © Mooltfilm (9), © GBArtStudio (9), © Leremy (9), © Dzianis Rakhuba (10), © Photka (19), © Alexander Potapov (19), © Ksenia Palimski (19), © Filmfoto (19), © Evgeny Skidanov (19), © Zerbor (19), © Fotoplanner (19), © Ivan Kmit (19), © Alexander Potapov (19), © Natis76 (19), © Peter Hermes Furian (19), © Vera Volodkina (19), © Pavel Naumov (19), © Liligraphie (20), © Kostiuchenko (20), © Photographieundmehr (20), © Antonel (20), © Henrikl (20), © Emberiza (21), © Andersastphoto (20), © unpict (20), © Multik (21), © Christa Eder (21), © Voltan1 (21), © Empire331 (21), © Svid79 (21), © Roman Demkiv (21), © Tetiana Kovalenko (21), © Diamant24 (23), © Vetre Antanaviciute-meskauskiene (23), © Yulan (23), © Vlad Ivantcov (23), © Pavlo Vakhrushev (23), © Topgeek (35), © Lucasos (36), © Kitipic (41), © Vericka (41), © Eleni Seitanidou (41), © Maksym Drozd (41), © Skypixel (41), © Pavlo Syvak (wyklejka).

**Wikipedia.org:** © Sitomon <https://www.flickr.com/photos/sitomon/2493298024/> (CC BY-SA 2.0)  
| [wikimedia.org/.../File:Taxus baccata tree.jpg](#) (19)

Wydanie I, Warszawa 2020

Copyright for text, cover and layout © Wydawnictwo SBM

Warszawa 2020



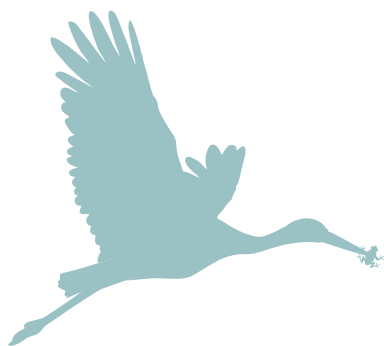
Wydawnictwo SBM Sp. z o.o.

ul. Sułkowskiego 2/2

01-602 Warszawa

[www.WYDAWNICTWO-SBM.pl](http://www.WYDAWNICTWO-SBM.pl)

ISBN 978-83-8222-127-5

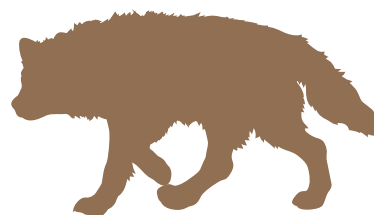


# **SPIS TREŚCI**

---



|                                       |           |                                       |           |
|---------------------------------------|-----------|---------------------------------------|-----------|
| <b>CZAS NA WIELKĄ PRZYGODĘ! .....</b> | <b>4</b>  | <b>WĘDRÓWKI WZDŁUŻ RZEK .....</b>     | <b>29</b> |
| <b>PRZYGOTOWANIE.....</b>             | <b>5</b>  | <b>WĘDRÓWKI WIOSNĄ.....</b>           | <b>30</b> |
| <b>EKWIPUNEK .....</b>                | <b>6</b>  | <b>WĘDRÓWKI LATEM.....</b>            | <b>31</b> |
| <b>CZYTANIE Z NIEBA .....</b>         | <b>8</b>  | <b>WĘDRÓWKI JESIENIĄ.....</b>         | <b>32</b> |
| <b>CZYTANIE MAPY .....</b>            | <b>9</b>  | <b>WĘDRÓWKI ZIMĄ .....</b>            | <b>33</b> |
| <b>KIERUNKI ŚWIATA .....</b>          | <b>10</b> | <b>BEZPIECZNE ROZPALANIE</b>          |           |
| <b>POMIARY TERENU .....</b>           | <b>11</b> | <b>OGNISKA.....</b>                   | <b>34</b> |
| <b>JAK PRZEWIDZIEĆ POGODĘ? .....</b>  | <b>12</b> | <b>NOCLEG POD CHMURKĄ .....</b>       | <b>36</b> |
| <b>BURZA .....</b>                    | <b>14</b> | <b>BIWAKOWA KUCHNIA POŁOWA</b>        |           |
| <b>OKO W OKO Z DZIKIM</b>             |           | <b>I PRZECHOWYWANIE JEDZENIA....</b>  | <b>38</b> |
| <b>ZWIERZEM .....</b>                 | <b>16</b> | <b>HIGIENA NA SZLAKU.....</b>         | <b>39</b> |
| <b>ROZPOZNAWANIE DRZEW .....</b>      | <b>18</b> | <b>PIERWSZA POMOC .....</b>           | <b>40</b> |
| <b>ROŚLINY JADALNE .....</b>          | <b>20</b> | <b>DOBRE MANIERY NA GÓRSKIM</b>       |           |
| <b>ROŚLINY TRUJĄCE .....</b>          | <b>21</b> | <b>SZLAKU.....</b>                    | <b>42</b> |
| <b>WIELKIE GRZYBOBRANIE .....</b>     | <b>22</b> | <b>RATUNKU! ZGUBILIŚMY SIĘ!.....</b>  | <b>44</b> |
| <b>WĘDRÓWKI PO GÓRACH .....</b>       | <b>24</b> | <b>OCHRONA PRZYRODY .....</b>         | <b>46</b> |
| <b>WĘDRÓWKI PO LESIE .....</b>        | <b>26</b> | <b>ORGANIZACJE TURYSTYCZNE</b>        |           |
| <b>WĘDRÓWKI PO PIASKU .....</b>       | <b>28</b> | <b>W POLSCE .....</b>                 | <b>47</b> |
|                                       |           | <b>DO ZOBACZENIA NA SZLAKU! .....</b> | <b>48</b> |





# CZAS NA WIELKĄ PRZYGODĘ!

Nawet mała wyprawa może być wielką przygodą.  
Wystarczy spakować plecak i obudzić w sobie odkrywcę.

Nocowanie w lesie, zdobywanie górskich szczytów, pogawędki przy ognisku z nowo poznanymi przyjaciółmi, a nawet krótki jesienny spacer po lesie mogą się okazać niezapomnianym doświadczeniem. Wędrowanie to ogromna przyjemność, warto jednak pamiętać, że nie wystarczą tylko marzenia o poznawaniu tajemnic dzikiej przyrody. Trzeba jeszcze wiedzieć, jak się do tego przygotować, by uniknąć zagrożeń i w pełni wykorzystać to, co daje nam natura, nie naruszając jej kruchego piękna.

Dla młodych wędrowców wszystko jest nowe i ciekawe, dlatego zadają mnóstwo tylko z pozoru prostych pytań. Jak rozpoznać trującego grzyba? Dlaczego burzę najpierw słyszać, a dopiero potem widać? Czy wilki polują na ludzi? Czy czarny szlak w górach jest najtrudniejszy?

Odpowiedzi na te i wiele innych pytań można znaleźć w *Poradniku wędrowca*. Dzięki tej książce każdy początkujący amator wędrówek będzie wiedział, jak przygotować ekwipunek na wyprawę, którą trasę wybrać i co zrobić w trudnych i nieoczekiwanych sytuacjach. Nauczy się szanować przyrodę, dowie się co jeść, by mieć dużo siły, oraz czego nie wolno robić w lesie.

Doświadczeni podróżnicy mówią, że nawet najdalsza podróż zaczyna się od pierwszego kroku. Wybierz się w swoją pierwszą wyprawę w towarzystwie *Poradnika wędrowca*, wtedy na pewno będzie udana!

