

MARIAN WYRZYKOWSKI, PAWEŁ FRANKOWSKI

NIEZBĘDNIK SURVIVALOWY



**SCHRONIENIA
W TERENIE**

Tekst: Marian Wyrzykowski, Paweł Frankowski

Redaktor prowadzący: Maciej Żemojtel

Redakcja: Izabela Bielec

Skład: Katarzyna Radkowiak

Rysunki (s. 133–135): Katarzyna Radkowiak

Zdjęcia: autorzy oraz stock.adobe.com

Wszelkie prawa zastrzeżone. Nieautoryzowane rozpowszechnianie całości lub fragmentu niniejszej publikacji w jakiegokolwiek postaci jest zabronione. Wykonywanie kopii metodą kserograficzną, fotograficzną, a także kopiowanie książki na nośniku filmowym, magnetycznym lub innym powoduje naruszenie praw autorskich niniejszej publikacji.

Wszystkie znaki występujące w tekście są zastrzeżonymi znakami firmowymi bądź towarowymi ich właścicieli.

Autor oraz wydawca dołożyli wszelkich starań, by zawarte w tej książce informacje były kompletne i rzetelne. Nie biorą jednak żadnej odpowiedzialności ani za ich wykorzystanie, ani za związane z tym ewentualne naruszenie praw patentowych lub autorskich. Autor oraz wydawca nie ponoszą również żadnej odpowiedzialności za ewentualne szkody wynikłe z wykorzystania informacji zawartych w książce.

Helion S.A.

ul. Kościuszki 1c, 44-100 Gliwice

tel.: 32 2309863

e-mail: bezdroza@bezdroza.pl

www: bezdroza.pl (księgarnia internetowa, katalog książek)

Drogi Czytelniku!

Jeżeli chcesz ocenić tę książkę, zajrzyj pod adres:

bezdroza.pl/user/opinie/bescht

Możesz tam wpisać swoje uwagi, spostrzeżenia, recenzję.

Wydanie I

ISBN: 978-83-289-3405-4

Copyright © Helion S.A., 2026

SPIS TREŚCI

WSTĘP 5

01 SCHRONIENIA NATURALNE 11

02 SCHRONIENIA IMPROWIZOWANE 25

03 SCHRONIENIA TURYSTYCZNE 49

04 HAMAKOWANIE, HAMAK JAKO SCHRONIENIE 75

05 SCHRONIENIA UKRYTE 95

06 SCHRONIENIA RATUNKOWE I DORAŻNE 109

07 DODATEK 131

BIBLIOGRAFIA 143

Kup książkę

Poleć książkę

WSTĘP

Survivalowy niezbędnik. Schronienia w terenie to poradnik stworzony z myślą o osobach, które chcą bezpiecznie spędzić noc w plenerze, czyli w lesie, na łące lub nad rzeką.

Pada deszcz, jesteśmy zmęczeni po całym dniu wędrówki, a nasz dom... nasz dom jest w plecaku. W plecaku możemy mieć lekki namiot jedno- lub dwuosobowy, *bivi cover* lub tarp. To schronienia turystyczne, które rozkładamy w miejscu naszego biwakowania, gdy chcemy przenoćować w terenie. Dobór takiego schronienia jest kluczowy, jeśli chcemy komfortowo odpocząć i nabrać sił przed kolejnym dniem wyprawy. Gdy jesteśmy spanikowani i wychłodzeni, nie mamy czasu na zabawę w architektów. Nasze schronienie musi być „szybkie” i skuteczne.

Namiot i tarp mają nas uchronić przed niesprzyjającymi warunkami atmosferycznymi lub naturalnymi, takimi jak:

- deszcz,
- śnieg,
- rosa,
- wilgoć,
- wiatr,
- słońce,
- owady,
- zwierzęta.

Deszcz to opad atmosferyczny, który bardzo szybko może nas przemoczyć. Woda jest doskonałym przewodnikiem ciepła i potrafi wychłodzić organizm 25 razy szybciej niż powietrze.

Śnieg pod wpływem naszego ciepła zamienia się w wodę i może zmoczyć odzież tak skutecznie, że bardzo szybko i my będziemy cali mokrzy.

Rosa pojawia się rano i może przemoczyć odzież oraz ekwipunek, jeśli nie zabezpieczymy ich odpowiednio.

Wilgoć pojawia się, gdy wzrasta temperatura powietrza, a na przykład gleba jest nasączona wodą po niedawnych opadach. Wilgoć szybko osadza się na odzieży i ekwipunku, mocząc je.

Wiatr wychładza organizm, wywiewając ciepło, które wytwarza nasze ciało.

Słońce może doprowadzić do udaru cieplnego, dlatego tak ważna jest ochrona przed nim, szczególnie w gorące dni. Najlepszym sposobem prewencji jest cień, który możemy sami stworzyć, budując proste zadaszenie oddzielające nas od słońca.

Owady potrafią uprzykrzyć każdą próbę odpoczynku. Zabezpieczy nas przed nimi schronienie wyposażone w moskitierę.

Zwierzęta to niechciani goście w naszym przenośnym domu. Małe gryzonie i drobne drapieżniki mogą zakraść się do schronienia i poczęstować się naszym pożywieniem, jeśli nie zabezpieczymy go odpowiednio. Przy okazji mogą zniszczyć ekwipunek – rozszarpać plecak, tropik czy sypialnię namiotu. Zwierzęta mogą nas odwiedzić, jeśli rozbijemy namiot lub zawiesimy hamak na ścieżce prowadzącej na przykład do wodopoju.

Dobór schronienia uzależniamy od prognozy pogody i ukształtowania terenu, w którym zamierzamy nocować.

W sytuacji awaryjnej, przy nagłej zmianie pogody, gdy nie jesteśmy przygotowani na nocleg w lesie, możemy skorzystać ze schronień naturalnych, stałych wiat, altan czy szałasów zbudowanych przez parki narodowe, krajobrazowe i Lasy Państwowe dla turystów lub ze schronień improwizowanych, wykonanych samodzielnie.

W niniejszym poradniku przedstawimy najpopularniejsze schronienia turystyczne, improwizowane i naturalne, które mogą uchronić nas przed utratą ciepła.

Pierwszym naszym schronieniem przed utratą ciepła jest odpowiednie ubranie. Ubranie to schronienie, które nosimy na sobie; schronienie to ubranie, w którym mieszkamy. Cody Lundin podkreśla, że „jeśli odpowiednio dobierzemy ubiór, nasza potrzeba budowania schronienia drastycznie spada. Z kolei złe ubranie zmusza nas do natychmiastowego szukania osłony przed żywiołami”. Więcej o ubieraniu się w teren można przeczytać w publikacjach *Niezbędnik survivalowy*, *Elementarz sztuki przetrwania w terenie* i *Backpacking w terenie*, obie wydawnictwa Bezdroża.



➤ Biwakować w lesie można przez cały rok, nawet w zimie

Drugim poziomem zabezpieczenia są schronienia turystyczne lub inne specjalistyczne opisane w tym poradniku, które zabezpieczają nas przed zmoczeniem i wychłodzeniem.

Człowiek ma stałą temperaturę około 36,6 °C. W niesprzyjających warunkach organizm dąży do utrzymania tej temperatury. Gdy jest gorąco, wydaliśmy pot, który moczy skórę, a parowanie oddaje ciepło. Gdy jest zimno, organizm stara się zachować stałą temperaturę najważniejszych organów wewnętrznych.

Ciepło tracimy poprzez:

- radiację,
- kondukcję,
- konwekcję,
- ewaporację,
- respirację.

Radiacja: człowiek wypromieniowuje wytworzone ciepło w postaci fal elektromagnetycznych, głównie podczerwieni.

Kondukcja: fizyczna wymiana ciepła między zimniejszą a cieplejszą powierzchnią. Człowiek traci ciepło, na przykład leżąc bez izolacji na zimnej powierzchni (lód, gleba).

Konwekcja: wiatr lub woda szybko „zmywają” warstwę ciepłego powietrza, które ogrzaliśmy ciepłem ciała.

Ewaporacja: parowanie; organizm traci ciepło poprzez pocenie się.

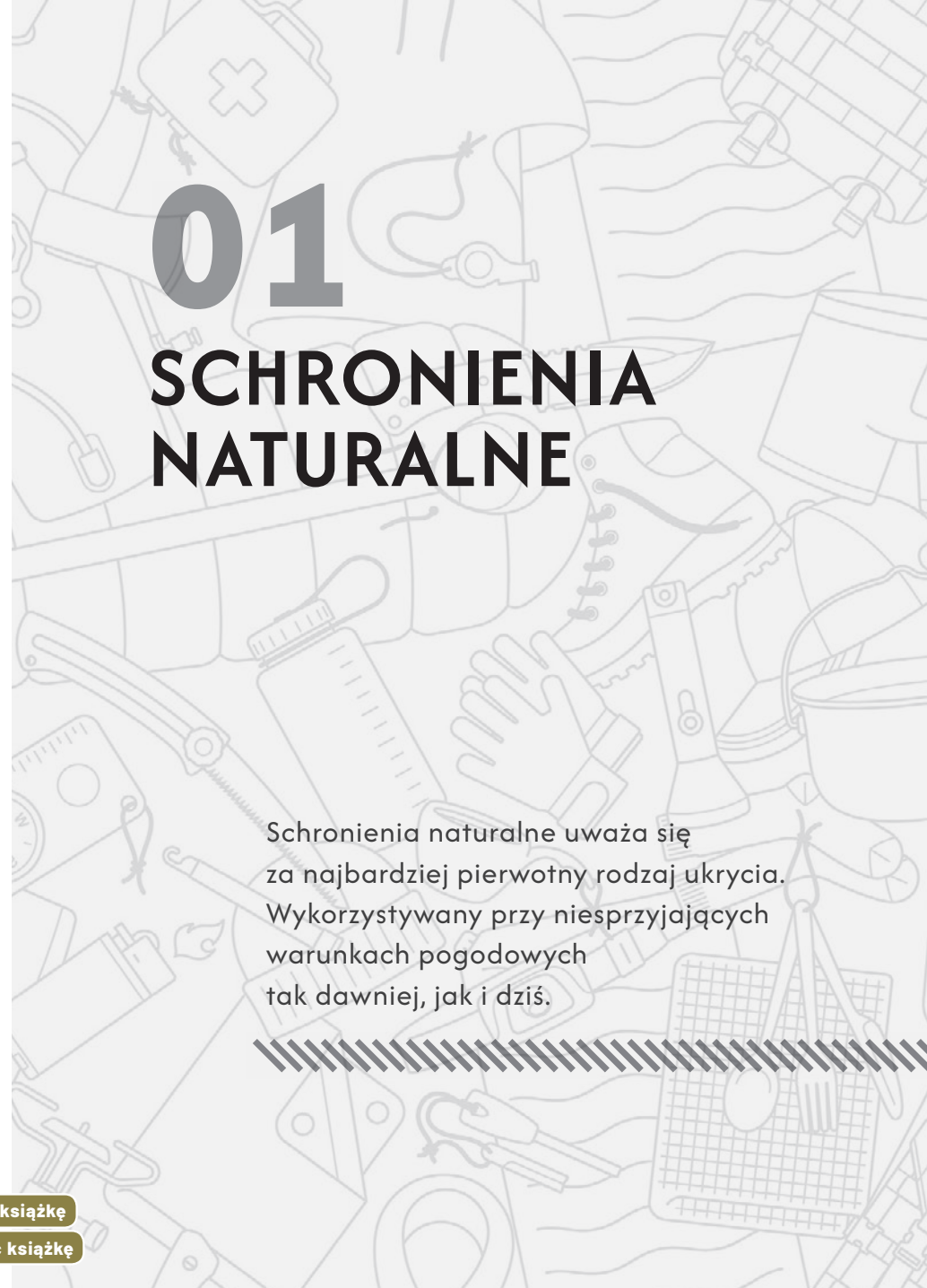
Respiracja: oddychając, nagrzewamy i nawilżamy zimne powietrze trafiające do płuc, co powoduje utratę ciepła.

Procesy te mogą szybko doprowadzić do wychłodzenia. Ciepło przepływa od obiektu cieplejszego do zimniejszego, dążąc do równowagi. Możemy ograniczyć straty ciepła poprzez odpowiedni ubiór i budowę schronienia odgradzającego nas przed niesprzyjającymi warunkami.

Najlepszym izolatorem jest powietrze uwięzione między warstwami. Do takiej izolacji należy dążyć, zwłaszcza przy budowie schronień

improwizowanych. Każda bariera między nami a zewnętrznymi warunkami spowolni proces wychłodzenia.

Ten poradnik to esencja doświadczeń zebranych podczas wypraw, treningów i prowadzonych szkoleń. Znajdziesz tu również kluczowe elementy programu kursu przetrwania „SOWA” oraz szkolenia SERE.



01

SCHRONIENIA NATURALNE

Schronienia naturalne uważa się za najbardziej pierwotny rodzaj ukrycia. Wykorzystywany przy niesprzyjających warunkach pogodowych tak dawniej, jak i dziś.

książkę

książkę

Poleć książkę

Schronienia naturalne uważa się za najbardziej pierwotny rodzaj ukrycia. Wykorzystywany przy niesprzyjających warunkach pogodowych tak dawniej, jak i dziś. W strefach o klimacie umiarkowanym lub zimnym jego priorytetowym zadaniem jest zapewnienie ciepła i suchości. Natomiast w warunkach tropikalnych lub pustynnych główną funkcją schronienia jest ochrona przed słońcem. Zmiany klimatyczne sprawiają, że również w Europie coraz częściej doświadczamy dni, w których znalezienie głębokiego cienia staje się kwestią krytyczną. Bez względu na to, czy jesteśmy na rekreacyjnym biwaku, czy walczymy o życie, umiejętność zarządzania temperaturą własnego ciała poprzez właściwe schronienie to nasz priorytet.

Podstawą jest proste, ale genialne założenie: skoro przyroda próbuje nas zabić, pomyślmy, jak może pracować dla nas. Zaletą schronień naturalnych jest to, że są i czekają na odkrycie. Najlepsze schronienie to takie, którego nie trzeba budować od zera, lecz można je zaadaptować.

W sytuacji przetrwania nasza energia to cenny zasób. Każda kaloria spalona na rąbanie czy cięcie, a następnie noszenie i układanie drewna to kaloria, której może nam zabraknąć do utrzymania temperatury ciała w nocy.

REKONESANS TERENU

Pierwsza godzina w danej lokalizacji jest kluczowa dla zsynchronizowania się z naturą. Zamiast natychmiastowego działania często zalecamy rekonesans terenu pod kątem zasobów: naturalnych schronień, dostępu do wody oraz bezpiecznych ścieżek poruszania się. Jeśli nie jest za ciemno, aby poruszać się, przejść kilkadziesiąt metrów i znaleźć lepsze naturalne schronienie, zróbmy to. Zawsze możemy się wrócić do poprzedniej lokalizacji. Kluczowe jest nie tylko posiadanie

schronienia, ale wiedza, czego nie robić, aby nie pogorszyć swojej sytuacji termicznej. Należy być także świadomym zagrożeń w okolicy.

W trudniejszych warunkach pogodowych najlepiej szukać miejsc w bezpośrednim sąsiedztwie drzew. Naturalna osłona przed wiatrem, deszczem oraz poranną mgłą pozwala podnieść temperaturę wewnątrz schronienia nawet o kilka stopni i wyraźnie zmniejsza kondensację.



WSKAZÓWKA

Jeśli natura daje nam schronienia (na przykład w postaci wykrotu lub szczeliny skalnej), naszym zadaniem jest jedynie ich ulepszenie, o ile mamy na to czas i możliwości.

WYKORZYSTANIE NATURALNYCH CECH TERENU

Jedną z najłatwiejszych form schronienia, jakie możemy wykorzystać, jest użycie naturalnych cech otoczenia. Na przykład, jeśli jesteśmy na szczycie góry i wieje bardzo mocno, wystarczy zejść do jej podstawy – często okaże się, że wiatr będzie tam znacznie słabszy, zaś nasza pozycja zdecydowanie lepsza. Ale to działa również na poziomie mikro. Na przykład obszar, w którym się znajdujemy, to naturalne zagłębienie, więc teren dookoła nas jest wyższy niż obszar, w którym jesteśmy teraz. Chociaż widzimy wiatr wiejący przez korony drzew powyżej, na poziomie gruntu jest stosunkowo spokojnie. Możemy więc wykorzystać naturalny teren jako osłonę przeciwwietrzną, aby uciec przed wiatrem. Jeśli znajdujemy się na bardziej płaskim obszarze, możemy użyć innych obiektów, by ochronić się przed wiatrem. Wszystko to pomoże rozproszyć wiatr

i zapobiec wychłodzeniu. Ponieważ wiatr może obniżyć temperaturę otoczenia o ponad 10 °C, bardzo ważne jest, abyśmy schronili się przed wiatrem.

DRZEWA

Najszybszym i najbardziej efektywnym rozwiązaniem jest wykorzystanie naturalnego okapu stworzonego przez rozłożyste świerkowe gałęzie lub gęsty krzew iglasty. Drzewo wraz z jego gałęziami i liśćmi bądź igłami tworzy najbardziej podstawowe schronienie tak od opadów, jak i promieniowania słonecznego. W polskich lasach świerki i jodły nadają się do tego idealnie. Przebywanie pod koroną żywych drzew jest znacznie bardziej komfortowe niż pod płachtą tarpu (namiotu). Rośliny „oddychają”, uwalniając parę wodną, co obniża temperaturę otoczenia o kilka stopni. Szukajmy drzew o szerokich liściach (jak buk czy dąb) lub drzew iglastych o gęstych koronach, które oferują najlepszą ochronę. Szczególnie w pasie górskim stare świerki i jodły tworzą pod swoimi najniższymi gałęziami suchą strefę. Ziemia pod takimi gałęziami jest często sucha nawet po ulewie, a warstwa opadłego igliwia stanowi naturalną izolację od wilgoci.

Przy samym pniu na ogół jest sucho. Gleba pod drzewem może działać jak izolator termiczny: absorbuje ciepło i uwalnia je powoli, co pomaga utrzymywać je w nocy. Ostateczne odczucie temperatury pod drzewem zależy od wielu czynników, takich jak warunki pogodowe, rodzaj drzewa, pora dnia itp.

Stanowczo należy unikać starych i martwych drzew, z których mogą odpaść ciężkie konary. Tragiczne wypadki spowodowane spadającymi gałęziami zdarzają się regularnie. Bezpieczniej jest ukryć się pod osłoną młodszych i mniejszych drzew.

Rozwiązanie to może pełnić rolę schronienia na krótki postój.

WYKROTY I ICH SYSTEMY KORZENIOWE

W Polsce, po dużych wichurach w lasach, wykroty są powszechne. Powalone drzewa, zwłaszcza te z potężnym systemem korzeniowym wyrwanym z podłoża, tworzą naturalną i niemal gotową tarczę ochronną. Pionowa bryła korzeniowa przemieszana z ziemią i kamieniami stanowi potężną barierę dla wiatru oraz deszczu. Aby przekształcić taką strukturę w pełnowartościowe schronienie, wystarczy wykorzystać pień jako główną oś konstrukcyjną i dobudować ściany boczne z dostępnych gałęzi oraz gałęzi iglastych. Wykrot oferuje coś, czego nie da nam szałas zbudowany od zera: ogromną masę termiczną, która skutecznie izoluje od warunków zewnętrznych.



➤ Powalone drzewo jako baza dla schronienia

LOKALIZACJA

Wykrot jest użyteczny głównie wtedy, gdy korzeń stoi „plecami” do wiatru. Jeśli wiatr wieje prosto od strony pnia, tam, gdzie siedzimy, wyssie z nas całe ciepło. Zawsze sprawdzamy dominujący kierunek wiatru, zanim zaczniemy budować ściany boczne.

BEZPIECZEŃSTWO

Nie zalecam spania w zagłębieniu wykrotu, jeśli pień jest odcięty lub wygląda na niestabilny. To klasyczna pułapka, która może zmiażdżyć nieświadomego zagrożenia turystę.

Miejsce po wyrwanym korzeniu to naturalne zagłębienie (lej). Podczas deszczu woda z całego otoczenia spłynie tam, tworząc



➤ Ukrycie pod systemem korzeniowym drzewa

sadzawkę. Zamiast budować legowisko na samym dnie, zbudujmy podwyższoną platformę z gałęzi, aby nie obudzić się w błocie.

NATURALNE JARY I WĄWOZY

Zagłębienia terenu, takie jak jary czy wąwozy, to często niedoceniane formacje, które oferują natychmiastową i doskonałą osłonę przed niszczącym działaniem silnego wiatru. W niektórych regionach Polski, na przykład na Wyżynie Lubelskiej, gęsta sieć wąwozów lessowych tworzy naturalny labirynt schronień.

DLACZEGO NALEŻY UNIKAĆ DOLIN

Wieczorem chłodne powietrze – jako gęstsze i cięższe od ciepłego – opada w dół. W rejonach górskich sprawia to, że głębokie doliny i kotliny działają jak naturalne kieszenie gromadzące zimno. Wynika to z uwięzienia mas zimnego powietrza bez możliwości ich odpływu. Chcąc spędzić cieplejszą noc, należy unikać rozbijania obozu na samym dnie głębokich dolin.

Czasem lepiej usiąść kilka metrów wyżej na zboczu niż na samym dnie jary, gdzie odczuwalna temperatura jest o kilka stopni niższa.

ZAGROŻENIA

Jary to naturalne kanały odpływowe dla wody. Nawet jeśli tam, gdzie jesteśmy, nie pada, ulewa kilka kilometrów dalej może spowodować rwący potok błota i wody w ciągu kilku minut.

Zatem dla naszego bezpieczeństwa nie obozujmy na dnie jary, jeśli prognozy przewidują opady lub jeśli widzimy tam naniesione świeże gałęzie i muł, które są oznaką, że woda regularnie tamtędy płynie.



Kup książkę

Poleć książkę

Oceń książkę



Księgarnia
internetowa



Lubię to!
Nasza społeczność

PROGRAM PARTNERSKI

— GRUPY HELION —



1. ZAREJESTRUJ SIĘ
2. PREZENTUJ KSIĄŻKI
3. ZBIERAJ PROWIZJĘ

Zmień swoją stronę WWW w działający bankomat!

Dowiedz się więcej i dołącz już dzisiaj!

<http://program-partnerski.hellon.pl>

GRUPA
Helion

Survival – dla jednych pasja, dla innych sposób na sprawdzenie się i ucieczkę od codzienności. Jedno jest pewne: to sztuka, która daje wolność, uczy zaradności i pozwala poczuć prawdziwy kontakt z naturą.

Niezbędnik survivalowy. Schronienia w terenie to praktyczny poradnik stworzony z myślą o osobach, które chcą (lub są zmuszone) bezpiecznie spędzić noc w przygodnym terenie – w lesie, na łące, nad rzeką lub jeziorem.

Z książki dowiesz się między innymi, jak:

- zapobiegać utracie ciepła ciała i przetrwać noc w plenerze
- znaleźć i wykorzystać schronienia naturalne
- dobrać i użytkować namiot, tarp, hamak
- ukryć się i pozostać niezauważonym w różnych sytuacjach
- zaimprovizować kryjówkę w sytuacji krytycznej

To idealna propozycja zarówno dla początkujących, jak i tych, którzy chcą uporządkować i rozwinąć swoje umiejętności w zakresie organizacji planowego lub doraźnego azylu w terenie – bo bezpieczeństwo zaczyna się od wiedzy.

Patroni medialni:



✓ **GOTOWI.ORG**

 **Bezdroża** bezdroza.pl

MARIAN WYRZYKOWSKI

Instruktor survivalu, twórca projektu TRI Survival i autor szkolenia SOWA, trener etyki outdoorowej Leave No Trace, opiekun w Przedszkolu Leśnym. Współautor poradników survivalowych i bushcraftowych. Pasjonat sprzętu turystycznego i outdoorowego.

PAWEŁ FRANKOWSKI

Z wykształcenia prawnik i informatyk, z zamiłowania głodny survivalowej wiedzy badacz. Jest instruktorem survivalu, ratownikiem KPP i nurkowym, trenerem etyki outdoorowej. Autor popularnych książek o survivalu, DIY, SERE, przygotowaniach na trudne czasy i pierwszej pomocy.

ISBN 978-83-289-3405-4



9 788328 934054

cena: 44,90 zł