

# Leśny Patrol - Męska Ekspedycja Mykologiczna

SCENARIUSZ

Aktywność: **Leśny Patrol - Męska Ekspedycja Mykologiczna**

|                  |           |
|------------------|-----------|
| Poziom trudności | łatwy     |
| Uczestnicy       | 2-10 osób |
| Miejsce          | Plener    |
| Organizacja      | cykliczny |

## Wprowadzenie

Działanie łączące pasję do grzybobrania z profesjonalnym podejściem naukowym. Pod okiem eksperta uczestnicy wyruszają na „ekspedycję mykologiczną”, by obalać mity i uczyć się rozpoznawania grzybów jadalnych oraz leczniczych. To aktywność, która nobilituje seniora jako „Strażnika Lasu” i eksperta w oczach rodziny. Rywalizacja o tytuł „Króla Polowania” za największy okaz oraz nauka obsługi aplikacji mapowych w terenie sprawiają, że tradycyjne zbieranie grzybów staje się nowoczesną, męską przygodą pełną adrenaliny.

## Cel

Edukacja i bezpieczeństwo: Nauka odróżniania gatunków jadalnych od trujących pod okiem eksperta (obalanie mitów typu „gorzki to trujący”). Poznanie grzybów funkcjonalnych/leczniczych. Trening kondycyjny („Health by Stealth”): Marsz w poszukiwaniu grzybów to doskonały trening tlenowy i równowagi, który nie jest odbierany jako żmudne ćwiczenie fizyczne. Redukcja stresu: Wykorzystanie mechanizmu Shinrin-yoku (kąpieli leśnych) w wersji zadaniowej. Skupienie na poszukiwaniu wycisza i obniża ciśnienie krwi. Poczucie sprawstwa: Powrót do domu z „łupem” (jedzenie), co buduje pozycję żywiciela i eksperta w rodzinie.

## Dla kogo

Mężczyźni 60+ o mobilności pozwalającej na spacer po lesie.  
Zarówno doświadczeni grzybiarze (chcący skonfrontować wiedzę), jak i nowicjusze.  
Panowie ceniący ciszę i konkretne działanie w naturze.

---

## Przebieg krok po kroku

### 1 Krok 1: Zapewnienie bezpieczeństwa (fundament)

**Ekspert:** Nie organizuj tego sam, jeśli nie masz uprawnień klasyfikatora. Skontaktuj się z lokalnym Sanepidem (często prowadzą edukację) lub Nadleśnictwem. Koszt wynajęcia mykologa to ok. 300-500 zł lub barter. **Teren:** Wybierz las, który jest w miarę płaski (bez stromych wąwozów), rzadki (dobra widoczność) i ma zasięg GSM.

### 2 Krok 2: Rekrutacja

**Komunikat:** „Wyprawa po prawdziwki z ekspertem. Nauczysz się tajnych miejscówek, sprawdzisz swoją orientację i przyniesiesz obiad.” **Selekcja:** Zapytaj dyskretnie o kondycję. Jeśli ktoś ma duże problemy z chodzeniem, niech dołączy tylko na finał (ognisko). **Uwaga:** Dla mężczyzny wyjście do lasu to atawizm - staje się łowcą i zbieraczem. Twoim zadaniem jest zapewnienie, by ten „łow” był bezpieczny i zakończony sukcesem (nawet jeśli sukcesem jest tylko wiedza, a nie pełny koszt).

### 3 Krok 3: Logistyka i sprzęt

**Transport:** Jeśli jedziecie autami, wydrukuj każdemu mapkę dojazdu do punktu zbiórki (GPS w lesie bywa zawodny). **Apteczka Lidera:** Musi zawierać: środek dezynfekujący, plastry, bandaż elastyczny (skręcenia kostki), pęsetę do kleszczy, coś słodkiego (spadek cukru). **Łączność:** Możecie zabrać krótkofalówki.

### 4 Krok 4: Edukacja w terenie

Nie rób wykładu na parkingu. Wiedza wchodzi najlepiej, gdy uczestnik trzyma grzyba w ręku. Pokaż grzyby śmiertelne (muchomor sromotnikowy). Wielu seniorów ma przestarzałą wiedzę ("jak gorzki to trujący" - to mit, sromotnik jest łagodny w smaku). To wiedza ratująca życie.

### 5 Krok 5: Zakończenie i utrwalenie

Zrób zdjęcie grupowe ze zbiorami (koszami). Jeśli macie warunki (kuchnia w klubie), zorganizujcie dzień później wspólne suszenie. To przedłuży projekt o kolejny dzień aktywności.

### 6 Wariant naukowy:

Uczestnicy instalują aplikację (np. iNaturalist) i mapują występowanie rzadkich gatunków w lesie. Robią zdjęcia, oznaczają GPS. Czują się jak badacze, a nie tylko zbieracze.

---

## Potrzebne zasoby

**Ekspert (Kluczowe):** Dyplomowany klasyfikator grzybów (z Sanepidu, PTM) lub leśnik z uprawnieniami **Transport:** Bus instytucji lub prywatne samochody (carpooling). **Sprzęt:** Przewiewne kosze wiklinowe (zakaz foliówek!), nożyki, gwizdki sygnałowe (bezpieczeństwo), kamizelki odblaskowe. **Apteczka:** Wyposażona w środki na ukąszenia owadów, kleszcze i skaleczenia.

---

## Wskazówki

Ekspert to autorytet: Obecność kogoś z tytułem „Mykolog” nadaje wyprawie rangę ekspedycji naukowej. Mężczyźni to szanują i chętniej słuchają niż "animatora". Gadżety: Zachęcaj do używania aplikacji mapowych (np. Bank Danych o Lasach) - to element edukacji cyfrowej w praktyce. Szacunek: Buduj etos „Strażnika Lasu”. Nie hałasujemy, nie niszczymy muchomorów (są potrzebne drzewom), zabieramy śmieci napotkane po drodze.

---

## Element rywalizacji

„Król Polowania”: Tytuł dla znalazcy największego (zdrowego!) borowika. Oficjalne ważenie i mierzenie okazu. „Rzadki Okaz”: Wyróżnienie za znalezienie nietypowego gatunku (zidentyfikowanego przez mykologa), np. sarniaka czy szmaciaka.

---

## Bariery i zalecenia

Zatrucie: Ryzyko pomyłki. Rozwiązanie: Żelazna zasada: „Nie znasz - nie bierzesz”. Ostateczna weryfikacja przez eksperta na koniec wyprawy. Zagubienie: Las dezorientuje seniorów. Rozwiązanie: Kamizelki odblaskowe dla każdego. Gwizdki ratunkowe. Lider zamykający grupę. Kleszcze: Ryzyko boreliozy. Rozwiązanie: Obowiązkowy instruktaż ubioru (czapka, długi rękaw) i użycie repelentów przed wejściem do lasu.

---

## Linki i inspiracje

NAMA angażuje się w promocję działalności naukowej i edukacyjnej związanej z grzybami.  
<https://namyco.org/annual-foray/>  
Polskie Towarzystwo Mykologiczne  
<https://www.facebook.com/ptmykPL>