



# **Leave No Trace**

**Podręcznik**

**hm. dr inż. Szymon Gackowski**



# Spis treści

I	<b>7 Zasad Leave No Trace</b>
<b>1</b>	<b>Planuj i przygotuj się odpowiednio .....</b> <b>7</b>
<b>2</b>	<b>Podróżuj i obozuj na wytrzymałych powierzchniach .....</b> <b>9</b>
<b>3</b>	<b>Pozbywaj się swoich odpadów odpowiednio .....</b> <b>13</b>
<b>4</b>	<b>Minimalizuj wpływ ognisk .....</b> <b>15</b>
<b>4.1</b>	<b>Wpływ ognisk</b> <b>15</b>
4.1.1	Wypalanie ..... <b>15</b>
4.1.2	Zmiana odczynu gleby ..... <b>16</b>
4.1.3	Dym ..... <b>16</b>
4.1.4	Drewno ..... <b>16</b>
<b>4.2</b>	<b>Po co nam ogniska oraz alternatywy</b> <b>16</b>
<b>4.3</b>	<b>Minimalizacja wpływu ognisk</b> <b>16</b>
4.3.1	Skupienie, rozproszenie ..... <b>16</b>
<b>5</b>	<b>Zostaw to, co znajdziesz .....</b> <b>17</b>
<b>6</b>	<b>Pamiętaj o dzikiej przyrodzie .....</b> <b>19</b>
<b>7</b>	<b>Pamiętaj o innych .....</b> <b>21</b>

<b>8</b>	<b>Reguły, pomocniki, mnemotechniki .....</b>	<b>25</b>
8.1	Reguła kciuka	25
8.2	Tylko to, co potrafisz złamać	26
8.3	Zabieraj tylko wspomnienia, zostawiaj tylko ślady stóp	26
8.4	Dobre obozowiska są znajdywane, nie tworzone	26
8.5	Reguła kciuka	26
8.6	Reguła kciuka	26
<b>9</b>	<b>Organizacja .....</b>	<b>27</b>
9.1	Leave No Trace w ZHP	27
9.2	Organizacja form szkoleniowych	27
9.2.1	Warsztat świadomości .....	27
9.2.2	Inne formy kształceniowe .....	27
	<b>Bibliography .....</b>	<b>29</b>
	<b>Books</b>	<b>29</b>
	<b>Articles</b>	<b>29</b>



# 7 Zasad Leave No Trace

<b>1</b>	<b>Planuj i przygotuj się odpowiednio . . . . .</b>	<b>7</b>
<b>2</b>	<b>Podróżuj i obozuj na wytrzymałych powierzchniach . . . . .</b>	<b>9</b>
<b>3</b>	<b>Pozbywaj się swoich odpadów odpowiednio . . . . .</b>	<b>13</b>
<b>4</b>	<b>Minimalizuj wpływ ognisk . . . . .</b>	<b>15</b>
4.1	Wpływ ognisk	
4.2	Po co nam ogniska oraz alternatywy	
4.3	Minimalizacja wpływu ognisk	
<b>5</b>	<b>Zostaw to, co znajdziesz . . . . .</b>	<b>17</b>
<b>6</b>	<b>Pamiętaj o dzikiej przyrodzie . . . . .</b>	<b>19</b>
<b>7</b>	<b>Pamiętaj o innych . . . . .</b>	<b>21</b>



## **1. Planuj i przygotuj się odpowiednio**



## 2. Podróżuj i obozuj na wytrzymałych powierzchniach

Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit. Ut purus elit, vestibulum ut, placerat ac, adipiscing vitae, felis. Curabitur dictum gravida mauris. Nam arcu libero, nonummy eget, consectetur id, vulputate a, magna. Donec vehicula augue eu neque. Pellentesque habitant morbi tristique senectus et netus et malesuada fames ac turpis egestas. Mauris ut leo. Cras viverra metus rhoncus sem. Nulla et lectus vestibulum urna fringilla ultrices. Phasellus eu tellus sit amet tortor gravida placerat. Integer sapien est, iaculis in, pretium quis, viverra ac, nunc. Praesent eget sem vel leo ultrices bibendum. Aenean faucibus. Morbi dolor nulla, malesuada eu, pulvinar at, mollis ac, nulla. Curabitur auctor semper nulla. Donec varius orci eget risus. Duis nibh mi, congue eu, accumsan eleifend, sagittis quis, diam. Duis eget orci sit amet orci dignissim rutrum.

Nam dui ligula, fringilla a, euismod sodales, sollicitudin vel, wisi. Morbi auctor lorem non justo. Nam lacus libero, pretium at, lobortis vitae, ultricies et, tellus. Donec aliquet, tortor sed accumsan bibendum, erat ligula aliquet magna, vitae ornare odio metus a mi. Morbi ac orci et nisl hendrerit mollis. Suspendisse ut massa. Cras nec ante. Pellentesque a nulla. Cum sociis natoque penatibus et magnis dis parturient montes, nascetur ridiculus mus. Aliquam tincidunt urna. Nulla ullamcorper vestibulum turpis. Pellentesque cursus luctus mauris.

Nulla malesuada porttitor diam. Donec felis erat, congue non, volutpat at, tincidunt tristique, libero. Vivamus viverra fermentum felis. Donec nonummy pellentesque ante. Phasellus adipiscing semper elit. Proin fermentum massa ac quam. Sed diam turpis, molestie vitae, placerat a, molestie nec, leo. Maecenas lacinia. Nam ipsum ligula, eleifend at, accumsan nec, suscipit a, ipsum. Morbi blandit ligula feugiat magna. Nunc eleifend consequat lorem. Sed lacinia nulla vitae enim. Pellentesque tincidunt purus vel magna. Integer non enim. Praesent euismod nunc eu purus. Donec bibendum quam in tellus. Nullam cursus pulvinar lectus. Donec et mi. Nam vulputate metus eu enim. Vestibulum pellentesque felis eu massa.

Quisque ullamcorper placerat ipsum. Cras nibh. Morbi vel justo vitae lacus tincidunt ultrices. Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit. In hac habitasse platea dictumst. Integer tempus convallis augue. Etiam facilisis. Nunc elementum fermentum wisi. Aenean placerat. Ut imperdiet, enim sed gravida sollicitudin, felis odio placerat quam, ac pulvinar elit purus eget enim. Nunc vitae tortor. Proin tempus nibh sit amet nisl. Vivamus quis tortor vitae risus porta vehicula.

Fusce mauris. Vestibulum luctus nibh at lectus. Sed bibendum, nulla a faucibus semper, leo velit ultricies tellus, ac venenatis arcu wisi vel nisl. Vestibulum diam. Aliquam pellentesque, augue quis sagittis posuere, turpis lacus congue quam, in hendrerit risus eros eget felis. Maecenas eget erat in sapien mattis porttitor. Vestibulum porttitor. Nulla facilisi. Sed a turpis eu lacus commodo facilisis. Morbi fringilla, wisi in dignissim interdum, justo lectus sagittis dui, et vehicula libero dui cursus dui. Mauris tempor ligula sed lacus. Duis cursus enim ut augue. Cras ac magna. Cras nulla. Nulla egestas. Curabitur a leo. Quisque egestas wisi eget nunc. Nam feugiat lacus vel est. Curabitur consectetur.

Suspendisse vel felis. Ut lorem lorem, interdum eu, tincidunt sit amet, laoreet vitae, arcu. Aenean faucibus pede eu ante. Praesent enim elit, rutrum at, molestie non, nonummy vel, nisl. Ut lectus eros, malesuada sit amet, fermentum eu, sodales cursus, magna. Donec eu purus. Quisque vehicula, urna sed ultricies auctor, pede lorem egestas dui, et convallis elit erat sed nulla. Donec luctus. Curabitur et nunc. Aliquam dolor odio, commodo pretium, ultricies non, pharetra in, velit. Integer arcu est, nonummy in, fermentum faucibus, egestas vel, odio.

Sed commodo posuere pede. Mauris ut est. Ut quis purus. Sed ac odio. Sed vehicula hendrerit sem. Duis non odio. Morbi ut dui. Sed accumsan risus eget odio. In hac habitasse platea dictumst. Pellentesque non elit. Fusce sed justo eu urna porta tincidunt. Mauris felis odio, sollicitudin sed, volutpat a, ornare ac, erat. Morbi quis dolor. Donec pellentesque, erat ac sagittis semper, nunc dui lobortis purus, quis congue purus metus ultricies tellus. Proin et quam. Class aptent taciti sociosqu ad litora torquent per conubia nostra, per inceptos hymenaeos. Praesent sapien turpis, fermentum vel, eleifend faucibus, vehicula eu, lacus.

Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit. Ut purus elit, vestibulum ut, placerat ac, adipiscing vitae, felis. Curabitur dictum gravida mauris. Nam arcu libero, nonummy eget, consectetur id, vulputate a, magna. Donec vehicula augue eu neque. Pellentesque habitant morbi tristique senectus et netus et malesuada fames ac turpis egestas. Mauris ut leo. Cras viverra metus rhoncus sem. Nulla et lectus vestibulum urna fringilla ultrices. Phasellus eu tellus sit amet tortor gravida placerat. Integer sapien est, iaculis in, pretium quis, viverra ac, nunc. Praesent eget sem vel leo ultrices bibendum. Aenean faucibus. Morbi dolor nulla, malesuada eu, pulvinar at, mollis ac, nulla. Curabitur auctor semper nulla. Donec varius orci eget risus. Duis nibh mi, congue eu, accumsan eleifend, sagittis quis, diam. Duis eget orci sit amet orci dignissim rutrum.

Nam dui ligula, fringilla a, euismod sodales, sollicitudin vel, wisi. Morbi auctor lorem non justo. Nam lacus libero, pretium at, lobortis vitae, ultricies et, tellus. Donec aliquet, tortor sed accumsan bibendum, erat ligula aliquet magna, vitae ornare odio metus a mi. Morbi ac orci et nisl hendrerit mollis. Suspendisse ut massa. Cras nec ante. Pellentesque a nulla. Cum so ciis natoque penatibus et magnis dis parturient



Rysunek 2.1: Efekt rozdeptywania szlaku przez turystów na przełomie trzech lat (lipiec 2016 - październik 2019), Bieszczady. Fot. Jakub Szczepakowski

---

montes, nascetur ridiculus mus. Aliquam tincidunt urna. Nulla ullamcorper vestibulum turpis. Pellentesque cursus luctus mauris.

Nulla malesuada porttitor diam. Donec felis erat, congue non, volutpat at, tincidunt tristique, libero. Vivamus viverra fermentum felis. Donec nonummy pellentesque ante. Phasellus adipiscing semper elit. Proin fermentum massa ac quam. Sed diam turpis, molestie vitae, placerat a, molestie nec, leo. Maecenas lacinia. Nam ipsum ligula, eleifend at, accumsan nec, suscipit a, ipsum. Morbi blandit ligula feugiat magna. Nunc eleifend consequat lorem. Sed lacinia nulla vitae enim. Pellentesque tincidunt purus vel magna. Integer non enim. Praesent euismod nunc eu purus. Donec bibendum quam in tellus. Nullam cursus pulvinar lectus. Donec et mi. Nam vulputate metus eu enim. Vestibulum pellentesque felis eu massa.

Quisque ullamcorper placerat ipsum. Cras nibh. Morbi vel justo vitae lacus tincidunt ultrices. Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit. In hac habitasse platea dictumst. Integer tempus convallis augue. Etiam facilisis. Nunc elementum fermentum wisi. Aenean placerat. Ut imperdiet, enim sed gravida sollicitudin, felis odio placerat quam, ac pulvinar elit purus eget enim. Nunc vitae tortor. Proin tempus nibh sit amet nisl. Vivamus quis tortor vitae risus porta vehicula.

Fusce mauris. Vestibulum luctus nibh at lectus. Sed bibendum, nulla a faucibus semper, leo velit ultricies tellus, ac venenatis arcu wisi vel nisl. Vestibulum diam. Aliquam pellentesque, augue quis sagittis posuere, turpis lacus congue quam, in hendrerit risus eros eget felis. Maecenas eget erat in sapien mattis porttitor. Vestibulum porttitor. Nulla facilisi. Sed a turpis eu lacus commodo facilisis. Morbi fringilla, wisi in dignissim interdum, justo lectus sagittis dui, et vehicula libero dui cursus dui. Mauris tempor ligula sed lacus. Duis cursus enim ut augue. Cras ac magna. Cras nulla. Nulla egestas. Curabitur a leo. Quisque egestas wisi eget nunc. Nam feugiat lacus vel est. Curabitur consectetur.

Suspendisse vel felis. Ut lorem lorem, interdum eu, tincidunt sit amet, laoreet vitae, arcu. Aenean faucibus pede eu ante. Praesent enim elit, rutrum at, molestie non, nonummy vel, nisl. Ut lectus eros, malesuada sit amet, fermentum eu, sodales cursus, magna. Donec eu purus. Quisque vehicula, urna sed ultricies auctor, pede lorem egestas dui, et convallis elit erat sed nulla. Donec luctus. Curabitur et nunc. Aliquam dolor odio, commodo pretium, ultricies non, pharetra in, velit. Integer arcu est, nonummy in, fermentum faucibus, egestas vel, odio.

Sed commodo posuere pede. Mauris ut est. Ut quis purus. Sed ac odio. Sed vehicula hendrerit sem. Duis non odio. Morbi ut dui. Sed accumsan risus eget odio. In hac habitasse platea dictumst. Pellentesque non elit. Fusce sed justo eu urna porta tincidunt. Mauris felis odio, sollicitudin sed, volutpat a, ornare ac, erat. Morbi quis dolor. Donec pellentesque, erat ac sagittis semper, nunc dui lobortis purus, quis congue purus metus ultricies tellus. Proin et quam. Class aptent taciti sociosqu ad litora torquent per conubia nostra, per inceptos hymenaeos. Praesent sapien turpis, fermentum vel, eleifend faucibus, vehicula eu, lacus.



### **3. Pozbywaj się swoich odpadów odpowiednio**



## **4. Minimalizuj wpływ ognisk**

### **4.1 Wpływ ognisk**

W przypadku rozważania wpływu wywieranego przez palenie ognisk na środowisko nie zajmujemy się zagrożeniem pożarowym. Bezpieczeństwo ognisk jest koniecznym punktem wyjścia, bez którego nie powinniśmy w ogóle zaczynać rozważań o wpływie tychże na środowisko.

We wszelkich poniższych przykładach zakładamy zatem, że ogniska rozpalane są w sposób bezpieczny, w miejscu do tego przeznaczonym lub wyznaczonym, poza okresami zagrożenia pożarowego i przy spełnieniu wszelkich innych prawnych aspektów z tym związanych.

#### **4.1.1 Wypalanie**

Pierwszym, bezpośrednim i najbardziej widocznym wpływem wywieranym przez ogniska jest wypalenie gleby i powstanie nowego „miejsc ogniskowego”. Wszelkie rośliny rosnące na powierzchni gleby pod samym ogniskiem oraz w jego najbliższym otoczeniu zostają spalone. Wysoka temperatura ponadto zabija żywe organizmy żyjące w glebie - bezkręgowce, mikroorganizmy, rośliny, grzyby, bakterie - nawet do głębokości kilkudziesięciu centymetrów, w zależności od wielkości ogniska oraz czasu jego palenia. Biologicznie czynna, powierzchniowa warstwa gleby zostaje w ten sposób wyjałowiona. Powrót organizmów żywych i ich ponowną kolonizację tego obszaru ogranicza zaś zmiana odczynu gleby.

- 4.1.2 Zmiana odczynu gleby**
- 4.1.3 Dym**
- 4.1.4 Drewno**
- 4.2 Po co nam ogniska oraz alternatywy**
- 4.3 Minimalizacja wpływu ognisk**
- 4.3.1 Skupienie, rozproszenie**



Rysunek 4.1: Pozostałości ogniska w miejscu, w którym wcześniej ognisk nie było. Taki wypalony ślad pozostawiony bez rekultywacji zabliżniać się będzie kilka lat. Pozostałości obozu harcerskiego w miejscowości Trzebciny, Bory Tucholskie.

## **5. Zostaw to, co znajdziesz**

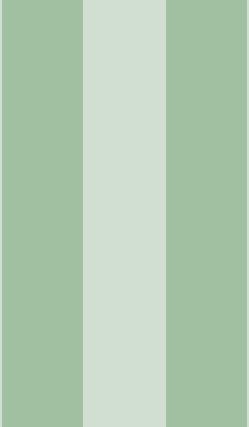


## **6. Pamiętaj o dzikiej przyrodzie**



## **7. Pamiętaj o innych**





# Pomocnik

<b>8</b>	<b>Reguły, pomocniki, mnemotechniki . . .</b>	<b>25</b>
8.1	Reguła kciuka	
8.2	Tylko to, co potrafisz złamać	
8.3	Zabieraj tylko wspomnienia, zostawiaj tylko ślady stóp	
8.4	Dobre obozowiska są znajdywane, nie tworzone	
8.5	Reguła kciuka	
8.6	Reguła kciuka	
<b>9</b>	<b>Organizacja . . . . .</b>	<b>27</b>
9.1	Leave No Trace w ZHP	
9.2	Organizacja form szkoleniowych	
	<b>Bibliography . . . . .</b>	<b>29</b>
	Books	
	Articles	



## 8. Reguły, pomocniki, mnemotechniki

### 8.1 Reguła kciuka

Lorem ipsum dolor sit amet, consectetuer adipiscing elit. Ut purus elit, vestibulum ut, placerat ac, adipiscing vitae, felis. Curabitur dictum gravida mauris. Nam arcu libero, nonummy eget, consectetuer id, vulputate a, magna. Donec vehicula augue eu neque. Pellentesque habitant morbi tristique senectus et netus et malesuada fames ac turpis egestas. Mauris ut leo. Cras viverra metus rhoncus sem. Nulla et lectus vestibulum urna fringilla ultrices. Phasellus eu tellus sit amet tortor gravida placerat. Integer sapien est, iaculis in, pretium quis, viverra ac, nunc. Praesent eget sem vel leo ultrices bibendum. Aenean faucibus. Morbi dolor nulla, malesuada eu, pulvinar at, mollis ac, nulla. Curabitur auctor semper nulla. Donec varius orci eget risus. Duis nibh mi, congue eu, accumsan eleifend, sagittis quis, diam. Duis eget orci sit amet orci dignissim rutrum.

Nam dui ligula, fringilla a, euismod sodales, sollicitudin vel, wisi. Morbi auctor lorem non justo. Nam lacus libero, pretium at, lobortis vitae, ultricies et, tellus. Donec aliquet, tortor sed accumsan bibendum, erat ligula aliquet magna, vitae ornare odio metus a mi. Morbi ac orci et nisl hendrerit mollis. Suspendisse ut massa. Cras nec ante. Pellentesque a nulla. Cum sociis natoque penatibus et magnis dis parturient montes, nascetur ridiculus mus. Aliquam tincidunt urna. Nulla ullamcorper vestibulum turpis. Pellentesque cursus luctus mauris.

Nulla malesuada porttitor diam. Donec felis erat, congue non, volutpat at, tincidunt tristique, libero. Vivamus viverra fermentum felis. Donec nonummy pellentesque ante. Phasellus adipiscing semper elit. Proin fermentum massa ac quam. Sed diam turpis, molestie vitae, placerat a, molestie nec, leo. Maecenas lacinia. Nam ipsum ligula, eleifend at, accumsan nec, suscipit a, ipsum. Morbi blandit ligula feugiat magna. Nunc eleifend consequat lorem. Sed lacinia nulla vitae enim. Pellentesque tincidunt purus vel magna. Integer non enim. Praesent euismod nunc eu purus. Donec bibendum quam in tellus. Nullam cursus pulvinar lectus. Donec et mi. Nam vulputate metus eu enim. Vestibulum pellentesque felis eu massa.

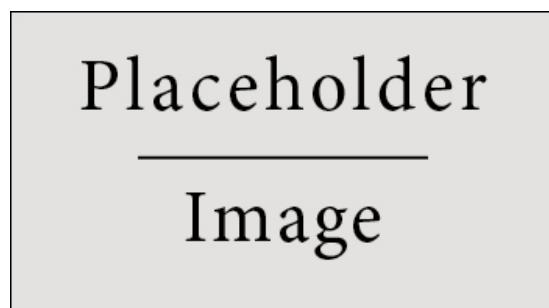
Quisque ullamcorper placerat ipsum. Cras nibh. Morbi vel justo vitae lacus tincidunt ultrices. Lorem ipsum dolor sit amet, consectetuer adipiscing elit. In hac habitasse platea dictumst. Integer tempus convallis augue. Etiam facilisis. Nunc elementum fermentum wisi. Aenean placerat. Ut imperdiet, enim sed gravida sollicitudin, felis odio placerat quam, ac pulvinar elit purus eget enim.

Nunc vitae tortor. Proin tempus nibh sit amet nisl. Vivamus quis tortor vitae risus porta vehicula.

Fusce mauris. Vestibulum luctus nibh at lectus. Sed bibendum, nulla a faucibus semper, leo velit ultricies tellus, ac venenatis arcu wisi vel nisl. Vestibulum diam. Aliquam pellentesque, augue quis sagittis posuere, turpis lacus congue quam, in hendrerit risus eros eget felis. Maecenas eget erat in sapien mattis porttitor. Vestibulum porttitor. Nulla facilisi. Sed a turpis eu lacus commodo facilisis. Morbi fringilla, wisi in dignissim interdum, justo lectus sagittis dui, et vehicula libero dui cursus dui. Mauris tempor ligula sed lacus. Duis cursus enim ut augue. Cras ac magna. Cras nulla. Nulla egestas. Curabitur a leo. Quisque egestas wisi eget nunc. Nam feugiat lacus vel est. Curabitur consectetur.

Suspendisse vel felis. Ut lorem lorem, interdum eu, tincidunt sit amet, laoreet vitae, arcu. Aenean faucibus pede eu ante. Praesent enim elit, rutrum at, molestie non, nonummy vel, nisl. Ut lectus eros, malesuada sit amet, fermentum eu, sodales cursus, magna. Donec eu purus. Quisque vehicula, urna sed ultricies auctor, pede lorem egestas dui, et convallis elit erat sed nulla. Donec luctus. Curabitur et nunc. Aliquam dolor odio, commodo pretium, ultricies non, pharetra in, velit. Integer arcu est, nonummy in, fermentum faucibus, egestas vel, odio.

Sed commodo posuere pede. Mauris ut est. Ut quis purus. Sed ac odio. Sed vehicula hendrerit sem. Duis non odio. Morbi ut dui. Sed accumsan risus eget odio. In hac habitasse platea dictumst. Pellentesque non elit. Fusce sed justo eu urna porta tincidunt. Mauris felis odio, sollicitudin sed, volutpat a, ornare ac, erat. Morbi quis dolor. Donec pellentesque, erat ac sagittis semper, nunc dui lobortis purus, quis congue purus metus ultricies tellus. Proin et quam. Class aptent taciti sociosqu ad litora torquent per conubia nostra, per inceptos hymenaeos. Praesent sapien turpis, fermentum vel, eleifend faucibus, vehicula eu, lacus.



- 8.2 Tylko to, co potrafisz złamać**
- 8.3 Zabieraj tylko wspomnienia, zostawiaj tylko ślady stóp**
- 8.4 Dobre obozowiska są znajdywane, nie twozone**
- 8.5 Reguła kciuka**
- 8.6 Reguła kciuka**

Rysunek 8.1: A gull

## **9. Organizacja**

- 9.1 Leave No Trace w ZHP**
- 9.2 Organizacja form szkoleniowych**
  - 9.2.1 Warsztat świadomości**
  - 9.2.2 Inne formy kształceniowe**



## **Bibliografia**

**Books**

**Articles**