

mammadaba ABC drošai un zaļai atpūtai mežā

**LAIŽAM
MEŽĀ!**





Materiāls izdots projekta "Nemēslo mežā" ietvaros ar Latvijas Vides aizsardzības fonda finansiālu atbalstu.

© 2020 AS "Latvijas valsts meži"

ISBN 978-9934-8485-6-8



Dzīvo Latvijas valsts mežos



Ja kāds tevi allaž gaida, vienmēr ir gatavs uz klausīt, mierināt, pabarot un dziedināt, visticamāk, tā ir tava mamma. Vai arī daba. Jo daba ir mamma visiem, arī mūsu mammām. Tāpēc mēs – “Latvijas valsts meži” – to saucam par mammadaba. Vienā vārdā. Silti, mīļi un personīgi.

Kā jau īsta mamma, daba mūs allaž gaida. Pie mammas nevar atnākt nelaikā. Īstais brīdis ir vienmēr – kaut nakts vidū, kaut negaisa laikā. mammadaba savos mežos mūs mierina. mammadaba mūs pabaro ar sēnēm un ogām. Dziedē ar sveķu smaržu un priecē ar putnu dziesmām. Piedod, ja neesi bijis labs. Un gaida atpakaļ – jau kopā ar paša bērniem. mammadaba ir daudz ko mums stāstīt. Gan aizmirstas lietas, gan nekad neapjaustas. Kā atrast saknes? Kā izzināt to, no kurienes nākam? Un galu galā – kurb aiziesim?

mammadaba ir brīnumu un gudrību vācelīte, sagatavota tieši mums. Apcieņojis mammu, tu atgriezies ties tīrāks, gudrāks, laimīgāks. Laipni lūdzam! Durvis ir vaļā.

Aicina tava mammadaba, kas dzīvo Latvijas valsts mežos.

www.mammadaba.lv





**NOĞER MANI,
JA VARI!**



A UZMANĪBU

- A1 Uz kuru mežu doties?
- A2 Kur veidot apmetnes vietu?
- A3 Kā iekurināt un nodzēst ugunsroku?
- A4 Kā mežā iegūt dzeramo ūdeni?
- A5 Kur likt atkritumus?

B GATAVĪBU

- B1 Kā saudzēt īpašus dabas objektus?
- B2 Kā mežā sniegt pirmo palīdzību?
- B3 Kā orientēties mežā?
- B4 Kā atpazīt sēnes un citas meža veltes?
- B5 Kā noteikt gaidāmos laikapstākļus?

C AIZIET

- C1 Kā saprasties ar meža iemītniekiem?
- C2 Ko darīt, ja iekodusi čūska?
- C3 Kā izvairīties no kukaiņu kodumiem?
- C4 Kā nodzēst meža ugunsgrēku?
- C5 Draugi aicina pievienoties!



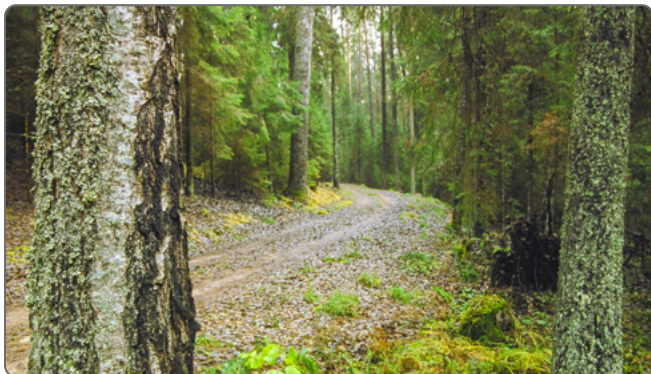
Apgūsti arī mobilajās ierīcēs interaktīvo ceļvedi drošai un zaļai atpūtai dabā, iztīrot mežu no 13 neiederīgām lietām kopā ar Cūkmenu!

A

UZMANĪBU

**LATVIJĀ IKVIENAM
IR TIESĪBAS BRĪVI
PĀRVIETOTIES VALSTS,
PAŠVALDĪBAS, KĀ ARĪ PRIVĀTAJOS
MEŽOS, JA VIEN NAV IZLIKTAS
IEROBEŽOJUMA ZĪMES!**

UZ KURU MEŽU DOTIES?



Braukšanai mežā izmanto tikai ceļus.

Likums nosaka, ka ikvienam ir **TIESĪBAS UZTURĒTIES UN BRĪVI PĀRVIETOTIES** valsts, pašvaldības un privātajos mežos, ja vien īpašnieks to nav aizliedzis un izvietojis informatīvas zīmes. Pārvietošanos mežā var ierobežot arī ugunsdrošības apsvērumu dēļ, kā arī īpaši aizsargājamo teritoriju, meža augu un dzīvnieku aizsardzības interesēs. Šādos gadījumos jābūt izvietotām brīdinājuma zīmēm.

Mežos, izņemot īpaši aizsargājamās dabas teritorijas, savām vajadzībām drīkst ievākt savvaļas ogas, riekstus, sēnes un ārstniecības augus. Turpretim medību un makšķerēšanas kārtību regulē sugu un biotopu aizsardzības un medību normatīvie akti.

Pārvietojoties mežā ar motorizētu transportlīdzekli (automašīnu, motociklu, kvadriciklu), **IZMANTO TIKAI CEĻUS!** Esi atbildīgs – saudzē meža augsni un ievēro izvietotās ierobežojuma zīmes mežā. Nebrauc aizsargājamās teritorijās, tūrisma un kultūrvēsturiskās vietās!

Uz mežu var ņemt līdzī savu četrkājaino draugu, tomēr jāraugās, lai tas nepostītu dabas vērtības un neapdraudētu citus atpūtniekus. Suni vēlams turēt pavadā vai uzlikt uzpurni, kas aizsargājamās meža teritorijās ir obligāti.

Iedvesmojies atpūtai mežā:

WWW.MAMMADABA.LV vai **WWW.MAMMADABAKARTE.LV**,
kā arī mobilajā vietnē **LVM GEO** – kartes darbam un atpūtai.

Valsts mežus Latvijā var pazīt pēc LVM informatīvām zīmēm.



A

UZMANĪBU

**MEŽOS ĀRPUS
AIZSARGĀJAMĀM TERITORIJĀM
APMETŅU IERĪKOŠANA UN TELŠU
CELŠANA IR ATĻAUTA JEBKURĀ
VIETĀ UN LAIKĀ.**

**AIZSARGĀJAMĀS
DABAS TERITORIJĀS,
DABAS PARKOS, LIEGUMOS, KĀPĀS
UN ŪDEŅU AIZSARGJOSLĀS APMETNES
DRĪKST VEIDOT TIKAI ĪPAŠI NORĀDĪTĀS
VIETĀS VAI PĒC VIENOŠANĀS AR
ZEMES ĪPAŠNIEKU.**

KUR VEIDOT APMETNES VIETU?



Veidojot jaunu apmetnes vietu, esi atbildīgs un saudzē apkārtni!

Ļamtiĳlā, izvēlies drošus kokus – iespējami resnākus! Lai netraucētu meža dzīvniekus un tie netraucētu tevi, apmetni ierīko tālāk no dzīvnieku takām.

Dodoties projām, rūpīgi sakop aiz sevis, savāc atkritumus un kārtīgi nodzēs ugunsķuru! Plastmasas, metāla un stikla **ATKRITUMUS ŅEM LĪDZI**, neizmantoto malku noliec vietā, kur lietus to nesa-slapinās, – tā noderēs citiem dabā gājējiem.



Ja pie nakšņošanas vietas nav ierīkota tu-alete, dabiskās vajadzības nenokārto tiešā apmetnes tuvumā, blakus dze-ramā ūdens ieguves vietai vai uz takām! Visu, kas no-slēpjams, apber ar zemi, un lieta darīta!



Vieta nakšņošanai jeb apmetne mežā jā-plāno laikus. Veidojot maršrutu, vismaz stunda jāieplāno telts un ugunsķura vietas ierīkošanai, kamēr nav iestājusies tumsa.

Apmetni vēlams **IEKĀRTOT ĪPAŠI NORĀDĪTĀ VIETĀ** vai tur, kur to jau reiz ierīkojis kāds cits ceļotājs. Izvairies no vietām, kur mēdz iespert zibens. Par to liecina koki ar jau esošām zibens rētām, tāpēc necel telti zem atsevišķi augošiem kokiem klajumos. Ja plāno nakšņot gu-

A

UZMANĪBU

**UGUNSBĪSTAMAJĀ
PERIODĀ (VISBIEŽĀK
NO APRĪĻA LĪDZ SEPTEMBRIM)
UGUNSKURU AIZLIEGTS KURT
ĀRPUS LABIEKĀRTOTĀM
ATPŪTAS VIETĀM.**

**ŠAJĀ LAIKĀ
ĒDIENA GATAVOŠANAI UN
ŪDENS VĀRĪŠANAI DABĀ LIELISKI
NODERĒS GRILS VAI PRĪMUSS.
BET ĪSĀKĀ PĀRGĀJIENĀ PIETIKS
AR SVIESTMAIZĒM UN SILTU
DZĒRIENU TERMOSĀ.**

KĀ IEKURT UN NODZĒST UGUNSKURU?

Garāka pārgājiena neatņemama sastāvdaļa ir piedzīvojums, patīkams nogurums un liela ēstgriba. Tad nereti tiek kurināts ugunskurs, lai pagatavotu spēka maltīti svaigā gaisā. Tomēr ar uguni mežā jābūt uzmanīgam, jo tā var nodarīt ievērojamu postu.

Ugunskuru ierīko īpaši norādītā vietā vai **TUR, KUR TAS JAU REIZ BIJIS**, jo ugunskura vietā veģetācija atjaunojas lēni. Nekur uguni tuvu koku vai krūmu saknēm un zariem, kā arī kūdrainās augsnēs! Pat ja ugunskurs ir rūpīgi nodzēsts, vēl ilgu laiku pēc apmetnes vietas atstāšanas var izcelties ugunsgreks!

Ja apmetnē nav atstāta malka, iekuram var izmantot sausus un nokaltušus zarus. Tomēr ielāgo, ka lieli, sausi koku stumbri – gan stāvoši, gan guļoši – ir dabiska meža sastāvdaļa, kur mājvietu rod daudzas augu, sēņu un dzīvnieku sugas. Tāpēc, meklējot malku ugunskuram, resnākos stumbeņus saudzē un atstāj dabai. Ap ugunskuru var salikt sausus akmeņus – tas jādara ugunsdrošības apsvērumu dēļ. Nevajadzētu likt slapjus vai sasalušus akmeņus un akmeņus ar porainu struktūru, jo, strauji žūstot, tie var plaisāt un pat sprāgt.

Pirms gulētiešanas ugunskuru noteikti apdzēs un apbrušini ogles ar pelniem. No rīta ugunskuru nevajadzēs kurt no jauna – pietiks uz oglēm uzlikt iekuru un uzpūst liesmiņu. Dodoties prom, **KĀRTĪGI NODZĒS UGUNSKURU** – izņem no tā nesadegušos zarus un pagales, aplej ar ūdeni un atliec malā, lai tās atkal neaizdegtos. Pēc tam atlikušās ogles aplej ar ūdeni un apber ar smiltīm. Uzmanies, lai ūdens neaizskalo no ugunskura vietas vēl gailošas ogles. Ja, ugunskuru ierīkojot, ir noņemts velēnas slānis, pēc tā nodzēšanas velēnas jāsaliek atpakaļ.



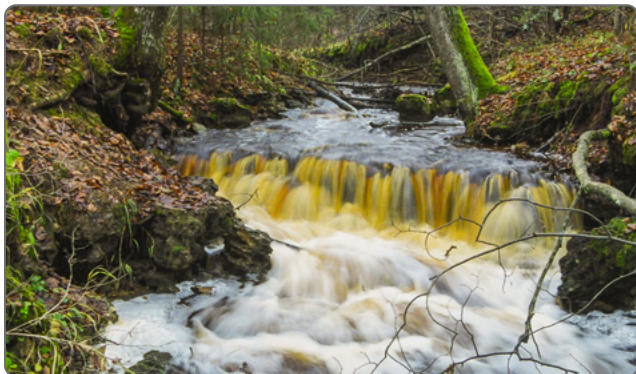
Ugunskuru mežā kurini īpaši ierīkotās vietās.

A

UZMANĪBU

**DABĀ IEGŪTS
ŪDENS PĀRSVARĀ IR
TĪRS, TIKAI PIRMS DZERŠANAS
VAI ĒDIENA GATAVOŠANAS TO
VAJADZĒTU NOVĀRĪT, DAŽREIZ
PAT NOSTĀDINĀT.**

KĀ MEŽĀ IEGŪT DZERAMO ŪDENI?



Virszemes ūdeņus pirms dzeršanas nepieciešams novārīt.

Avotu ūdens Latvijas mežos ir tik tīrs, ka to var dzert pat nevārītu. Taču virszemes ūdeņi, tekoši un stāvoši, vairumā gadījumu ir lietojami pārtikā pēc 15–20 minūšu ilgas vārīšanas.

Dzeramais ūdens ir **ATRODAMS ARĪ AUGSTAJOS PURVOS** – vietās, kur aug daudz sfagnu sūnu. No sūnām izspiesto ūdeni var dzert arī nevārītu, jo sfagni satur vielas, kas iznīcina cilvēkam kaitīgās baktērijas.

Taču, ja neesi pilnībā pārliecināts, vai proti atšķirt sūnas un purvus, ūdens attīrīšanai labāk izmanto līdzpaņemtos **ĪPAŠOS FILTRUS**. Daļa ūdens filtru attīra ūdeni ne vien no mehāniska un bakterioloģiska piesārņojuma, bet arī no smagajiem metāliem, ķīmiskā un radioaktīvā piesārņojuma.

Apģērba un trauku mazgāšanai un higiēnai mežā izmanto tikai dabiskus, videi draudzīgus tīrīšanas līdzekļus, tomēr vislabāk – siltu ūdeni, smiltis, granti un zāles kumšķi. Saziepētu ķermeni vai matus centies noskalot krastā, lai netīrais ūdens notecētu un iesūktos augsnē. Automašīnu nemazgā ūdenstilpju tuvumā – vislabāk to darīt automazgātavā!



Dzeramo ūdeni var iegūt no sfagnu sūnām.



A

UZMANĪBU

**PLASTMASAS
IZSTRĀDĀJUMI
(PLASTIKĀTA MAISIŅI UN
IEPAKOJUMS, TETRAPAKAS,
PET PUDELES U. C.) DABĀ
NESADALĀS, TĀPĒC TOS
NEATSTĀJ MEŽĀ.**

**PLASTMASU
NEDRĪKST
DEDZINĀT!**

**PLASTMASAI
DEGOT, RODAS
DIOKSĪDI UN CITI KAITĪGI
SAVIENOJUMI.**

KUR LIKT ATKRITUMUS?



Cūkmens atgādina: "Nemēslo mežā! Par cūku pārvērtīsies!"

mēram, pamestas stikla pudeles, fokusējot saules starus līdzīgi lēcai, var izraisīt ugunsgrēku. Atceries, ka jebkurš trauks, īpaši tad, ja tajā palikusi kaut lāse saldināta dzēriena, kļūst par nāvējošu slazdu daudziem kukaiņiem.

Dodoties dabā, rūpīgi pārdomā, kādu iepakojumu un traukus ņemsi līdzi. Vislabāk, protams, izvēlēties vairākkārt lietojamus traukus un iepakojumu. Ja tomēr izvēlies vienreizējos – priekšroku dod papīra izstrādājumiem, jo pēc izmantošanas tos var sadedzināt, neradot kaitējumu dabai. Stikla traukus gan atstāj mājās. Tie ir ne vien smagi, bet arī plīstoši, turklāt **STIKLS, TĀPAT KĀ PLASTMASA, DABĀ NESADALĀS** un rada virkni citu problēmu, pie-

Ja pastaigu mežā apvieno ar copi, **NEKAD NEPAMET MAKŠĶERAUKLAS DABĀ!** Arī izmetot atkritumos nevajadzīgu vai vecu makšķerauklu, sagriez to nelielos gabaliņos. Pamestas makšķerauklas bieži kļūst par mokošas nāves cēloni putniem un sīkiem dzīvniekiem, kas tajos sapinas un paši nespēj atbrīvoties. Tāpēc arī meža apsaimniekošanas darbos izmantojamās auklas tiek veidotas no materiāla, kas dabā ātri sadalās.

Tualete

Atpūtas vieta



A

UZMANĪBU





"Latvijas valsts meži" jau brīdināja:

NEMĒSLO MEŽĀ!
PAR CŪKU PĀRVĒRTĪSIES!





**PALĪDZI
DRAŽAI
ATRAST CEĻU
UZ MISKASTES
MAŠĪNU!**

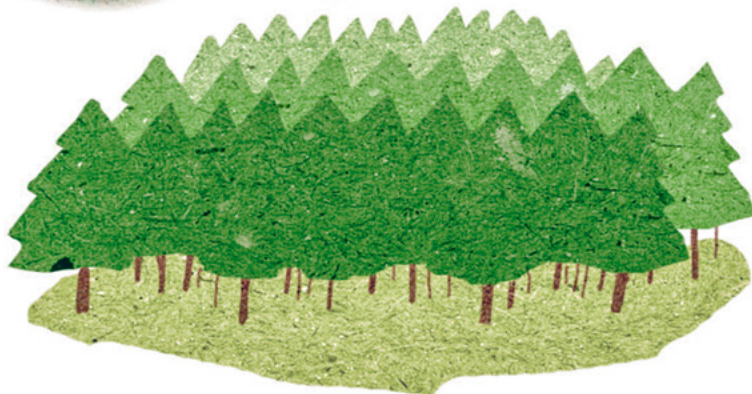
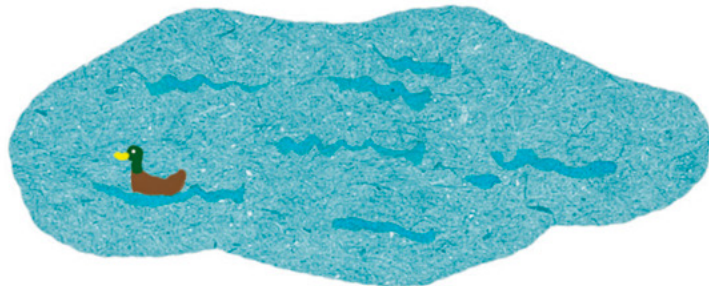






**ATRODI KAS
KUR IEDERAS, UN
SAVIENO LABĀKOS
PĀRUS.**





B

GATAVĪBU

**IEPAZĪSTI MEŽĀ
SAUDZĒJAMUS DABAS
OBJEKTUS: IEŽU ATSEGUMI,
ALAS, DIŽAKMEŅI UN DIŽKOKI,
KĀ ARĪ KRITUŠI UN
NOKALTUŠI KOKI.**

KĀ SAUDZĒT ĪPAŠUS DABAS OBJEKTUS?



Alās mīt dažādas retas augu un dzīvnieku sugas.

Meža strautu un upju krastos nereti atrodas **ALAS UN IEDOBUMI**, kuros mājo dažādi augi un dzīvnieki. Alu nemainīgā mikrovide ir nozīmīga ziemojošajiem sikspārņiem, tāpēc alās vēlams nelīst, lai neietekmētu to mikroklimatu. Alas labāk apskatīt tikai no ārpuses. Izņēmums ir apmeklētājiem īpaši ierīkoti pazemes apskates objekti.

Dabiskam mežam ir raksturīgas bioloģiski vērtīgas meža struktūras: kritālas un kalstoši vai nokaltuši koki dažādās sadalīšanās stadijās, dobumaini koki un stumbeņi, veci koki un dižkoki, pārmitras un avotainas vietas, savdabīgas reljefa formas. Tādi meži nav tīkami pastaigām vai apmetnes ierīkošanai, toties daudzas augu un dzīvnieku sugas mājvietu rod tieši tur. Latvijā šādas vietas tiek **AIZSARGĀTAS**, taču to saglabāšana galvenokārt ir atkarīga no mums – cilvēkiem, kas dodas dabā.



Krituši koki ir raksturīgi dabiskam mežam.

B

GATAVĪBU

**JA NOTICIS
NELAIMES GADĪJUMS UN
NEVARI NOKĻŪT LĪDZ TUVĀKAJAI
MEDICĪNAS IESTĀDEI PAŠA
SPĒKIEM, ZVANI UZ PALĪDZĪBAS
TĀLRUNI 112**

KĀ MEŽĀ SNIEGT PIRMO PALĪDZĪBU?

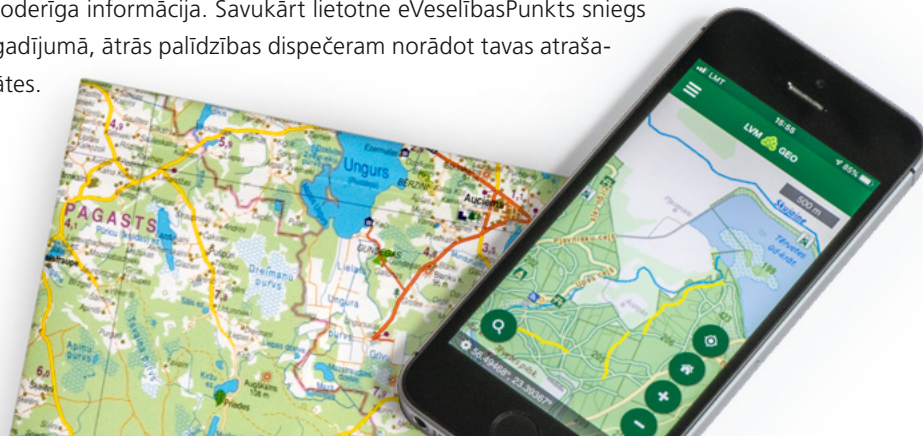


Tālākos pārgājienos vēlams nedoties vienam.

amentus vemšanas apturēšanai, bet cilvēkiem, kas slimo ar kādu hronisku kaiti, noteikti jāņem līdzīk dienā lietojamie medikamenti.

Tālākos pārgājienos vēlams nedoties vienam, jo nopietnu traumu vai čūsku kodiena gadījumā saņem palīdzību būs ievērojami grūtāk. Dodoties dabā vienatnē, **INFORMĒ TUVINIEKUS UN DRAUGUS PAR PLĀNOTO MARŠRUTU UN ATGRIEŠANĀS LAIKU.**

Lielisks ceļabiedrs, kas palīdzēs vieglāk orientēties un neapmaldīties mežā, ir LVM izveidotā mobilā lietotne LVM GEO, kurā pieejamas mežu kartes, tuvāko atpūtas vietu un dabas objektu atrašanās koordinātes un cita noderīga informācija. Savukārt lietotne eVeselībasPunkts sniegs atbalstu nelaimes gadījumā, ātrās palīdzības dispečeram norādot tavas atrašanās vietas koordinātes.



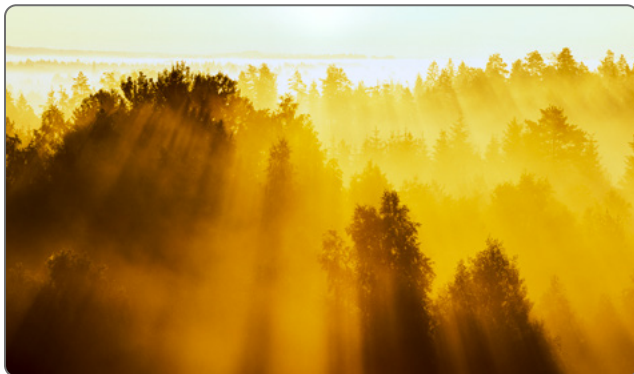
Dodoties dabā, īpaši gadījumos, ja paredzēts ilgāks ceļojums, līdzī jāņem pirmās palīdzības **APTIECIŅA**. Tā noderēs ne vien nelielu savainojumu ārstēšanai, bet arī brīžos, kad steidzami jāsniedz pirmā palīdzība. Aptieciņā jāiekļauj pirmās nepieciešamības lietas: folijas sega, dezinficējoši līdzekļi un pārsienamais materiāls (marle, dažāda izmēra plāksteri un elastīgā saite). Aptieciņā var ielikt arī aktivēto ogli saindēšanās gadījumiem, pretcaurējais līdzeklis un sāļus saturošus medika-

B

GATAVĪBU

**ZINOŠAM DABAS
MĪĻOTĀJAM MEŽĀ PAR
ORIENTIERI KALPO NE VIEN
KOMPASS, BET ARĪ SAULE, KOKI,
NOKRIŠŅI UN DZĪVNIEKU
PĒDAS.**

KĀ ORIENTĒTIES MEŽĀ?



Dabā var orientēties pēc saules un kokiem.

Orientēties mežā jebkuros laikapstākļos palīdz karte un kompass. Lai noteiktu debespuses, kompasu novieto horizontāli, lai bultiņa brīvi kustētos ap savu asi, un pagriez tā, lai bultiņas skalas atzīme sakrīt ar ziemeļu atzīmi. Tad skalas debespuses kompasā atbildīs debespūšu virzieniem dabā. Debespuses var būt atzīmētas arī ar latīņu burtiem – N (ziemeļi), S (dienvidi), E (austrumi) un W (rietumi). Vietās, kur ir spēcīgs magnētiskais lauks, piemēram, dzelzceļa un elektrolī-

niju tuvumā, kompass var rādīt nepareizi. Neliela virziena nobīde iespējama arī purvos, tāpēc ikvienam dabas mīļotājam noderēs **PRASME LASĪT DABAS ZĪMES**.

Pirmkārt, dabā var orientēties **PĒC SAULES**. Vasarā saule lec apvēršņa ziemeļaustrumu daļā, bet riet ziemeļrietumos, ziemā saule lec un noriet tuvāk dienvidiem, savukārt dienas vidū, kad saule ir visaugstāk, tā vienmēr atrodas dienvidu pusē.

Otrkārt, orientēties var **PĒC KOKIEM UN CITIEM DABAS OBJEKTIEM**. Sūnas un ķērpji uz koku stumbriem, atsevišķi stāvošiem akmeņiem un ēku sienām parasti aug ziemeļu pusē vai arī to klājums ziemeļu pusē ir biežāks nekā citviet. Diezgan uzticams orientieris ir koku miza, kas ziemeļu pusē parasti ir tumšāka un raupjāka – tas ir īpaši raksturīgi bērziem. Priedei stumbra miza ziemeļu pusē pēc lietus parasti kļūst tumša. Ilgstoša karstuma laikā priežu un egļu stumbri dienvidu pusē izdala vairāk sveķu nekā ziemeļu pusē. Palīdzēt orientēties var arī koku celmi: gadu gredzeni savrup augušam kokam ir platāki dienvidu pusē. Arī augi zeļ leknāk uz dienvidiem no atsevišķi augošiem kokiem, celmiem, stabiem un lieliem akmeņiem.



B**GATAVĪBU**

**JA GADĪJIES
APMALDĪTIES...**

- Rūpīgi izpēti karti. Varbūt esi gājis pārāk lēni vai ātri, nevis mainījis virzienu. Ja iespējams, pakāpies augstāk – kokā vai tornī –, lai pārredzētu apkārtni un noteiktu savu atrašanās vietu.
- Izmanto dažādas dabas zīmes, īpaši tās, kas norāda debespuses. Vari turpināt ceļu pa dzīvnieku takām – nereti tās izved pie upes vai ezera, kur būs vieglāk noteikt atrašanās vietu pēc kartes vai/un kompasa.
- Ja tas nelīdz, mēģini domās vēlreiz atkārtot noieto ceļu, lai noteiktu kļūdu virziena izvēlē. Ja iešana domās nepalīdz, dodies atpakaļ pa savām pēdām.
- Kad satumst, tālāka maldīšanās var kļūt bīstama, tāpēc ierīko apmetni un sagaidi rītu. Ne velti saka – rīts gudrāks par vakaru!



Ziemeļu pusē augoši ķērpji ir biežāki.

Skudru pūžņi parasti atrodas uz dienvidiem no kokiem, celmiem vai krūmiem. Turklāt pret dienvidiem vērstā pūžņa mala ir lēzenāka, bet pret ziemeļiem – stāvāka.

Debespušu noteikšanai var izmantot arī **SNIEGA UN CITU NOKRIŠŅU PĒDAS**. Pavasarī gravās, ieplakās un bedrēs sniegs ātrāk nokūst ziemeļu pusē, jo šo padziļinājumu dienvidu pusē nenonāk tieši saules stari. Līdzīgi sniegs kūst

arī cilvēku un dzīvnieku iemītajās pēdās. Martā un aprīlī ap atsevišķi augošiem kokiem sniegā veidojas padziļinājums, kas stiepjas dienvidu virzienā. Vasarās ar normālu nokrišņu daudzumu augsne pie lieliem akmeņiem, celmiem un ēkām ziemeļu pusē ir mitrāka. Savukārt kalnu un pauguru dienvidu nogāze parasti ir sausāka un vairāk pakļauta izskalošanai nekā ziemeļu puse. Tomēr precīzāku informāciju var iegūt, vienlaikus novērojot vairākas dabas zīmes.



Skudru pūžņi parasti būvēti koku dienvidu pusē.

B

GATAVĪBU

**TIKAI RETAJĀ EIROPAS
VALSTĪ SĒŅU UN OGU
VĀKŠANA IR TIK LIELĀ CIENĀ,
KĀ MŪSU ZEMĒ.**

KĀ ATPAZĪT SĒNES UN CITAS MEŽA VELTES?



Sēņu grozā liec tikai zināmas sēnes.

tas, kas neder cilvēkam, der kādam meža zvēram vai putnam un var būt nozīmīgs mežam kopumā.

Sēnes lasi grozā, nevis plastikāta maisiņā vai spainī. Grozā sēnes nespiedīsies un nesakarsīs, jo tām piekļūs gaiss. Turklāt sēņotājs ar grozu rokā nemanot palīdz sēnēm izplatīties: no groza izkaisās griezto sēņu sporas.

Grozā sēnes kārto ar lapiņu vai stobriņu slāni uz leju, lai tajās neieklūtu smiltis un citi netīrumi. Sēņot nav ieteicams lielu autoceļu, rūpniecisku objektu, pilsētu un izgāztuvju tuvumā. Vecās un tārpainas sēnes atstāj turpat mežā.



Sēnes vislabāk nogriezt ar nazi.

Latvijā aug teju 500 ēdamo sēņu sugu, bet cilvēki no tām **UZTURĀ IZMANTO VIEN 20-50 SUGAS**. Sēņu grozā liec tikai tās sēnes un augus, kurus pazīsti un proti pareizi pagatavot!

Sēņu izraušana no zemesdzes var bojāt micēliju. Ja micēlijs šādi tiek traumēts regulāri, labas sēņu vietas ātri vien var izzust, tāpēc pazīstamās sēnes rūpīgi jānogriež ar nazi. Nevajag traumēt arī tā dēvētās neēdamās jeb indīgās sēnes, jo

B

GATAVĪBU

**LATVIJAS MEŽOS
PĀRVIETOTIES UN VĀKT SĒNES,
OGAS, RIEKSTUS, ĀRSTNIECĪBAS
AUGUS UN CITAS MEŽA VELTES VAR
IKVIENS INTERESENTS, JĀIEVĒRO VIEN
IEROBEŽOJUMA ZĪMES NOTEIKTĀS
VIETĀS, KAS LIECINA, PIEMĒRAM,
PAR DABAS LIEGUMU.**



Meža ogas sniedz vērtīgu vitamīnu devu.

Latvijas mežos aug veltes, kas lieliski papildina veselīgu uzturu – rieksti, dažādas ogas, ārstniecības augi. Parasti ārstniecības augu tējas gatavo no žāvētām drogām, taču var izmantot arī svaigus augus, tikai tad tos vajadzēs vairāk. Vāc tikai tās ogas un augus, kurus pazīsti un proti lietot. Uzmanies un izvairies no latvāņiem, īpaši jūnijā, kad tie var radīt nopietnus ķermeņa apdegumus.

Par saindēšanos ar pārtikas produktiem, tai skaitā sēnēm un savvaļas augiem, liecina nelaba dūša, sāpes vēderā, svīšana, vemšana, caureja, nespēks, halucinācijas u. tml. Ja notikusi saindēšanās, cietušais jānogulda vai jāapsēdina un jāizsauc neatliekamā palīdzība, kā arī cietušajam jādod dzert ūdens. Uz pieres cietušajam var uzlikt aukstu kompresi. Ja iespējams, jā saglabā ēdiena atliekas, lai ārsti varētu noteikt, kas izraisījis saindēšanos.

Atpazīsti sēnes ar mobilo lietotni "**SĒNES LATVIJĀ**".



Sēnes, kas cilvēkam indīgas, vērtīgas meža dzīvniekiem.

B

GATAVĪBU

**PAR GAIDĀMO
LAIKA PROGNOZI VĒSTA
METEOROLOĢISKIE DIENESTI
PLAŠSAZIŅAS LĪDZEKĻOS UN DAŽĀDĀS
LIETOTNĒS, TAČU TO VAR NOTEIKT
ARĪ "LASOT" DABAS ZĪMES.**

KĀ NOTEIKT GAIDĀMOS LAIKAPSTĀKĻUS?



Negaisa laikā ir bīstami slēpties zem lieliem kokiem.

Laikapstākļi būtiski ietekmē drošu un patīkamu atpūtu dabā. Bīstama dabas parādība ir **PĒRKONA NEGAISS**, jo zibens var apdraudēt cilvēka dzīvību. Negaisa laikā jāvairās no kokiem, jo tajos zibens trāpa visbiežāk. Bīstamākais no kokiem ir ozols, kas saņem aptuveni 50 % no visiem zibens spērieniem. Ja pērkona negaiss pārsteidz nesagatavotu, turies tālāk no sausiem kokiem – īpaši tādiem, uz kuriem jau redzamas zibens rētas.

Negaisa laikā neuzturies ūdenstilpju krastos un nebrauc ar laivu. Nav ieteicams arī slēpties siena kaudzēs un zārdos, staigāt pa klaju lauku vai augstām vietām un atrasties elektrības vadu tuvumā. Ja negaiss pārsteidzis klajā laukā, vislabāk ir apsēsties vai apgulties uz zemes un nogaidīt, kamēr tas pāriet.

Vētras laikā jādodas prom no meža, jo vētras lauztie koki un zari var būt **BĪSTAMI** dzīvībai.



Bīstami ir arī atrasties zem aizlūzušiem kokiem.

PAREDZI LAIKAPSTĀKĻUS KOPĀ AR

LATVIEŠU TAUTAS TICĒJUMIEM!



NEGAISS

- Pērkona negaiss gaidāms, ja vairākas dienas bijis karsts, spiedīgs un saulains laiks. Par pērkona negaisu naktī vēsta tveice vakarā un tumši, biezi mākoņi, kas sabiezē rietumu pusē.
- Ja, saulei lecot, tai apkārt ir gaišs laukums – gaidāma spēcīga vētra un lietus.
- Ja apšu lapas stipri dreb – gaidāms negaiss.
- Ja zvaigznes izteikti mirgo, kas liecina par lielu gaisa mitrumu un nemieru atmosfēras augšējās slāņos, gaidāma laikapstākļu pasliktināšanās.



LIETUS

- Ja saule rietot vai austot aiziet aiz mākoņiem – būs lietus.
- Jo vairāk varavīksnē zaļās krāsas – jo vairāk līs.
- Ja lietus līst bez vēja – līs vēl ilgstoši.
- Ja ilgi ir mierīgs laiks un tad sāk pūst vējš – būs lietus.
- Ja liels vējš pēkšņi rimstas – būs lietus.
- Ja no rīta gubu mākoņi sāk izklist un debess virs tiem pārvelkas ar blāvu augsto mākoņu plīvuru – būs stipras lietusgāzes.
- Spilgti sarkana pamale vakarā liecina par sliktu, vējainu laiku, spilgti oranža – par stipru vēju. Sarkana rītausma – par lietu.
- Pirms lietus vai pirms atkušņa ziemā var novērot ūdens pilienus uz augu lapām. Pirms lietus raud gan koki (vītoli, ievas, apses, alkšņi, kastaņas, kļavas), gan dažādi lakstaugi. Daži koki raud pat vairākas dienas pirms lietus. Vienu līdz divas dienas pirms lietus lipīgām asarām raud kastaņas. Kļavai pie lapas kātiņa pamatnes ūdens pilieni izdalās jau trīs, četras dienas pirms lietus.





SALS UN SNIEGPUTENIS

- Ja sniegs vizuļo – būs stiprs sals.
- Ja ziemā kupla sarma – būs skaidrs un auksts laiks.
- Ja uz jūras ziemā noguļas zils mākoņu mūris – būs sniegputenis.



LABS LAIKS

- Ja dzirdams tāls troksnis un atbalss skan tālu – būs labs un sauss laiks.
- Ja varavīksne pēc lietus redzama vēl ilgi – laiks pasliktināsies. Ja varavīksne ātri pazūd – būs labs laiks.
- Ja ir salts vakars – būs karsta diena. Arī klusa un dzeštra nakts liecina par to, ka laiks uzlabosies.
- Ja rietā un ausmā pārsvarā ir spilgti dzeltenī, zeltaini un rožaini toņi, kas liecina par mazu ūdens un lielu putekļu daudzumu gaisā, gaidāms skaidrs, sauss un bieži vējains laiks.
- Ja lauku ziedi atveras, kad ir apmācies vai pat līst – lietus nav gaidāms vai tas nebūs ilgs.
- Debess skaidrums un zvaigžņu daudzums debesjumā ir atkarīgs no gaisa piesātinājuma ar ūdens tvaikiem. Tāpēc – ja vasarā debesis redzams daudz zvaigžņu vai Piena ceļš ir spilgts un pilns zvaigznēm – būs skaidrs laiks, ja ziemā – sals.





AIZIET

**IESPĒJA SASTAPT
LIELU UN PLĒSĪGU
DZĪVNIĒKU LATVIJAS MEŽOS
IR SALĪDZINOŠI MAZA.**



KĀ RĪKOTIES, JA SATIEC SAVVAĻAS DZĪVNIĒKU?

C1



Putnus ar mazuļiem – netraucēt!

Latvijas mežos mājā daudz dzīvu radību – jāprot vien tās pamanīt. Ejot dabā, atceries, ka jebkurš savvaļas iemītnieks – arī kukainis un čūska – ir labai nozīmīgs. Neaiztiec vai citādi netraucē dzīvniekus un putnus, it īpaši mazuļu laikā. Daudz par dzīvnieku un putnu gaitām un uzvedību vari uzzināt, **VĒROJOT TO ATSTĀTĀS PĒDAS** – ne vien pēdu nospiedumus, bet arī ekskrementus, nobrāzumus uz kokiem un barības paliekas.

Lielo dzīvnieku uzbrukumi cilvēkiem Latvijā notiek ļoti reti, tāpēc no tiem nav jābaidās, taču jābūt modriem un piesardzīgiem. Draudus var radīt ievainoti vai ar trakumsērgu slimi dzīvnieki, kurus visbiežāk sastop neuzmanīgi mednieki, nevis dabā gājēji. Slimus dzīvniekus parasti var pazīt pēc neparastas uzvedības – tie nemūk no cilvēka. Galvenais ieteikums ir netuvoties un neaiztikt šādus zvērus, jo, nonākot ar tiem kontaktā, ir iespēja saslimt ar trakumsērgu, kas ir nāvējoša slimība gan dzīvniekiem, gan cilvēkiem. Ja kontakts ir noticis, tad nekavējoties jādodas pie ārsta, lai savlaicīgi vakcinētos un nesaslimtu.

Mežacūkas, aļņi, lāči cilvēkam mēdz uzbrukt arī neievainoti – vairumā gadījumu tas notiek, aizstāvot savus mazuļus.



Auru laikā brieži kļūst bezbailīgāki.

C

AIZIET

**SAVULAİK LATVIJĀ RETI
SASTOPAMIE LĀČI REDZAMI
ARVIEN BIEŽĀK. LĀCIS CILVĒKAM
BEZ IEMESLA NEUZBRŪK, DRĪZĀK
IZVAIRĀS NO TĀ.**

Ja ieraugi šo dzīvnieku mazuļus, nekādā gadījumā tiem netuvojies, bet bīstamo vietu ātri (neskrienot) pamet. **NENOSTĀJIES STARP MĀTI UN MAZULI.** Parasti dzīvnieki paši cenšas izvairīties no cilvēkiem, tos laikus sadzirdot.

Dažreiz cilvēkiem ceļā stājas drosmīgākie medņu gaiļi pavasara riesta periodā un niknākie briežu un aļņu buļļi auru laikā. Briežiem riests ir aptuveni no septembra vidus līdz oktobra vidum, bet aļņiem – no augusta beigām līdz septembra beigām. Taču atceries, ka šādas bīstamas tikšanās Latvijā notikušas ļoti reti, un nav dzirdēts, ka kāds dabā gājējs būtu nopietni cietis.

Ja esi saticis lielu dzīvnieku, kas varētu būt bīstams, ievēro dažus padomus. Visbiežāk dzīvnieks vispirms cenšas pretinieku izziņāt un nobiedēt. Ja cilvēks izturas nosvērti un mierīgi, **DZĪVNIKS PARASTI ATKĀPJAS.** Tam nedrīkst skatīties acīs, jo šādu rīcību tas uztver kā izaicinājumu, kas provocē uzbrukumu. Satiekot dzīvnieku, kas gatavojas uzbrukt, centies mierīgi atkāpties, nepagriežot tam muguru. Atkāpjoties, jau laikus noskati piemērotu koku, lai vajadzības gadījumā tur meklētu patvērumu, un atslābini somas siksnas, lai tās varētu ātri nomest.

Ja ceļā stājas mežacūka: pielaid dzīvnieku trīs līdz piecu soļu attālumā un tad strauji lec sāņus. Kuļļi parasti nemēdz griezties atpakaļ, lai uzbruktu atkārtoti, taču cūkas uzbrukumu atkārt. Tā kā cūkai vajadzīgs brīdis, lai sagatavotos, cilvēkam rodas iespēja atkāpties vai atrast piemērotu koku, kurā uzrāpties. Šāds paņēmieni gan prasa stiprus nervus, bet, kā zināms, ekstrēmās situācijās cilvēki spēj paveikt brīnumu lietas.



Dzīvnieki parasti cenšas izvairīties no cilvēka un atkāpjjas.

C

AIZIET

**IEKLAUSIES DABĀ:
JA ODZE NEPAŠPĒJ AIZBĒGT
NO CILVĒKA, KAS TUVOJAS,
TĀ SKAĻI ŠŅĀC.**

KO DARĪT, JA IEKODUSI ČŪSKA?



Odzēm uz muguras parasti ir zigzagveida līnija.

mežos ar laucēm un pļavām, sūnu purvos, aizaugušos izcirtumos, kā arī ceļmalās. Pa dienu tās bieži sildās saulē. Odzes kož, ja tiek iztraucētas – tas iespējams arī tad, ja cilvēks tai nejauši uzkāpis. No odzes zobiem var pasargāt ne vien gumijas zābaki, bet arī biezas vilnas zeķes, kas ieautas kedās vai citos sporta apavos.

Ja odze ir iekodusi, no brūces nedrīkst sūkt asinis ar muti – mutes dobumā var būt nelielas brūcītes, kurās, iekļūstot indei, pats glābējs var saindēties! Tāpat nav ieteicams brūci griezt vai apdedzināt. Pēc kodiena iespējami drīz cietušais jānogādā ārstniecības iestādē vai jāizsauc medicīniskā palīdzība. Jāievēro, ka mēģinājums pašam “aizskriet” pie ārsta bieži beidzas ar samaņas zudumu.

VĒLAMAS DZERT DAUDZ ŠĶIDRUMA, tādējādi “atšķaidot” indi organismā. Nekādā gadījumā nedrīkst lietot alkoholu un citus tonizējošus dzērienus, piemēram, tēju vai kafiju. Vīrs koduma vietas nedrīkst likt žņaugu – šāda rīcība var izraisīt audu atmiršanu. Tāpat jāatbrīvojas no visām citām spiedošajām lietām – jāatpogā apkaklīte, piedurknes, jāatbrīvojas no pulksteņa, aprocēm un citiem līdzīgiem aksesuāriem, jo tie, veidojoties tūskai, darbosies kā žņaugi. Cietušais jānovieto guļus vai sēdus ēnā un jāuzrauga, lai netiktu kustināta sakostā vieta.

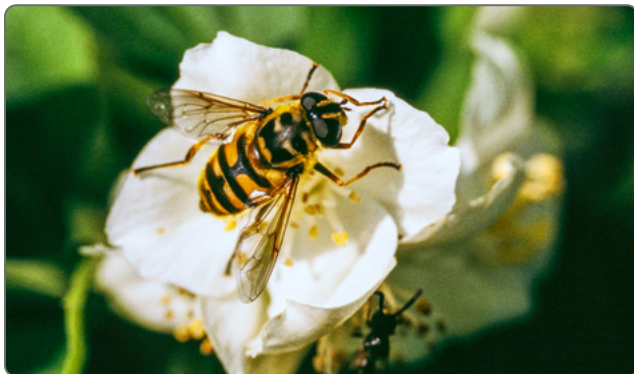
Latvijā sastopamas trīs čūsku sugas – odze, zalktis un gludenā čūska. Lai gan cilvēkam iekost var arī zalktis un gludenā čūska, to kodiens ir nekaitīgs. **INDĪGA IR TIKAI ODZE**. Odžu ādas krāsa variējas no gaiši pelēkas vai gaiši dzeltenbrūnas līdz tumši sarkanbrūnai un pilnīgi melnai. Odzēm raksturīga tumša zigzagveida līnija pār muguru, taču pilnīgi melnām odzēm tādas nav. Uz galvas odzei ir tumšs X veida zīmējums, un pati meža iemītniece var būt līdz pat 80 cm gara. Odzes sastopamas jauktu koku

C

AIZIET

**LATVIJAS
MEŽU KUKAIŅU KODUMI
LIELĀKOTIES NAV BĪSTAMI – TIE
RADA VIEN PIETŪKUMU UN NIEZI
KODUMA VIETĀ, TAČU IKVIENAM
MEŽA APMEKLĒTĀJAM JĀSARGĀS
NO ĒRCĒM.**

KĀ IZVAIRĪTIES NO KUKAIŅU KODUMIEM?



Spilgtā krāsa kalpo kukaiņiem par aizsargmehānismu.

Arī piemērots apģērbs var pasargāt no ērcēm: mežā ieteicams gaišs, noslēgts apģērbs ar pieguļošām piedurknēm un bikšu galiem, kā arī atbilstoša galvassega.

Ja ērce tomēr piesūkusies, tās noņemšanai izmanto speciālu izņemšanas ierīci (pinceti vai šim nolūkam piemērotu kartiņu) vai diegu, no kura veido cilpiņu un apmet to ērcei pēc iespējas tuvāk ādai. Tad lēni, bez asām kustībām ērci izvelc. Nekādā gadījumā nelieto eļļu vai sviestu. Pēc ērces izvilkšanas, piesūkušās vietu sterilizē ar spirtu, degvīnu vai jodu. Ja nav saņemta vakcīna pret ērcu encefalītu un vēlies pārbaudīt, vai tā nav bijusi inficēta, noņemto kukaini ievieto noslēgtā trauciņā un iespējami drīz nogādā medicīnas iestādē.



Latvijā ir maz kukaiņu, kuru dzēlieni ir bīstami, tomēr tie var būt sāpīgi, kā arī var izraisīt pietūkumu, alerģisku reakciju un niezi. Tāpēc gandrīz katrā aptiekā vai tūristu, makšķernieku un mednieku veikalā nopērkami dažādi repelenti kukaiņu atbaidīšanai un pretodu tīkliņi.

Bīstamākais un arī grūtāk pamanāmais kukainis mežos un pļāvās ir ērce. Lai izvairītos no riska saslimt ar ērcu encefalītu, drošākais veids ir **VAKCINĀCIJA**.



AIZIET

**JA PAMANI
MEŽA UGUNSGRĒKU,
NEKAVĒJOTIES ZVANI
UGUNSDZĒSĪBAS UN
GLĀBŠANAS DIENESTAM PA
TĀLRUNI 112**



KĀ NODZĒST MEŽA UGUNSGRĒKU?



Ugunsgrēku paša spēkiem var nodzēst tikai tā sākumstadijā.

Meža ugunsgrēku visvieglāk var nodzēst tā sākumstadijā. Ja atklāts nesens sācies ugunsgrēks, kas nav skāris lielu platību, nekavējoties jāzvana palīdzības dienestam **112** un jāsāk uguns dzēšanas darbi.

DZĒŠANAI VAR IZMANTOT NOLAUZTU VAI NOGRIEZTU LAPOTU KOCIŅU, MEIJU VAI ZARU SLOTU, ar to apsitot uguni.

Uguns apsišana jāsāk no tās vietas, uz kuru liesmas virzās ātrāk. Slīdošām kus-

tībām ar meiju vai slotiņu jāsis uz izdegušās platības pusi. Nekādā gadījumā uguni nedrīkst mīdīt ar kājām, jo tādejādi var iegūt nopietnus apdegumus – jo īpaši tad, ja apgērbs ir sintētiska auduma.



Ugunsgrēks var izcelties arī no mežā atstātiem atkritumiem.



AIZIET



**JA REDZI ŠO
ZĪMI, ATRODIES
AIZSARGĀJAMĀ DABAS
TERITORIJĀ!**

- 
- 1. - ●
 - 2. - ●
 - 3. - ●
 - 4. - ●
 - 5. - ●
 - 6. - ●
 - 7. - ●
 - 8. - ●
 - 9. - ●
 - X. - ●

DRAUGI AICINA PIEVIENOTIES!



Mēs nepiesārņojam mežu.



Mēs nelaužam un nepostām.



Mēs netraucējam zvērus, putnus un kukaiņus, neaiztiekam un nebojājam dzīvnieku mājvietas.



Mēs neizbraukājam mežus, pļavas un kāpas ar automašīnām, kvadracikliem un motocikliem – braukšanai izmantojam tikai ceļus.



Mēs vienmēr savācam aiz sevis atkritumus, lai neapdraudētu meža iemītniekus un būtu patīkami atgriezties mežā.



Mēs uzraugām savus suņus un kaķus, lai tie nenodarītu postu dabai un netraucētu citus cilvēkus.



Mēs kuram ugunsgrēku tikai speciāli ierīkotās vietās un ievērojam ugunsdrošības prasības. Mēs nededzinām plastmasas atkritumus, jo degot tie izdala indīgas gāzes.



Mēs nemetam zemē izsmēķus un sērkokciņus.



Mēs netrokšņojam atpūtas vietās skaļāk par pašu dabu.



Ugunsgrēka vai nelaimes gadījumā mēs nekavējoties zvanām glābējiem pa tālruni 112.



Mēs baudām dabu un ļaujam to darīt arī citiem.



AIZIET

**SEKO MAN,
PĀRBAUDI SAVU
MEŽA PRATĪBU!**



PATIESĪBA VAI MALDI?

- 1** Mežs ir Latvijas lielākais atjaunojamais resurss.
- 2** Mežu platības Latvijā pēdējā gadsimta laikā ir pieaugušas divkārt.
- 3** Vienai koka mājai nepieciešamais koksnes daudzums Latvijā izaug apmēram 1 minūtē.
- 4** Ikgadējais koksnes pieaugums Latvijā 2 reizes pārsniedz ciršanas apjomus gadā.
- 5** Koka mājas ir veselīgākas dzīvošanai nekā betona bloku mājas.
- 6** Koka mājas ir drošākas ugunsgrēka gadījumā nekā metāla konstrukcijas.
- 7** Videi draudzīgāk ir izmantot papīra, nevis plastmasas maisiņus.
- 8** Latvijas mežos mīt lielākā mazā ērgļa populācija Eiropā.
- 9** Stirna ir brieža sieva.
- X** Nemēslo mežā! Par cūku pārvērtiesies!

JĀ

NĒ

Atbildes atradīsi iepriekšējā atvērumā.

Ja kāds jūs allaž gaida, ir vienmēr gatavs uz klausīt, mierināt, pabarot un dziedināt, visticamāk – tā ir jūsu mamma. Vai arī Daba. Jo Daba jau ir mamma. Visiem, arī mūsu mammām.

Vai kā mēs – Latvijas valsts meži – to saucam: **mammadaba**.

Īsāk sakot – **silti, mīļi un personīgi**.

1 406 920 ha meža

350 iekārtotas



atpūtas vietas

4 ezeri



15 laipas un **90** laivas



pils un **2** viesu mājas



53 pastaigu



takas  **70** km garumā

8 skatu

torņi




mammadaba

Dzīvo Latvijas valsts mežos



www.mammadaba.lv

