

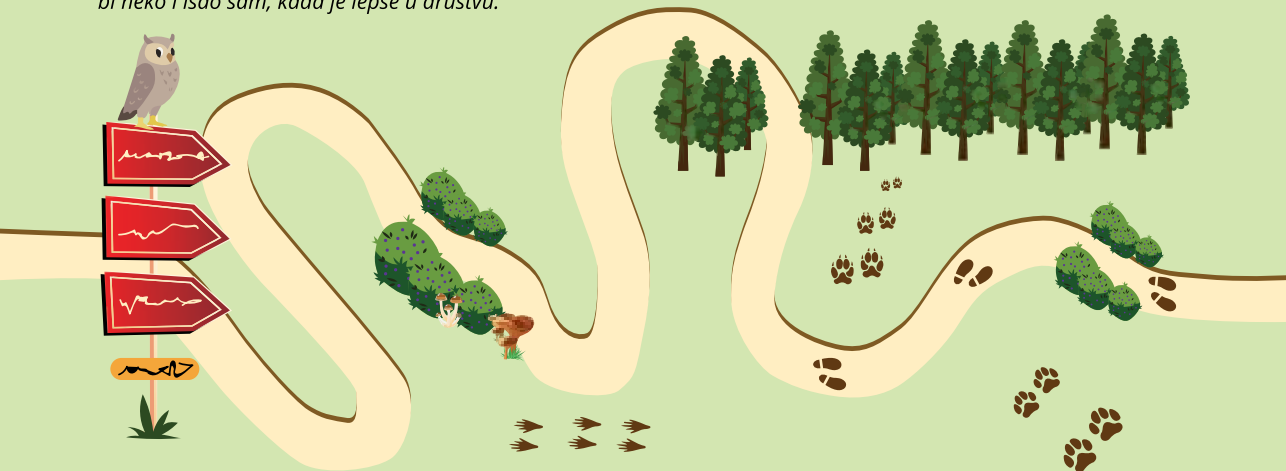


KAKO SE PRIPREMITI ZA BORAVAK U PRIRODI



Smernice za učitelje, nastavnike, roditelje i sve one koji žele da provode više vremena u prirodi

Za opušten, siguran i okrepljujući boravak u prirodi potrebno je uložiti malo vremena i u pripremu. Poneti sve što je potrebno, a u isto vreme se ne preoptereti prtljagom, veština je koja se najbolje vežba čestim odlascima u prirodu! Vremenom ćete napraviti svoju ličnu listu stvari bez kojih se ne ide u prirodu i za čas ćete spakovati ranac i biti spremni za još jedan dan u vašem omiljenom prirodnom okruženju ili krenuti u istraživanje novih predela. Ako nemate iskustva, pitajte nekoga ko ga ima i od koga možete mnogo da naučite. Jedno od osnovnih pravila je da u prirodu, a naročito u nepoznate predele, nikada ne idete SAMI. A što bi neko i išao sam, kada je lepe u društvu.



INFORMACIJE O MESTU NA KOJE IDETE I PRIBOR ZA ORIJENTACIJU

Pre nego što krenete u uzbudljivu avanturu u prirodi obavezno proverite vremensku prognozu i osnovne informacije o mestu na koje idete. Proverite da li postoji mapa pešačkih staza (štampana ili digitalna), koliko su staze zahtevne (dužina, usponi), kakva je osnovna infrastruktura (izletišta, toaleti), ima li izvora/česmi duž staza, vidikovaca, vodopada, da li je možda u pitanju zaštićeno područje i gde je centar za posetioce u koji treba da se javite. Nađite informacije o prirodnim i kulturno-istorijskim vrednostima područja koje možete posetiti.

Takođe je važno da proverite da li vaša planirana ruta prolazi kroz privatne posede, lovna područja ili vojne poligone i da poštujete znakove za ograničenje kretanja. Ako se desi da prolazite pored privatnog poseda ili kroz njega sa manjom ili većom grupom, vodite računa da ne nanesete nikakvu štetu imanju ili usevima i da ne ostavite nikakvo smeće. Ako prolazite kroz lovna područja obavezno proverite da li je u toku lovna sezona i kontaktirajte lokalno lovačko udruženje (obavezno ako na izlet idete u nedelju ili tokom jeseni i zime, kada je u toku lovna sezona).

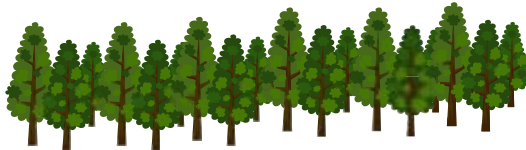
Verni saputnik svake mape su kompas ili odgovarajuća aplikacija na mobilnom telefonu pomoću kojih možete odrediti mesto na kojem se nalazite, kao i pravac u kojem želite da idete, naročito ako planinarske staze nisu najbolje obeležene. Korisno je imati i kontakt telefone za hitne slučajeve – kontakt upravljača ako ste u zaštićenom području, kontakt najbliže hitne pomoći ili gorske službe spašavanja. Napunite bateriju mobilnog telefona pre polaska i potrudite se da telefon koristite samo kao fotoaparatus, čitač mape, kompas ili za hitne slučajeve kako bi baterija duže trajala.

ODEĆA I OBUĆA

Za boravak u prirodi najbolje je obući se slojevito jer će vam to omogućiti lako prilagođavanje trenutnim vremenskim uslovima i fizičkoj aktivnosti. Obuća treba da bude udobna i zatvorena da bi vam zaštitila stopalo, poluduboka ili duboka i po potrebi voodootporna (u skladu sa karakteristikama terena, godišnjim dobom ili vremenskom prognozom). Pored odeće koju ste obukli, a koja odgovara vremenskim uslovima, korisno je poneti i nešto malo rezervne odeće. U zavisnosti od toga gde idete, odlučite da li su šorc (komotan, manje greje) ili pantalone (štite od insekata, krpelja, ogrebotina, toplije su) bolji odevni predmet – i jedan i drugi imaju svoje prednosti, ali šta je pravo rešenje za vaš dan u prirodi?

Tokom toplih letnjih meseci rezervna majica kratkih rukava spašava vas nošenja oznojane majice, dok majica dugih rukava može biti dodatna zaštita na jakom suncu ili kod promenljivog vremena, naročito u planinskim predelima gde temperatura može naglo da se promeni. Pored udobne obuće, čarape su najbolji lek protiv žuljeva i zato oznojane, pokidane ili mokre čarape treba prezuti i pomoći stopalima da vas nose kilometrima daleko bez žuljeva. A po potrebi mogu da posluže i kao zamena za rukavice! Ukoliko je vreme promenljivo ili idete na planinu, obavezno ponesite kišnu kabanicu. Ona pored zaštite od kiše može imati i funkciju vetrovke i zaštititi vas od vetra. Rezervnu obuću ne morate sve vreme nositi sa sobom, možete je ostaviti u prevoznom sredstvu i prezuti se pre povratka kući, naročito ako vam je obuća mokra i blatnjava, što se u prirodi vrlo lako dešava.

VODA I HRANA



Ukoliko na mestu boravka nema izvora ili česmi i planirate da se zadržite do 4 sata, potrebno je da ponesete najmanje jedan litar vode. Vodu je najbolje poneti u laganoj metalnoj boci sa termoizolacionom futrolom – tako će duže vreme ostati sveža, naročito tokom toplih dana. Izbegavajte slatke i gazirane sokove. Verovali ili ne, od njih ćete zapravo biti više žedni.

Boravak u prirodi može biti energetski veoma zahtevan, naročito ako planirate duže šetnje i važno je poneti dovoljno odgovarajuće hrane – lagane, dugotrajne i visokokalorične. Izbegavajte preslanu hranu poput grickalica i sendviča sa slanym suhomesnatim proizvodima, od njih ćete biti žedni, a to znači da ćete morati da nosite puno vode sa sobom. Pored peciva, vrlo je korisno poneti i sveže ili sušeno voće, orašaste plodove, semenke, štanglice od žitarica ili čokoladicu.

ZAŠTITA OD SUNCA I INSEKATA



Odgovarajuća zaštita od sunca ne sme da izostane u vašem rancu. Naročito važni su šešir/kačket/kapa i naočare za sunce i to ne samo tokom letnjih dana, već i ako idete na veće nadmorske visine na kojima je sunčevo zračenje jače ili zimi, ako planinarite po snegu. Duže izlaganje očiju odsjaju svetlosti od snega može da bude vrlo neprijatno, pa čak i bolno ako imate osetljive oči. Kožu je takođe važno zaštititi, te je dobro imati sa sobom zaštitnu kremu i grožđanu mast za usne i koristiti ih po potrebi tokom boravka u prirodi. Ukoliko ste osetljivi na ubode insekata, obavezno ponesite i repelent i smanjite verovatnoću uboda.

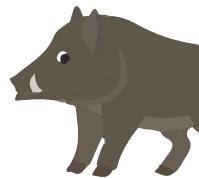


LEKOVI I PRIBOR ZA PRVU POMOĆ



Ukoliko redovno koristite neke lekove, oni svakako treba da budu sastavni deo opreme koju nosite sa sobom. Za moguće manje i veće nezgode na terenu potrebno je imati osnovni pribor za prvu pomoć koji sadrži dezinfekciono sredstvo, flastere, sterilnu gazu, zavoje raznih širina, elastični zavoj, tablete protiv alergija i bolova, kremu za ubode insekata i pincetu (za vađenje krpelja ili trnja). Vrlo je korisno imati i lepljivu traku, koja u mnogo situacija može da bude od koristi.

ISTRAŽIVAČKI PRIBOR



Upotpunite svoju avanturu istraživačkim priborom, poput lupe, dvogleda, male baterijske lampe i istraživačkog dnevnika. Ispod opalog lišća, kamenja, u palim stablima, šupljinama, potocima i baricama krije se neverovatno bogat mikrosvet, na prvi pogled nevidljiv, ali uvek prisutan. A ulazna karta u njega je lupa. Dvogled će pak načiniti od vas džinovne, približiti vam udaljene predele, ptice i veverice sa vrhova stabla. Ako se vaša avantura produži i nakon zalaska sunca, baterijska lampa će vam sigurno osvetliti put za povratak, a svoje utiske i otkrića zabeležite u istraživački dnevnik.



JOŠ PONEKI SAVET I KORISNA SITNICA



Odlazak u prirodu sa grupom može donekle da olakša pakovanje i učini ga timskim poduhvatom. Nema potrebe da svi nose sve, dogovorite se u grupi ko će poneti zaštitu za sunce, repelent, kremu za ubode od insekata ili mapu. Odrasla osoba u grupi svakako treba da ponese pribor za prvu pomoć, uz koji vrlo koristan može biti i jedan mali švajcarski nož. Na taj način ćete malo rasteretiti svoje rančeve, a kao grupa imati sav potreban pribor sa sobom.





Ukoliko planirate duži boravak na jednom mestu, korisno je poneti sa sobom prostirku na koju možete da sednete ili legnete. Nije na odmet imati i nekoliko kesa za smeće. One mogu da posluže kao zaštita od kiše ako nemate vodootpornu zaštitu za ranac ili za prikupljanje otpadaka na koje naiđete tokom šetnje. Iako ih niste vi tamo ostavili, time što ćete ih pokupiti činite veliki doprinos.



NE OSTAVLJAJ TRAG ZA SOBOM

Boravak u prirodi zahteva poštovanje određenih pravila ponašanja koja će s jedne strane učiniti vaš boravak bezbednim, a s druge strane doprineti očuvanju prirode i smanjenju ljudskog uticaja na nju.






Sve što ponesete sa sobom vratite i kući sa sobom. Ne ostavljajte smeće u prirodi, čak ni ono biorazgradivo poput ostataka hrane ili papirnih maramica. Ranac je pri povratku svakako lakši, jer ste hranu pojeli, vodu popili i imate sasvim dovoljno mesta da svoje smeće ponesete sa sobom i odložite ga u odgovarajuće kontejnere. Ostavljanje smeća u prirodi može biti opasno za životinje, može da izazove požare i ruži i zagađuje lepe prirodne predele.

Hranjenje divljih životinja nam vrlo često daje utisak da činimo nešto dobro i da im time pomažemo. No, činjenica je da divljim životinjama nije potrebna naša pomoć u nalaženju hrane i da im tako zapravo više odmažemo nego što pomažemo. Većina divljih životinja ima specifičnu ishranu i samim tim specifičnu mikrofloru u digestivnom sistemu. Konzumiranje ljudske hrane (prerađena, slana, slatka, ljuta, sa pojačivačima ukusa) može da poremeti tu mikrofloru i negativno utiče na zdravlje životinja. Još gori efekat navikavanja divljih životinja na ljudsku hranu jeste što to utiče na njihovo ponašanje – počinju češće da prilaze putevima, parkiralištima, izletištima, kontejnerima, a tu su mnogo ranjivije i izloženije opasnosti.

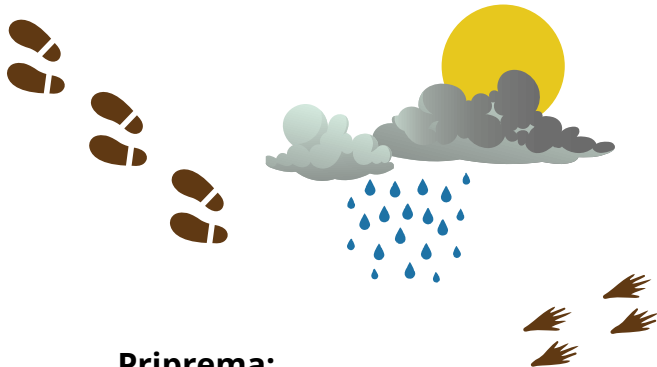
Držite se obeleženih pešačkih staza – to je bezbedno za vas i bezbedno za predeo jer ne nanosite štetu vegetaciji u kojoj možda ima retkih vrsta biljaka i životinja. Cveće, lišajeve, leptire, kamenje, šišarke, gljive i sve ostalo što vas očara lepotom ostavite u prirodi, nemojte ništa nositi kući sa sobom. To se odnosi i na žive male životinje poput kornjača, guštera, skakavaca i slično. Fotografirajte ili napravite „mentalnu sliku“ i sve ostavite tamo gde je pronađeno jer tamo mu je mesto. Ostavite za sobom prirodu u stanju u kakvom želite i da je zateknete. Time poštujete lokalno stanovništvo, druge posetioce, ali i sav živi svet predela u kojem ste boravili.



SPISAK ZA ODRASLE:

Oprema:

- ranac, vodootporna zaštita za ranac
- prikladna odeća i obuća (+ rezervna), kišna kabanica
- voda i hrana
- kapa/kačket, naočare za sunce
- zaštitna krema od sunca, groždana mast, repelent za insekte
- mapa, kompas (ili aplikacija), telefon, brojevi za hitne slučajeve
- lekovi, pribor za prvu pomoć
- lupa, dvogled, baterijska lampa, istraživački dnevnik
- pištaljka, švajcarski nož, kese za smeće
- podloga za sedenje



Priprema:

- osnovne informacije o mestu na koje idete
- najava u centru za posetioce (ako idete u zaštićeno područje)
- nabavka mape (štampana ili digitalna)
- provera vremenske prognoze
- brojevi za hitne slučajeve
- napuniti baterije (telefon, fotoapararat)



SPISAK ZA DECU/MLADE:

Oprema:

- ranac, vodootporna zaštita za ranac
- prikladna odeća i obuća (+ rezervna), kišna kabanica
- voda i hrana
- kapa/kačket, naočare za sunce
- zaštitna krema od sunca, groždana mast, repelent za insekte
- mapa, kompas (ili aplikacija), telefon
- lekovi (one koje moraš svakodnevno da koristiš)
- lupa, dvogled, baterijska lampa, istraživački dnevnik
- podloga za sedenje



Priprema:

- provera vremenske prognoze
- nabavka mape (štampana ili digitalna)
- napuniti baterije (telefon, fotoaparar)





Inspiracija za pisanje teksta i širenje poruke da svaki boravak u prirodi može i mora da bude bez negativnog uticaja na prirodu potiče od [The Leave No Trace Center for Outdoor Ethics](#) i velikog broja ljubitelja prirode, među njima su i polaznici naše WWF akademije za prirodu, koji su svoje iskustvo pripreme za boravak u prirodi podělili javno.



Projekat „Zaštićena područja za prirodu i ljude II“ finansira Švedska agencija za međunarodni razvoj i saradnju – Sida (Swedish International Development Cooperation Agency). Ovaj priručnik je izrađen u okviru projekta, a Sida nužno ne deli stavove izražene u ovom priručniku. Za sadržaj priručnika odgovoran je isključivo autor.



Zašto smo ovde:

Radimo na očuvanju prirode za ljude i živi svet.

wwfadria.org



www.facebook.com/wwfadria

© 2022.

© 1986. simbol pande ® „WWF“ su zaštićeni znakovi WWF-a
– World Wide Fund for Nature (ranije World Wildlife Fund)



ZAŠTIĆENA PODRUČJA ZA PRIRODU I LJUDE