



WWF®

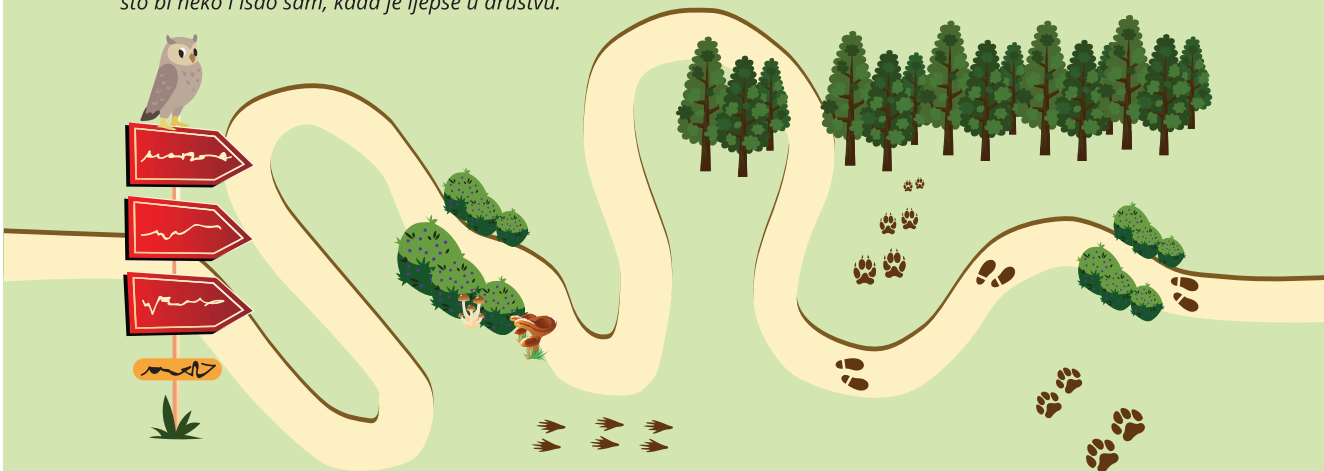
ADRIA

KAKO SE PRIPREMITI ZA BORAVAK U PRIRODI



Smjernice 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. Ponijeti sve što je potrebno, a istovremeno se ne preopteretiti prtljagom, vještina je koja se najbolje vježba čestim odlascima u prirodu! Vremenom ćete napraviti svoju ličnu listu stvari bez kojih se ne ide u prirodu i za tren ćete spakovati ruksak i biti spremni za još jedan dan u vašem omiljenom prirodnom okruženju ili krenuti u istraživanje novih krajolika. Ako nemate iskustva, pitajte nekoga tko ga ima i od koga možete dosta da naučite. Jedno od osnovnih pravila je da u prirodu, a naročito u nepoznate krajolike, nikada ne idete SAMI. A što bi neko i išao sam, kada je ljepše u društvu.



INFORMACIJE O MJESTU NA KOJE IDETE I PRIBOR ZA ORIJENTACIJU

Prije nego što krenete u uzbudljivu avanturu u prirodi obavezno provjerite vremensku prognozu i osnovne informacije o mjestu na koje idete. Provjerite da li postoji mapa pješačkih staza (štampana ili digitalna), koliko su staze zahtjevne (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 gdje je centar za posjetioce u koji treba da se javite. Nađite informacije o prirodnim i kulturno-historijskim vrijednostima područja koje možete posjetiti.

Također je važno da provjerite da li vaša planirana ruta prolazi kroz privatne posjede, lovna područja ili vojne poligone i da poštujete znakove za ograničenje kretanja. Ako se dogodi da prolazite pored privatnog posjeda ili kroz njega sa manjom ili većom grupom, vodite računa da ne nanese nikakvu štetu imanju ili usjevima i da ne ostavite nikakvo smeće. Ako prolazite kroz lovna područja obavezno provjerite da li je u toku lovna sezona i kontaktirajte lokalno lovačko udruženje (obavezno ako na izlet idete u nedjelju ili tokom jeseni i zime, kada je u toku lovna sezona).

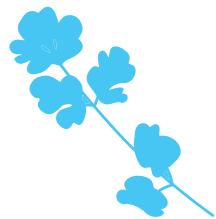
Vjerni suputnik svake mape su kompas ili odgovarajuća aplikacija na mobilnom telefonu pomoću kojih možete odrediti mjesto na kojem se nalazite, kao i pravac u kojem želite da idete, naročito ako planinarske staze nisu najbolje označene. Korisno je imati i kontakt telefone za hitne slučajeve – kontakt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

ODJEĆA I OBUĆA

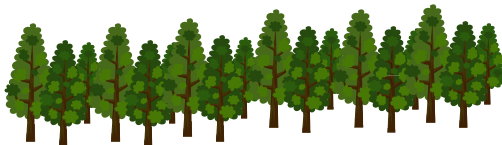


Za boravak u prirodi najbolje je obući se slojevito jer će vam to omogućiti lako prilagođavanje trenutnim vremenskim uslovima i fizičkoj aktivnosti. Obuća treba da bude udobna i zatvorena da bi vam zaštitila stopalo, polu-duboka ili duboka i po potrebi voodootporna (u skladu sa karakteristikama terena,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

Tokom toplih ljetnih mjeseci rezervna majica kratkih rukava spašava vas nošenja oznojene majice, dok majica dugih rukava može biti dodatna zaštita na jakom suncu ili kod promjenjivog vremena, naročito u planinskim predjelima gdje temperatura može naglo da se promjeni. Pored udobne obuće, čarape su najbolji lijek protiv žuljeva i zato oznojene, pokidane ili mokre čarape treba presvući i pomoći stopalima da vas nose kilometrima daleko bez žuljeva, a po potrebi mogu da posluže i kao zamjena za rukavice! Ukoliko je vrijeme promjenjivo ili idete na planinu, obavezno ponesite kišnu kabanicu. Ona pored zaštite od kiše može imati i funkciju vjetrovke i zaštititi vas od vjetera. Rezervnu obuću ne morate cijelo vrijeme nositi sa sobom, možete je ostaviti u prijevoznom sredstvu i preobuti se prije povratka kući, naročito ako vam je obuća mokra i blatnjava, što se u prirodi vrlo lako događa.



VODA I HRANA



Ukoliko na mjestu boravka nema izvora ili česmi i planirate da se zadržite do 4 sata, potrebno je da ponesete najmanje jedan litar vode. Vodu je najbolje ponijeti u laganoj metalnoj boci sa termoizolacijskom navlakom – tako će duže vrijeme ostati svježa, naročito tokom toplih dana. Izbjegavajte slatke i gazirane sokove. Vjerovali ili ne, od njih ćete zapravo biti više žedni.

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

ZAŠTITA OD SUNCA I INSEKATA



Odgovarajuća zaštita od sunca ne smije da se ne nađe u vašem ruksaku. Naročito važni su šešir/kačket/kapa i naočale za sunce i to ne samo tokom ljetnih dana, već i ako idete na veće nadmorske visine na kojima je sunčevo zračenje jače ili zimi, ako planinarite po snijegu. Duže izlaganje očiju odsjaju svjetlosti od snijega može da bude vrlo neprijatno, pa čak i bolno ako imate osjetljive oči. Kožu je također 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 osjetljivi na ubode insekata, obavezno ponesite i repelent i smanjite vjerovatnoću uboda.





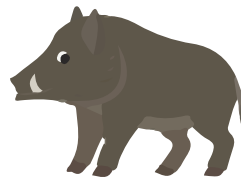
LIJEKOVI I PRIBOR ZA PRVU POMOĆ

Ukoliko redovno koristite neke lijekove, oni svakako treba da budu sastavni dio opreme koju nosite sa sobom. Za moguće manje i veće nezgode na terenu potrebno je imati osnovni pribor za prvu pomoć koji sadrži dezinfekcijsko 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 ljepljivu traku, koja u puno situacija može da bude od koristi.



ISTRAŽIVAČKI PRIBOR

Upotrijebite 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 nevjerovatno bogat mikrosvijet, na prvi pogled nevidljiv, ali uvijek prisutan, a ulazna karta u njega je lupa. Dvogled će pak napraviti od vas džinovne, približiti vam udaljene predjele, ptice i vjeverice sa vrhova stabla. Ako se vaša avantura produži i nakon zalaska sunca, baterijska lampica će vam sigurno osvijetliti put za povratak, a svoje utiske i otkrića zabilježite u istraživački dnevnik.



JOŠ PONEKI SAVJET 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 tko će ponijeti 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 švicarski nož. Na taj način ćete malo rasteretiti svoje ruksake, a kao grupa imati sav potreban pribor sa sobom.



Ukoliko planirate duži boravak na jednom mjestu, korisno je ponijeti sa sobom prostirku na koju možete da sjednete ili legnete. Nije na odmet imati i nekoliko kesa za smeće. One mogu poslužiti kao zaštita od kiše ako nemate voodootpornu zaštitu za ruksak 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 zahtijeva poštovanje određenih pravila ponašanja koja će s jedne strane učiniti vaš boravak bezbjednim, a s druge strane doprinijeti 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. Ruksak je pri povratku svakako lakši, jer ste hranu pojeli, vodu popili i imate sasvim dovoljno mjesta 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 narušava i zagađuje lijepe prirodne predjele.

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 pronalasku hrane i da im tako zapravo više odmažemo nego što pomažemo. Većina divljih životinja ima specifičnu ishranu i samim tim specifičnu mikrofloru u probavnom sistemu. Konzumiranje ljudske hrane (prerađena, slana, slatka, ljuta, sa pojačivačima ukusa) može da poremeti tu mikrofloru i negativno utiče na zdravlje životinja. Još gori efekt navikavanja divljih životinja na ljudsku hranu jeste što to utiče na njihovo ponašanje – počinju češće da prilaze putevima, parkiralištima, izletištim, kontejnerima, a tu su mnogo ranjivije i izloženije opasnosti.

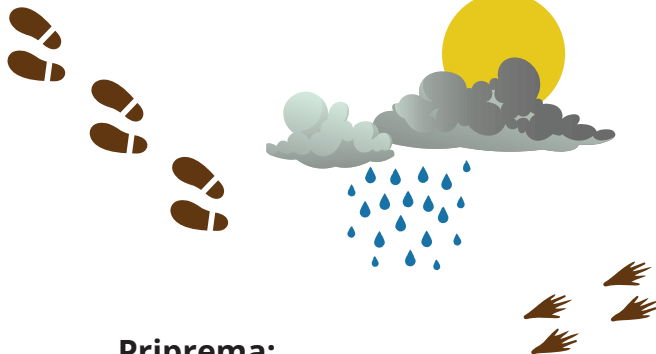
Držite se obilježenih pješačkih staza – to je sigurno za vas i sigurno za krajolik jer ne nanosite štetu vegetaciji u kojoj možda ima rijetkih vrsta biljaka i životinja. Cvijeće, lišajevе, leptire, kamenje, šišarke, gljive i sve ostalo što vas očara ljepotom ostavite u prirodi, nemojte ništa nositi kući 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 gdje je pronađeno jer tamo mu je mjesto. Ostavite za sobom prirodu u stanju u kakvom želite i da je zateknete. Time poštujete lokalno stanovništvo, druge posjetioce, ali i sav živi svijet krajolika u kojem ste boravili.



SPISAK ZA ODRASLE:

Oprema:

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



Priprema:

- osnovne informacije o mjestu na koje idete
- najava u centru za posjetioce (ako idete u zaštićeno područje)
- nabavka mape (štampana ili digitalna)
- provjera vremenske prognoze
- brojevi za hitne slučajeve
- napuniti baterije (telefon, fotoaparat)



SPISAK ZA UČENIKE:

Oprema:

- ruksak, voodootporna zaštita za ruksak
- prikladna odjeća i obuća (+ rezervna), kišna kabanica
- voda i hrana
- kapa/kačket, naočale za sunce
- zaštitna krema od sunca, groždana mast, repelent za insekte
- mapa, kompas (ili aplikacija), telefon
- lijekovi (one koje moraš svakodnevno da koristiš)
- lupa, dvogled, baterijska lampa, istraživački dnevnik
- podloga za sjedenje



Priprema:

- provjera vremenske prognoze
- nabavka mape (štampana ili digitalna)
- napuniti baterije (telefon, fotoaparat)





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 javno podijelili.

Izdavač: WWF Adria – Srbija, Đure Jakšića 4a, 11000 Beograd, Srbija

Autorka: Sonja Bađura

Urednica: Jovana Dragić May

Lektura: Edin Balalić

Dizajn i prelom: Jakov Ponjavić

Kontakt: serbia@wwfadria.org



Švedska
Sverige

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



Zašto smo ovdje:

Radimo na očuvanju prirode za ljude i živi svijet.

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