



ADRIA

КАКО ДА СЕ ПОДГОТВИТЕ ЗА ПРЕСТОЈ ВО ПРИРОДА



Насоки за учители, наставници, родители и сите оние кои сакаат да поминуваат повеќе време во природа

За опуштен и безбеден престој во природата кој ќе ви ја поврати силата, потребно е да вложите малку време за соодветно да се подготвите. Да понесете се што потребно, а во исто време да не се преоптоварувате со багаж е вештина која најдобро се практикува со чести одења во природа! Со време, ќе креирате своја лична листа на работи без кои не се оди во природа и за час ќе го спакувате ранецот и ќе бидете спремни за уште еден ден во вашето омилено природно опкружување или ќе тргнете со истражување на нови предели. Ако немате искуство, прашајте некој што има и од кого можете многу да научите. Едно од основните правила е во природа, а особено во непознати предели, никогаш да не одите САМИ. А зошто и би одел некој сам која е поубаво во друштво.



ИНФОРМАЦИИ ЗА МЕСТОТО НА КОЕ ОДИТЕ И ПРИБОР ЗА ОРИЕНТАЦИЈА

Пред да тргнете во возбудлива авантура во природата, задолжително проверете ја временската прогноза и основните информации за местото каде што ќе одите. Проверете дали има мапа на пешачките патеки (печатена или дигитална), колку се тешки патеките (должина, искачувања), каква е основната инфраструктура (излетнички места, тоалети), дали има извори/чешми покрај патеките, видиковци, водопади, дали можеби станува збор за заштитеното подрачје и каде е центарот за посетители во кој треба да се пријавите. Најдете информации за природните и културно-историските вредности на подрачјето кои би можеле да ги посетите.

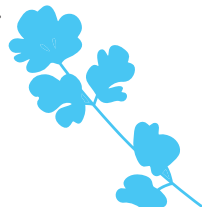
Исто така, важно е да проверите дали вашата планирана рута поминува низ приватни поседи, ловишта или воени полигони, и мора да ги почитувате знаците за ограничување на движењето. Ако се случи да поминувате покрај или низ приватен посед со мала или поголема група, водете сметка да не нанесете никаква штета на имотот или посевите, и да не оставите никаков смет. Доколку поминувате низ ловишта, задолжително проверете дали е во тек ловна сезона и контактирајте го локалното ловечко друштво (тоа е задолжително доколку одите на излет во недела или во есен и зима, кога е во тек ловната сезона).

Верен сопатник на секоја мапа е компасот или соодветна апликација на мобилниот телефон со чија помош можете да одредите каде се наоѓате како и правецот во кој сакате да одите, особено ако планинарските патеки не се најдобро обележани. Корисно е да имате и телефони за контакт за итни случаи - контакт на управувачот доколку сте во заштитено подрачје, контакт на најблиската брза помош или горска служба. Наполнете ја батеријата на мобилниот телефон пред тргнување и потрудете се да го користите телефонот само како фотоапарат, читач на мапи, компас или за итни случаи за батеријата да трае подолго.

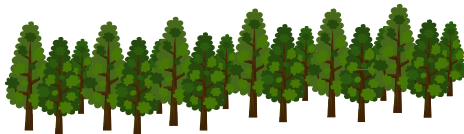
ОБЛЕКА И ОБУВКИ

За престој во природа, најдобро е да се облекувате слоевито, бидејќи тоа ќе ви овозможи лесно да се прилагодите на моменталните временски услови и физичката активност. Обувките треба да бидат удобни и затворени за да го заштитат вашето стапало, полудлабоки или длабоки, и по потреба водоотпорни (да одговара на карактеристиките на теренот, годишното време или временската прогноза). Покрај облеката што сте ја облекла, а која одговара на временските услови, корисно е да понесете и некоја резервна облека. Во зависност од тоа каде одите, одлучете дали шорцевите (комотни, помалку греат) или панталоните (штитат од инсекти, крлежи, гребаници, потопли се) се подобра облека - и двете си имаат свои предности, но кое е вистинското решение за вашиот ден во природа?

За време на топлите летни месеци, резервната маица со кратки ракави ве спасува од носење испотена маица, додека блузата со долги ракави може да биде дополнителна заштита при силно сонце или променливо време, особено во планинските предели каде температурата може нагло да се промени. Покрај удобните обувки, чорапите се најдобриот лек против плускавци, и затоа испотените, искинатите или мокрите чорапи треба да се пресоблечат и да им помогнете на стапалата да ве носат километри далеку, без плускавци. А по потреба можат да послужат и како замена за ракавици! Доколку времето е променливо или одите на планина, задолжително понесете си кабаница. Покрај заштита од дожд, кабаницата може да функционира и како ветровка и да ве заштити од ветрот. Резервните обувки не мора постојано да ги носите со себе, може да ги оставите во превозното средство и да ги пресоблечете пред да се вратите дома, особено ако чевлите ви се мокри и калливи, што во природата се случува многу лесно.



ВОДА И ХРАНА



Доколку на местото на престојот нема извор или чешми и планирате да се задржите до 4 часа, потребно е да понесете најмалку еден литар вода. Водата најдобро е да ја понесете во лесна метална боца со термоизолациска футрола – така подолго време ќе остане свежа, особено во топлиите денови. Избегнувајте благи и газирани сокови. Верувале или не, тие всушност ќе ве направат пожедни.

Престојот во природата може да биде напорен и исцрпувачки, особено ако планирате подолги прошетки, и затоа е важно да понесете доволно соодветна храна - лесна, долготрајна и висококалорична. Избегнувајте премногу солена храна како грицки и сендвичи со солени сувомеснати производи – од нив ќе ожеднете, а тоа значи дека ќе мора да носите многу вода со себе. Покрај пецива, многу е корисно да понесете свежо или сушено овошје, јаткасти плодови, семки, штангли од житарки или чоколада.

ЗАШТИТА ОД СОНЦЕ И ИНСЕКТИ



Од вашиот ранец не смее да изостане соодветната заштита од сонце. Особено се важни шешир/качет/капа и очила за сонце, најмногу во текот на летните денови, но и ако одите на повисоки надморски височини каде сончевото зрачење е посилно, или во зима доколку планинарите по снег. Долгото изложување на очите на отсјајот на светлината од снегот може да биде многу непријатно, па дури и болно ако имате чувствителни очи. Важно е да ја заштитите кожата, па добро е со себе да имате заштитна крема и гроздова маст за усните и да ја користите по потреба за време на престојот во природа. Доколку сте осетливи на убои од инсекти, задолжително понесете си и средство за одвраќање на инсекти и намалете ја веројатноста од убои.

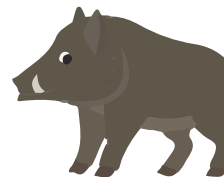


ЛЕКОВИ И ПРИБОР ЗА ПРВА ПОМОШ



Доколку редовно користите некои лекови, тие секако треба да бидат составен дел од опремата која ја носите со вас. За евентуални помали и поголеми несреќи на терен, потребно е да се има основен прибор за прва помош кој содржи средство за дезинфекција, фластери, стерилна газа, завои со различна ширина, еластичен завој, таблети против алергии и болки, маст за убод од инсекти и пинцета (за вадење на крлежи или трње). Многу е корисно да имате и леплива трака која во многу ситуации може да биде од корист.

ПРИБОР ЗА ИСТРАЖУВАЊЕ



Комплетирајте ја вашата авантура со прибор за истражување, како што се: лупа, двоглед, мала батеријска ламбичка и истражувачки дневник. Под паднатите лисја, камења, во паднатите стебла од дрвјата, во шуплините, потоците и барите се крие неверојатно богат микросвет, невидлив на прв поглед, но секогаш присутен. А влезниот билет во овој свет ви е лупата. Двогледот ќе направи од вас цинови, ќе ви ги доближи далечните предели, како и птиците и верверичките од врвовите на дрвјата. Ако вашата авантура продолжи после зајдисонцето, батериската ламба сигурно ќе ви го осветли патот за назад, а вашите впечатоци и откритија ќе ги пренесете во вашиот истражувачки дневник.



УШТЕ ПО НЕКОЈ СОВЕТ И КОРИСНА СИТНИЦА



Групното одење во природа може да го олесни пакувањето и истото да го претвори во тимска работа. Нема потреба сите се' да носат, договорете се во групата кој ќе понесе крема за сончање, кој средство за одвраќање на инсекти, кој маст за убоди од инсекти, а кој ќе понесе мапа. Возрасно лице во групата секако треба да понесе прибор за прва помош, придружен со мал швајцарски нож кој може да биде многу корисен. На овој начин малку ќе ги растеретите ранците, а како група ќе го имате сиот потребен прибор со себе.



Доколку планирате подолг престој на едно место, корисно е да понесете со себе простирка на која ќе можете да седнете или да легнете. Не е на одмет да се имаат неколку кеси за смет. Тие може да послужат како заштита од дожд ако немате водоотпорна заштита за ранецот или за собирање на отпадоци на кои ќе наидете во текот на прошетката. Иако вие не сте ги оставиле таму, со нивното собирање придонесувате многу.

НЕ ОСТАВАЈТЕ ТРАГА ЗАД СЕБЕ



Престојот во природа си бара почитување на одредени правила на однесување кое од една страна ќе го направи вашиот престој безбеден, а од друга, ќе придонесе во зачувувањето на природата и намалувањето на човечкото влијание врз неа.





Се' што ќе понесете со себе, вратете го дома со себе. Не оставајте смет во природата, дури и оној биоразградлив како што се остатоците од храна или хартиени марамчиња. Ранецот на враќање е секако полесен, бидејќи сте ја изеле храната, сте ја испиле водата и имате сосем доволно место да си го земете сметот со вас и да го ставите во соодветни садови. Оставањето смет во природата може да биде опасно за животните и да предизвика пожари, но, и ги нагрдува и загадува прекрасните природни предели.

Хранењето на дивите животни многу често ни дава впечаток дека правиме нешто добро и дека со тоа им помагаме. Но, факт е дека на дивите животни не им е потребна нашата помош во наоѓање храна и така всушност повеќе им наштетуваме отколку што им помагаме. Повеќето диви животни имаат специфична исхрана, и со самото тоа и специфична микрофлора во дигестивниот систем. Конзумирањето на човечка храна (преработена, солена, блага, лута, со засилувачи на вкус) може да ја наруши оваа микрофлора и негативно да влијае на здравјето на животните. Ефектот од навикнувањето на дивите животни на човечка храна е многу лош затоа што тоа влијае на нивното однесување - тие почнуваат почесто да се приближуваат до патишта, до паркинзите, до излетничките места, контејнерите за смет, а таму се многу поранливи и поизложени на опасност.

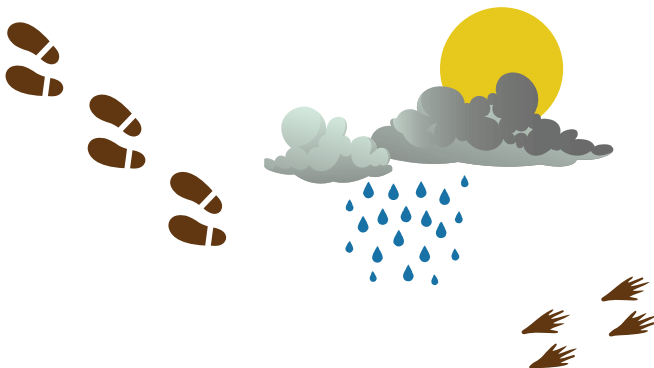
Држете се до означените пешачки патеки – тоа е безбедно за вас и безбедно е за пределот, затоа што не и' нанесувате штета на вегетацијата, во која можеби има ретки видови растенија и животни. Цветето, лишаите, пеперутките, камењата, шишарките, габите и се' друго што ќе ве маѓепса со својата убавина, оставете го во природата и не носете ништо со себе при враќањето дома. Тоа се однесува и на живите мали животни како што се желките, гуштерите, скакулците и слично. Фотографирајте ги или направете „ментална слика“, и оставете се' таму каде што е пронајдено, бидејќи таму им е местото. Оставете ја зад себе природата во состојбата во која сакате да ја затекнете. Со тоа го почитувате локалното население, другите посетители, но и целиот жив свет на пределот каде што сте престојувале.



СПИСОК ЗА ВОЗРАСНИ:

Опрема:

- ранец, водоотпорна заштита за ранецот
- адекватна облека и обувки (+ резервна), кабаница
- вода и храна
- капа/качкет, очила за сонце
- заштитна крема за сонце, гроздова маст, средство за одвраќање на инсекти
- мапа, компас (или компас од телефонска апликација), телефон, броеви за итни случаи
- лекови, прибор за прва помош
- лупа, двоглед, батериска ламба, истражувачки дневник
- свирче, швајцарски нож, кеси за смет
- подлога за седење



Подготовка:

- основни информации за местото каде што ќе одите
- најава во Центарот за посетители (ако одите во заштитено подрачје)
- набавка на мапа (печатена или дигитална)
- проверка на временската прогноза
- броеви за итни случаи
- полнење на батериите (телефон, фотоапарат)



СПИСОК ЗА УЧЕНИЦИТЕ:

Опрема:

- ранец, водоотпорна заштита за ренецот
- адекватна облека и обувки (+ резервна), кабаница
- вода и храна
- капа/качкет, очила за сонце
- заштитна крема за сонце, гроздова маст, средство за одвраќање на инсекти
- мапа, компас (или апликација од телефон), телефон
- лекови (оние кои мора секојдневно да ги користите)
- лупа, двоглед, батериска ламба, истражувачки дневник
- подлога за седење



Подготовка:

- проверка на временската прогноза
- набавка на мапа (печатена или дигитална)
- да се наполнат батериите (телефон, фотоапарат)





Инспирацијата за текстот на оваа брошура и споделување на пораката дека секој престој во природата може и мора да биде без негативно влијание врз природата, потекнува од [The Leave No Trace Center for Outdoor Ethics](#) како и од искуството на голем број на љубители на природата и посетители на нашата WWF Академија за природа.

Издавач: WWF Адриа- Србија, Џуро Јакшич 4а, 11000 Белград, Србија

Еко- свест, Ул. Св.Кирил и Методиј 30-1/6, Општина Центар, 1000 Скопје

Автор: Соња Баџура

Уредник: Јована Драгич Мај

Превод: Катарина Павичевиќ

Дизајн: Јаков Понјавиќ

Контакт: serbia@wwfadria.org, info@ekosvest.com.mk



Проектот „Заштитените подрачја за природата и луѓето II“ го финансира Шведската агенција за меѓународен развој и соработка – Sida (Swedish International Development Cooperation Agency). Оваа брошура е изработена во рамките на проектот, а Сида нужно не ги споделува ставовите искажани во оваа брошура. За содржината на брошурата одговорен е исклучиво авторот.



Зошто сме тука:

Работиме на зачувување на природата за луѓето и животот свет.

wwfadria.org



www.facebook.com/wwfadria

© 2022.

© 1986. симболот на пандата © „WWF“ е заштитен знак на

WWF-a – World Wide Fund for Nature (некораш World Wildlife Fund)



ЗАШТИТЕНИТЕ ПОДРАЧЈА ЗА ПРИРОДАТА И ЛУЃЕТО