

# BORAVAK U PRIRODI



[www.sigze.org](http://www.sigze.org)

## **UVOD**

Ovaj priručnik je nastao kao spoj različitih znanja i disciplina nepodnijemog za uključivanje u fizičku aktivnost koja se realizuje u prirodi.

Kroz RHRF projekat "Smanjenja faktora rizika po zdravlje stanovištva u BiH" Prevencije bolesti i promocije zdravlja koje sprovodi Federalno ministarstvo zdravlja Federacije BiH i koji je podržan od Vlade Švicarske ukazala se potreba da ovaj edukativni "Priručnik" dobije svoje dopunjeno izdanje.

Redovita aktivnost potiče snagu, fleksibilnost i izdržljivost. Djeca koja redovito vježbaju izdržljivija su, fleksibilnija i snažnija, kako fizički, tako i psihički.

Nekad su prvi znaci proljeća značili šljapkanje po potoćićima, traženje vjesnika proljeća, skakutanje po šumi i miris vlažne zemlje pod čizmicama.

---

Jedva smo čekali izaći van u akciju, a povratak bi odgađali koliko god se moglo. Igre bez granica....

Djeci danas puno proaktivnije moramo osmišljavati dnevne fizičke aktivnosti jer svoje vrijeme radije provode zalijepljeni za ekrane. I dok se učimo procijeniti koliko vremena moje dijete može provoditi pred raznim ekranima čitamo članke za i protiv ograničenja, neosporno znamo da kad se radi o fizičkoj aktivnosti, nema dilema.

Redovita vježba tj. fizička aktivnost ne samo da poboljšava motoričke sposobnosti i kardiovaskularno zdravlje, već i pozitivno utječe na psihološki, društveni i kognitivni razvoj svakog djeteta.

### **Redovita fizička aktivnost kod djece utječe na:**

- Poboljšava koncentraciju i fokus. Fizička aktivnost povećava dotok krvi u mozak, a na taj način i dotok kisika i glukoze, potrebne za bolju koncentraciju .
- Poboljšava pamćenje i vrijeme reakcije. Kada su aktivna, djeca brže reagiraju i bolje pamte.
- Vježba potiče rast i razvoj moždanih stanica, istovremeno otvarajući nove kapacitete za učenje.
- Potiče kreativnost. Djeca koja su fizički aktivna razmišljaju kreativnije i originalnije.
- Potiče snagu, fleksibilnost i izdržljivost. Djeca koja redovito vježbaju izdržljivija su, fleksibilnija i snažnija, kako fizički, tako i psihički.
- Bolji san. Samo pola sata fizičke aktivnosti dnevno utječe na bolji san svakog djeteta.
- U zdravom tijelu, zdravi duh, vrijedi za već navedene prednosti svakodnevne vježbe kod djece. Međutim, fizička

- aktivnost značajno utječe i na zdravu težinu, zdravlje kostiju, motorički razvoj i kardiovaskularno zdravlje.
- Bolji imunitet. Redovita fizička aktivnost potiče tijelo da se brže i lakše riješi nakupljenih toksina, te se tako lakše bori protiv raznih bolesti.
  - Više energije i manje stresa. Uz redovitu vježbu i djeca i odrasli osjećaju veću količinu energije. Osim toga, endorfini koje tijelo luči prilikom fizičke aktivnosti podižu raspoloženje i smanjuju stres.
  - Podiže samopouzdanje i osjećaj zadovoljstva. Djeca koja redovito vježbaju su sretnija i mirnija. Fizička aktivnost potiče lučenje serotoninina – tzv. hormona sreće.

Sve gore navedeno vrijedi i za odrasle. Petnaest minuta na dan ili sat vremena, nađite vremena i zajedno sa svojim djetetom pronađite zabavnu igru ili fizičku aktivnost. "Zabavna" je ovdje ključna riječ jer nitko ne voli nametnute aktivnosti.

Svakodnevne zabavne fizičke aktivnosti će i kod vas i vašeg djeteta doprinijeti osjećaju sreće i zadovoljstva, a uz to kondicija koju ćete postići učinit će vas jačima i pametnijima, pa tako i spremnijima na životne izazove.

Izviđačko je pravilo-jedanput sedmično u prirodu! Jedanput sedmično na izlet sa jatom, vodom, a ako tvoja jedinici nije organizovala izlet, podi u prirodu sa prijateljima ili roditeljima.

U priručniku "Boravak u prirodi" naći ćeš niz savjeta, uputa za izlete i višednevne boravke u prirodi te kratki podsjetnik na znanja i vještine potrebne za ugodniji boravak i život u prirodi.

## IZLET

### OPREMA ZA IZLET

Na izlete u prirodu nemoj odlaziti u gradskoj odjeći - pogotovo kad se radi o dužim pješačkim izletima. Odjeća za izlet neka bude praktična i jednostavna, sportska.

**CİPELE** su najvažniji dio izletničke opreme. Obavezno neka budu visoke (umjesto njih mogu poslužiti i visoke čvrste sportske patike): u visokoj obući zglobovi ne "plešu", noge su sigurnije i manje se zamara. Cipele neka budu razgažene, dovoljno široke; neka po mogučnosti imaju đon od profilirane gume.

**ČARAPE.** Na bosu nogu obuci par tankih pamučnih čarapa (nikako čarape od sintetike koja je vrlo neugodna za oznjenu kožu!), a preko njih navuci debele vunene ili pamučne čarape. Donje tanke čarape upijat će znoj, dok će debele čarape svojom mekoćom olakšati napor pješačenja.

**HLAČE** - duge ili kratke, iz jednostavnog ali čvrstog materijala.

**KOŠULJA I POTKOŠULJA.** Košulja izviđačke uniforme (jednako kao i hlače) odgovara zahtjevima pješačkog izleta. Umjesto izviđačke, za izlet se može obući bilo kakva vunena ili pamučna košulja (nikako bijela). Potrebno je odjenuti i potkošulju (donju majicu) koja će upijati znoj; na cilju izleta potkošulju ćeš skinuti i osušiti.

**VESTA ILI POLUVER** štiti od hladnoće, a ponijet ćeš je prema potrebi. Vestu (odn. poluver) oblačiš za vrijeme od-

mora i stajanja; dok pješašić nosiš je smotanu oko pasa, prebačenu preko ramena ili u rancu.

**VJETROVKA** (ili gornji dio trenerke) štiti od vjetra i hladnoće.

**KIŠNA KABANICA** ("šuškavac", šatorsko krilo, veći komad polivinila ili sl.). Taj dio opreme ponijet ćeš samo u slučaju da prijeti kiša, odnosno (obavezno) na višednevni izlet.

**SITNI PRIBOR:** igla i konac, nekoliko sponki ("ziherica"), rezervne vezice za cipele, džepna svjetiljka, džepni nožić, tablete za ublažavanje bolova, zavoj i мало sterilne gaze. Na izlet u prirodu nikad ne pođi s kesicom u ruci ili ručnom torbom; sve stvari i hrana ponesi u torbici obješenoj preko ramena ili naprtnjači. Ruke neka ti budu slobodne!

Na duže izlete dobro je ponijeti rezervne čarape i potkošulju. Hrana neka bude spremljena u plastične vrećice ili aluminijske kutije. Za nošenje vode (po potrebi) ponesi čuturu.

### **KRETANJE NA IZLETU**

- Na izletu hodaj umjerenom brzinom. Umjeran, ni brz ni prelagan hod, dovest će te najdalje. Pored toga, umjerenim se hodom najbolje čuvaju srce i pluća.
- Pođeš li na izlet u grupi, imaj na umu da svi članovi grupe nisu podjednakih fizičkih mogućnosti, a ni podjednake kondicije. Zato neka se brzina hodanja cijele grupe odredi prema najmlađima i najslabijima.
- Na izletima u planini treba se držati označenih staza i puteva. Hodanje izvan puteva znatno više zamara - a može biti i opasno.

- Ne odvajaj se od grupe. Hodajući sam planinom, kroz šumu ili kroz pusti, nenastanjeni kraj, lako se možeš izgubiti ili doživjeti nezgodu - a u tom slučaju neće biti nikoga kraj tebe da ti pomogne!
- Noćne izlete u planini treba izbjegavati. U njih se smiju upuštati samo iskusniji izviđači. U ostalom, svaki izlet treba biti primjeren mogućnostima i iskustvu onih koji na njemu sudjeluju!
- Kod kretanja uzbrdo, hodaj stajući cijelim stopalom. Ako je teren prestrm da bi mogao stajati cijelim stopalom, radije hodaj u serpentinama - jer direktno hodanje uz strmicu, stajući samo na prste, zamara i dovodi do grčenja nožnih mišića.
- Sklad disanja i koraka doprinosi da se organizam manje umara.
- Na strmim usponima na kojima se još uvijek normalno hoda, kondicijski dobro pripremljen hodač svladava do 300 m visinske razlike na sat, dok prilikom silaska svladava 400 - 600 m visinske razlike na sat - zavisno od terena i svoje izdržljivosti.

## **HODANJE CESTOM**

Kad se na izletu ili maršu nađeš na prometnoj cesti izvan naseljenog mjesta, vodi računa o sigurnosti kretanja!

- Hodaj lijevom stranom ceste - kako bi video svako vozilo koje ti dolazi u susret (što omogućuje da se na vrijeme ukloniš u slučaju opasnosti). Ako uz rub ceste postoji pješački nogostup, obavezno hodaj njime!
- Prilikom noćnog pješaćenja treba nastojati da te vozači automobila koji dolaze što prije uoče! Zato je poželjno da odjeneš svijetlu košulju ili vjetrovku svijetle boje

odnosno bijele hlače. Umjesto toga možeš oko desne potkoljenice zavezati poveći komad bijelog platna ili preko ramena prebaciti bijelu krpu. Ako imaš reflektirajuću traku, zaliđeš je na koljenice hlača ili na leđnu stranu vjetrovke. Za vrijeme hodanja te sigurnosne oznake "plešu" gore, dolje-pa će ih vozači zapaziti prije nego što ugledaju samu figuru pješaka.

- Kad je u pokretu grupa, obavezno treba hodati u koloni po jedan!
- Poželjno je da noću čelni i zadnji u koloni svjetle baterijom.

## **ODMARANJE NA IZLETU**

- Odmori za vrijeme pješačenja ne smiju biti ni prečesti ni prerijetki, a ne smiju ni dugo trajati. Najbolje je da na svakih 50-60 minuta hoda uzmeš 5-10 minuta odmora. Dakako, ako je potrebno možeš zastati i poslije pola sata hoda.
- Za odmor izaberi suho mjesto, zaklonjeno od vjetra i jakog sunca.
- Čim staneš da bi se odmoro, obuci topliji dio odjeće - pogotovo ako si oznojen. Ne sjedaj na travu ili golu zemlju, već samo na oborenou deblo, panj ili prostirku na zemlji.
- Noge ćeš najbolje odmoriti ako ih postaviš naviše - na naprtnjaču, panj, oborenou drvo ili kamen kraj kojeg si sjeo ili legao (naravno, ne na golu zemlju). Ležeći na leđima dobro je nekoliko puta učiniti pokrete nogama, kao kad se vozi bicikl.
- Kratak zastoj radi odmora iskoristi za podešavanje odjeće i opreme.

## **VODA NA IZLETU**

Na izlet ne podi žedan. Za vrijeme samog hodanja treba piti što manje.

Veće količine popijene tekućine općenito smanjuju tjelesnu sposobnost, otežavaju kretanje i izazivaju još veću žđ. Zato je najbolje ne piti za vrijeme hodanja, već samo za vrijeme kratkih odmora - po nekoliko gutljaja.

- Prilikom svakog gutljaja zadrži malo vodu u ustima i zatim je polako progutaj.
- Dobro se napij tek na kraju hodanja, nakon što si se ohladio i odmorio. Pij polako i pomalo.
- Pij samo čistu izvorsku i bunarsku vodu odnosno vodu iz vodovodnih slavin! Površinska voda (tekuća i stajaća), voda iz raznih zapuštenih bunara i svaka druga voda sumnjive čistoće može biti zagadlena te opasna po zdravlje! U kraškim krajevima i izvorska voda može biti zagadlena!
- U slučaju potrebe može se piti i bistra potočna i jezerska voda - ali ju je potrebno prethodno prokuhati ili dezinficirati odnosno pročistiti filtriranjem. Jednako treba postupati sa svakom vodom sumnjive čistoće!
- Mnogo puta treba vodu za piće ponijeti sa sobom. Za nošenje vode najpogodnija je aluminijска čuturica obložena pustom ("filcom") ili laka čuturica od čvrste plastike. Staklene boce i "termosice" nisu pogodne, jer se mogu razbiti. Čuture od gume nisu prikladne zato što vodi daju neprijatan okus.
- Za duga i naporna hoda po vrućini, kad tijelo znojenjem gubi mnogo tekućine, dobro je piti lako zasoljenu vodu (1 gram soli na čuturicu vode). Umjesto toga, može se na cilju izleta, prilikom obroka, pojesti tanjur slane juhe, a zatim se napiti vode, limunade ili čaja!
- Za vrijeme pješačenja smanjit ćeš osjećaj žđi sišući slamku, travku ili čisti kamenčić. U istu svrhu možeš ponijeti na izlet kisele bombone. Sisanjem slamke, kamenčića,

bombona i sl. podražuješ žljezde u ustima na jače lučenje pljuvačke, pa se žeđ manje osjeća.

- Za vjetrovita vremena ne "hvataj" vjetar široko otvorenim ustima - jer ćeš ih tako još više osušiti i još više trpjeti žeđ!

## **IZBJEĆI ŽULJEVE!**

Teško da na izletu ili dužem hodu ima veće neprijatnosti od nažuljanih nogu!

Na sreću ta se neprijatnost s malo pažnje može izbjjeći!

- Kao što je prethodno naglašeno, za duže pješačenje obuj dobro razgažene cipele. Najvažnije je da cipele budu široke u prednjem dijelu, kod prstiju. Unutrašnja obloga cipela (podstava, "futer") neka bude čitava. Poželjno je da potplata cipela bude što deblja, kako tabani ne bi trpjeli od neravnina na terenu.
- Čarape treba da budu čitave - jer rupe (a i zatrpe, ako su na nezgodnom mjestu) često pridonose stvaranju žuljeva.
- Prije polaska dobro je oprati noge toplom vodom i sapunom, jer ćeš time smanjiti neugodno djelovanje znoja. Na cilju izleta, odnosno nakon poduzećeg pješačenja, isto je tako dobro oprati noge - barem u potoku (ali nakon što si se odmorio i ohladio).
- Osjetljive dijelove kože koji su izloženi trenju ili jačem pritisku (npr. tamo gdje gornji rub niske cipele dodiruje petu), možeš zaštитiti ljepljivim ovojem s jastučićem (flaster, a poznat je pod komercijalnim nazivom "hansaplast", "tosamaplast" itd.). Na isti se način može zaštитiti dio koji je već malo nažuljan.

## PLANINARSKA MARKACIJA

Prilikom kretanja u planinama najveću poteškoću predstavlja pronalaženje puta. Zbog toga u planinama na većinu vrhova i drugih izletničkih tačaka vode označeni putevi. Oznake se sastoje od crvenog prstena koji zatvara bijeli krug. Te su oznake postavljene uzduž puteva po stablima, kamenim blokovima i stijenama, a izrađene su uljanim bojama. Osim tih općenitih oznaka (markacija), koriste se i bijele ili crvene strelice (prema boji podloge), uz koje je često označeno i mjesto kamo vodi put, te vrijeme potrebno da se put prevali hodom.

Kao vrijeme hoda obično se uzima ono koje utroši odrasla osoba uz jednolično umjereno hodanje.

Za silazak se računa jedna trećina vremena manje nego za uspon.

Ponekad se radi označavanja posebne planinarske staze (koja, na primjer, vodi do pećine ili izvora) za markaciju koristi plava boja umjesto crvene.



## PUTNI ZNACI

Putni znaci su oznake kojima se izviđači služe u prirodi (iznimno i u naseljenim mjestima), da bi onima koji će doći i iza njih označili smjer kretanja, upozorili ih na različite okolnosti, izdali određene zapovijedi i slično.

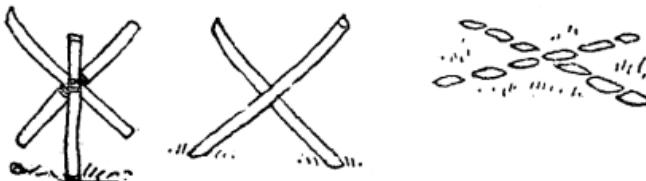
Putni znaci crtaju se oštrim predmetom na vlažnoj zemlji, pjesku ili snijegu, odnosno kredom na kori drveta, asfaltu, drvenim ogradama. Mogu se i slagati od grančica, kamenčića, šišarki i sličnog materijala, odnosno utiskivati stopalom u mekom tlu. Znakovi se, u pravilu, ostavljaju s desne strane puta - ili, po dogovoru, samo na određenim mjestima (kako bi ih uočio jedino onaj kome su namijenjeni). Onaj kome su znaci namijenjeni, treba da ih - nakon što se upoznao s porukom - izbriše ili uništi (osim znakova koji su ostavljeni kao trajna upozorenja).

|  |                                    |  |                               |
|--|------------------------------------|--|-------------------------------|
|  | Idi svojim putem                   |  | Čekamo u najbližem selu       |
|  | Požuri ovim putem                  |  | Vratili smo se                |
|  | Potrči ovim putem                  |  | Otišli smo                    |
|  | Vrati se                           |  | Idi kući, u logor             |
|  | Idi lijevo                         |  | Namirnice, hrana je u blizini |
|  | Idi desno                          |  | Pitka voda u blizini          |
|  | Naprijed je opasno                 |  | Nepitka, zagadena voda        |
|  | Prepreka, savladaj je              |  | Zviždi ovdje                  |
|  | Rastali smo se                     |  |                               |
|  | Bježi u pravcu strijеле            |  |                               |
|  | Ponesi ovo                         |  |                               |
|  | Ne idи ovim putem                  |  |                               |
|  | Odmori se i pričekaj drugu družinu |  |                               |
|  | Sastat ćemo se za dva i pol sata   |  |                               |
|  | Idi oprezno dalje                  |  |                               |
|  | Logor u tom pravcu                 |  |                               |
|  | Veliki logor                       |  |                               |
|  | Dobar put                          |  |                               |

|  |                        |  |                         |
|--|------------------------|--|-------------------------|
|  | Loš put                |  | Odmor                   |
|  | Bijesan, opasan pas    |  | Podigni logor           |
|  | Sumnjiva okolina       |  | Do logora 3 km          |
|  | U pomoć, šaljite pomoć |  | Put, cesta u tom pravcu |
|  | U opasnosti smo        |  | Pitka voda u tom pravcu |
|  | Našli smo              |  | Kuća u tom pravcu       |
|  | Gledaj, zapažaj, pamti |  | Predi preko vode        |
|  | Dobri ljudi            |  | Prelaza nema            |
|  | Rdavi ljudi            |  | Most u blizini          |

## ZNAK OPASNOSTI

U šumi, u planini, u kraškoj divljini, na obalama rijeka, jezera i mora i drugdje u prirodi ima mjesta na kojima pješaku prijeti opasnost! Ponekad je potrebno da one koji će kasnije doći na opasno mjesto, vidljivim znakom upozoriš da se moraju čuvati! Na kritičnom mjestu - na primjer, na rubu ponora, na dijelu puta gdje prijeti opasnost kamenih odrona, uz izvor koji je zagaden - možeš postaviti i veliki znak koji u svijetu planinara i istraživača ima značenje "opasnost". Taj jednostavni znak "X" možeš sastaviti od ravnih grana ili kamenja. poželjno je da znak bude što veći.



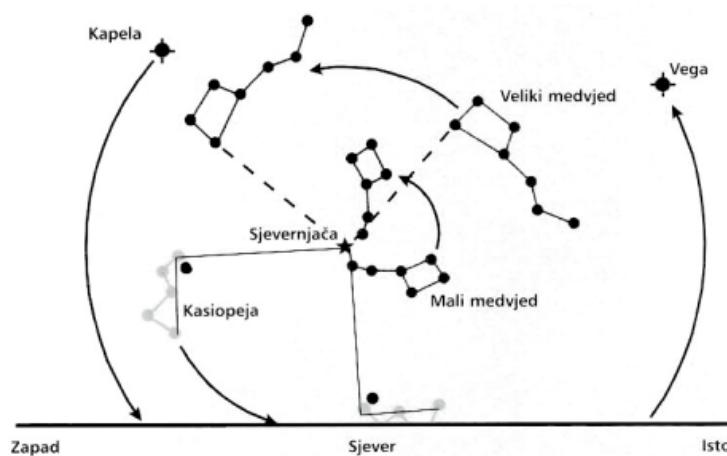
## ORIJENTACIJA

Orijentisati se na zemljištu znači odrediti svoj položaj i pravac kretanja u odnosu na strane svijeta i bliske topografske elemente zemljišta.

Najčešće se primjenjuju geografska i topografska orientacija. Geografska orientacija se sastoji u pronalaženju i uočavanju na zemljištu glavnih strana svijeta. Obično se na terenu proналazi i pokazuje samo pravac sjevera, jer ako se okrenemo u pravcu sjevera desno je istok, lijevo zapad, a iza nas je jug.

### Određivanje pravca sjevera po zvijezdi Sjevernjači

Za vrijeme vedre noći pravac sjevera se lako može odrediti po zvijezdi Sjevernjači. Ona se uvijek nalazi na sjeveru i u sazvježđu Malih kola (Malog medvjeda). Lakše se uoče Velika kola (Veliki medvjed) koja se sastoje od 7 jasnih zvijezda raspoređenih u obliku kola. Kada se otkriju Velika kola, rastojanje poslednje dvije zvijezde (zadnji dio kola) se produži za oko 5 puta i tu je zvijezda sjajnija od ostalih, a nalazi se na vrhu rude Malih kola. To je zvijezda Sjevernjača i pravac prema njoj je pravac sjevera.



## Orijentacija po položaju Sunca

Sunce uvijek izlazi na istoku, a zalazi na zapadu. U podne je na jugu tako da sjenka pokazuje pravac sjevera.

## Orijentacija prema mjesecu

Kod orijentacije pomoću Mjeseca možemo se približno orijentisati. U principu se kod ove metode i dalje orijentišemo prema Suncu, odnosno koliko Sunce obasjava Mjesec. Tako nastaju mjeseceve mjene: prva i zadnja četvrt, pun mjesec (uštap) i mlađak.



uštap



zadnja četvrt



mlađak



prva četvrt

Mlađak je u smjeru Sunca, pa nam on nije interesantan jer se možemo orijentisati pomoću Sunca. Pun mjesec je nasuprot Suncu. Tako ako znamo da je Sunce u 18 sati na zapadu, u to vrijeme je Mjesec na istoku. Kod punog Mjeseca možemo raditi kao i kod orijentacije pomoću Sunca i sata. Kod prve i zadnje četvrtine princip je nešto drugačiji. Tu je Mjesec za  $90^{\circ}$  zamaknut od Sunca. Tako je u ponoć kod prve četvrtine Mjesec za zapadu, a kod zadnje četvrtine na istoku.

## Određivanje pravca Juga pomoću Sunca i vremena po satu

Sunce se u toku dana pomjera po nebeskom svodu, ujutro izlazi, u podne dostiže najveću visinu i uveće zalazi. Praktično se može uzeti da u 6 ujutro izlazi na Istoku, u 12 sati na najvećoj visini, ali na Jugu i oko 18 sati je na Zapadu. Pošto za tih 12 sati Sunce pravi polukrug znači  $180^{\circ}$ , to u

toku jednog sata pređe ugao od  $15^{\circ}$  ( $180^{\circ}:12h=15^{\circ}$ ). Ako je Sunce u 12 sati na Jugu i da se za svaki put pomjerilo za  $15^{\circ}$  lako je odrediti pravac Juga, ako nam je poznato vrijeme. Razumljivo je da će, ako se ovo određivanje vrši ujutro pravac Juga biti udesno od pravca u kojem se u tom momentu Sunce nalazi, a popodne će ovaj pravac biti ulijevo od pravca u kojem se Sunce nalazi. Npr: Ako vrijeme na satu pokazuje 9 sati ujutro, Sunce će kroz 3 sata biti na Jugu. Znači da je pravac Juga desno od pravca Sunca za  $45^{\circ}$  ( $3$  sata  $\times$   $15^{\circ}$ ).

### Određivanje pravca Juga prema Suncu i satu

Ako se mala kazaljka sata u bilo koje doba dana usmjeri u pravcu Sunca, simetrala ugla između nje i broja 12 na satu pokazivat će pravac Sjever - Jug.



Postupak je jednostavan: sat treba držati horizontalno u ruci i okretati se dok se mala kazaljka ne poklopi sa pravcem prema Suncu, a zatim odoka ocijeniti simetralu između male kazaljke i broja 12 na satu. Ta simetrala pokazuje pravac Sjever - Jug. Pri tome treba voditi računa da je Sunce ujutro na Istoku, u podne na Jugu, a predveće na Zapadu.

## METEOROLOGIJA

### Brzina vjetra

U meteorologiji se brzina vjetra izražava u čvorovima. Izraz čvor preuzet je iz pomorstva: to je mjera za brzinu broda koja odgovara broju prevaljenih nautičkih milja u jednom satu (1 nautička milja = 1852 m).

Dakle, brzina od, na primjer, 3 čvora, znači brzinu od 3 nautičke milje na sat.

**TIŠINA**, brzina manja od 1 čvora - potpuno tih, dim se diže uspravno.

**LAHOR**, 1-3 čvora - Dim se ne diže posve uspravno, već se otklanja u smjeru gibanja zraka. Lišće i zastave miruju. Vjetrokaz ne reagira. More je malo naborano. (Srednja brzina u kilometrima: 3 km/h)

**POVJETARAC**, 4-6 čvorova - Zastave lagano trepere. Lišće se povremeno pokreće. Vjetrokaz reagira (Srednja brzina 9 km/h).

**SLAB VJETAR**, 7-10 čvorova - Pomalo se razvijaju zastave. Lišće se neprekidno miče. Miču se grančice. (srednja brzina: 16 km/h).

**UMJEREN VJETAR**, 11-16 čvorova - Njišu se grančice. Većina zastava je potpuno razvijena. Sa zemlje se dižu prašina i komadići papira. (Srednja brzina: 26 km/h).

**UMJERENO JAK VJETAR**, 17-21 čvor - Njiše se manje drveće. Vrhovi drveća se vidljivo kreću. Velike zastave vijore vodoravno. Stvaraju se valići na stajaćim vodama. (Srednja brzina: 34 km/h).

**JAK VJETAR**, 22-27 čvorova - Njiše se više i tanje drveće. Miču se veće grane. Čuje se kako huči iznad kuća i drugih čvrstih predmeta. Fijukanje u telefonskim žicama. Košibrani gotovo neupotrebljivi. Pjenušavi valovi na mirnim vodama. Na moru se pojavljuje vodena prašina. (Srednja brzina: 44 km/h).

**VRLO JAK VJETAR**, 28-33 čvora - Povija tanja stabla. Na stajaćim vodama prebacuje valove koji se pjene. Otežava hodanje. (Srednja brzina: 55 km/h).

**OLUJNI VJETAR**, 34-40 čvorova - Povija cijela jača stabla. Otkida grančice s drveća. Osjetno zadržava čovjeka koji hoda porotiv vjetra. Na moru se pojavljuju bijele pruge pjene. (Srednja brzina: 68 km/h).

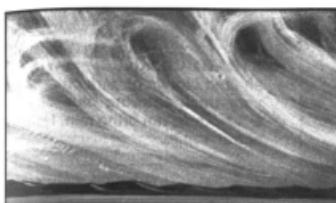
**OLUJA**, 41-47 čvorova - Lomi veće i jače grane. Pomiče lakše predmete, obara drvene ograde. Nanosi štetu krovovima, otkida crjepove. (Srednja brzina: 82 km/h).

**ŽESTOKA OLUJA**, 48-55 čvorova - Obara i lomi drveće, obara slabe dimnjake, nanosi veće štete zgradama. Na moru vodena prašina smanjuje vidljivost. (Srednja brzina: 96 km/h).

**ORKANSKA OLUJA**, 56-63 čvora - Ruši krovove na zgradama. Visoki valovi na moru, (Srednja brzina: 110 km/h).

**ORKAN**, 64 čvora i više - Uništavajuće djelovanje. površina mora izgleda potpuno bijela. (Srednja brzina: 125 km/h).

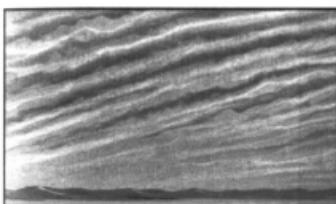
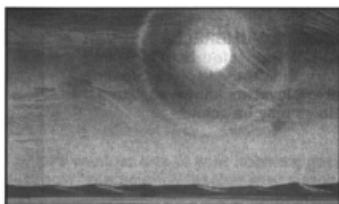
**Oblaci** su vrlo pouzdani glasnici vremena i gledajući ih, možemo s priličnom sigurnošću predvidjeti kakvo nas vrijeme očekuje narednih sati. Oblaci se razlikuju po izgledu i visini.



Visoki oblaci oko 6000 m nad zemljom

**CIRRUS** lagani tanki oblak što izgleda poput pramena ili kovrčice.

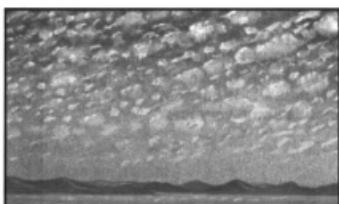
**CIRRO STRATUS** tanka bjelkasta koprena koja obično pokriva cijelo nebo (može biti i rastrgana), ali ne slabi sjaj sunčanih zraka.



**CIRRO CUMULUS** (cirrocumulus)  
- pojavljuje se u obliku bijelih pa-  
huljica ili kuglica poredanih u sku-  
pine ili linije.

Srednji oblaci formira se na višinama od 2000 - 6000 m.

**ALTO CUMULUS** - sloj oblaka sastavljen od uskih brazda ili pravilno poredanih gruda koje su djelomično osjenjene.



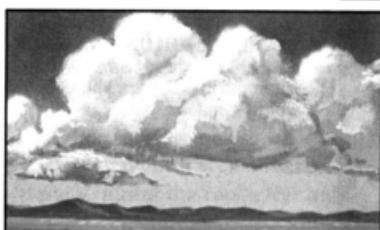
**ALTO STRATUS** - sivkasta oblačna koprena različite gustoće. Sunce se kroz nju vidi kao okrugla ploča.



Niski oblaci ispod 2000 m.

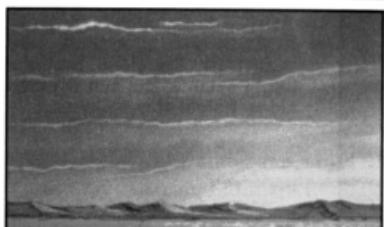
**STRATO CUMULUS** sastoji se iz tamnih kuglastih gruda. Nebo tada ima obično izgled ustalasnog mora.

**NIMBS STRATUS** - gust i taman oblačni sloj koji daje dugu kišu (zimi snijeg).



**CUMULUS** bijeli ljetni oblak, na lik na grude pamuka, na goleme, bregove ili tornjeve.

**COMULO NIMBUS** razlikuje se od cumulusa po tome, što mu je vrh vlknastog izgleda i što se u gornjem sloju proširuje poput nаковња. Kumulonimbus znači jak pljusak ili grad uz grmljavinu.



**STRATUS** jednoličan sloj oblaka sličan magli. Ako i daje obovine, onda je to samo sitna kiša. Međutim, nebo pokriveno stratusom govori da je blizu prava kiša, najvjerojatnije je da će prokišiti za 6-7 sati, za koje će se vrijeme oblaci stratusa zgušnuti u nimbostratus.

## **Kakvo će vrijeme biti?**

Po znacima u prirodi može se s priličnom tačnošću predvidjeti kakvo nas vrijeme očekuje.

**DIM.** Ako se dim iz dimnjaka diže ravno uvis - znak lijepog vremena. Ako se dim spušta nisko - predstoji kiša.

**ZVIJEZDE.** Ako su zvijezde sjajne i trepere - sutra će biti lijepo vrijeme. Ako su "mlječe" i ne trepere - ružno.

**MJESEC.** Bistar i čist mjesec predskazuje lijepo vrijeme. Mjesec sa svjetlim krugom ili zastrt - ružno.

**ROSA.** Laka rosa ujutro - lijepo vrijeme. Nema rose - vjerojatno će nastupiti loše vrijeme.

**LASTAVICE.** Laste lete visoko - lijepo vrijeme. Laste lete nisko pri zemlji - dolazi kiša.

## **LOŽENJE VATRE**

Najvažnije pravilo: vatru treba ložiti sasvim sitnim grančicama!

Suho ali debelo granje teže se upali od sasvim sitnog, pa bilo i malo vlažno.

Sljedeća dva pravila odnose se na zrak:

1. Natrpano drvo se "guši", jer nema zraka; stoga drvo ne smije biti prilegnuto jedno uz drugo.
2. Loženje granjem ili granama koje se rašljaju na sve strane također nije uspješno, jer je prevelik razmak između jedne grane i druge pa ih plamen ne dostiže.

Najvažnije je: u miru i pažljivo složiti drva za vatru, ne raditi to na brzu ruku i površno, jer od "brzine" obično nema vatre.

Upamti i ovo: bolje je drvo koje cijepamo nego oblice s korom; korijenje daje jaku toplinu; ne upotrebljavaj grane koje se nalaze ispod suhog lišća, jer su redovno u stanju truljenja, a takvo drvo slabo gori.

Da bi se brzo i bez problema naložila vatra na otvorenom, potrebno je - prije svega - dvoje:

- a) dovoljno suhe potpale,
- b) dovoljno suhog goriva za prvih nekoliko minuta, dok se vatra potpuno ne razgori!

Zato, prije nego što pristupiš loženju vatre, skupi dovoljno suharaka koji se u šumi nalaze na tlu. Najbolje će poslučiti suhe jalove, smrekove i borove grane te brezova kora.

Sve skupljene suharke izlomi u kraće komade. Neka ti bude pri ruci kad započneš loženjem. Naime, zapaliti vatru, pa tek onda trčati šumom da bi se nakupilo gorivo, nije ni najmanje pametno.



### OPREZNO S VATROM!

Loženje vatre u prirodi, na otvorenom, zahtijeva naročit oprez - jer vatra, "dobar sluga", može vrlo lako i brzo postati "zao gospodar".

Nekontrolisani plamen, ali i najmanja zaostala iskra mogu izazvati šumski požar ili druge nevolje! Zato prilikom loženja vatre poštuj sljedeća pravila sigurnosti:

- Ne loži vatu gdje je to zabranjeno. Poštuj istaknuta pismena upozorenja te upozorenja čuvara šume!
- Na mjestu koje si izabrao za loženje vatre, pažljivo očisti teren u krugu promjera tri metra. Odstrani sve suho lišće, suhu travu, grančice, šišarke i slično - kako bi ložio vatru na čistoj i tvrdoj zemlji.
- Ne loži vatru ispod stabla ili među korijenjem! Vatru loži podalje od drveća odnosno raslinja - kako bi spriječio da iskra ne izazove požar.
- Ne pali vatru po jačem vjetru (koji može prenijeti plamen na okolno raslinje)!
- Loži malu vatru, velike vatre su opasne, uz to nepotrebno gutaju mnogo drva!
- Budi oprezan, stavljajući na vatru suho crnogorično drvo koje baca iskre!
- Po mogućnosti, loži vatru u blizini vode. Ukoliko ložiš vatru podalje od izvora ili potoka (odnosno obale rijeke, jezera), pripremi kantu s vodom ili pijeskom - kako bi u slučaju potrebe mogao brzo ugasi vatru!
- Nikad ne napuštaj vatru! Ne ostavljam je da gori sama niti minutu! Neka je uvijek neko pokraj vatre!
- Prije odlaska na spavanje ili prije nego što napustiš teren, odnosno kad ti vatra više nije potrebna, ugasi je! Najprije je polij vodom, zatim štapom razgrni pepeo i ugarke te cipelom i dodatnim polijevanjem ugasi i najmanju tinjavu česticu. Imaj na umu da poslije tvog odlaska vjetar može raznijeti pepeo i iskre i izazvati požar.

## ČVOROLOGIJA UŽE

Uže ima dugu istoriju i od samog početka vrlo dobro služi čovjeku. Uže je pomagalo čovjeku da ulovi razne životinje da vuče teret i da se snabdijeva hranom.

I savremeni čovjek ima svakodnevног posla sa užetom koje ni danas nije izgubilo svoju vrijednost. Uže najviše cijene i koriste ljudi koji imaju dodira sa prirodом, drvosjeće, izviđači, alpinisti, istraživači, i mornari nikud ne idu bez užeta.

Uže dužine 5 m i debljine 0,5 cm je jedan od najvažnijih dijelova izviđačke opreme i upotrebljava se u svim poslovima i na izletu i na taboru. Za pravilnu upotrebu užeta moramo poznavati njegove osobine i naučiti da vezujemo razne vrste čvorova.

### Njega užeta

Najviše štete užetu nanosi vlaga. Mokro uže sušimo na vazduhu bilo napolju ili u zatvorenoj prostoriji. Uže se mora čuvati u prozračnoj i suhoj prostoriji.

### Namotavanje užeta

Planinarsko uže namotavamo tako da petlje ovijamo oko koljena i stopala.

Uže za sušenje namotavamo tako da petlje budu oko lakta i palca, a možemo da ga savijamo i oko, za to, pripremljene dašćice i sl.

Kraća užad namotajemo petljama oko četiri raširena prsta lijeve ruke. Kada ostane još pola metra, onda ovij duge petlje pa kraj užeta povuci kroz jednu od njih.

Uže se nosi zakaćeno za pas ili na prikladnom mjestu u rancu. Kada ga ustrebaš samo povuci kraj i čitavo uže će ti se razmotati.

## ČVOR

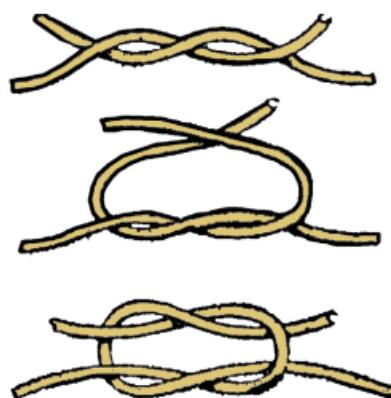
Izrazom čvor označavamo splet užeta ili sličnog gipkog tijela koji upotrebljavamo za međusobno povezivanje dva užeta, za skraćivanje užeta ili za povezivanje ljudi ili privezivanje uz predmete.

Čvorovi su sastavljeni iz sljedećih elemenata: polupetlje, ukrštenih užeta, ukrštene polupetlje, polučvorova i zamke. Dobar čvor ima tri osobine: može se brzo razvezati, drži čvrsto i bez poteškoća se može razmrsiti.

Pojedini čvorovi će nam dobro služiti ako ga samo upotrebimo u pravoj prilici i na pravom mjestu. U pogledu upotrebljivosti poznajemo četiri vrste čvorova i to: čvorovi za vezanje, čvorovi za skraćivanje, čvrsti čvorovi i pomični čvorovi.

### Ambulantni čvor

Ambulantni čvor je jednostavan i čvrsto drži, pa ga zato često upotrebljavamo za povezivanje dvaju užeta. Pošto je pljosnat i ne žulja, svugdje nam služi i u prvoj pomoći (povezivanje sa trouglom maramom, uvezivanje slomljenog uda i sl.). Odatle i potiče njegovo pravo ime.



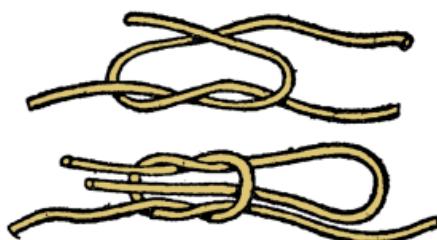
Dobro ga pogledaj! Po dva i dva kraja užeta izađu napolje na istoj strani petlje, a oba kraća kraja nalaze se odozgo (ili odozdo).

Ambulantni čvor da se lijepo razvezati, pa i tada kad je star ili jako zategnut. Jednom rukom uhvati za kraće krajeve užeta, a drugom za duže, snažno potegni, pa će popustiti.

## Morski čvor

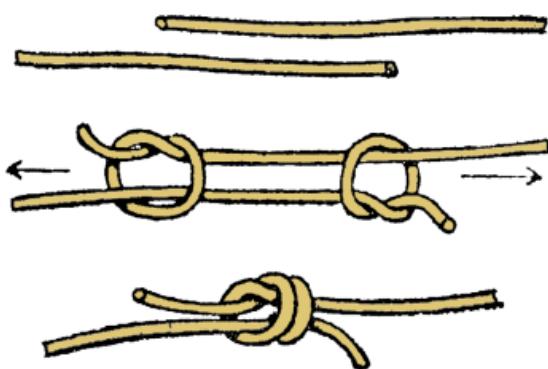
Osnova je polučvor. Napravićeš ga kao i ambulantni,

samo s tom razlikom što krajeve užeta ne izvučeš, već ih ostaviš u obliku polupetlje. Ako potegneš za kraj užeta čvor se odriješi.



## Ribarski čvor

Krajeve užeta položi tako da leže uporedo, a zatim sa svakim krajem napravi polučvor tako da kroz njega prolazi drugo uže. Ribarski čvor upotrebljavamo za povezivanje glatke u užadi i glatkih kanapa (ribarskog kanapa, strune), gdje drugi čvorovi ne drže. Napravi ga i onda ako će privezano uže morati izdržati trenutno natezanje (ako prekine uže kojim povezuješ čamac ili brod). Upotrebljavaju ga i za povezivanje užadi različite debljine, kao i ako uže duže vremena mora da bude u vodi. Ako želiš da ga razvežeš, onda prvo povuci za oba kraja užeta, a zatim razveži polučvorove.



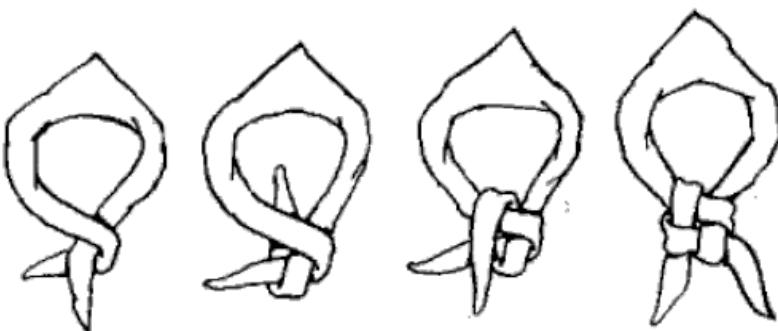
## Čvor za skraćivanje

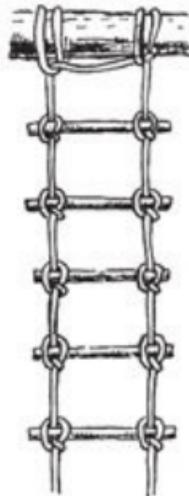
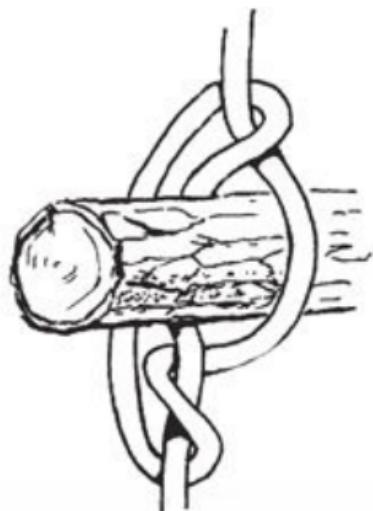
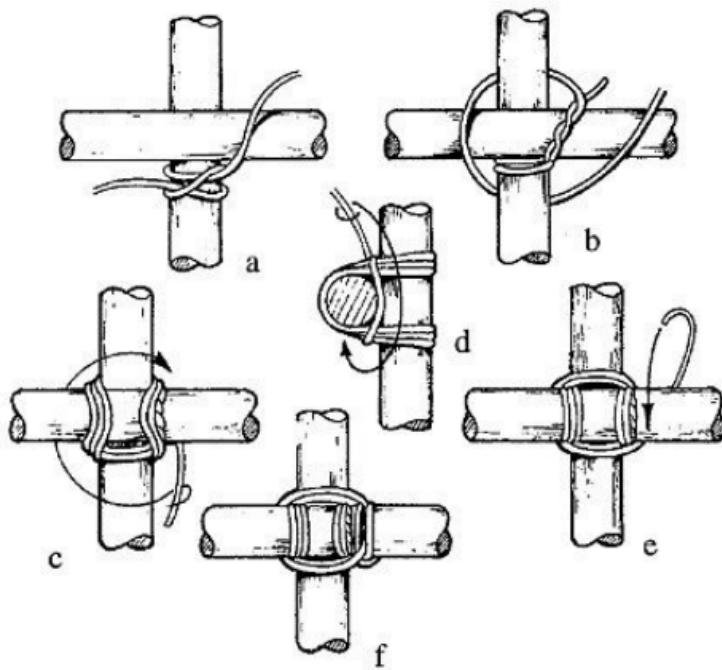
U sredini užeta napravi dvije polupetlje tako da dobiješ trostruko uže. Na desnom užetu napravi desno ukrštenu polupetlju, nataknji je na običnu polupetlju i polagano pritegni. Na lijevoj strani učini isto, ali ovaj put počni sa lijevo ukrštenom polupetljom, koju okreni nadole.

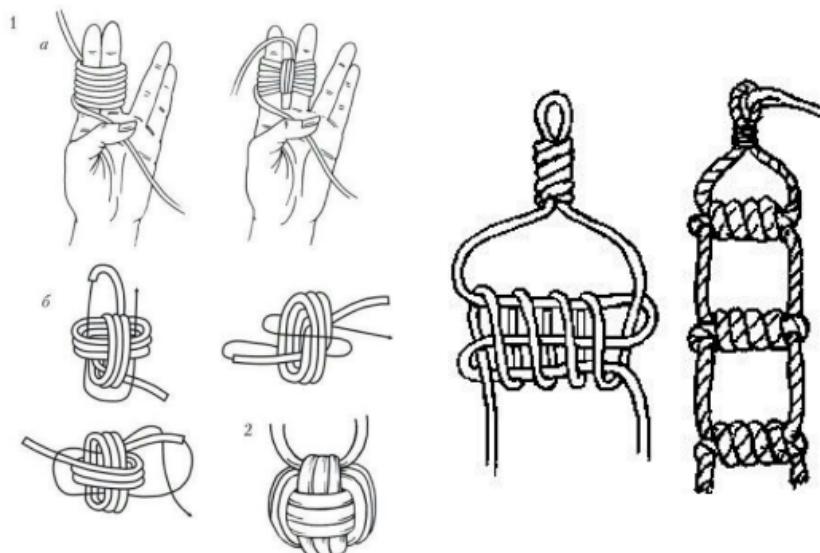
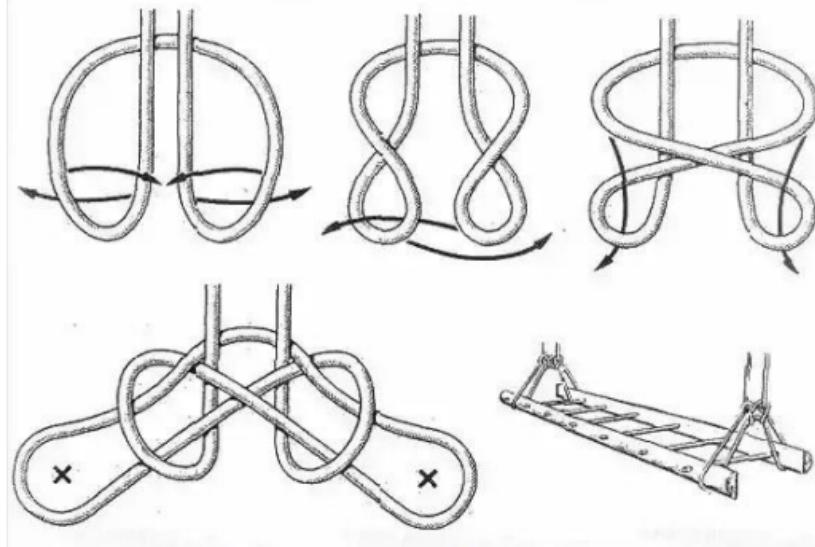
Čvor drži čvrsto ako je uže stalno zategnuto. Dužinu užeta možeš da regulišeš: ako vučeš za krajnje petlje uže se skraćuje, a ako unutrašnje polupetlje potiskuješ naizvan, uže se produžuje. Potegneš li za srednje uže, odmah će se razvezati.



## Prijateljski čvor







## SIGNALIZACIJA

Signalizacija je prenos poruka na daljinu.

Postoji više načina prenosa poruka (signalizacije) i to: semafor, morze, zorna signalizacija i signalizacija rukama.

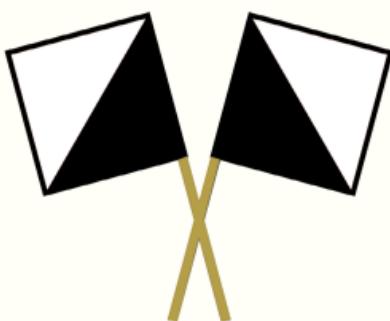
### Semafor

Svako slovo, broj ili određeni znak upozorenja u ovoj vrsti signalizacije daje se strogom određenim položajem zastavica i tijela. Slova se daju jedno za drugim odmjereno i odsječno, a u intervalima između riječi staje se u osnovni stav. Za zarez je znak dva "a", a za tačku tri "a". Ovi se znaci daju brže nego ostali. Pri primanju kad se ne razumije koja riječ daje se znak dva puta "v" i na taj znak stanica koja daje mora posljednju riječ ili rečenicu koju je dala ponoviti. Pri davanju brojeva, daje se najprije slovo "b" a zatim slova koja označuju pojedine cifre, na primjer broj 130 daje se : "b" "a" "v" "i" = 130.

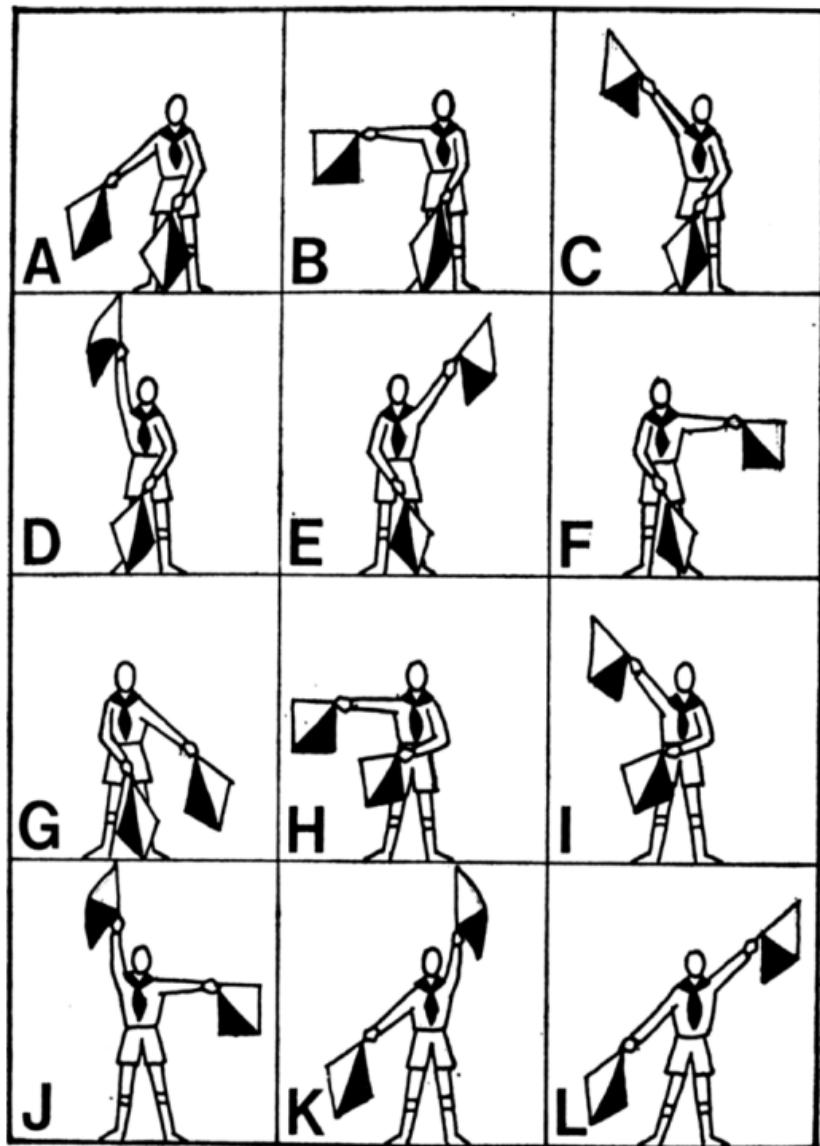
Znak da je govor završen opiše se desnom rukom iznad glave osmicom.

### Zastavice

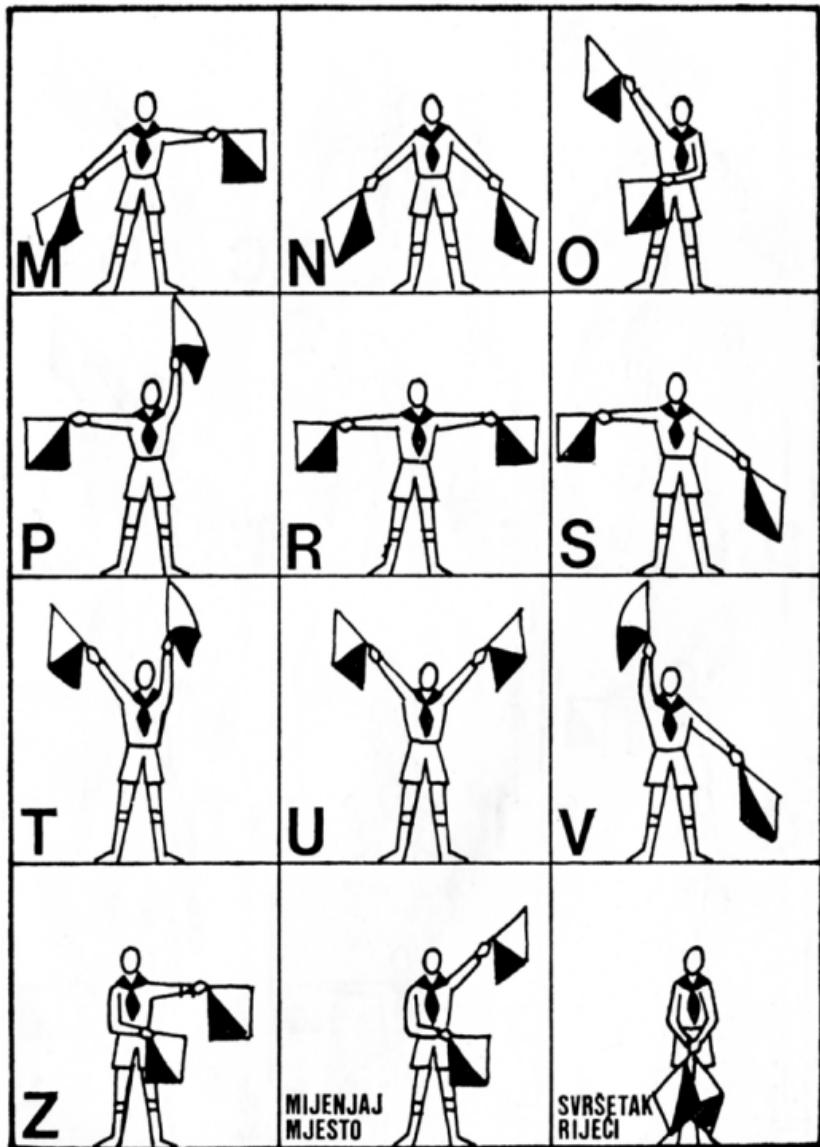
Zastavnice za signalizaciju su četvrtaste 40x40, a najbolje su kada su kombinovane od bijele i crvene boje, bilo da su opšivene crveno ili da su podijeljene po dijagonali. Palica je duga 60 cm a prečnik 2 cm.



## Semafor



## Semafor



## Morzeova azbuka

Po definiciji je Morzeova azbuka metoda za prenošenje signala.

Dakle, kratki znak se izgovara kao „T“, a dugi se izgovara kao „TAA“, dok se na kraju svakog Morzeovog kratkog znaka signal izgovara kao „TIT“ (primer je slovo A, koje se piše kao „-..“ a izgovara se kao „TI TAA“).

Kada postoji „tišina“ između dva znaka odnosno pauza, ona se izražava kao jedan kratak signal, a sa druge strane pauza između glasova je dužine trajanja jednog dugog znaka.



## **NA TABOROVANJU**

Boravak u prirodi, pod platnenim krovom šatora, vrhunac je izviđačkog života. Taborovanje zahtijeva od izviđača razna praktična znanja i vještine - a i odgovarajuće pripreme. Na idućim stranicama ukratko te podsjećamo na neke od tih stvari!

## LIČNA OPREMA

Oprema koju ćeš ponijeti na taborovanje treba zadovoljiti tri osnovna uslova:

1. treba da je lagana i spretna za nošenje.
2. da ništa od potrebnog ne nedostaje, a da ničeg nema previše.
3. da je dobro spakovana, slagana u naprtnjaču.

## POPIS OPREME

### **obavezno**

- naprtnjača ili ranac
- torbica
- kaputić za kišu ili toplija vjetrovka
- kratke hlače
- duge hlače
- visoke cipele
- papuče, niske cipele ili sandale
- 2 košulje
- 2 majice bez rukava
- 2 gaće
- poluver
- pidžama ili spavaćica
- kupačne gaćice
- sportske gaćice
- 2 para čarapa
- 2 džepne maramice
- 2 deke (ćebeta) ili vreća za spavanje
- zračni madrac
- džepni nož
- porcija za jelo

- 
- kašika i viljuška
  - krpa za brisanje posuđa
  - češalj, pasta za zube i četkica za zube
  - sapun i ručnik
  - pribor za čišćenje cipela
  - kapa
  - rezervne vezice za cipele
  - olovka i notes
  - nekoliko metara konopca
  - pribor za šivanje

### **po volji**

- trenerka
- ogrtač za kišu
- džepna lampa
- foto-aparat
- čuturica za vodu
- kompas i topografska karta
- pribor za pisanje
- šibice
- sat
- zviždaljka
- knjige za čitanje
- pribor za pisanje
- pribor za crtanje
- muzički instrumenti

### **NAPRTNJAČE**

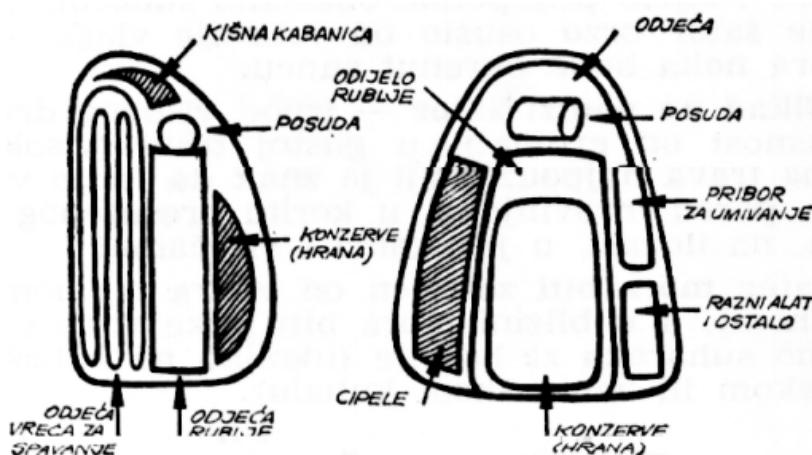
Kad ide na taborovanje, bivakovanje, marš i slične veće akcije u prirodi, izviđač svoju ličnu opremu nosi u naprtnjači. Od naprtnjače (ranca, "ruksaka") traži se da dobro sjeda na ramena

odnosno leđa, da je nepropusna i da je dovoljno čvrsta i izdržljiva. Preporučljivo je nabaviti naprtnjaču s okvirom za nošenje - jer okvir znatno olakšava nošenje naprtnjače na terenu. Osim toga, okvir se može koristiti i odvojeno od naprtnjače!

## Pakovanje opreme

Kod pakovanja stvari u ranac treba se priudržavati ovih pravila:

1. Svaki predmet u rancu mora imati svoje stalno mjesto.
2. Na dio ranca koji dolazi na leđa treba staviti jednu deku, torbicu s odjećom i rubljem, da ranac ne žulja leđa,
3. Na dno ranca stavljaju se stvari koje na putovanju nisu potrebne, a naročito su teške.
4. U sredinu ranca stavljaju se torbice s raznim priborom.
5. U džepove ranca treba staviti stvari koje su sitne, ali uvek potrebne na putu.
6. Sasvim izvana stavљa se i čuturica za vodu.
7. Na rancu mora biti sve dobro pritegnuto i čvrsto zakopčano, tao da on čini kompaktnu cjelinu.



## GDJE POSTAVITI ŠATOR

### Povišeni teren.

Šator je najbolje podići na povišenom mjestu. Nije potrebno da to bude brežuljak, već mala uzvisina koja će, u slučaju kiše omogućiti otjecanje vode.

### Svetlo i sjena.

Taborovati na mjestu bez drveća i sjene - ne valja, u dubokoj sjeni - također ne. Šator treba da je blizu šume ili šumarka, ali ne u samoj šumi, ne ispod drveća - jer će nakon kiše još sat dva kapljice padati po šatoru. Pod drvećem ima i više insekata. Najbolje je šator postaviti na mjesto koje je ujutro i cijelo prijepodne obasjano suncem, kako bi se šator brzo osušio od jutarnje vlage. Ulaz šator neka bude okrenut suncu.

**Nikad ne podiži šator** - ispod visokog drveta (opasnost od groma!) u gustoj travi (visoka i bujna trava najpouzdaniji je znak da je tlo vlažno!), pored mravinjaka, u koritu presušenog potoka, na ilovači, u jarugama i vrtačama!

Šator mora biti zaštićen od vjetra (šumom ili padinom), a u blizini mora biti pitke vode i dovoljno suharaka za loženje (ukoliko ne kuhaš na plinskom ili benzinskom kuhalu).

### Podizanje šatora

Najprije se šator rastavi i provjeri se da li su svi konopci i "žabice" za natezanje u redu. Tada se podigne na vertikalne motke. Nakon toga zabiju se prednji i stražnji kolčić, zatim se zatvore šatorska vrata, pa se učvrste prednja dva kolčića

koji natežu krov, iza njih dva stražnja, pa tek onda kolčići u sredini. Na kraju se zabiju kolčići koji napinju vertikalne stijene šatora i učvršćujući šatorski pod.

Oko šatora iskopaj jarke za kišnicu. Odvodni jarak usmjeri niz nagnutu stranu terena!

### **Dobro postavljen šator**

Krila moraju biti lijepo nategnuta i glatka, bez ikakvih nabora, jer su tako otpornija protiv kiše.

Sljeme šatora mora biti ravno, a ne da je nalik na konjsko sedlo.

Krila moraju biti tako skopčana, da se mogu lako otkopčavati i zakopčavati (odnosno vezati)!

Donji rubovi šatora moraju svuda naokolo dotlicati zemlju. Kolčići moraju biti čvrsto zabijeni (pod uglom od  $60^{\circ}$ ), kako ih vjetar ne bi iščupao.

### **Važna šatorska pravila**

1. Ne diraj krov šatora za vrijeme kiše. Svako tanje šatorsko platno na tom će mjestu propuštati vodu.
2. Podignuti šator mora biti čvrsto zategnut.
3. Pred kišu olabavi šatorske konopce (pomoću "žabica"). Ako je šator ostao čvrsto napet, može se desiti da se iščupaju kolčići
4. Provjetri šator odmah ujutro - rastvori vrata i podigni zidove. Neka u šator uđe sunce i svjež zrak.
5. Ne slaži (pakiraj) vlažan šator, upakovano mokro šatorsko platno trune.
6. Prije slaganja šatora dobro očisti platno od nečistoće, a naročito od kukaca i mušica koje zasjednu na zidove šatora.

7. Kolčiće ne umotati u smotani šator! Najprije ih dobro očisti od zemlje, osuši na suncu, a onda ih umotaj u suhu krpu ili stavi u vrećicu.

Tek zatim ih možeš obmotati šatorom.

### Tipovi šatora

Evo tipova šatora koji se najčešće susreću na našim izviđačkim logorima te u planinarskim i turističkim kampovima.



"Planinka"



"Izviđač"



"Iglo"

## Noć u šatoru

Noć u šatoru nije isto što i noć prospavana u sobi. Zato pokušaj usvojiti sljedeće taborske navike:

- Pred zalazak sunca spusti podignite zidove šatora, kao i ulazna krila - kako u šator ne bi ulazila vлага.
- Prije spavanja malo popusti šatorske konopce i uz to pregledaj jesu li kolčići sigurno i čvrsto zabijeni.
- Sjekira, nož i ostali alat neka "spavaju" s tobom! Ne ostavljaj ih napolju - ali ni u šatoru na goloj zemlji. Umotaj ih u neku tkaninu ili plastičnu foliju i drži na nekoj polici.
- Prije spavanja osuši ručnik i sapun. Sapun stavi u kutiju ili ga omotaj ručnikom.
- Cipele unesi u šator. Stavi ih na suhu podlogu (posebno izrađeni nosač ili polica), a ne na golu zemlju - kako bi ih sačuvao od vlage.
- Naočale, ručni sat, hemijsku olovku i slično stavi pred spavanje u cipele. Tako se neće izgubiti niti će ujutro sjesti ili nagaziti na njih.
- Fotoaparat, i slične predmete stavi u plastičnu vrećicu.
- Pokrivač s kojim si došao na taborsku vatrnu, možeš prije polaska na spavanje malo prigrijati uz vatrnu. Bit će ti toplije u šatoru!
- Spavaj u pidžami ili trenerki (odnosno u majici ili gačicama, ako je toplo) - a nikako u košulji poluveru i drugoj odjeći koji si nosio preko dana. Skini sve što steže i sprečava pravilnu cirkulaciju krvi.
- Majice, potkošulje i ostalo rublje stavi pred noć u krevet ili vreću za spavanje, odnosno u naprtnjaču. Pamuk navlači vlagu - pa će - ukoliko ne bude zaštićeno - rublje kroz noć postati vlažno.

- Džepnu svjetiljku odnosno šibice ostavi pred spavanje nadohvat ruke.
- Ako ti je noć u šatoru hladno, stavi na krevet (između gornje stranice kreveta i slamarice odnosno vreće za spavanje) nekoliko listova novinskog papira. To je odlična izolacija od hladnoće koja dolazi od tla!

### **Vreća za spavanje**

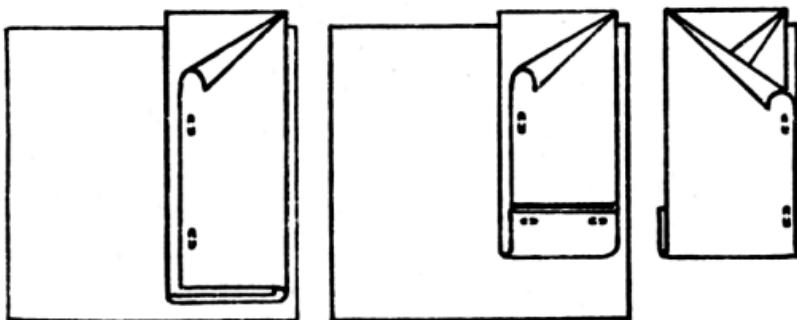
Jedan od najvažnijih predmeta izviđačke lične opreme je vreća za spavanje, zahvaljujući kojoj se i za prohладnih taborskih noći spava ugodno. U trgovinama se mogu naći vreće za spavanje različita kroja, materijala i izvedbe. Izviđačima najviše odgovaraju vreće koje se mogu prati, koje nisu teže od kilogram i pol i koje, savijene, zauzimaju malo mesta. Dakako, važno je i to da su dovoljno kvalitetne, da u dovoljnoj mjeri štite spavača od hladnoće (što uglavnom zavisi od materijala kojim su ispunjene). Budući da se vreća za spavanje kupuju za niz godina, da je (ako se s njom postupa pažljivo) predmet trajne vrijednosti, to prilikom kupnje ne treba isključivo gledati na cijenu.

### **Vreća za spavanje od pokrivača**

Od dva pokrivača (deke, čebeta) možeš na brzu ruku sastaviti jednotavnu vreću za spavanje, osim pokrivača, za tu improvizaciju potrebno ti je 8 - 12 igala sigurnica ("ziherica"). Postupak izrade je:

1. Presavij prvi pokrivač na tri dijela, a zatim slobodni rub najgornjeg dijela spoji "zihericama" s donjim dijelom.
2. Donji kraj presavijenog pokrivača uvij prema gore, pa i to pričvrsti iglama sigurnicama. Tako pripremljeni prvi pokrivač položi na drugi pokrivač, na jednu njegovu polovicu.

3. Polovicu drugog pokrivača koja je ostala slobodna, prebac i preko prvog pokrivača. Krajeve drugog pokrivača međusobno spoji "zihericama". Donji dio drugog pokrivača uvij prema dolje i isto tako pričvrsti sigurnosnim iglama.



## ZAKLON OD ŠATORSKOG KRILA

Šatorsko krilo može ti poslužiti za izradu zaklona na izletu, ili bivaku. Zaklon će te štititi od vjetra i kiše, a u nuždi možeš pod njim i prenoćiti. Crteži prikazuju nekoliko tipova zaklona od jednog šatorskog krila. Iz više šatorskih krila može se sastaviti šator pod kojim će noćiti više izviđača.



## NOŽ

Nož je osobni alat izviđača, neophodan prilikom raznih izviđačkih aktivnosti u prirodi. Nož može biti u koricama (takozvani "lovački", planinarski) ili na sklapanje (s raznim korisnim dodacima kao što su odvijač, otvarač za boce i konzerve itd.).

Imaj na umu slijedeće:

- Nož je alat za rezanje drva te određenih namirnica (kruha, mesa, povrća, voća).
- Ne reži njime predmete tvrđe od drveta, ne struži njime po metalu, ne upotrebljavaj ga kao sjekiru, ne tuci po njemu čekićem.
- Ne otvaraj oštricom noža konzerve, ne koristi je kao odvijač.
- Ne zabadaj nož u zemlju ni u dryo!
- Prilikom nabavljanja noža pazi da oštrica bude od dobrog čelika. Ako nabavljaš nož na sklapanje, neka ima "kočnicu" koja će sprečavati iznenadno zatvaranje.
- Budi oprezan prilikom upotrebe noža. Reži uvijek od sebe, nikada prema sebi!
- Zarezivanje se uvijek čini krajem noža koji je bliži dršci, a rezanje cijelom dužinom oštrice.
- Želiš li prerezati granu, reži dijagonalno, a nikako okomitno na granu.
- Kad sa štapa nožem skidaš koru, drži jedan kraj štapa čvrsto u ruci, a drugi stavi na tvrdnu podlogu - nikako na koljeno. Koru skidaj zarezujući od sebe!
- Nož drži čistim! Očisti ga nakon svake upotrebe!
- Čuvaj nož od hrđanja. S vremenom na vrijeme namaži ga tankim slojem masti ili ulja.

## Četiri važna pravila:

1. Nikad ne zabadaj nož u zemlju!
2. Nož na sklapanje uvijek otvaraj s dvije ruke! Ne otvaraj ga oštricom prema sebi (uvijek prema "van").
3. Ne ostavljam nož na stolu sa oštricom prema gore.
4. Nož se drugoj osobi dodaje s drškom prema naprijed, Onaj tko uzima nož, uvijek ga prihaća za dršku!



## SJEKIRA

- Sjekira neka bude oštra. Tupa sjekira češće je uzrok nesreće nego oštra.
- Pazi da sjekira bude dobro učvršćena (usađena) - kako se ne bi odvojila od drške i prouzrokovala nesreću.
- Prilikom sjeće u šumi ukloni oko sebe sve grane i ostale predmete - u širini ispružene ruke u kojoj držiš sjekiru!
- Ne zabadaj sjekiru u zemlju. Ne ostavljam je da leži na tlu. Noću je unesi u šator.
- Nosiš li sjekiru bez navlake, drži je tako da oštrica bude okrenuta u stranu - od tijela. Ako se desi da padneš, u trenutku odbaci sjekiru od sebe.
- Kad dodaješ sjekiru drugoj osobi, sjekira mora biti okrenuta nadolje, s oštricom "prema vani". Tom se prilikom sjekira drži i prihvata za držak.

**ČVRST I OŠTAR NOŽ, TE SJEKIRA POSLUŽIT ĆE TI PRILIKOM NAJRAZLIČITIJIH TABORSKIH RADOVA .**

## **IZVIĐAČ ČUVA PRIRODU!**

Mi izviđači pozvani smo da čuvamo prirodu - i, uopšte, sredinu u kojoj živimo.

**NE OŠTEĆUJ DRVEĆE!** Ne igraj se bacajući sjekiru u stablo, ne urezuj u koru "spomen" na uspjeli izlet. Ranjavanje kore drveća izaziva znatnu štetu, jer omogućava gljivicama i kukcima da se uvlače pod koru te da polako ali siguro razaraju drveno tkivo!

**NE REŽI GRANE, NE SIJECI DRVEĆE BEZ POTREBE!** Okani se "dobrog" izletničkog običaja da pri polasku u planinu odrežeš palicu koja će ti "pomoći" prilikom uspinjanja. Vatru loži samo suharcima koje nađeš na tlu i suhim, "mrtvim" granama koje ćeš odlomiti s drveća! Vaši vodni i četni šatori neka budu opremljeni montažnim motkama i aluminijskim kolčićima - kako ne bi svaki put iznova rezali svježe grane! Sjeću drva za pionirske radove na logoru vršite samo u dogovoru s lugarom.

**ČUVAJ ZELENE POVRŠINE!** Na izletima hodaj utabanim stazama i putevima! Na terenu gdje taborujete, kolčićima ili na drugi način označite "ulice", zborno mjesto i igralište - kako bi bilo gaženo što manje travnatog zemljišta! Kopajući kišne jarke oko šatora, izvadi ašovčićem blokove zemlje zajedno s busenjem trave - koje ćeš na kraju taborovanja staviti natrag na njihovo mjesto! To isto vrijedi za vatrište!

**OSTAVI CVIJEĆE** na miru! Poneki izletnici upravo gramzljivo posežu za raznobojnim cvijećem što niče po šumskim čistinama i proplancima - što ponekad dovodi do potpu-

nog istrebljenja pojedinih vrsta cvijeća na određenom terenu. Ubrani cvijet već je idućeg dana uvenula biljka - mrtvac poput ustrijeljene životinje. Zato - ostavi prirodi njen najljepši ukras!

**ČUVAJ ŠUMU OD POŽARA!** Svake godine kompleksi šuma stradavaju u požarima koje dobrim dijelom izazivaju nepažljivi izletnici. Zato budimo krajnje oprezni kad na izletu ili taborovanju ložimo vatru! U taboru neka stalno budu pripravna sredstva za gašenje požara: lopate i metle, kante s vodom, sanduci s pijeskom, vreće za gašenje. Uvedite u tabogoru požarno dežurstvo!

**SMEĆE!** Ne zagađuj prirodu otpacima! Kad s izleta podeš kući, nemoj da iza tebe ostanu masni papiri, lupine od jaja, odbačene konzerve: sve otpatke ponesi u plastičnoj vrećici kući - gdje ćeš ih baciti u smeće.

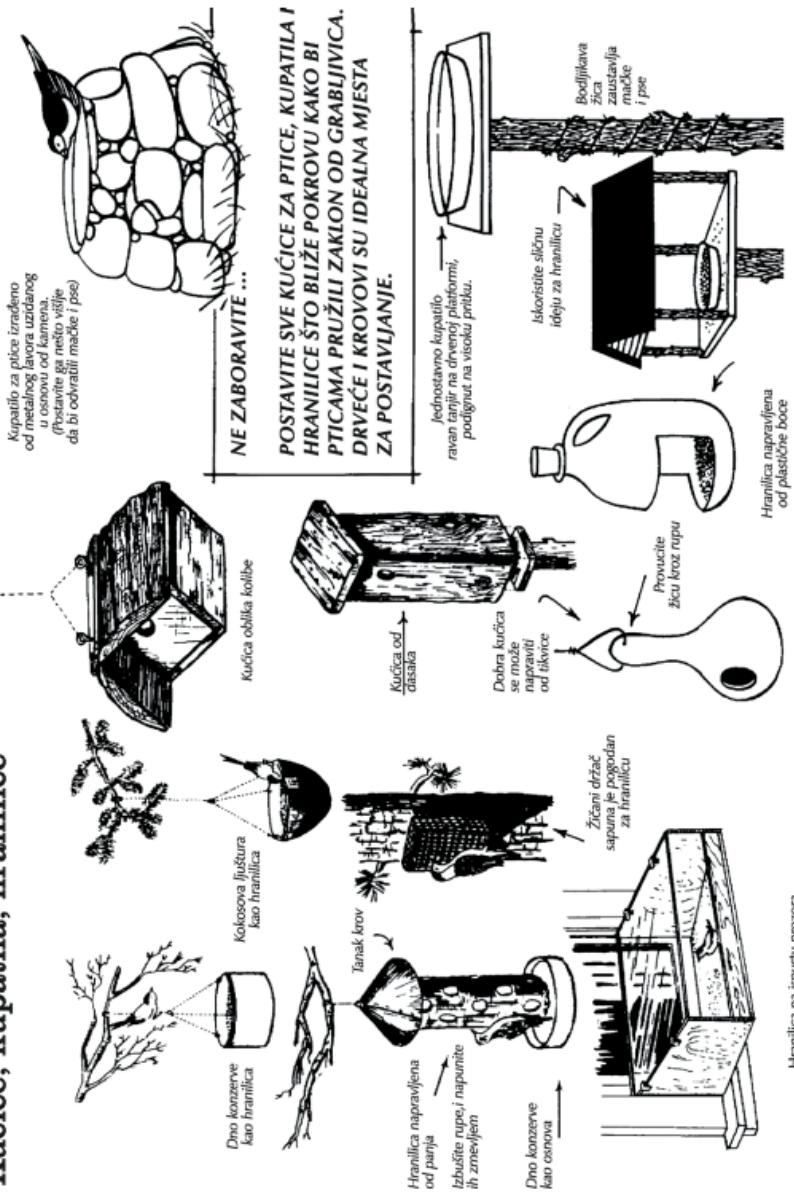
Misli i na one, koji će poslije tebe doći na izletište! Na taborovanju svaki dan očisti krug oko šatora. Otpatke bacaj na određena mjesta!

**NE KOTRLJAJ KAMENJE!** Kamen gurnut niz strminu ošteće drveće, može izazvati lavinu kamenja (ili snijega) i smrtno raniti nedužnog čovjeka koji se našao ispod nas.

**NE UBIJAJ PTICE! NE RAZARAJ GNIJEZDA!** Ptice su značajan faktor u održavanju prirodne ravnoteže!

**SADITE DRVEĆE, UREĐUJTE TRAVNJAKE! POSTAVLJAJTE KUĆICE ZA PTICE! ORGANIZIRAJTE MALE AKCIJE ZA ČIŠĆENJE DVORIŠTA I ULICE U KOJOJ STANUJETE!  
OPREZ PRILIKOM KUPANJA**

## Kućice, kupatila, hranilice



## Prva pomoć

### Pribor prve pomoći

Lako možete nabaviti prvu pomoć, postoje gotove, zapakovane u torbicu, a također možete napraviti sami svoju prvu pomoć tako što će te izbaciti za vas nepotrebne stvari a možda ubaciti vama potrebne. Ali najbitnije je da znate rukovati sa njom jer u suprotnom ona predstavlja dodatnu težinu u vašem ruksaku. Naučite je koristiti jer ako se neko povrijedi nećete imati mnogo vremena da čitate uputstva.

Prije odlaska u divljinu jedna od najboljih stvari koje možete učiniti za sebe i druge jeste da uzmete par časova iz prve pomoći. Stručne osobe će vam dati savjete koji vam mogu spasiti život.

Takođe pregledajte svoj pribor prve pomoći. Pobrinite se da lijekovima nije istekao rok trajanja, da su potrošne stvari u dobrom stanju i da ih ima dovoljno. Ono što bi svaki planinar u svojoj prvoj pomoći trebao imati je sljedeće :

#### Vodootporna torba

- u njoj će stajati prva pomoć tako da treba da ima jaki zip-zatvarač ili da bude vodootporna plastična torba jer u suprotnom može doći do problema ako vam zatreba prva pomoć a ona nije u dobrom stanju.

Zavoji :

- elastični zavoj
- ljepljiva traka
- ljepljivi zavoj
- gaza, jastučići
- trokutasti zavoji

Potrošni materijali :

- medicinski alkohol
- antiseptik mast
- hladni oblozi

Ostala oprema :

- mala neraskidiva ogledala
- sigurnosne igle
- pinceta
- flasteri
- maramice

Lijekovi :

- tablete protiv bolova
- tablete protiv mučnine.

### **Prva pomoć u slučaju nesreće**

Dužnost je svakog izviđača da ozlijećenom ili bolesnom pruži pomoć na licu mjesta, prije dolaska liječnika, u skladu sa svojim znanjem, iskustvom i mogućnostima. Bit prve pomoći je ozlijedenom sačuvati život i spriječiti pogoršanje stanja, držeći se određenih pravila ovisno o karakteru ozljede. Pružanje pomoći ne smije se odgađati već se treba snaći s onim što imamo, ujedno svladati strah, ostati priseban, pomoći pružiti brzo, ali ne brzopletno. Ne zaboraviti unesrećenog zaštiti od hladnoče kako mu se tijelo zbog mirovanja ne bi pothladilo.

Najčešće nesreće na izletu u planinama su:

- \* nesvjestica

- \* šok
- \* prijelom kosti i uganuće
- \* krvarenje/rane
- \* visinska bolest
- \* sunčanica
- \* ujed insekta
- \* sunčano sljepilo

Ako je unesrećeni pri svijesti treba mu dati zaslđene vode, alkohol se NE smije davati premda prividno grijе, alkohol širi krvne žile i uzrokuje brže hlaćenje tijela. Kad je nekom već loše ne treba ga omamljivati, jer će mu tada, logično, biti još lošije.

Nesvjestica – u slučaju nesvjestice unesrećenog moramo poleći na bok, kako se ne bi ugušio vlastitom slinom, jezikom i ugrušanom krvlju, ne smije mu se давати никакав napitak, jer je refleks gutanja isključen.

Šok – simptomi šoka su: bljedilo, brz puls, površno disanje, uznemirenost ,nesvjestica. Bez oklijevanja mu treba glavu poleći na nisko uzglavlje, a ruke i noge podići gore, a ako je bez svijesti ili povraća poleći ćemo ga na trbuh gladom okrenutom naniže i u stranu.

Prijelom kosti i uganuće – prelomljenu kost treba imobilizirati, kao sredstvo za imobilizaciju može nam poslužiti kišobran, cepin, hodački ili skijaški štap, komad grane, kod uganuća ili iščašenja također treba napraviti imobilizaciju.

---

Krvarenje – prije svega treba ga zaustaviti, ako krv brizga u mlazu treba pritisnuti iznad rane i sačekati da krv stane. Na ranu treba staviti dovoljno sterilne gaze i previti je, a ozlijedenom dati zaslađene tekućine. Rane nikako ne ispirati, niti dirati prstima.

Visinska bolest – javlja se u visokim planinama zbog smanjene količine kisika i manjeg tlaka zraka. Prepoznati se može po: glavobolji, slabosti, vrtoglavici i halucinacijama. Odmah treba odustati od daljnog penjanja i pojesti nešto što će nam vratiti energiju i vratiti se na visinu gdje nema simptoma visinske bolesti. Osjetljivost na visine smanjuje se postupnom aklimatizacijom.

Sunčanica – prepoznati ćemo je po glavobolji i vrtoglavici nakon dugog hodanja po vrućini, oboljelog ćemo polegnuti u sjenu i staviti mu na glavu hladne obloge, preventivno treba izbjegavati uspone od 12-14 sati.

Krpelj- Ne tretirati ga nikakvim hemijskim sredstvima (etar, alkohol, benzin, vazelin, petrolej), što bi izazvalo povraćanje želudačnog sadržaja krpelja, u kome se nalazi rikecija, izazivač Lajmske bolesti - koja može da se lako utrlja u kožu kroz oštećenja nastala pokušajima da se oštrim predmetom rilica izvadi iz kože

Najbolje je otići u zdravstvenu ustanovu, gde će zdravstveno osoblje sterilnim instrumentima i stručno izvaditi krpelja u cjelosti i obraditi mjesto intervencije.

Pčela - Ne treba vaditi žaoku pincetom ili hvatanjem između noktiju, jer će se tako ostatak otrova istisnuti iz žaoke u

kožu. Žaoku, praktično, treba sljuštiti tupom stranom noža ili noktom. Prva pomoć je staviti hladan predmet na mjesto uboda. Posebno je opasan ubod u unutrašnjost usne duplje, kada može da dođe do opstrukcije puteva za disanje. Prva pomoć je sisanje kockica leda, a treba odmah krenuti ka ljekaru.

Sunčano sljepilo – to je posljedica prevelike količine svjetlosti koje ulaze u oko. Oči treba štititi sunčanim naočalama koje imaju UV-zaštitu, jer druge tamne naočale šire zjenice onda kad bi trebale biti skupljene. Ukoliko se sljepilo pojavi treba izbjegavati svaki izlazak na svjetlo i na oči staviti hladne obloge. Sunčano sljepilo se može dobiti i zimi jer nema veze sa sunčevom toplinom.

**SAVJET:** Prilikom pružanja pomoći u planini NIKADA NE ZABORAVITE NA VLASTITU SIGURNOST!

Obavijest o nesreći na izletu, planini ili drugom teško pristupačnom terenu gdje je potrebna pomoć može se javiti: Jedinstveni operativni-komunikacijski centar tel: 112

Stanica Gorske službe spašavanja: 061 299 443 i 066 333 000  
Policija, tel: 122

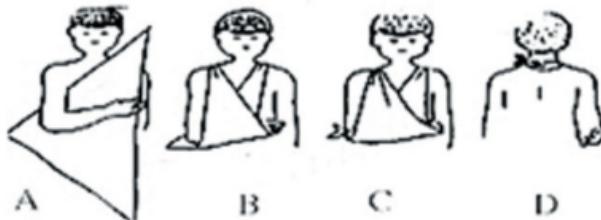
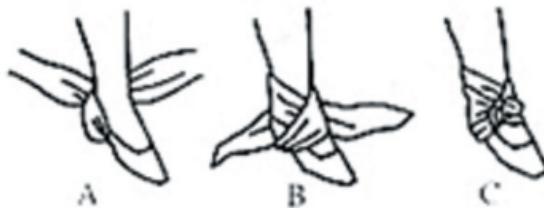
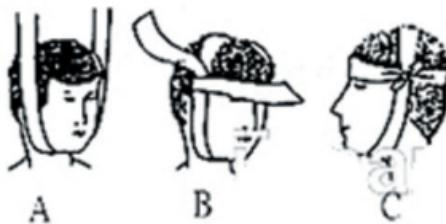
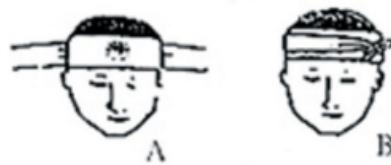
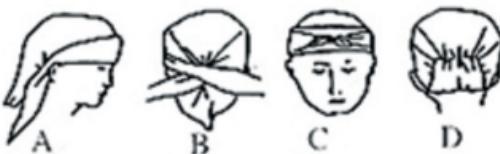
Stanica hitne medicinske pomoći, tel: 124

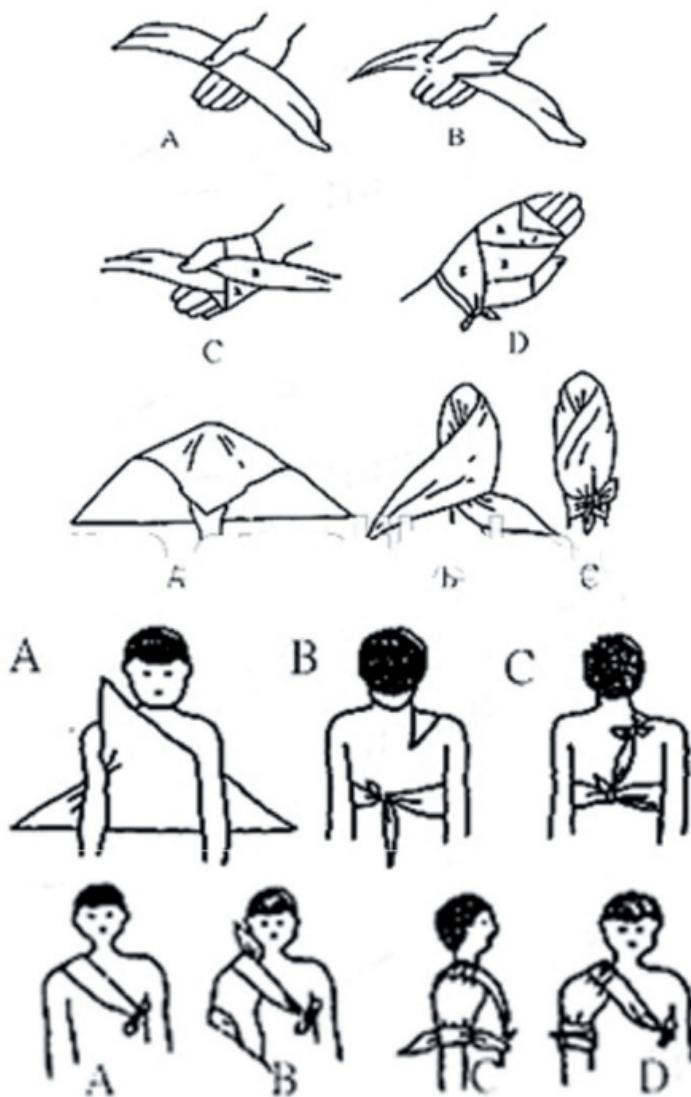
Stanica vatrogasne službe, tel: 123

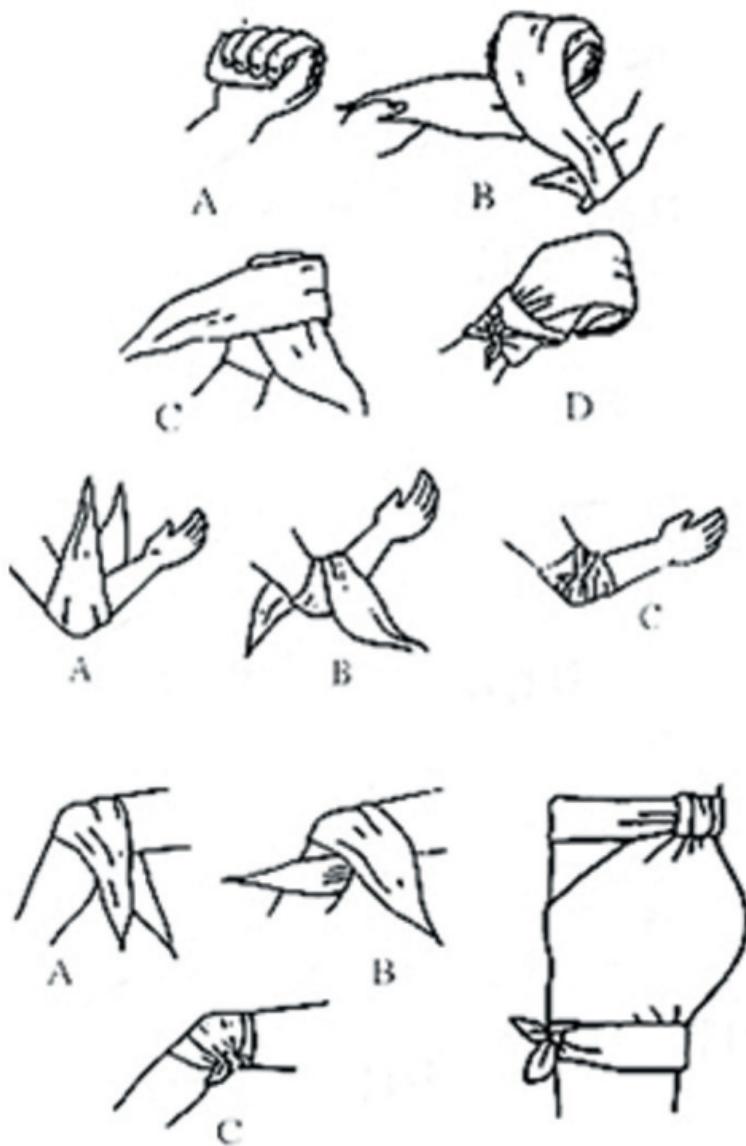
## U vodi

- U vodu ulazi polagano, postupno, pogotovo ako si ugrijan od sunca. Ne ulazi u vodu oznojen!
- Ne ulazi u vodu neposredno poslije ručka, s punim želucem.
- Iz vode izađi prije nego što započneš drhtati od hladnoće!
- Nikad ne skači u vodu na mjestu koje ti je nepoznato! Najprije ispitaj dno i dubinu vode!
- Ne udaljuj se mnogo od obale, jer će ti u slučaju grča ili druge nezgode isto tako trebati mnogo da se vратиш!
- Ne guraj nikoga u vodu, čak ako to i smatraš dobrim načinom za uveseljavanje!
- Ne zovi nikad u pomoć bez stvarne potrebe!
- Čamci gotovo nikad ne tonu prilikom prevrtanja. Zato, ako si se našao u čamcu koji se prevrnuo, nemoj pokušati da plivanjem izadeš na obalu, već se prihvati za čamac i čekaj da ti netko pritekne u pomoć. Čamac je vidljiviji nego tvoja glava, pa će ujedno prije privući pažnju spasilaca.
- Pri naletu nekog većeg vala ili u trenutku kad izgubiš tlo pod nogama, neka te ne uhvati panika. Ostani sabran, opruži se, načini "dasku" i, udahнуvši što više zraka, čini male zaveslaje rukama.
- Ako te prilikom kupanja u rijeci zahvati matica, plivaj dijagonalno u odnosu na smjer struje - tako ćeš najprije doći do obale.
- Davljeniku koji se utapa podalje od obale, podi u pomoć jedino u slučaju ako si i sam dobar plivač.

## Upotreba trougle marame







## **PRAVILNA ISHRANA**

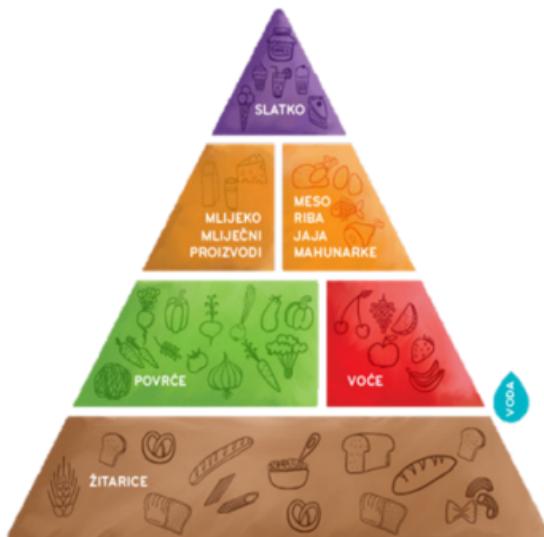
Pravilna prehrana podrazumijeva raznoliko i umjereno unošenje svih neophodnih hranjivih tvari (ugljikohidrata, masti, proteina, vitamina, minerala i vode).

## PRAVILNA ISHRANA

Pravilnim odabirom namirnica pridonosimo fiziološkoj i psihološkoj ravnoteži organizma kao i optimalnoj otpornosti na stres, infekciju i bolesti.

Namirnice su podijeljene u šest glavnih skupina, koje su predstavljene u piramidi pravilne prehrane:

- Žitarice i proizvodi od žitarica, riža, kruh, tjestenina
- Voće
- Povrće
- Mlijeko i mliječni proizvodi
- Meso, riba i jaja
- Masti, ulja, slatkiši.



Slika 1 – Piramida pravilne prehrane

Bjelančevine i ugljikohidrati važni su za oporavak mišića nakon treninga i takmičenja (mljeko i mlijecni proizvodi, jogurt s voćem i žitaricama, povrće s mesom ili sirom).



Slika 2 Namirnice bogate bjelančevinama

Povećani unos ugljikohidrata preporučuje se za vrijeme takmičenja i opterećenijih treninga, te u vrijeme oporavka.

Npr, tokom intenzivnijih treninga, dužih od 1 sat, prehrana treba biti bogata složenim ugljikohidratima raspoređenim u svakom obroku, kako bi se osigurala dovoljna količina energije potrebna za smanjenje umora, održavanje sportskih izvedbi i odgovarajući oporavak nakon treninga.



Slika 3 – Namirnice bogate ugljikohidratima

Masti su neophodne našem organizmu, ali u velikim količinama negativno utječe na zdravlje, dovode do gojaznosti i bolesti srca i krvnih sudova (majoneza, umaci, masno meso, salame, kobasicice, čokolada, sve pržene namirnice i sl.).



Slika 4 – Namirnice bogate mastima

## Sigurnost pravilne prehrane

Pravilna prehrana sa sobom donosi i izazove savremene današnjicea a to je izloženost namirnica faktorima koji dovode do njene kvarljivosti, a što može izazvati velike probleme po ljudsko zdravlje, pod nazivom TROVANJE.

Različiti su faktori koji dovode do kvarljivosti, ali osnovni faktor je ljudska nemarljivost oko pripreme hrane za konzumaciju i njeno skladištenje, tj. čuvanje.

Koraci kod sigurnosti primjene pravilne prehrane:

- Konzumirati namirnice za koje smo sigurni o njenom kvalitetu i porijeklu
- Konzumirati namirnice sa ispravnim rokom trajanja
- Konzumirati namirnice bez dodatnih primjesa, mirisa ili boja
- Konzumirati namirnice koje su čuvane na temp. od 2-50<sup>o</sup>C.
- Izbjegavati podgrijavanje već pripremljenje i čuvane hrane (pogotovo mesa i mesnih prerađevina).
- U slučaju bolesti konzumirati namirnice prema preporukama nutricioniste ili ljekara.
- U slučaju vremenskih neprilika ili nezgoda konzumirati po mogućnosti filtriranu i obavezno prokuhanu vodu.
- Izbjegavati konzumaciju gaziranih i alkoholnih napitaka
- Izbjegavati konzumaciju opojnih i duhanskih prerađevina.

## Sadržaj

|                                    |               |
|------------------------------------|---------------|
| <b>UVOD.....</b>                   | <b>2</b>      |
| <b>IZLET.....</b>                  | <b>5</b>      |
| PLANINARSKA MARKACIJA .....        | 11            |
| PUTNI ZNACI .....                  | 12            |
| ZNAK OPASNOSTI .....               | 13            |
| ORIJENTACIJA .....                 | 14            |
| METEOROLOGIJA .....                | 17            |
| LOŽENJE VATRE .....                | 22            |
| ČVOROLOGIJA .....                  | 25            |
| ČVOROVI .....                      | 26            |
| SIGNALIZACIJA .....                | 31            |
| MORZE .....                        | 34            |
| <br><b>NA TABOROVANJU.....</b>     | <br><b>35</b> |
| LIČNA OPREMA .....                 | 36            |
| ŠATORIZACIJA .....                 | 39            |
| VREĆA ZA SPAVANJE .....            | 43            |
| ZAKLON OD ŠATORSKOG KRILA .....    | 44            |
| NOŽ .....                          | 45            |
| SJEKIRA .....                      | 46            |
| IZVIĐAČ ČUVA PRIRODU! .....        | 47            |
| <br><b>PRVA POMOĆ .....</b>        | <br><b>50</b> |
| PRIBOR PRVE POMOĆI .....           | 50            |
| PRVA POMOĆ U SLUČAJU NESREĆE ..... | 51            |
| U VODI .....                       | 55            |
| UPOTREBA TROUGLE MARAME .....      | 56            |
| <br><b>PRAVILNA ISHRANA .....</b>  | <br><b>59</b> |





## REDUCING HEALTH RISK FACTORS IN BiH SMANJENJE FAKTORA RIZIKA ZA ZDRAVLJE U BiH



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Švicarska agencija  
za razvoj i saradnju SDC



**THE WORLD BANK**  
IBRD • IDA | WORLD BANK GROUP

BOSNA I HERCEGOVINA  
FEDERACIJA BOSNE I HERCEGOVINE  
FEDERALNO MINISTARSTVO ZDRAVSTVA