

SUBMITTED BY
jsschinznach

ON
09.11.2011

★ ★ ★ ★ ★
Keine Stimmen

Pārgājieni / Trekinga



Jauniešu nometnēs ļoti bieži tiek rīkotas vienas vai vairāku dienu garas pārgājienu ekskursijas. Šajā rakstā ir parādīts, kā šādu pārgājienu vajadzētu plānot un organizēt.

Vispārīgi

Pārgājiena vadītājam ir liela atbildība. Ja iespējams, nepieredzējušiem vadītājiem nevajadzētu uzņemties šo uzdevumu vieniem pašiem, bet savu pirmo pārgājienu plānot kopā ar pieredzējušu vadītāju.

Bieži vien ir ieteicams nevis vienkārši doties vienkāršā pārgājienā, bet iekļaut tajā kādu konkrētu pārgājiena veidu. Noteiktos apstākļos tas var ievērojami palielināt dalībnieku motivāciju.

Procedūra

* Sākotnējā plānošana
* Maršruta plānošana
* Izlūkošana
* Izpilde
* Novērtēšana

Sākotnējie novērtējumi

Vispirms jums jāiegūst pārskats par situāciju. Jums jānosaka, kāda veida reljefu jūs šķērsosiet (precīzs maršruts vēl nav zināms), kā arī dalībnieku vecums un ekskursijas ilgums.

Kad tas ir izdarīts, jums jāuzdod sev daži būtiski jautājumi:

- Vai man ir pietiekamas prasmes, lai plānotu un vadītu pārgājienu? Vai man ir nepieciešama palīdzība?
- Vai programma atbilst dalībnieku vajadzībām? Vai tā ir piemērota dalībnieku vecumam?

- Kādos apstākļos (attiecībā uz grupu un vidi) es varu vadīt šo pārgājienu? Cik liela ir varbūtība, ka šie apstākļi tiks (vai netiks) ievēroti?
- Ko es darīšu, ja apstākļi netiks izpildīti (piemēram, slikti laika apstākļi)? Vai ir alternatīvi maršruti?

Maršruta plānošana

Pēc iepriekšējās izpētes pabeigšanas varat sākt maršruta plānošanu. Parasti tam nepieciešamas kartes un pārgājiena grafika izveide , kurā iekļauts aptuvenais pārgājiena ilgums. Informāciju par to varat atrast attiecīgajos rakstos.

Ja jums ir nepieciešama palīdzība, varat vērsties pie vietējiem kontaktiem, gidiem vai izmantot ceļojumu atskaites. Pēdējās var atrast arī internetā, piemēram, vietnē hikr.org.

Izlūkošana

Īpaši nepazīstamos apgabalos pārgājieni ir iepriekš jāizpēta. Tas jādara tādos pašos apstākļos kā nometnes laikā (ar aprīkojumu utt.).

Izlūkošanas laikā jāatbild uz šādiem jautājumiem:

- Vai takas ir iespējams veikt, kā plānots?
- Vai paredzētais pārgājiena ilgums ir precīzs?
- Vai mobilo tālruņu signāls ir garantēts visā maršrutā?
- Kur var atkārtoti uzpildīt ūdens pudeles?
- Daudzdienu pārgājienu gadījumā: kur un kā var pavadīt nakti (piemēram, telšu nometnē)?
- Kur un kā varētu saīsināt pārgājienu, ja apstākļi pasliktinātos?

Pēc izlūkošanas pārgājiena iegūtā informācija jāapstrādā pēc iespējas ātrāk (lai nekas netiktu aizmirsts). Kartē jāatzīmē vietas bez mobilo tālruņu signāla un ūdens avoti. Vajadzības gadījumā var būt nepieciešams pielāgot pārgājiena laika grafiku un maršruta izvēli.

Plānošana

Pirms pārgājiena vairākas reizes pārbaudiet laika prognozi un, pamatojoties uz to un saviem novērojumiem, izlemiet, vai doties pārgājienā vai nē.

Pārgājiena laikatabulas atjaunināšana
Pārgājiena laika tabulā faktisko laiku vajadzētu nepārtraukti salīdzināt ar plānoto laiku. Ja ievērojami atpaliekat no plānotā laika, to pamanīsiet uzreiz un varēsiet saīsināt maršrutu vai veikt citus pasākumus.

Tempos un ātrums
Pārgājiena laikā pēc iespējas jāizvairās no īsām apstāšanās reizēm (saules aizsargkrēma uzklāšana, fotogrāfiju uzņemšana utt.). Mērķis ir, lai grupa virzītos pēc iespējas vienmērīgākā tempā un visi ievērotu plānotos atpūtas laikus. Pārāk daudzas pārtraukums var negatīvi ietekmēt izturības rādītājus. Pārgājienos ar bērniem ir ieteicams ik pēc 50 minūtēm gājiena veikt 5–10 minūšu pārtraukumu. Gaitas tempu nosaka lēnākais pārgājiena dalībnieks**. Vadītāja prasme** slēpjas tajā, lai savlaicīgi pamanītu bērnus, kuriem rodas grūtības, un, piemēram, atvieglotu viņu mugursomu slodzi.

Psiholoģiskie aspekti
Bērniem viņu psiholoģiskais noskaņojums ir galvenais faktors, kas nosaka, vai viņi spēs turēt līdzi pārgājiena laikā un izbaudīt to — vai nē. Pirms pārgājiena jums jāinformē bērni par maršrutu, kā arī pārgājiena laikā jāinformē viņus par gaidāmo reljefu (piemēram, kāpumiem).
Jūs varat iekļaut arī citus veidus, kā padarīt pārgājienu daudzveidīgāku; piemēram, daudziem dalībniekiem patīk saīsināt kādu takas posmu (mežā), izmantojot īsāko ceļu pāri laukiem.

Novērtēšana
Pārgājiens vienmēr ir jāizvērtē. Ir jāreģistrē grupai raksturīgie rādītāji (gājiena ātrums utt.), lai nākamo pārgājienu plānojošais vadītājs varētu uz tiem atsaukties. Jo īpaši tad, ja grupas sastāvs mainās tikai nedaudz (piemēram, no PFILA uz SOLA), grupas sniegums parasti mainās tikai nedaudz.

Drošības pasākums kalnu pārgājienos
Pārgājieniem sarežģītā alpīnā apvidū vismaz vienam vadītājam jābūt apguvušam J+S kalnu pārgājienu drošības moduli (obligāts J+S nometnēs).

Par kalnu pārgājienu drošības aktivitātēm tiek uzskatītas šādas aktivitātes:

- Nakšņošana virs koku līnijas
- Nokļūšana ārpus takām alpīnā apvidū
- Maršruti, kuros pastāv kritiena vai akmeņu nogruvuma risks
- Vispārīgi sarežģīti kalnu pārgājieni

Piezīme: Kalnu pārgājienus, kas šķērso ledājus, drīkst veikt tikai kopā ar kalnu gidu vai J+S alpīnisma instruktoru.
Pārgājienus, kuros šķēršļu pārvarēšanai nepieciešamas alpīnisma prasmes (kāpšana, nolaišanās ar virvi), drīkst veikt tikai J+S sporta kategorijas „Alpīnisms — slēpošanas tūrisma” ietvaros.

Avota norāde

- Vāka attēls: ar Schinznach jauniešu grupas / Manuel Meier atļauju
- Saturs: Tajā cita starpā iekļauta J+S brošūra „Trekking — ceļā”

YoungstarsWiki.org

Weitere Informationen

Kategorijas
Tehnoloģijas un aktivitātes svaigā gaisā

Tags
Pārgājieni

Vecums
8–12 gadi

Dalībnieku skaits
1–20
20–30
30 – 100

Bībele
Šī informācija nav pieejama.

Ilgums
Dati nav pieejami.

Materiāls
Daudz darba

Failu lejupielāde
Failu lejupielādes nav

KI Generierter Inhalt
Saturs
Kategorijas
Tags
Vecums
Dalībnieku skaits
Bībele
Ilgums
Materiāls

© YoungstarsWiki | https://youngstarswiki.org/lv/wiki/art/pargajieni-trekinga