

WYSŁANE PRZEZ
jsschinznach

ON
09.11.2011

★ ★ ★ ★ ★
Keine Stimmen

Wędrówki / Trekking



Na obozach dla młodzieży bardzo często organizuje się jedno- lub kilkudniowe wędrówki. W tym artykule pokazano, jak należy zaplanować i przeprowadzić taką wycieczkę.

Ogólne uwagi

Osoba prowadząca wycieczkę ponosi ogromną odpowiedzialność. Jeśli to możliwe, niedoświadczeni przewodnicy nie powinni podejmować się tego zadania samodzielnie, lecz zaplanować swoją pierwszą wycieczkę wspólnie z doświadczonym przewodnikiem.

Często wskazane jest, aby nie organizować zwykłej wędrówki, lecz włączyć do niej konkretny rodzaj trekkingu. W pewnych okolicznościach może to znacznie zwiększyć motywację uczestników.

Procedura

* Planowanie wstępne
* Planowanie trasy
* Rozpoznanie
* Realizacja
* Ocena

Wstępna ocena

Najpierw należy zapoznać się z ogólną sytuacją. Należy określić rodzaj terenu, po którym będzie przebiegała trasa (na razie bez dokładnego wytyczenia trasy), a także wiek uczestników oraz ramy czasowe wycieczki.

Gdy to zrobisz, zadaj sobie kilka podstawowych pytań:

- Czy posiadam wystarczające umiejętności, aby zaplanować i poprowadzić wycieczkę pieszą? Czy potrzebuję pomocy?
- Czy program odpowiada potrzebom uczestników? Czy jest dostosowany do ich wieku?

- W jakich warunkach (dotyczących grupy i otoczenia) mogę poprowadzić tę wycieczkę? Jakie jest prawdopodobieństwo, że warunki te zostaną (lub nie zostaną) spełnione?
- Co zrobię, jeśli warunki nie będą sprzyjające (np. zła pogoda)? Czy istnieją trasy alternatywne?

Planowanie trasy

Po zakończeniu wstępnych przygotowań można przystąpić do planowania trasy. Zazwyczaj wymaga to korzystania z map oraz sporządzenia harmonogramu wędrówki uwzględniającego szacunkowy czas marszu. Informacje na ten temat można znaleźć w odpowiednich artykułach.

Jeśli potrzebujesz pomocy, możesz zwrócić się do lokalnych osób kontaktowych, przewodników lub zapoznać się z relacjami z wypraw. Te ostatnie można również znaleźć w Internecie, na przykład na stronie hikr.org.

Rozpoznanie

Szczególnie w nieznanych rejonach trasy wędrówek należy wcześniej rozpoznać. Należy to zrobić w takich samych warunkach, jak podczas obozu (z wyposażeniem itp.).

Podczas rozpoznania należy odpowiedzieć na następujące pytania:

- Czy szlaki można pokonać zgodnie z planem?
- Czy szacowany czas marszu jest dokładny?
- Czy przez cały czas zapewniony jest zasięg sieci komórkowej?
- Gdzie można napełnić butelki wodą?
- W przypadku wędrówek wielodniowych: gdzie i w jaki sposób można spędzić noc (np. na kempingu)?
- Gdzie i w jaki sposób można skrócić trasę w przypadku złych warunków?

Po wędrówce rozpoznawczej zebrane informacje należy jak najszybciej przetworzyć (aby niczego nie zapomnieć). Na mapie należy zaznaczyć obszary bez zasięgu komórkowego oraz źródła wody. W razie potrzeby może zaistnieć konieczność dostosowania harmonogramu czasu marszu i wyboru trasy.

Planowanie

Warunki

Przed wyruszeniem na wędrówkę należy kilkakrotnie sprawdzić prognozę pogody i na jej podstawie oraz własnych obserwacji podjąć decyzję, czy wyruszyć na wędrówkę, czy nie.

Aktualizacja tabeliczasów marszu

W**tabeli czasów marszu** należy na bieżąco porównywać rzeczywiste czasy z czasami docelowymi. Jeśli znacznie odstajesz od czasów docelowych, natychmiast to zauważysz i będziesz mógł skrócić trasę lub podjąć inne działania.

Tempo i prędkość

Podczas wędrówki należy w miarę możliwości unikać krótkich postojów (nakładanie kremu z filtrem przeciwsłonecznym, robienie zdjęć itp.). Celem jest, aby grupa poruszała się w jak najbardziej równomiernym tempie, a wszyscy przestrzegali zaplanowanych przerw. Zbyt wiele przerw może negatywnie wpłynąć na wytrzymałość. Podczas wędrówek z dziećmi warto robić 5–10-minutową przerwę co 50 minut marszu. Tempo powinno być dostosowane do najwolniejszego uczestnika**.**

Umiejętność przewodnika polega na wczesnym rozpoznaniu dzieci, które mają trudności, i np. zmniejszeniu obciążenia ich plecaków.

Aspekty psychiczne
W przypadku dzieci ich nastawienie odgrywa kluczową rolę w tym, czy będą w stanie dotrzymać kroku podczas wędrówki i dobrze się bawić – czy też nie. Przed wyruszeniem na wędrówkę należy poinformować dzieci o trasie, a podczas wędrówki na bieżąco informować je o nadchodzących warunkach terenowych (np. o odcinkach pod górę).
Można również wprowadzić inne sposoby urozmaicenia wędrówki; na przykład wielu uczestników chętnie skraca odcinek szlaku (w lesie), wybierając skrót przez teren.

Ocena
Każdą wycieczkę należy zawsze poddać ocenie. Należy odnotować specyficzne dla danej grupy ustalenia (tempo marszu itp.), aby osoba planująca kolejną wycieczkę mogła się na nich oprzeć. Zwłaszcza gdy skład grupy zmienia się tylko nieznacznie (np. z PFILA na SOLA), wyniki grupy zazwyczaj zmieniają się tylko nieznacznie.

Zajęcia z bezpieczeństwa podczas wędrówek górskich
W przypadku wędrówek po trudnym terenie alpejskim co najmniej jeden przewodnik powinien ukończyć moduł bezpieczeństwa w trekkingu górskim J+S (obowiązkowy na obozach J+S).

Za zajęcia z zakresu bezpieczeństwa podczas wędrówek górskich uznaje się następujące działania:

- Biwakowanie powyżej granicy lasu
- Zejście z wytyczonych szlaków w terenie alpejskim
- Trasy, na których występuje ryzyko upadku lub obalenia się skał
- Ogólnie wymagające wycieczki górskie

Uwaga: Wycieczki górskie przebiegające przez lodowce można odbywać wyłącznie w towarzystwie przewodnika górskiego lub instruktora alpinizmu J+S.
Wycieczki wymagające zastosowania technik alpejskich (wspinaczka, zjazdy na linie) w celu pokonania przeszkód można odbywać wyłącznie w ramach kategorii sportowej J+S „Alpinizm – turystyka narciarska”.

Źródło cytatu

- Zdjęcie na okładce: dzięki uprzejmości grupy młodzieżowej z Schinznach / Manuel Meier
- Treść: Zawiera między innymi broszurę J+S „Trekking – w ruchu”

Weitere Informationen

Kategorie
Technologia i aktywność na świeżym powietrzu

Tagi
Wędrówki

Wiek
8–12 lat

Liczba uczestników
1–20
20–30
30 – 100

Biblia
Brakuje tej informacji.

Czas trwania
Brak dostępnych danych.

Materiał
Mnóstwo pracy

Pobieranie plików
Brak pobierania plików

KI Generierter Inhalt
Zawartość
Kategorie
Tagi
Wiek
Liczba uczestników
Biblia
Czas trwania
Materiał

© YoungstarsWiki | https://youngstarswiki.org/pl/wiki/art/wedrowki-trekking