

SUBMITTED BY
jsschinznach

ON
09.11.2011

★ ★ ★ ★ ★
Keine Stimmen

Drumeții / Trekking



În taberele pentru tineri se organizează foarte des drumeții de o zi sau de mai multe zile. Acest articol arată cum ar trebui planificată și desfășurată o astfel de drumeție.

Generalități

Conducătorul unei drumeții poartă o mare responsabilitate. Dacă este posibil, conducătorii fără experiență nu ar trebui să își asume această sarcină singuri, ci ar trebui să își planifice prima drumeție împreună cu un conducător experimentat.

Adesea este recomandabil să nu se organizeze pur și simplu o drumeție obișnuită , ci să se includă un tip specific de trekking. În anumite circumstanțe, acest lucru poate spori semnificativ motivația participanților.

Procedură

* Planificare preliminară
* Planificarea traseului
* Recunoaștere
* Executare
* Evaluare

Evaluări preliminare

În primul rând, ar trebui să vă faceți o imagine de ansamblu asupra situației. Trebuie să stabiliți tipul de teren pe care îl veți parcurge (fără a avea încă un traseu exact), precum și vârstele participanților și durata excursiei.

Odată ce ați făcut acest lucru, ar trebui să vă puneți câteva întrebări fundamentale:

- Am competențele necesare pentru a planifica și conduce o drumeție? Am nevoie de ajutor?
- Programul răspunde nevoilor participanților? Este adecvat vârstei lor?

- În ce condiții (în ceea ce privește grupul și mediul înconjurător) pot conduce această drumeție? Cât de probabil este ca aceste condiții să fie (sau să nu fie) îndeplinite?
- Ce voi face dacă condițiile nu sunt îndeplinite (de exemplu, vreme rea)? Există trasee alternative?

Planificarea traseului

Odată ce cercetarea preliminară este finalizată, puteți trece la planificarea traseului. În general, acest lucru necesită hărți și întocmirea unui program de drumeție care să includă timpii estimativi de mers pe jos. Informații în acest sens pot fi găsite în articolele relevante.

Dacă aveți nevoie de ajutor, puteți apela la persoane de contact locale, ghizi sau rapoarte de excursie. Acestea din urmă pot fi găsite și online, de exemplu, pe hikr.org.

Recunoaștere

În special în zonele necunoscute, traseele de drumeție trebuie explorate în prealabil. Acest lucru trebuie făcut în aceleași condiții ca și în timpul taberei (cu echipament etc.).

În timpul recunoașterii, trebuie să se răspundă la următoarele întrebări:

- Se pot parcurge traseele conform planului?
- Timpul estimat de mers pe jos este corect?
- Este garantată recepția telefonului mobil în orice moment?
- Unde se pot umple sticlele cu apă?
- Pentru drumeții de mai multe zile: Unde și cum se poate petrece noaptea (de exemplu, prin campare)?
- Unde și cum s-ar putea scurta traseul în cazul unor condiții nefavorabile?

După drumeția de recunoaștere, informațiile colectate trebuie procesate cât mai repede posibil (pentru a nu se uita nimic). Zonele fără semnal de telefonie mobilă și sursele de apă trebuie marcate pe hartă. Dacă este necesar, ar putea fi nevoie să se ajusteze tabelul cu durata de mers pe jos și alegerea traseului.

Planificare

Înainte de drumeție, verificați de mai multe ori prognoza meteo și, pe baza acesteia și a propriilor observații, decideți dacă să porniți sau nu la drumeție.

Actualizarea graficuluide timp de mers

Pe**graficul de timp de mers**, timpii reali trebuie comparați continuu cu timpii țintă. Dacă rămâneți semnificativ în urma timpilor țintă, veți observa acest lucru imediat și puteți scurta traseul sau puteți lua alte măsuri.

Ritmul și viteza

În timpul drumeției, opririle scurte (aplicarea cremei de protecție solară, fotografierea etc.) ar trebui evitate pe cât posibil. Obiectivul este ca grupul să se deplaseze într-un ritm cât mai constant posibil și ca toată lumea să respecte orele de pauză programate. Prea multe întreruperi pot afecta negativ performanța de anduranță. Când faceți drumeții cu copii, este recomandat să faceți o pauză de 5–10 minute după fiecare 50 de minute de mers. Ritmul trebuie stabilit în funcție de cel mai lent participant

. Abilitatea conducătorului constă în identificarea din timp a copiilor care au dificultăți și, de exemplu, în ușurarea greutății din rucsacurile acestora.

Aspecte mentale
În cazul copiilor, atitudinea lor joacă un rol esențial în a determina dacă pot ține pasul în timpul unei drumeții și se pot distra – sau nu. Ar trebui să îi informați pe copii despre traseu înainte de drumeție și, de asemenea, să îi țineți la curent cu privire la terenul care urmează în timpul drumeției (de exemplu, porțiunile în urcare).
Puteți, de asemenea, să introduceți alte modalități de a diversifica drumeția; de exemplu, mulți participanți apreciază scurtarea unui tronson al traseului (în pădure) prin luarea unei scurtături prin câmp.

Evaluare
O drumeție trebuie întotdeauna evaluată. Constatările specifice grupului (viteza de mers etc.) trebuie consemnate, astfel încât liderul care planifică următoarea drumeție să se poată baza pe ele. Mai ales atunci când grupul se modifică doar ușor (de exemplu, de la un PFILA la un SOLA), performanța grupului se modifică, de obicei, doar marginal.

Activitate de siguranță în drumețiile montane
Pentru drumețiile pe teren alpin dificil, cel puțin un conducător trebuie să fi absolvit modulul J+S privind siguranța în drumețiile montane (obligatoriu în taberele J+S).

Următoarele activități sunt considerate activități de siguranță în drumețiile montane:

- Bivacarea deasupra limitei pădurii
- Părăsirea traseelor pe teren alpin
- Trasee cu risc de cădere sau de cădere de pietre
- Trasee montane dificile în general

Notă: Traseele montane care traversează ghețari pot fi parcurse numai însoțiți de un ghid montan sau de un instructor de alpinism J+S.
Drumețiile care necesită tehnici alpine (escaladă, rapel) pentru a depăși obstacole pot fi efectuate numai în cadrul categoriei sportive J+S „Alpinism – Schi de tură”.

Sursă

- Imaginea de pe copertă: cu amabilitatea Grupului de tineret din Schinznach / Manuel Meier
- Conținut: Include, printre altele, broșura J+S „Trekking – În mișcare”

Weitere Informationen

Categorii
Tehnologie și activități în aer liber

Etichete
Drumeții

Vârsta
8–12 ani

Număr de participanți
1–20
20–30
30 – 100

Biblia
Această informație lipsește.

Durată
Nu sunt disponibile date.

Material
Multă muncă

Descărcare fișier
Nu există descărcări de fișiere

KI Generierter Inhalt
Conținut
Categorii
Etichete
Vârsta
Număr de participanți
Biblia
Durată
Material

© YoungstarsWiki | https://youngstarswiki.org/ro/wiki/art/drumetii-trekking