

Oblast koja vas upućuje u prirodu

ISSN 2406 - 2715 (Online) Godina 2015 Broj 1

stručni časopis

PRIRURATAK

onima koji sebe smatraju delom prirode



Priroda kao sredstvo fizičke kulture
Fizička kultura kao sredstvo zaštite prirode

STRUČNI ČASOPIS Povratak prirodi

IZDAVAČ Pro OUTDOOR Team - Beograd

GLAVNI I ODGOVORNI UREDNIK Vladimir Miletić - Fakultet sporta i fizičkog vaspitanja - Beograd

ZAMENIK GLAVNOG UREDNIKA Milinko Dabović - Fakultet sporta i fizičkog vaspitanja - Beograd

REDAKCIJA
Krasomenko Miletić
Aleksandar Jovanović
Irina Juhas - Fakultet sporta i fizičkog vaspitanja - Beograd
Dejan Gavrilović - Brodarska škola - Beograd
Hadži Miloš Vidaković - Fakultet za sport i fizičko vaspitanje - Leposavić
Zorica Pavlović Davidović - Bargas Loa - Beograd
Valentin Garkov - NSA Vasil Levski - Sofia
Nebojša Jotov - Gimnazija "Kirilo i Metodije" - Dimitrovgrad
Nenad Petronijević

SARADNICI
Jovan Memedović - RTS
Ljiljana Tomović - Biološki fakultet - Beograd
Radule Čović
Bojan Ristić
Dušan Lekić
Stefan Jeremić - Podgorica
Nikola Jokić
Milomir Trivun - Fakultet fizičkog vaspitanja i sporta - Pale
Nikola Stojanović - Fakultet sporta i fizičkog vaspitanja - Niš

ILUSTRATOR Nikola Pr. Petković

UREDNIK FOTOGRAFIJE
Petar Pavlović
Radule Čović
Nenad Petronijević

TEHNIČKI UREDNIK Tadija Popović

DIZAJN Design Studio Vetavian - Mladenovac

ŠTAMPA
Alkaprint - Beograd
TLS - Beograd

ADRESA
Blagoja Parovića 156,
11030 Beograd
Fakultet sporta i fizičkog vaspitanja Univerzitet u Beogradu

TELEFONI
+381(11) 3531-062
+381(63) 8015-472

E-MAIL aktivnostiuprirodi@gmail.com

WEB www.aktivnostiuprirodi.com/casopis

PARTNERI
Fotosinteza
JWP Beograd
Heli Production
Portal PUTOKAZ - Podgorica

U PRVOM broju:

10

ZOOLOGIJA

BIOLOŠKE I EKOLOŠKE KARAKTERISTIKE POSKOKA

Članak o zmiji otrovnici nastanjennoj u našim krajevima, koji će je demistifikovati i ovu vrstu prikazati onakvom kakva ona zaista jeste. Upoznavanjem sa njenim karakteristikama lakše će se shvatiti i prevazići sopstveni strahovi i na kraju više se poštovati

Prof. dr Ljiljana Tomović

22

EKOLOGIJA

AKTIVNOSTI ZA PRIRODU

Posledice ekološke krize pokazale su se kao nezdrave ne samo za prirodu nego i za čoveka, budući da je on organski sjedinjen s njom. Ovaj se članak može smatrati ekološkim podsetnikom za posetioce prirode.

dr Hadži Miloš Vidaković

24

SPORTSKI SADRAJ

TERENSKO TRČANJE

Priroda nam je ponudila ambijent, a mi smo osmislili način da se "takmičimo" kako sa vremenom tako i sa vrstom i nagibom terena.

Ksenija Bubnjević

26

DEŠAVANJA

SPORTSKO-OBRAZOVNI IZLET

Fizičko vaspitanje u prirodi realizovano kroz vačasovne oblike nastave srednje Brodarske škole iz Beograda i Dimitrovgradske gimnazije Sveti Kirilo i Metodije na zajedničkom izletu u kanjonu reke Jerme bogato programskim sadržajima aktivnosti u prirodi.

Vladimir Miletić

30

OPREMA

SPISAK "KORISNE" OPREME ZA IZLETNIČKU TURU

Učenje od iskusnih jedan je od najboljih pristupa ulaženja u određenu problematiku. Šta se to preporučuje svakom posetiocu prirode kao sastavni deo opreme spakovane u lični prtljag, koja će ga pratiti na putu po prirodi?

Nenad Petronijević

44

REKREACIJA

SPORTSKA ANIMACIJA I AKTIVNOSTI U PRIRODI

Pešačenje u prirodi kao vid sportske animacije je pogodni sportsko-rekreativni sadržaj za sve uzraste. Pogledajte na koji način se ova kretna aktivnost može obogatiti i postati zanimljivija.

Nebojša Jotov

8 ORGANIZACIJA IZLETA

Predradnje za uspešnu realizaciju izletničkih aktivnosti podrazumevaju temeljno planiranje svakog detalja organizacije.

14 SPORTSKI RIBOLOV

Prikaz "sportskog duela" između potočne Pastrmke i čoveka u kome nema pobednika i pobeđenog osim uspomene jedne od poseta prirodi - gornjih rečnih tokova.

16 ISHRANA IZ PRIRODE

Rasprostranjena vrsta **samoniklog jestivog bilja** u našem regionu, svima nama dostupna jeste koprija. Predstavljena sa svojim karakteristikama, spremna za "kupovinu na prirodnoj pijaci"

18 FOTOGRAFIJA U PRIRODI

Danas većina posetilaca prirode poseduje mobilni telefon sa integrisanim fotoaparatom, ali malo njih se vrati sa kvalitetnim fotografijama - uspomenama, koje će vizuelno podeliti sa drugima. Saveti o **fotografisanju mobilnim telefonom**.

34 PREŽIVLJAVANJE U PRIRODI

Marama kao modni detalj široke namene je kratki tekst napisan sa ciljem da čitaocima omogući buđenje kreativnosti i u pojedinim životnim situacijama pomogne da se snađu sa dostupnom opremom kako bi "ponovo" dobili priliku da svoja iskustva prenesu na druge.

36 PUTOPISNA PRIČA IZ PRIRODE

Gde se u prirodi nalazi mesto na kome se mogu na kratko zaboraviti svi problemi današnjeg ubrzanog života? Šta nam je zaista potrebno i koliko nam je vremena neophodno da se odmorimo od ustaljenih obaveza?

Ukratko O PRVOM BROJU

Stručni časopis "**Povratak prirodi**" je časopis sa širokom tematikom aktivnosti u prirodi, prostor u okviru koga se ujediniju svi entiteti fizičke kulture, mesto gde je prikazana sinergija sa naučnim disciplinama čiji je zadatak proučavanje prirode i prirodnih pojava radi lakšeg razumevanja njenog funkcionisanja, samim tim i njene ispravne "upotrebe" za potrebe fizičke kulture.



Stručni časopis "**Povratak prirodi**" je publikacija predmeta **Aktivnosti u prirodi**, osnovnih akademskih studija sporta i fizičkog vaspitanja, ujedno "prostor" namenjen stručnim tekstovima bogate ponude navedene tematike.

Sadržaj časopisa namenjen za sve one koji smatraju da pripadaju Prirodi i da su njen sastavni deo.

Prostor u okviru koga se ujediniju svi entiteti fizičke kulture, mesto gde je prikazana sinergija sa naučnim disciplinama čiji je zadatak proučavanje prirode i prirodnih pojava radi lakšeg razumevanja njenog funkcionisanja, samim tim i njene najispravnije upotrebe.

Mesto gde se prezentuju sportski sadržaji u prirodi, ekstremni sportovi, tipovi organizacije boravka u prirodi, veštine preživljavanja u prirodi, primenjene naučne

discipline: ekologija, meteorologija, biologija i geografija, terenska medicina i sl. Zatim interesantni putopisi, koji nam otkrivaju prirodne destinacije skrivene daleko od pogleda redovnih posetilaca prirode, posmatrane kroz jednu sasvim drugu dimenziju: očima planinara, penjača, ronilaca, veslača, padobranaca, letača...

Ovo je prostor u kome je prezentovana priroda kao sredstvo fizičke kulture, na isti takav način na koji je fizička kultura prezentovana kao sredstvo zaštite životne sredine. Mesto gde se znanja i umenja aktivnosti u prirodi i poznavanja Prirode usmeravaju ka ispravnoj "eksploataciji" životne sredine.

Časopis ima zadatak da pruži informacije i prikaže interesantna iskustva posetilaca prirode, kako studentima sporta i fizičkog vaspitanja tako i svima onima kojima je profesionalna delatnost vezana za boravak u prirodnom okruženju, a prvenstveno svim

iskrenim ljubiteljima prirode.

U nadi da ćete (p)ostati naši verni čitaoci i pronaći svoje interesovanje u nekom od ponuđenih tekstova iz navedenih oblasti, želimo Vam dobrodošću u prostor koji se može definisati kao "predvorje prirode", koje će olakšati da postanete njen redovni posetilac i korisnik.

Takođe izražavamo želju i nudimo mogućnost da postanete naš aktivni saradnik, ako smatrate da svojim sugestijama i učešćem možete uticati na poboljšanje kvaliteta časopisa (Vašim tekstovima i fotografijama) usko povezanim sa idejom ove publikacije. Uvek spremni za saradnju.

Ispred redakcije

Vladimir Miletić



Ulazak grupe izletnika u kanjon reke
Ljuboviđe kod Tomaševa.

Fotografija Radule Čović

Tema prvog broja Izletništvo

- Pronađite odgovor na često postavljeno pitanje:
Sa kojim se najčešće problemima susrećete kao organizator na putu od ideje do realizacije izleta?
- Šta se može ponuditi učesnicima izleta sa bogatog “menia” sportskih aktivnosti?
- Na koji način izbeći potencijalne opasnosti okruženja u kome se planira boravak?
- Značaj upoznavanja sa florom i faunom lokaliteta koji se posećuje.
- Preporučeni sadržaj prtljaga, koji nosite sa sobom prilikom kratkotrajne posete prirodi.
- Briga o prirodnom okruženju.
- Najava predstojećih aktivnosti u prirodi.
- Putopisne priče iz srca prirode:
Na koji način individualno doživljavamo boravak u prirodi?
- Sportska animacija - programski sadržaji aktivnosti u prirodi u funkciji animacije.

"Ako
NEznate
KAKO
POSMATRAJTE
Prirodu
ona će vam dati
odgovore i
INSPIRACIJU."

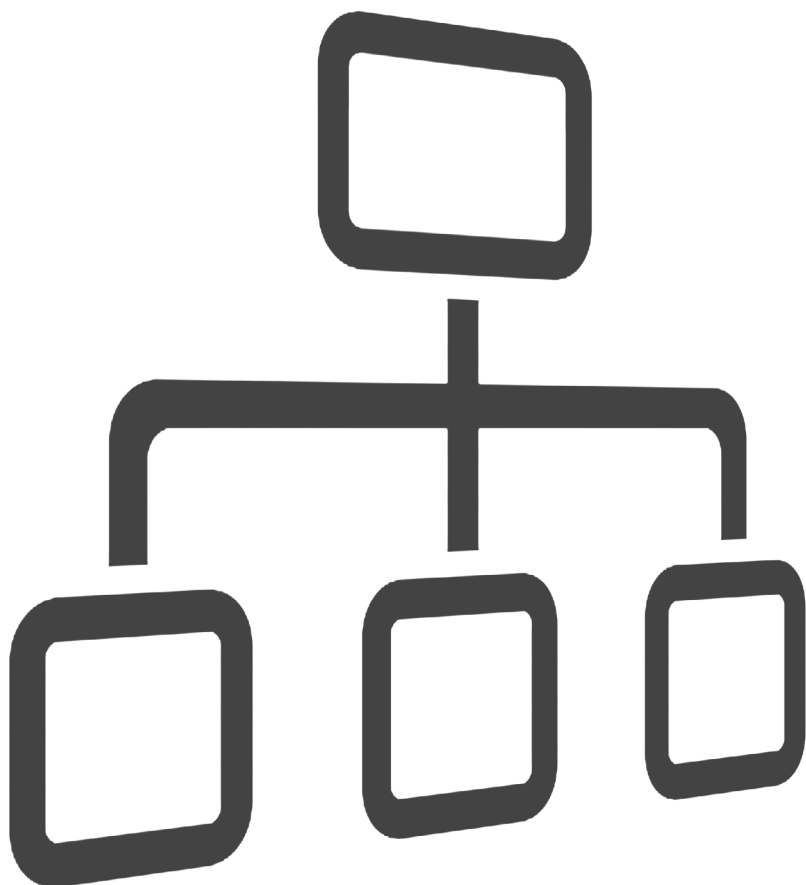
Nikola Tesla

Pogled na snežne vrhove crnogorskih
Prokletija iz jedne od najljepših dolina
ovog planinskog masiva - Grbaje. Priroda
"iskorišćena" kao inspiracija.

Fotografija Vladimir Milić



Organizacija **IZLETA** dr Krasomenko MILETIĆ



Izlet je organizovani boravak u prirodi, sa unapred predviđenim programom.

Postoji više vrsta izleta i oni se mogu podeliti prema broju učesnika, prema polu, uzrastu, pripadnosti nekom klubu, organizaciji, ustanovi. Takođe se mogu deliti prema dužini trajanja, godišnjem dobu, načinu odlaska na izlet ili u zavisnosti od predviđenog programa.

Izlet je najprostiji vid, jednog od većeg broja ponuđenih tipova boravaka u prirodi, pa je zato sastavni deo Programa rada školske populacije, većeg broja sportskih i rekreativnih organizacija, društava i klubova, ali i vid edukacije srednjoškolske i studentske populacije, kao i sastavni deo turističke ponude većine turističkih agencija za široki krug korisnika svih uzrasta.

PREDRADNJE ORGANIZACIJE IZLETA

Planiranje podrazumeva odabir lokacije, termin realizacije, izbor tima, koji je odgovoran za realizaciju izleta. Obavezni izleti u školskoj populaciji kod nas su jesenji i prolećni, dok planinarska ili turističke organizacije organizuju izlete tokom cele godine, a najčešće vikendom ili za vreme praznika.

Informacija o izletu mora da bude pravovremena, jasna, kratka i svima razumljiva. Može da se plasira kroz sve vrste medija i podrazumeva: termin, datum i trajanje izleta, mesto okupljanja, način odlaska i povratka sa izleta, kratak program i satnicu izleta, odgovorno lice, spisak opreme i finansijske obaveze njegovih učesnika.

Tim za realizaciju izleta podrazumeva vođu (vodiča), koje je ujedno i odgovorno lice za bezbednu realizaciju izleta, a kod većeg broja učesnika i mlađih kategorija, tim čine i medicinsko lice (lekar, medicinski tehničar

Izlet je organizovani boravak u prirodi sa unapred predviđenim programom. Postoji više vrsta izleta, čija je podela izvršena prema nekoliko različitih kriterijuma.

ili pripadnik GSS) za preventivne radnje i prvu pomoć, lice za animaciju u toku prevoza i na samoj lokaciji izleta takođe određuje se stručno lice za specijalne programe na samom izletu.

Vođa ili drugo odgovorno lice treba pre polaska na izlet da ima definisan program izleta, overene spiskove učesnika, adekvatnu kolektivnu opremu, prvu pomoć, telefone i obavezne generalije učesnika, isplanirane uslove prevoza, smeštaja, ishrane. Spisak neophodne opreme za izlet podrazumeva adekvatnu obuću, odeću, rezervnu preobuku, vetrovku, kapu, ranac, posudu za vodu, hranu za put i izlet. (voće, fruktozu, jaku i lako svarljivu hranu), tehničke instrumente (kompas, GPS, kartu terena), baterijsku lampu, ličnu prvu pomoć, toaletni pribor...

Putovanje do lokacije može biti realizovano na:

- **pasivan način** (autobusom, kolima, vozom, brodom ili sl.) ili na
- **aktivan način** (pešice, biciklom, rolerima, čamcima i sl.) ili
- **kombinacijom** navedenih načina.

Kod dužih putovanja specijalnim autobusima ili kolima (Karavan), treba predvideti mesta zastanka, pauze, realizaciju dela programa (npr. turistički obilazak, adekvatnu animaciju učesnika putovanja), uzimanje

vode ili kupovina dela namirnica), ali i vreme za odmor izletnika.

Opasnosti u prirodi treba da budu uvek sastavni deo razmišljanja svih izletnika, ali pre svega odgovornih lica, koji imaju iskustva. Sve opasnosti na koje može da se susretne na izletu mogu da se podele na objektivne i subjektivne, odn. na realne na koje učesnici izleta ne mogu uticati i na subjektivne, koje su uglavnom proizvod svakog pojedinca zasebno. Na našim prostorima najčešće opasnosti su u prostoru meteoroloških nepogoda (nevreme, jaki vetrovi, gromovi, mećava, magla, sneg i sl.), ali i jakog sunca, sparine ili vlage, zatim loš teren, odroni, lavine, gustiš, otrovnice, neke vrste insekata, zveri, loša oprema, obuća, otrovni predstavnici flore (otrovne gljive, bobice, trave i sl.). Subjektivnih opasnosti ima mnogo i mogli bi reći da jedan veliki broj opasnosti je proizvod nedovoljnog iskustva, nepoznavanje upotrebe tehničkih pomagala, opreme, osnovnih znanja iz orijentacije, topografije, taktike forsiranja pojedinih prirodnih prepreka, a zatim nepo-



Posle realizovanog izleta, vođa ili odgovorno lice i učesnici treba da naprave malu analizu iz koje treba da proisteknu zaključci čiji je krajnji cilj realizacija još boljeg izleta i korekcija napravljenih propusta.

znavanje ličnih psihofizičkih sposobnosti, trenutno zdravstveno stanje, nepripremljenost na specifične napore i kretanje u prirodnim uslovima. Subjektivne opasnosti mogu da se pojave i u prostoru socijalne neprilagođenosti, nepoštovanju autoriteta vođe, nekih psiholoških problema, pedagoških ili andragoških propusta i sl.

Završne napomene

Posle realizovanog izleta, vođa ili odgovorno lice i učesnici treba da naprave malu analizu iz koje treba da proisteknu zaključci čiji je krajnji cilj realizacija još boljeg izleta i korekcija napravljenih propusta. Dobre stvari se podrazumevaju, a suština je da se uoče i isprave propusti. Treba istaći pojedince, koji su dali svoj pozitivan doprinos uspešnom izletu, dobro je da se i u pisanoj formi ostavi trag o imenima učesnika, kratki sadržaj izleta i ev. opaske. Takođe je dobro da se izmene i odaberu dobri video i foto materijali.

Uobičajeni **PROGRAM NA IZLETU** može biti iz sledećih prostora:

- **sakupljačke aktivnosti,**
- **ekološka posmatranja i patrole,**
- **posmatranje flore i faune** (foto-safari),
- **sportsko-rekreativnim** aktivnostima u funkciji treninga;
- **ishrana iz prirode, elementi preživljavanja** ili provera teoretskih znanja u prirodi.
- **druženje** sa mesnim stanovništvom, članovima srodnih organizacija iz mesta ili okoline;
- **obilasci** kulturno-istorijskih spomenika, poznatih mesta, prirodnih retkosti, nacionalnih parkova i znamenitosti;
- **edukacije** (učenje novih sportsko-rekreativnih aktivnosti, veština, ekstremnih sportova na na samom terenu ili specijalnim poligonima, takmičenja (npr. u orijentingu, paraglajdingu, skijanju, raftingu i dr.).

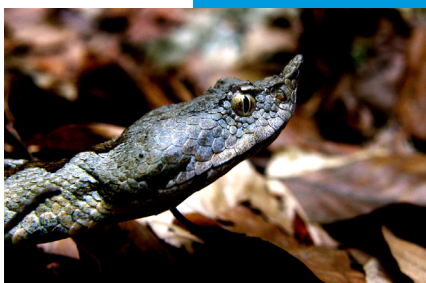


Biološke i ekološke karakteristike Poskoka

Vipera ammodytes

Prof. dr Ljiljana TOMOVIĆ
Biološki fakultet Univerziteta u Beogradu

Poskok je mediteranski element faune; areal poskoka obuhvata severoistočni deo Apeninskog poluostrva, južni deo Austrije, Balkansko poluostrvo sa nekim ostrvima, oblast Kavkaza i Bliski Istok. Kao mediteranska vrsta, poskok u našoj zemlji naseljava kraške predele planinskog dela, južno od Dunava.



Poskok (*Vipera ammodytes*) je pripadnik porodice ljutica (*Viperidae*), otrovnica koje imaju veoma široko rasprostranjenje. Ove zmije imaju solenoglifni otrovni aparat – na otrovnim zubima se nalazi kanal duž koga se ubrizgava otrov u telo žrtve. Morfološki se naše vrste otrovnica jasno razlikuju od ostalih (neotrovnih i “poluotrovnih”) zmija po:

- izraženoj trouglastoj glavi, čiji je oblik uslovljen postojanjem krupnih otrovnih žlezda u zadnjem delu glave;
- zdepastim telom, sa kratkim repom;
- izraženoj cik – cak ili romboidnoj šari duž leđne strane trupa i repa.

Najupadljivija karakteristika poskoka je izraženi “rog” na vrhu njuške po kome se ova vrsta jasno razlikuje od svih ostalih otrovnica našeg područja. Maksimalna dužina tela nikad (ili veoma retko) ne prelazi 90 cm. Glava je izrazito trouglasta (zbog prisustva otrovnih žlezda u zadnjem delu lobanje), telo je kratko i zdepasto, dok je rep relativno kratak i tanak. Duž leđne strane trupa i repa pruža se tamna romboidna šara. Kod ove vrste javlja se razlika u boji tela između polova: mužjaci su sivi ili svetlo smeđi sa tamno smeđom ili crnom šarom, dok su ženke smeđe sa tamno smeđom slabije izraženom šarom (po izgledu razlivenom). Međutim, boja tela kod poskoka (kao i kod

Savršeni lovac sa prirodnim "darom za maskiranje". Koliko li smo puta prošli pored njega šetajući se njegovim staništem, a da to nismo bili svesni?

Fotografija Nenad Petronijević



Poskok je pripadnik porodice ljutica (Viperidae), otrovnica, koje imaju veoma široko rasprostranjenje. Ove zmije imaju solenoglifni otrovni aparat – na otrovnim zubima se nalazi kanal duž koga se ubrizgava otrov u telo žrtve.

većine vrsta otrovnih i neotrovnih zmija) može biti veoma varijabilna.

Poskok je viviparna vrsta, što znači da na svet donosi žive mladunce. Period parenja nastupa u rano proleće, od kraja marta do početka maja, što zavisi od geografske širine i nadmorske visine staništa populacija. Period rađanja mladih nastupa od sredine avgusta do sredine septembra.

Poskok je po pravilu solitarna vrsta, što znači da se uglavnom nalazi pojedinačno (vrlo retko u grupama). Izuzetak je period parenja, kada se na jednom mestu mogu naći čitavi spletovi zmija. Te spletove čine uglavnom reproduktivne ženke, sa većim brojem mužjaka. Nakon parenja polovi se razdvajaju, i ne postoji nikakva briga mužjaka o potomstvu. Ženke donose na svet veći broj mladunaca (od 4 – 12) u toku leta, i nakon toga mladunci se odvajaju od ženke, što znači da ni ženke ne vode brigu o potomstvu.

Kao ektotermna vrsta (što znači da temperatura tela zavisi od spoljašnje temperature), poskok pada u "zimski san" (hibernaciju) krajem jeseni, od oktobra do kraja novembra, što zavisi od nadmorske visine i geografske širine staništa, temperature i fotoperioda (smanjenje dužine dana, što posredno preko hormona utiče na fiziološku pripremu organizma za period dužeg mirovanja tokom hladnijeg perioda godine).

Hibernacijski period (koji može trajati do marta ili aprila meseca) provodi se pojedinačno ili u grupama - po više jedinki mogu se naći zajedno u hibernaciji. Hibernacijska mesta su obično jame i rupe u zemlji ili u stenama, kao i napuštene jazbine drugih životinja. Ovakvi uslovi i grupisanje jedinki omogućavaju da se održi temperatura tela koja ne pada značajno ispod 00 C, što može biti letalno.

Poskok je mediteranski element faune; areal poskoka obuhvata severoistočni deo Apeninskog poluostrva, južni deo Austrije, Balkansko poluostrvo sa nekim ostrvima, oblast Kavkaza i Bliski Istok. Kao mediteranska vrsta, poskok u našoj zemlji naseljava kraške predele planinskog dela, južno od Dunava. Preferira toplija staništa, južne ekspoziције do 1000 m n. v., iako se izuzetno može naći i iznad 1000 m. Na većim nadmorskim visinama, ekološki ga zamenjuje druga vrsta naših otrovnica, šarka (*Vipera berus*). Najgušće populacije se nalaze u kanjonima i klisurama koje su pod uticajem submediteranske klime. Tipična staništa poskoka predstavljaju kamenjari, kraške oblasti, proplanci, livade, ivice šuma, rečne obale, a često se sreće i u žbunastoj vegetaciji. Preferira staništa južne, jugoistočne ili jugozapadne ekspozicije.

Poskok je vrsta koje se najčešće sreće u ranijim jutarnjim satima, kada je jedan od dva dnevna perioda lova. Prvi jutarnji lov počinje oko 9 - 10 h. S obzirom da spada u ektotermne životinje, pre početka lova, poskok prvo mora da akumulira dovoljno toplotne energije za funkcionisanje enzimskih sistema. Period te prepodnevne aktivnosti traje najčešće do 11 - 12 h, kada počinje najtopliji period u toku dana. U to vreme, poskok je obično neaktivan, i najtopliji period provodi u skloništu. Sklonište od visoke temperature je obično hladovina drveta, korenje u zemlji, rupe ili jame. Drugi period aktivnosti u toku dana nastupa u predvečerje, obično od 17-20 h, kada životinje ponovo kreću u lov.

Ishrana poskoka obuhvata najčešće guštere, sitne sisare (miševе, voluharice), žabe, dok se mladunci hrane mladuncima glodara, guštera, punoglavcima ili skakavcima. U prirodnim uslovima, poskok se najčešće hrani jednom do dva puta mesečno, mada je poznato da sve zmije mogu da izdrže i višemesečni period gladovanja, što zavisi, naravno, od opšteg stanja organizma. Poskoci se intenzivnije hrane u periodu pred hibernaciju, kada je potrebno akumulirati veće energetske zalihe, u vidu masnog tkiva u trupnom delu tela. Opstanak jedinki u hibernaciji, između ostalog, zavisi i od količine akumuliranog masnog tkiva u periodu pred hibernaciju.

PRVA POMOĆ KOD ZMIJSKOG UJEDA

Ujed naših otrovnica ne mora uvek da ima fatalni ishod; ujed sa fatalnim ishodom se najčešće dešavaju kada je ujedena osoba starije životne dobi i kada su u pitanju hronične bolesti, pa se posledice ujeda iskomplikuju sa bolešću, ili kada se u bolničkim uslovima ne pruži adekvatna pomoć.

Poznato je da zmije pre nego što ubrizgaju otrov obično imaju opominjući ujed. Opominjući ujed prođe bez ubrizgavanja otrova, ili je količina ubrizganog otrova toliko mala da obično prođe samo sa lokalnim promenama (kao kod ujeda stršljena). Kada ipak dodje do ujeda i zmija ubrizga otrov, potrebno je znati sledeće:

Ujedena osoba može odmah pasti u šok (što je veoma retko i onda se radi o anafilaktičkoj reakciji na otrov ili komponente otrova), i to iz sledećih razloga:

Poskok je vrsta, koja se najčešće sreće u ranijim jutarnjim satima, kada je jedan od dva dnevna perioda lova.

- Strah – indikacija: larinks nije natečen.
- Usled anafilaktičke reakcije – indikacija: larinks i glotis natečeni (Kvinkeov edem usled naglog lučenja histamina) zbog preosetljivosti organizma na sastojke otrova (obično proteine). Ujedenu osobu u tom slučaju neophodno je što hitnije hospitalizovati i pružiti odgovarajući medicinski tretman (u roku od 10 minuta).

Kako prepoznati šok?

Ujedena osoba se obično oseća malaksalo, hladno joj je, trese se, koža je hladna i vlažna, puls se skoro ne može opipati i disanje je ubrzano i površno.

Kasniji simptomi su najčešće:

1. Znojenje
2. Vrtoglavica
3. Povraćanje
4. Gađenje
5. Dupla slika
6. Bolovi u trbuhu i
7. Dijareja

Tretman i prva pomoć

Ujed se obično dešava pri radu sa zmijama i to najčešće na ruci. Ujedeno mesto se odmah nakon ujeda cedi; ako se ceđenju pristupi neposredno nakon ujeda veći deo otrova biva istisnut (otrov je lako prepoznati jer je dosta gust i najčešće je žućkaste boje), čime se smanjuje ukupna količina otrova na mestu ujeda, a samim tim se smanjuju i moguće lokalne i sistemske reakcije koje mogu nastati kasnije.

Ujedeno mesto cediti sve do pojave krvi ili sukrvice.

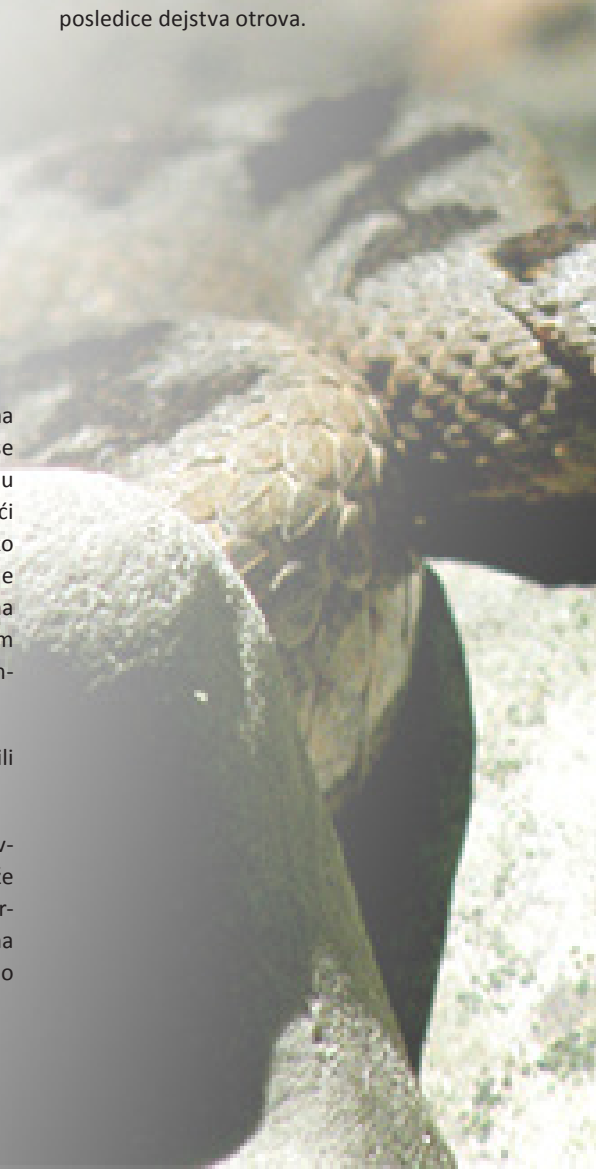
Ranu NIKAKO ne isisavati zbog mikro povreda koje uvek postoje u ustima, kada može doći do unošenja otrova i preko usta u organizam. Isto tako, ne sme se opsecati rana površinski (skidanje kože) da ne bi došlo do sekundarne infekcije.

Ujednog je potrebno smiriti i NIKAKO mu ne davati kafu, alkohol, niti bilo kakve lekove.

Odmah po ujed mu dati da pije što više vode!!!

Nakon pružene prve pomoći, ujednog je neophodno obavezno prevesti u zdravstvenu ustanovu gde će mu stručna medicinska obučena lica dati serum protiv zmijskog ujeda.

Na kraju, treba imati na umu da je ujed naših otrovnica vrlo retko letalan. Vrlo često se dešava da su teže posledice davanja seruma koji može izazvati alergijsku reakciju (serumska bolest), s obzirom da je poreklom od krvi konja ili ovce, nego što su posledice dejstva otrova.



NAPOMENA: antišok terapiju primenjuje SAMO lekar ili lice obučeno za prepoznavanje anafilaksije i davanje odgovarajuće terapije. Davanje nekih od dole navedenih supstanci može biti SMRTONOSNO!!!

- amp. *Aminophyllin* 250 mg (odnosno 5 mg / kg telesne težine) – bronhodilatator koji se daje u izuzetnim slučajevima i tek u bolnici.
- amp. *kortikosteroid* – umanjuje oteke
- amp. glukoze 25% – poboljšava opšte stanje organizma

(ove tri supstance se daju intravenski)

- amp. *Synopen* (daje se intramuskularno) – antihistaminik
- amp. *Adrenalin* – ampulu rastvoriti sa 10 ml destilovane vode i dati intravenski ili 9 cc intramuskularno (0.2 mg / kg telesne težine) – lek izbora koji može da ima ozbiljne posledice i daje se u izuzetnim slučajevima.

Zoologija



Ujedena osoba se obično oseća malaksalo, hladno joj je, trese se, koža je hladna i vlažna, puls se skoro ne može opipati i disanje je ubrzano i površno.

Poskok
(*Vipera ammodytes*)

Ova zmija se lako prepoznaje po specifičnom "rogu" na vrhu njuške.

Fotografija Nenad Petronijević



Mušičarenje u gornjem toku reke Gradac.
Lokacija poznata pod imenom Šareno
platno - raj za sportske ribolovce.

Fotografija Radule Čović

"Duel" pastrmke i čoveka

Bogdan RAŠOVIĆ

Potočna pastrmka pripada porodici *Salmonidae* i naseljava visinske salmonidne vode. Reke poznate po većoj gustini populacije potočne pastrmke su: Mlava, Ržav, Gradac, Djetinja, Piva, Tara, Uvac i tokovi većih reka gornjeg salmonidnog regiona.

Živi samo u brzim planinskim rekama i potocima i predmet je isključivo sportskog ribolova veštačkim mamcima.



Pastrmka ima izduženo, valjkasto i po bokovima malo spljošteno telo. Veličina glave je u srazmeri sa dužinom tela, s velikim ustima i mnogobrojnim zubima, ostrim i povijenim unazad. Telo je pokriveno sitnim krljuštima. Oblikom je prilagođena za život u brzim vodama. I sposobna je da skokovima iz vode savlada manje vodopade. Boja tela je u

korelaciji sa mestom boravka i sa izvesnim odstupanjima, boja leđa je tamo braonkasto smeđa, a prema bokovima svetlija u raznim nijansama do zlatno žute, dok je trbuh biserno beo. Telo je prekriveno crnim i jarko crvenim pegama uokvirenim svetlim prstenjem.

Hrani se larvama insekata, insektima, račićima i sitnom ribom (krkuš, potočna mrena, peš itd.), ali i proždire i sopstvenu mlađ.

Živi i razmnožava se u vodama bogatim kiseonikom sa preko 10 mg/l i temperaturom vode manjom od 15°C. U alkalnoj sredini sa pH 8 žive rekordno velike pastrmke, a optimalna temperatura za ishranu joj je 8°C. Stalno stanište su joj duboki virovi i šupljine ispod podlokanih stena u potrazi za hranom migrira duž reke, a pred mrest kreće uzvodno tražeći pogodno mesto za polaganje ikre.

Mresti se od početka novembra do kraja januara, što zavisi od hidroloških uslova i temperature vode.

U zavisnosti od težine i starosti ženke, količina ikre kreće se od 700 - 3.000 komada jajašaca, koja su crveno-narandžaste boje i dijametra od 3,5 - 5 mm.

Tehnike ribolova

S obzirom da potočna pastrmka u sredini u kojoj živi naraste u proseku do 1 kg, a izuzetno i do 3 kg i više sa starošću od preko 10

godina, ribolov pastrmke se smatra lakim varaličarskim ribolovom.

Sezona sportskog ribolova potočne pastrmke prestaje početkom lovostaja, koji traje od 1. oktobra do 1. marta.

Sportski ribolov pastrmke u nasoj zemlji je dozvoljen isključivo lovom na veštačke mamce, tako da postoje dve osnovne tehnike ribolova pastrmke, a to su varaličarenje i mušičarenje.

Varaličarenje (*Spin fishing*)

Štap za varaličarenje pastrmke treba da je dugačak 1,8 - 2,7 m, što zavisi od veličine reke, ali i od veličine očekivanog ulova, težine bacanja od 5 - 25 g, a može i jači. Za izbacivanje varalice maksimalne težine 7 g i za relativno lake uslove ribolova, ne bi trebalo koristiti strune većih prečnika od 0,22 mm i nosivosti preko 3 kg. Manji stacionarni čekrci kapaciteta 100/0,20 mm i 100/0,30 mm u potpunosti odgovoraju potrebama lakog varaličarenja na manjim tekućim vodama.

Za varaličarenje potočne pastrmke mogu se koristiti različite varalice, a to su: manje glavinjare, sunđerasti peš, ili džigom za dublje delove vira i proseke između stena. Zatim takva mesta izlaz iz vira ili prelaz iz dubine ka plićem mestu toka, treba pretraživati dubokoronečim voblerima i CD - tonućim voblerima.

U našim krajevima mušičarenje je pretežno zastupljeno u višim predelima bogatim brzim planinskim rečicama, a ređe se primenjuje na većim ravničarskim rekama. Danas, mušičarenje uz varaličarenje privlači veliki broj mladih ljudi jer predstavlja jedan od najsportskijih i najatraktivnijih načina lova ribe.

Postojbinom mušičarenja smatra se Engleska, gde je ova veština bila popularna među višim slojevima stanovništva, još pre više od 100 godina.



Potočna pastrmka
Salmo trutta morpha fario



Varalice



"Poziranje" ulova pre
"povratka" u svoje
prvobitno stanište.

Za manje tokove mogu se koristiti i plivajući vobleri, suspend-ing i tonući. Dužina voblera je u proseku od 3 - 10 cm u zavisnosti od veličine vodenog toka i populacije pastrmke. Zatim koriste se i leptiraste varalice, mepps i drugih proizvođača No 0, 1, 2. Mogu se koristiti i manje kašikaste varalice, različitih dužina i težina.

Mušičarenje (*Fly fishing*)

Postojbinom mušičarenja smatra se Engleska, gde je ova veština bila popularna među višim slojevima stanovništva, još pre više od 100 godina. U našim krajevima mušičarenje je pretežno zastupljeno u višim predelima bogatim brzim planinskim rečicama, a ređe se primenjuje na većim ravničarskim rekama. Danas, mušičarenje uz varaličarenje privlači veliki broj mladih ljudi jer predstavlja jedan od najsportskijih i najatraktivnijih načina lova ribe.

Pribor za mušičarenje mora biti pažljivo odabran i svi njegovi delovi moraju biti u skladu, kako bi mogli pravilno zabacivati. Mušičarska oprema sastoji se od:

- štapa,
- čekrka,
- strune i
- predveza sa veštačkom mušicom.

Za mušičarenje pastrmke koriste se najčešće štapovi težinske oznake 4# za manje rečice i potoke, zatim 5# i 6# u zavisnosti od veličine reke i očekivane ribe, a dužina štapa je najčešće od 2,4 – 2,7 m. Čekrk mašine nema neki naročiti značaj i više služi za prikupljanje viška strune. Strune delimo na plivajuće, tonuće i neutralne ili lagano tonuće. Zatim imamo i predvez na koji se vezuju veštačke mušice.

**Drage kolege ribolovci i iskreni ljubitelji prirode,
pošteno na vodi i BISTRO!**

Samoniklo jestivo bilje je pored lova svakako najstariji čoveku raspoloživ izvor hrane. Samoniklo jestivo bilje postupno polako ali sigurno ponovo zauzima mesto, koje mu i pripada. U pravilu znatno bogatije vitaminima, mineralima i mikroelementima od onog gajenog, te takođe bitno manje zagađeno najrazličitijim toksinima koje nazovi savremena poljoprivreda koristi.

Svakako, pri branju nikako ne treba biti rukovođen pohlepom i željom da se sve uzme za sebe jer ne treba zaboraviti da od ovog resursa zavisi i mnogobrojan životinjski svet.

Sakupljati treba isključivo vrste koje dobro poznajemo! Retke i zaštićene vrste sakupljati samo u ekstremnim situacijama!

Veliki broj vrsta takozvanog samoobnovljivog bilja, voća, bobica, orašastih plodova, semenja, korenja, gljiva... raste u našim dvorištima, parkovima, livadama.

Iako ove zdrave i ukusne plodove prirode možemo da uključimo u naše svakodnevne obroke i kućne apoteke kao što su činili naši preci, mi ih obično ignoriramo ili uništavamo kao korov.

Milioni godina evolucije su obdarili ovo divlje bilje (mnogo boljeg ukusa od njihovih, vodom prepunih komercijalnih duplikata) visokom koncentracijom vitamina, minerala i vlakana, koji su im (ali i nama) potrebni za život.

Milioni godina evolucije su obdarili ovo divlje bilje (mnogo boljeg ukusa od njihovih, vodom prepunih komercijalnih duplikata) visokom koncentracijom vitamina, minerala i vlakana, koji su im (ali i nama) potrebni za život.

Samonikla "hrana" je mnogo zdravija od one iz supermarketa. Naši preci su desetinama hiljada godina opstajali zahvaljujući jestivom divljem bilju. Danas je situacija potpuno drugačija i sva ona prirodna hrana je zamenjena industrijskom, koja ni u kom slučaju ne može da zameni onu koju nam je priroda namenila.

Od vrsta koje su zastupljene na našim prostorima treba spomenuti one koje mogu biti od koristi kako u ekstremnim uslovima preživljavanja tako i u svakodnevnoj ishrani.

Kopriva (*Urtica dioica*)

Narodni naziv: kopriva, koprivica, ožegavica, sitna žara, žara, žegavica...

Postoji nekoliko vrsta ove biljke ali sakupljač lekovitog bilja ne mora se obazirati na te

fine botaničke razlike, jer sve vrste i varijacije kopriva koje rastu na našem području, imaju ista kvalitetna lekovita delovanja. Miris i ukus: kopriva ima poseban miris koji se ne može nazvati izričito neprijatnim, ali je pomalo neprijatnog ukusa. Vreme cvetanja od jula do jeseni, a sazrevanje semena u jesen.

Stanište: vrste kopriva rastu u čitavoj Evropi gde borave ljudi. One rastu u blizini naselja kao trajni korov, uz ograde, širake i u retkim šumama, najvećim delom na pređubrenim i azotom bogatim zemljištima.

Lekoviti delovi biljke: tokom čitavog leta skupljaju se listovi, zatim čitava biljka pre ili za vreme cvetanja, a u proleće i jesen kopa se koren. Svi se biljni delovi suše u hladu, a tek posle sušenja se izrežu na sitne delove.

Lekovite i delotvorne supstance: treba navesti bogati sadržaj onih neorganskih elemenata koji su u neznatnoj meri neophodni živim bićima, to su gvožđe, magnezijum, natrijum, kalijum, silicijumova kiselina, kalcijum i fosfor, zatim hormone koji deluju

Samoniklo JESTIVO BILJE

Dušan LEKIĆ



Kopriva
(*Urtica dioica*)

Prepoznatljiva biljka sa specifičnim "žarećim karakterom".

Fotografija Vladimir Miletić

na normalan sadržaj šećera u krvi, važan enzim sekretin, taninsku kiselinu, skrob, galusovu kiselinu i vitamin A. Takozvani „otrov koprive“, s kojim se svako dete neprijatno upoznalo, nije mravlja kiselina, kao što se do sada pretpostavljalo, nego je sastavljen između ostalog od histaminu sličnih i ostalih delotvornih supstanci. Uprkos tom broju lekovitih i delotvornih supstanci koji čine ovu biljku lekovitom, biologija i biohemija nisu koprivu do kraja istražile. U staroj germanskoj mitologiji kopriva je bila simbol boga munje čiji bljesak takode pali i žari. U mnogim krajevima nemačkog jezičnog područja kopriva se zove i „Donnernessel“ što ukazuje na „Donarnessel“, odnosno, na vezu koprive s Donarom, germanskim bogom oluje. U novijem narodnom tumačenju se tvrdi, da munja tako dobro poznaje koprivu, kao i čovek, pa izbegava da u nju udari. Po tom narodnom tumačenju najverovatnije i dolazi naša stara poslovice: „neće grom u koprivu. U narodnom verovanju i narodnoj poeziji, sve do današnjih dana, kopriva igra stanovitu ulogu.

U nekim planinskim područjima stavljaju seljaci koprivu u ognjište kad se približava nevreme „da ne bi grom udario u kuću“. Zanimljiva je činjenica, da su u ranijim vremenima prilikom približavanja nevremena, pivari stavljali na kace za vrenje veliki grm koprive, kako bi sprečili da im pivo za vreme trajanja nevremena ne postane kiselo. Koprivi je bila pripisana najveća lekovitost. Staronemački botaničar, *Otto Brunfels*, uzeo je upravo koprivu kao primer za divljenje božjoj moći što je „inače tako prezrenoj biljci dao sposobnost da se sama brani, kako bi zbog poniženja oholih i velikih dobila prednost pred prekrasnim ljiljanima i narcisama“. Kopriva se među lekovitim biljem ubraja u najbolje sredstvo za čišćenje krvi. Ona je važan lek za lečenje bolesti mokraćnih kanala. Kopriva leči upale mokraćnih kanala, bolesno zadržavanje mokraće, a otklanja upalu bubrega, vodenu bolest, stvaranje bubrežnog i mokraćnog peska pa čak i stvaranje bubrežnih kamenčića. Kopriva poboljšava stolicu i dovodi do pražnjenja stvrdnutih supstanci, pospešuje metabo-

lizam, otklanja bledilo i malokrvnost i, konačno, jača otpornost prema sklonosti bolestima, bilo da se radi o naginjanju prehladama, ili reumatskim oboljenjima i gihtu. Tako postaje ta omrzruta i prezrena biljka jedna od blagorodnih lekovitih biljaka, koja je na žalost premalo cenjena.

Mora se spomenuti da je koprivi dokazano delovanje zaustavljanja krvi, jer može izležiti povraćanje krvi, krvavi kašalj, krvavo mokrenje i prejako krvarenje kod menstruacije. Značajne količine vitamina A, raznih mineralnih soli, biljnih hormona i enzima sekretina koji tako povoljno deluje na povećanje broja crvenih krvnih zrnaca, čini koprivu naročito podesnom za sprovođenje takozvanih prolećnih terapija i to u obliku sveže iscedenog soka ili kao salate od koprive. Na taj način se brzo otklanjaju stanja potištenosti i prolećnog osećaja premorenosti, a sprečavaju se čak i bolesti izazvane nedostatkom životno potrebnih supstanci u ishrani. U najnovije vreme naučno je dokazano još jedno lekovito delovanje koprive. Ekstrakt koprive može sniziti sadržaj šećera u krvi, što bi se moglo svesti na uticaj enzima sekretina na žlezde, koje izlučuju probavne sokove za rastvaranje masti, belančevina i ugljenih hidrata, kao npr. žlezda gušterača. Kopriva se može upotrebljavati na razne načine. U novije vreme smatra se da je jedan od najdelotvornijih načina pravilno korišćenje sveže iscedenog soka, ali sok treba uzimati neposredno posle ceđenja. Iscedeni sok ne sme preći u vrenje, a izuzetno se može čuvati nekoliko dana odlaganjem na tamno i hladno mesto. Sok se može razrediti s malo vode kako bi bio prijatnijeg ukusa. Sveži sok od koprive trebao bi biti (prema *Ebba Waerlandu*) delotvorno preventivno sredstvo, odnosno, lek protiv oštećenja radioaktivnim zagađenjem vazduha. Ova zagađenost izaziva ponekad opasno povećanje leukocita u krvi, a pojave leukemije se sprečavaju, odnosno, leče uzimanjem svežeg soka koprive. Kod radioaktivnog zračenja pije se povremeno 3-4 čašice dnevno svežeg soka koprive. Sok od koprive treba za upotrebu u zimskim mesecima ispravno konzervirati,

a to je opisano u poglavlju „sterilizacija u boci“ kod jabuke. Sok od koprive može se konzervirati kao i sok od voća i povrća. Ako se kopriva pije kao čaj, tada se priprema kao napitak. Za pripremu čaja uzimaju se 2 čajne kašike sitno isečene koprive za 1 šoljicu vode, a piju se 2 šoljice dnevno, toplo, nezaslađeno ili s medom. U proleće se priprema povrće poput spanaća iz nežnih listova koprive ili se listovi sasvim lagano opare i troše kao salata ili kao dodatak salati.

Ishrana iz prirode

Iz srca Prirode koristimo energiju Sunca "skladištenu" u biljkama jedinstvenim procesom fotosinteze. Upoznavanje samonikog bilja omogućava nam da ih prikupljamo i tu energiju koristimo za naše potrebe.

Jedan od motiva
zabeležen kroz objektiv
kamere integrisane u
telefon LG model L7 II

Fotografija Radule Čović

Fotografisanje mobilnim telefonom

Radule ČOVIĆ



Smisao fotografije i fotoaparata je da prilikom boravka u nesvakidašnjem svetu ponesemo utiske, koji nisu uobičajeni u prostoru stalnog boravka.

Smisao fotografije i fotoaparata je da prilikom boravka u nesvakidašnjem svetu ponesemo utiske, koji nisu uobičajeni u prostoru stalnog boravka. Fotografija tj. fotografisanje u prirodi može se podeliti na: dokumentarno, umetničko, amatersko i profesionalno.

Kada je u pitanju izbor fotoaparata kao osnovnog rekvizita za izradu "od vremena ukradenih" zapisa, potpuno je nebitno kakav fotoaparat se ima u posedu. Ispred svega je dobro poznavanje tehničkih karakteristika vašeg uređaja, odnosno kako u različitim okolnostima maksimalno iskoristiti njegove performanse.

Dakle, karakteristike fotoarata u ovom slučaju nisu toliko bitne već je važnije da se nauči prepoznavanje osećaja za izbor pravog momenta, kako bi se ispozicionirao kadar (da iskadrirate) tj. da namestite kompoziciju. Dosta je bitno da imate mirnu ruku, posebno ako se fotografisanje vrši pri slabijem osvetljenju (predveče, u gustom šumi ili kada je oblačno). Sve ostalo treba prepustiti fotoaparatu.

Za početak, najbolje je sve podesiti na automatiku, a posebno povesti računa o nekim drugim stvarima. Za pravljenje do-

bre fotografije nije neophodan profesionalni fotoaparat. Možete uz posedovanje određenog znanja napraviti kvalitetnu fotografiju i sa fotoaparatom integrisanim u vaš mobilni telefon.

Dostupnost foto aparata

Zahvaljujući tehnološkom razvoju danas većina ljudi poseduje mobilni telefon (sa fotoaparatom). Ukoliko imate "oko" da predosetite pravi trenutak, svega nekoliko sekundi vam je dovoljno da izvadite svoj pametni telefon iz džepa, uključite kameru i napravite (ne)planiranu fotografiju. Na vama je da izaberete kadar dok automatska podešavanja na fotoaparatu imaju zadatak da odrade ostali deo posla. Prednost ovakvog fotografisanja je to što niste ograničeni brojem fotografija koje možete napraviti.

Generalno, prednost današnjih fotoaparata je to što omogućavaju da za veoma kratko vreme, napravite veliki broj fotografija, posle čega možete lako izabrati one prave, dok se ostatak eliminiše jednostavnim brisanjem napravljenog digitalnog zapisa. Upamtite da će se uvek naći nekoliko kvalitetnih

fotografija i u slučaju kada njima niste zadovoljni.

Nekada nije bilo tako, dok su u upotrebi bili analogni aparati, koji su uglavnom koristili filmove sa 36 snimaka.

Upravo iz tog razloga neće se pominjati tehničke stvari, kada je fotografija u pitanju, a oni koje to zanima i koji žele ići korak dalje sa svojim ambicijama, mogu pronaći raznu literaturu, tutorijale dostupne na internetu ili još bolje upisati neki kurs fotografije.

Korisni saveti:

- Kada pomislite da ništa nije fotografisano kako ste očekivali, znajte da i lošije napravljenu fotografiju sa mobilnim telefonom, moguće je vrlo lako srediti u nekom od računarskih programa za obradu fotografija.
- Prilikom fotografisanja trebalo bi tačno

znati šta se želi fotografisati. Šta je glavni objekat i šta treba da bude u fokusu.

- Ukoliko niste u mogućnosti da ponesete stativ sa sobom ili ga ne posedujete, pokušajte da se oslonite na neki predmet, da smirite ruku kako bi fotografija bila jasnija, bez šuma.
- Ukoliko fotografišete dokumentarnu fotografiju, praktikujte da zapisujete osnovne podatke o fotografiji, mesto, vreme fotografisanja, naziv motiva i slično.
- Savremena tehnologija omogućava da fotografiju koju ste napravili mobilnim telefonom odmah okačite na internet, date joj naziv, obeležite GPS koordinate mesta na kom je nastala i slično.
- U svakom slučaju, preporučuje se eksperimentisanje kada je fotografisanje u pitanju. Možda neko već poseduje dara za fotografiju ali to tek treba da otkrije.



Za početak, najbolje je sve podesiti na automatiku, a posebno povesti računa o nekim drugim stvarima. Za pravljenje dobre fotografije nije neophodan profesionalni fotoaparat. Možete uz posedovanje određenog znanja napraviti kvalitetnu fotografiju i sa fotoaparatom integrisanim u vaš mobilni telefon.

- Treba upoznati sebe, fotoaparat i njegove mogućnosti i valjalo bi pokušati posmatrati prirodu okom objektivu. Kada se ovi saveti prevaziđu, onda sve ide mnogo brže i jednostavnije. Možete da planirate kadar, možda čak i da ga predosetite.
- Napravite što više fotografija, posmatrajte ih, upoređujte ih.

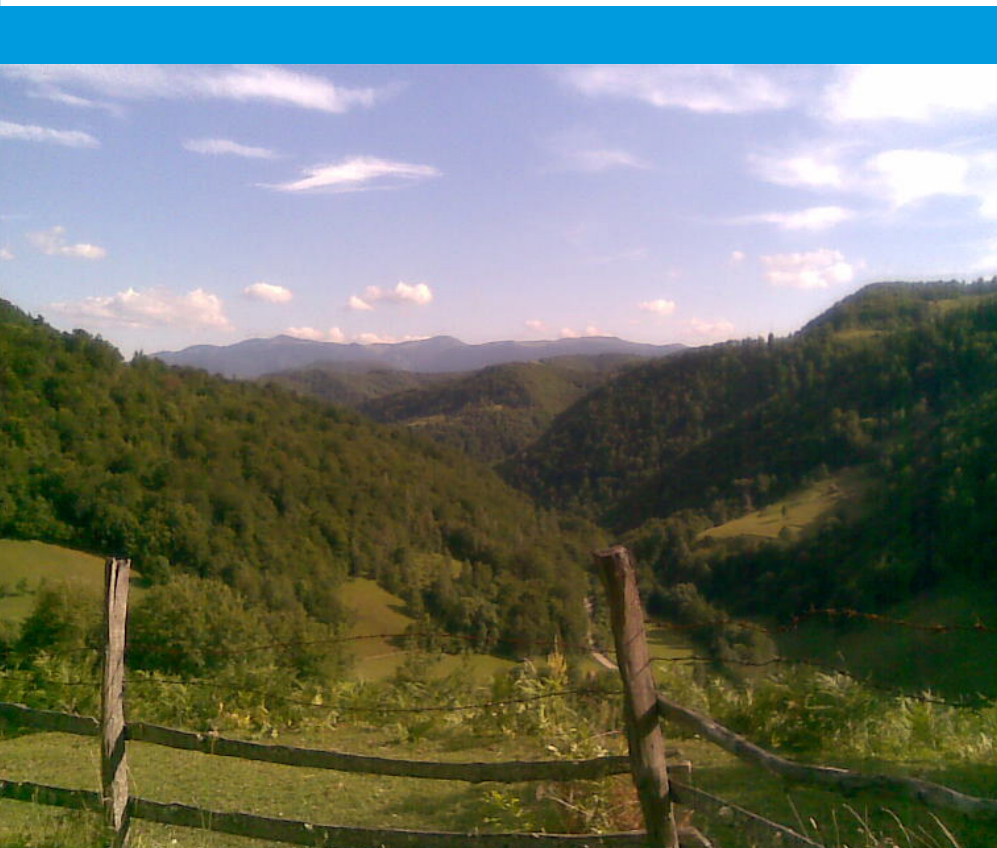
Samim tim što se nalazite negde u prirodi i pokušavate da zabeležite neki od zanimljivih momenata, znači da volite prirodu.

Naučite kako da prirodne lepote zabeležite na najbolji mogući način, ako ne za nekog drugog onda bar za sebe. Nađite nešto što će vas inspirisati i što ćete fotografisati sa posebnim žarom. Ja lično volim oblake i nebo. Volim liniju horizonta, koja deli nebo od zemlje. Takođe volim inspirativne zalaske sunca sa jarko crvenim nebom.

Planinski pejzaži su uvek bogati bojama i motivima. Gledajte da lepo rasporedite boje. Da fotografija ne bude mračna. Da sve bude na svom mestu.

Fotografija čuva uspomenu i tako dokumentovan, dobro prezentovan kadar možete preneti preko fotografije na bilo koga.

A osnovna zamisao i jasna poruka je da se zahvaljujući fotografiji možete vratiti na mesto gde je ona nastala ili inspirisati nekog njenog posmatrača da poseti fotografisani predeo.



Planinski pejzaž zabeležen
kamerom sa telefona
Nokia 5130
Fotografija Radule Čović



Jedan od mnogobrojnih detalja sa snimanja iz vazduha sa kameranom i helikopterom.

Fotografija Radule Čović



Heli Production je firma, koja se bavi snimanjem i fotografisanjem iz vazduha uz pomoć helikoptera na daljinsko upravljanje.

Snimanje se izvodi sa dva multirotor helikoptera od kojih jedan može nositi kameru težine do 9 kg. (RED EPIC). Drugi nosi kameru do 6 kg. (5D mark III, Blackmagic). Svi snimci su u full hd rezoluciji 1920 x 1080 visokog kvaliteta u RAW formatu, kao i fotografije.

Uz pomoć stanice i video linka upravlja se letilicom sa zemlje, dok se na monitoru vidi sve što kamera snima u realnom vremenu.

NašPARTNER
HeliPRODUCTION

Kamere koje se koriste za snimanje su:

- **Canon 5D mark III** Snimci su u RAW formatu i za zahtevne korisnike RED Epic. Za Red Epic kameru poseduje se trenutno najbolja stabilizacija na svetu kao i za 5D mark III i Black Magic.
- Stabilizaciju posedujemo i za **Nikon model D 800 E**. Fotografisanje se radi sa Canon EOS 5D Mark III. Navedena oprema zadovoljava sve potrebe filmske produkcije.

Posebna prednosti ovakvih letilica je da lete po izuzetno jakom vetru.

Od trenutka dolaska na teren, letelice mogu snimati nekoliko minuta.

Mogućnost snimanja iz svih uglova, snimanje sa više letilica, helikopterom kada je potrebna brzina i multitorotorom kada se snima nešto precizno.

Heli Production uvek ima *backup* letilicu u slučaju da se prva iz nekog razloga pokvari.

Isporuka snimaka odmah po sletanju letilice je naša profesionalna etika.



“

Heli Production je naš partner iz oblasti snimanja iz vazduha.

Heli Production je spoj tehnike, znanja i iskustva u elektronici i bespilotnim letilicama na elektro pogon. Priroda posmatrana kroz objektiv kamere i aparata na helikopteru.

Mapiranje nepristupačnih terena

Heli Production takođe Vam stoji na raspolaganju ako imate potrebu da napravite sliku nekog terena kome je teško prići - doći peške (npr. močvarno zemljište, bara, gusta šuma, itd.). Potreban vam je snimak i mapa određenog dela zemljišta iz neke druge perspektive. Potrebna vam je GPS pozicija određenog dela zemljišta.

Snimanje panorame 3D slika

Fotografije, koje daju realan prikaz određenog objekta u visokoj rezoluciji uz mogućnost zumiranja detalja na fotografiji.

3D Sweep Panorama (3D pokretna panorama)

Snimanje virtuelene šetnje kroz određena mesta.

www.heliproduction.com

Snimanje iz vazduha zahteva koordinaciju i timski rad. Pilot i kamerman na delu.

Fotografija Radule Čović



“

Pred savremenom civilizacijom stoji jedan veliki problem koji se odnosi na poboljšanje i očuvanje zdrave životne sredine kao i samog života a u skladu sa imperativom sve većih normi koje zahteva ubrzani naučni i industrijski progres

Priroda i kretanje su za zdravlje civilizovanog čoveka najneophodnija potreba. To su većni izvori iz kojih crpimo energiju za dalje stvaralaštvo.

Aristotel je u svoje vreme primetio i zabeležio da čovek njegovog vremena nije u mogućnosti da bude zadovoljan jer je isuviše preokupiran javnim životom, trošeći svoje duhovne i intelektualne potencijale. I tada predlaže da bi se trebalo manje isticati ekonomskom moći a više produktima razvoja zdravog života, neopterećenog borbom za dokazivanjem, već jednostavno shvaćeno korišćenje slobodnog i radnog vremena.

“Čovek, kako to gordo zvuči!” Jedino svesno biće na ovoj planeti, bar je sam sebe tako nazvao, počinje da gubi to svoje obeležje. Sam ga je sebi pripisao, sam ga i briše. Jer, kako drugačije objasniti činjenicu u nizu situacija u kojima potpuno svesno truje, prlja, ruši, uništava, razara čak i samoga sebe.

Pred savremenom civilizacijom stoji jedan veliki problem koji se odnosi na poboljšanje i očuvanje zdrave životne sredine kao i samog života a u skladu sa imperativom sve većih normi koje zahteva ubrzani naučni i industrijski progres. I pored međunarodne konvencije o ograničenju proizvodnje i širenju pogubnih nuklearnih, hemijskih i sredstava koja direktno ugrožavaju biljni i životinjski svet naše planete, čovek je izložen sve većem uticaju štetnog zračenja, kao i zagađenja njegove okoline, što se neposredno odražava na njegov rad, produktivnost i psihi.

Posledice ekološke krize pokazale su se kao nezdrave ne samo za prirodu nego i za čoveka, budući da je on organski sjedinjen s njom. Savremeni čovek korišćenjem novih tehnologija sve više učestvuje na mikro i makro promene u svojoj sredini, što uzrokuje dodatno narušavanje klimatske i ekološke ravnoteže (kisele kiše, ozonske rupe, itd.).

Uprkos postepenom genetskom prilagođavanju, odnosno prirodnom sticanju imuniteta kroz veliki broj generacija čovek je prinuđen da preduzme dodatne mere zaštite sebe i svoje okoline da bi izbegao samouništenje.

Genetičari čvrsto veruju (iako ima i drugačijih mišljenja) da se čovek ne može prilagođavati svim i beskrajnim promenama. On se, naprimer, (bar za sada) ne može prilagođavati nedostatku kiseonika, zagađenoj hrani ili delovanju otrovnih hemikalija. Bezbedno recikliranje otpadnog materijala kao i skladištenje i smeštaj štetnih i opasnih materija spadaju u najveći izazov savremene nauke. Za sada se ne može dati pozitivan odgovor da su za to najpovoljnije velike dubine mora, planina ili kosmički prostor oko nas jer se već sada može naslu-

titi da će to biti sredine delovanja i življenja čoveka u daljoj budućnosti.

Poznata izreka: Delujte lokalno, razmišljajte globalno, najbolju afirmaciju dobija baš kod ekološkog aspekta savremenog življenja.

Bilo da se radi o umnoj ili fizičkoj aktivnosti, ćelije ljudskog organizma traže sve više kiseonika i zdrave hrane a ti zahtevi se u zagađenim, nezdravim sredinama ne mogu zadovoljiti, naprotiv, uslovi za širenje zaraznih bolesti i stvaranje novih virusa se povećavaju.

Na vrhuncu svoje stvaralačke karijere jedan od najvećih srpskih genija Nikola Tesla je 1900. godine sumirao svoja dotadašnja znanja i ideje i predstavio ih svetskoj javnosti u jednom obimnom članku: “The problem of increasing human energy”, (Problem povećanja energije kod čoveka, Century magazine, jun 1900). Iz ovog teksta koji je sve do nedavno bio nepoznat našoj javnosti (objavljen u Beogradu pre 10 godina u prevodu V. Popovića), iako je u svoje vreme izazvao senzaciju širom Amerike i Evrope, izdvojiće se nekoliko karakterističnih delova u kojima vidimo Teslu kao začetnika moderne ekologije. Govoreći o tome, šta sve utiče na negativne posledice u ljudskom životu, Tesla kaže:

“Skoro da i ne treba reći da sve što je protiv učenja religije i zakona higijene teži ka smanjenju ljudske mase. Viski, vino, čaj, kafa, duvan i stimulansi takve vrste skraćuju život mnogima i treba ih umereno koristiti, ali ja ne mislim da su rigorozne mere potiskivanja navika mnogih generacija pohvalne. Pametnije je propovedati umerenost nego apstinenciju. Mi smo se navikli na te stimulanse i ako treba sprovesti takve reforme, one moraju biti spore i postepene. Oni koji

Odnos čoveka prema Prirodi Aktivnosti **za** PRIRODU

dr Hadži Miloš VIDA KOVIĆ

svoju energiju troše na takve ciljeve mogu da postanu mnogo korisniji ako napore usmere u drugom pravcu, kao na primer u pravcu obezbeđenja čiste vode... Ova dragocena tečnost, koja svakodnevno unosi novi život u nas, je glavni instrument kojim bolest i smrt ulaze u naše telo. Razorne klice koje ona prenosi su neprijatelji tim strašniji, jer ovaj fatalni rad izvode nevidljivo. Oni nam zapečaćuju sudbinu dok mi živimo i uživamo..."

Ekološka kriza primorava nas da preispitamo svoj odnos prema svetu koji nas okružuje. Danas se sve više kritikuju koncepcije čovekovog gospodarenja nad prirodom i potrošački stav u odnosu na nju. Svest o tome da će za dobrobiti civilizacije savremeno društvo platiti isuviše veliku cenu izaziva protivljenje gospodarskom egoizmu.

Istovremeno se razrađuje sistem zaštite prirode i preispituju metodi upravljanja nad njom, preduzimaju se pokušaji stvaranja tehnologija za očuvanje resursa i stvaranje proizvoda bez otpada koji bi se istovremeno mogli "ugraditi" u prirodno kružno kretanje.

Društvena svest, koja njome rukovodi, ustaje protiv potrošačkog načina života i zahteva da se poveća moralna i pravna odgovornost za štetu nanесenu prirodi, predlaže da se uvede ekološka obuka i vaspitanje, poziva da se na bazi široke međunarodne saradnje objedine naponi na očuvanju životne sredine.

Uzajamna veza antropologije i prirode se krajnje jasno otkriva upravo u naše vreme, kada svet istovremeno preživljava dve krize: duhovnu i ekološku.

U savremenom društvu, čovek ponekad gubi svest o životu kao o daru Božjem a ponekad i sam smisao svog života, koji se povremeno svodi na fizičko postojanje. Kada postoji takav odnos prema okolnom svetu, čovek prirodu ne shvata kao dom a posebno je ne shvata kao hram, nego samo kao "sredinu u kojoj boravi". Duhovno degradirana ličnost dovodi do degradacije i prirodu, jer je nesposobna da pokaže preobražavajuće dejstvovanje na svet.

Antropogena osnova ekoloških problema pokazuje da mi okolni svet menjamo u skladu sa svojim unutrašnjim svetom i da zbog toga preobražaj prirode treba da počne od preobražaja duše.

Prema misli prepodobnog Maksima Ispovednika, čovek će biti u stanju da čitavu zemlju pretvori u raj tek onda, kada raj bude nosio u samome sebi. Vrsta ekologije koja se bavi duhovnom higijenom i preobražajem može se nazvati teoekologija ili duhovna ekologija.

Ekologija

Priroda - ta neverovatna i savršena kreacija, kojoj smo dodeljeni. Uprkos epiteta bića na najvišem nivou svesti, kao vrsta pokazujemo da ovu kreaciju postepeno odbacujemo od sebe. Nastavićemo dalje ako shvatimo da smo mi njen integralni deo.



Sportsko nadmetanje u Prirodi

Terensko trčanje

Ksenija BUBNJEVIĆ

Najjednostavnija aerobna fizička aktivnost je trčanje. Osim što je praktična, ova sve popularnija aktivnost utiče na raspoloženje, odnosno, na bolji kvalitet života. Trčanjem se možete početi baviti u bilo kojoj životnoj dobi, ako ste zainteresovani i zdravi.

Trčanje je jedan od načina da na kratko "pobegnute" od svakodnevnice i neprijatnih misli. Što se neophodne opreme tiče, dovoljan je par patika i adekvatna odeća da vam omogući nesmetano trčanje u svim vremenskim uslovima. U zavisnosti od opredeljenja i mogućnosti, možete trčati na traci za trčanje, pešačkom stazom, atletskom stazom ili negde daleko od gradske buke. Ukoliko obujete "terenske patike" ili "trail" patike, možete se kretati po brdovitom i neravnom terenu.

Poznatije trke kod nas su Tara maraton, Peščarski maraton, Vojvođanske treking lige, Ženske avanturističke trke...

Za trčanje po čistom vazduhu, gde se smenjuju pejzaži prirodnog okruženja, preporučuje se tzv. "terenno trčanje". Za razliku od trčanja po ravnim i uređenim stazama, "terensko trčanje" "Off road" ili "trail running" jeste trčanje po neuređenim terenima (brdima, planinama, šumama, pa i pustinjama) sa većim ili manjim visinskim razlikama. Terensko trčanje je sport u kojem se često kombinuje trčanje sa planinarenjem. U ovu vrstu trčanja spadaju: "cross running", "mountain running", "orienteering" i "skyrunning" kao i sve popularnije discipline kao što su: "off-road triathlon" i "adventure racing". Ove discipline

nose određenu težinu staze, a odlikuju se različitim nadmorskom visinom, dužinom staze i takmičarskim propozicijama. Navedene discipline pružaju čitavu paletu raznolikosti svim avanturistima čije patike će, u tom slučaju, kraći vremenski period biti čiste.

Ako ste takmičarski tip čoveka, sigurno će vas privući neka masovnija trka. Pored težine staze, važnu ulogu igra i cena startnine. Cena zavisi od popularnosti trke, organizacije i perioda uplate. Često se na određenu trku čeka i par godina, ali takvo nešto vredi. Takmičiti se sa nekim s kim delite istu strast je nezaboravno iskustvo. Za one "najizdržljivije" a nešto sporije takmičare, deonice mogu biti idužine i preko 100 km. Obično na takvim trkama takmičar nosi u rancu sve što mu je potrebno za prevazilaženje staze, osim vode koja se nalazi na okrepnim stanicama. Najpoznatiji maraton tog tipa je Sahara Maraton-des

Sables, koji je prvi put održan 1986. godine u Maroku. Od popularnih trka u divljinama Evropskog i Američkog kontinenta izdvajaju se Ultra-Trail du Mont-Blanc i Western States Endurance Run. Sve više je poklonika terenskog trčanja, a najmasovnije je u planinskim zemljama, potom na zapadu SAD i u Kaliforniji. Poznatije trke kod nas su Tara maraton, Pešćarski maraton, Vojvođanske treking lige, Ženske avanturističke trke i mnoge druge.

Trčanje ima i drugih prednosti. Na primer, kada posetite novi grad, turističko mesto ili prirodni krajolik, najbrži i najjednostavniji način da obiđete okolinu, a ujedno uradite i lagani trening, jeste da trčite. Par omiljenih patika i poneki deo sportske odeće koji vam neće zauzeti mnogo mesta u putnoj torbi je sasvim dovoljno.

Ako vas ne zanimaju gradske znamenitosti već mesto za rekreaciju onda je terensko trčanje odličan izbor. Tada vam je potrebna specijalna obuća. Iako ima onih koji uspešno trče i bos, radi sigurnosti i prevencije od povreda, preporučuju se kvalitetne patike za trčanje. Ima ih raznih oblika, boja i dezena, a jedno ih čini svrsishodno različitim - to je njihova namena

Tehnika kretanja po terenu

Terensko trčanje se od klasičnog trčanja, pored odabira terena, razlikuje i po tehnici izvođenja. Da bi se lakše savladale uzbrdice neophodno je nagnuti se u blagi predklon ka brdu, više odizati kolena, gaziti prednjim delom stopala, rukama zamahivati pored tela u pravcu napred-nazad i praviti kraće korake. Kada je visinska razlika velika, puls može biti veoma visok što dovodi do ubrzanog disanja, velikog zamaranja, gubljenja daha, vrtoglavice i osećaja žeđi. Ako trčanje nije moguće zbog visokog uspona, trkač mora primeniti metodu hodanja sa dlanovima na kolenima. Tada je srčana frekvencija takođe veoma visoka. Kada se trkač spušta nizbrdo, potrebno je da bude oprezan i ne izgubi kontrolu nad brzinom kojom se spušta. Teren koji ima neravnine i razne prepreke takođe zahteva posebnu pažnju. Trkač kontroliše brzinu tako što se oslanja na srednji deo stopala i prepušta se sili gravitacije tako što trup naginje blago ka napred. Ruke su odvojene od tela. Ako uslovi ne dozvoljavaju da se trkač prepusti brzini padine, onda je sigurnije usporiti i deo staze preći korakom.

Oprema

Da bi vam trčanje i planinarenje bilo bezbedno i udobno, naročito po neuređenom i brdovitom terenu, potrebno je nabaviti kvalitetne **Trail patike** ili **terenske patike**. Ostala oprema je standardna i ne zahteva specijalnu izradu. Nešto što ove patike izdvaja od ostalih, a važno je istaknuti, je profil koji je niži i time obezbeđuje bolje prijanjanje podlozi, odnosno, stabilnost na neravnom terenu. U predelu pete je manja apsorpcija, dok su prsti dobro zaštićeni. Zbog mekše podloge, kamenčića i drugih oštih neravnina na stazi, patike imaju plastične i gumene delove u donu radi zaštite stopala. Da biste se nesmetano rekreatirali ili trenirali po svim vremenskim uslovima, koji vam se nude na dar, patike moraju biti takve da biste mogli nesmetano posmatrati predeo oko sebe. Većinom su izrađene od sintetičkih, obično vodonepropusnih, materijala. Kramponi smanjuju klizanje prilikom odupiranja. Patike mogu da budu lakše ili teže, skuplje ili jeftinije i od poznatih ili manje poznatih proizvođača, ali im je namena ista: zaštita stopala i omogućavanje "bržih koraka".

Fotografija desno

Gazna površina patike za terensko trčanje prikazuje specifičnu teksturu zahvaljujući kojoj je omogućen bolji kontakt trkača sa podlogom



Za terensko trčanje se uglavnom opredeljuju ljubitelji prirode, koji treniranjem u prirodnom okruženju pronalaze duhovni mir i snagu za prevazilaženje prepreka, koje im sadašnje vreme donosi.



ОРГАНИЗАЦИЈА

УЧЕСНИЦИ
ИЗЛЕТА

ПРОГРАМ
НАСТАВЕ
У ПРИРОДИ
ПОДРАЗУМЕВА

ПОДРШКА
САРАДНИЦИ
И СПОНЗОРИ



Гимназија "Свети Кирило и Методије"
Димитровград

Школа за бродарство, бродоградњу и хидроградњу
Београд

Основе **преживљавања у природи**,
Основе **логорског живота**,
Спортско-образовни садржаји:
(планинарство, алпинизам, оријентација,
стреличарство, прелажење препрека...),
Заштита животне средине,
Прва помоћ у теренским условима,
Упознавање са **флором и фауном**,
Упознавање са **географијом** локације,
Обилазак **историјских знаменитости** локације...



Кањон реке Јерме
ИЗЛЕТ
Реализација наставе
физичког васпитања у природи

**МАЈ
2015.**

Све остале информације
можете добити контактом на телефоне:
за Бродарску школу **063 859-8468** / проф. Гавриловић Дејан
за Гимназију у Димитровграду **061 365-0189** / проф. Небојша Јотов
и на интернет страни www.aktivnostiprirodi.com

Nedostajući treći čas nastave fizičkog vaspitanja pojedine srednje škole rešavaju kroz realizaciju vančasovnih aktivnosti izvedenih u prirodnom ambijentu. Za one koji imaju znanje, dobru volju i organizacione sposobnosti ovaj poduhvat predstavlja jednu zanimljivu "igru u prirodi" reflektovanu kroz edukativni boravak na višednevnom izletu.

NAJAVAdogađaja

Vladimir MILETIĆ

Realizacija nastave fizičkog vaspitanja u prirodi za Srednju brodarsku školu postala je rutina. Treću godinu po redu ovaj interesantan edukativni boravak ispunjen zanimljivim programskim sadržajima, operativni tim pedagoga fizičke kulture prenosi na učenike ove ustanove. Projekat SOKO je ušao je u redovni plan i program nastave ove institucije.

Krajem maja tekuće godine trebalo bi oslušnuti prirodu i na osnovu znakova njenog meteorološkog "raspoloženja", organizacija će doneti odluku o realizaciji **trećeg po redu vaspitno-obrazovnog izleta** u okviru vančasovnih aktivnosti predmeta fizičko vaspitanje u dve srednje škole. Srednja **Brodarska škola iz Beograda i gimnazija "Sveti Kirilo i Metodije" iz Dimitrovgrada** biće učesnici dvodnevno-adrenalinskog boravka u nesvakidašnjoj prirodi kanjona reke Jerme.

Učenici - učesnici izleta navedenih ustanova biće pod monitoringom Predmeta Aktivnosti u prirodi Fakulteta sporta i fizičkog vaspitanja iz Beograda, koji je nosilac ovog vaspitno-obrazovnog projekta.

Osnovna škola u mestu Trnski Odorovci u centru kanjona reke Jerme predstavljaće smeštajnu bazu organizatorima i učesnicima izleta zahvaljujući saradnji sa lokalnom samoupravom, koja je spremna maksimalno izaći u susret ovom projektu i pomoći u njegovoj realizaciji u svakom smislu.

Svakako treba napomenuti jedan od primarnih faktora izbora ove lokacije za izvođenje nastave FV, a to je odsustvo tragova industrijskih zagađenja i udeljenost od većih urbanih sredina.

Daleko od urbane sredine locirana negde između Pirota, Babušnice i Dimitrovgrada, reka Jerma ili Sukovska reka "priča nam nesvakidašnju priču" na svom toku na ju-

goistoku Srbije, skrivena od znatiželjnih pogleda duboko u svom kanjonu. Na izbor ovog lokaliteta na kome će se odvijati vančasovni oblici nastave fizičkog vaspitanja u prirodi uticale su njegove posebne karakteristike. Proglašen specijalnim rezervatom prirode, kanjon reke Jerme nudi nebrojene mogućnosti za nesmetano odvijanje svih oblika nastave u prirodi, a posebno za oblike nastave fizičkog vaspitanja. Zahvaljujući svojim geografskim karakteristikama lokalitet kanjona obiluje: stenama, planinskim grebenima i vrhovima, šumom, rekom, livadama i sl. Svi navedeni geografski detalji omogućavaju da se na njihovim pozicijama realizuju programski sadržaji aktivnosti u prirodi karakteristični za njih:

- planinarstvo,
- alpinizam,
- orijentaciono kretanje,
- veslanje na divljim vodama,
- sportski ribolov,
- preživljavanje u prirodi,
- osnove logorskog života,
- terenska medicina,
- prelaženje prepreka i
- streličarstvo.

Pored ovih sportskih sadržaja FK u sinergiji sa drugim naučnim disciplinama, u kanjonu Jerme omogućeno je odvijanje edukacije iz oblasti:

- zaštite životne sredine,
- ishrane iz prirode,
- obilazak i izučavanje duhovne baštine (manastiri Svetog Jovana Bogoslova i Poganovski manastir) i sl.

Velikim bogatstvom navedenih sadržaja otkriva se široka obrazovna ponuda izleta, a njegovi učesnici dobijaju obimna znanja i stiču iskustva, koja imaju upotrebnu vrednost i mogu im kasnije pomoći u životu izvan obrazovnih institucija, što je jedan od primarnih zadataka naše struke.

Taktika pripreme navedenog dvodnevnog vaspitno-obrazovnog izleta kreće se u smeru organizacije smeštaja i ishrane za učesnike, prevoza i organizacije rasporeda nastavnih sadržaja na terenu. Operativni tim organizacije sačinjavaju iskusni profesori fizičkog vaspitanja i studenti FSFV.

Nastava je organizovana prema unapred definisanom rasporedu - prilagođenom vremenskim uslovima. Rad na terenu je osmišljen tako da se odvija po sistemu stanica, gde su učesnici izleta podeljeni na manje radne grupe, koje slušaju nastavu kod instruktora za programske sadržaje nakon čega vrše promenu na drugu oblast.

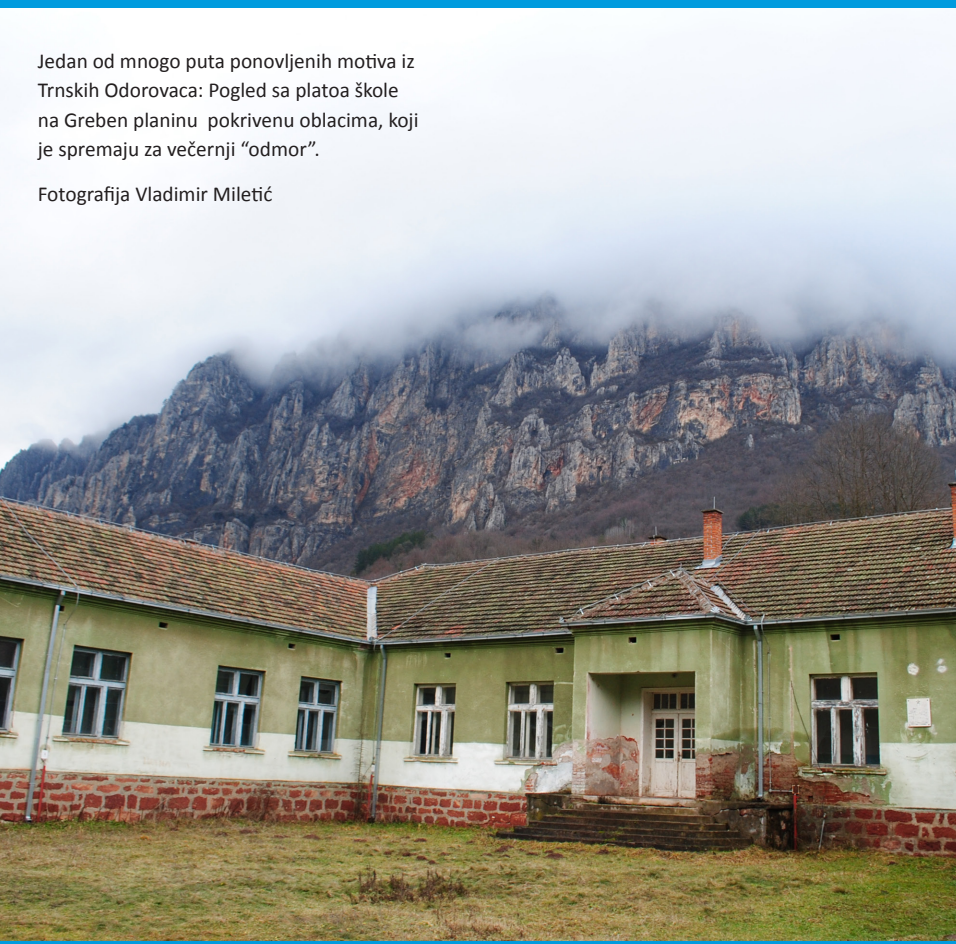
Interesantna iskustva učenika - učesnika ovog izleta od ranijih godina govore organizatorima i hrabre ih za dalje razvijanje i širenje ove edukativne priče.

"Izlet na kome sam bio prošle godine u maju bio je jako zanimljiv ali bih voleo da je trajao duže, video sam i naučio neke nove stvari koje su mi se jako dopale. Voleo bih da sve to opet ponovimo."

Petar Živković, učenik Brodarske škole

Jedan od mnogo puta ponovljenih motiva iz Trnskih Odorovaca: Pogled sa platoa škole na Greben planinu pokrivenu oblacima, koji je spremaju za večernji "odmor".

Fotografija Vladimir Miletić



“

Reka Jerma na svom "putovanju kroz vreme" stvorila je jedan od najlepših geografskih detalja u svom okruženju - Kanjon reke Jerme. Danas spada pod kategoriju Specijalni rezervat prirode. Ovo bi trebao biti uvod u jednu posetu, koja će se vas uveriti da je ovo mesto više od dobijenog epiteta.

Na fotografijama ispod teksta mogu se videti detalji sa prošlogodišnjeg dvodnevno izleta i kakva su iskustva stekli učenici u kanjonu reke Gradac. Sveobuhvatnom analizom realizovane nastave fizičkog vaspitanja u prirodi najveće interesovanje učesnici su imali prema onim programskim sadržajima koji su u sebi nosili određenu adrenalinsku dozu: alpinizam i prelaženje terenskih prepreka. Tehnike preživljavanja u prirodi su takođe privukle pažnju zbog susreta sa praktičnim metodskim uputstvima, koja su ranije mogla da se vide samo u emisijama svetskih televizija kao što je Discovery i BBC.

Pored usvojenih tehničkih znanja, nastava je bila usmerena ka razvju antropomotoričkih sposobnosti putem izvođenja raznovrsnih kretnih aktivnosti iz arsenala bogate ponude sportskih aktivnosti u prirodi. Na sve prezentovano najveću vrednost imala je nastava, koja se izvodila u zdravom prirodnom okruženju sa svim pozitivnim faktorima koji su u ponudi spoljašnje sredine, a predstavljaju jednu od najvećih vrednosti FV.

Jerma

“Osećam zov okolnih planina.

Čuvari spokojsva božijeg hrama.

Ušuškanog u zagrljaju kamena i vode.

Valovi planinske vile.

Teku ko majke kroz vreme

U nepovrat.

Za sobom ostavljaju prinove.

Iz utrobe vode.

Otvoraju pogled radosti.

Na blagoslov tela žene.”

Iva Simeonov

Ples Vatre

1. REKA GRADAC

Pogled na reku Gradac pored mesta Šareno platno.

2. NA PUTU KA EKOLOŠKOM DOMU

Pešačka tura od Valjeva do srca prirode u kanjonu. Jedan od motiva sa pešačenja.

3. UČESNICI IZLETA NA OKUPU

Vazdušni snimak iznad postavljenog logora ispred doma ekološkog društva Gradac iz Valjeva, našeg ljubaznog domaćina.

4. DETALJ SA IZVOĐENJA NASTAVE

Praktična nastava sa tematskom jedinicom prva pomoć i upotreba marama.

Fotografije Petar Pavlović i Radule Čović



1



2



3



4

Spisak korisne OPREME za izletničku turu

Nenad PETRONIJEVIĆ



Kada odlazite na turu korisno je imati spisak stvari. To umnogome olakšava pakovanje, koje se zbog tempa života obično dešava u poslednjem trenutku. Ne samo što nećete morati svakog puta razmišljati o opremi, već, što je mnogo važnije, nećete ništa zaboraviti.

1

Ranac

Veličinu ranca treba prilagoditi dužini i vrsti ture - tačnije njenom karakteru. Preporučljivije je imati veći ranac. Važno je da leđa budu anatomska i ne ravna da bi se omogućio protok vazduha i sušenja znoja.

2

Vreća za spavanje

Obično su na omotu, ili na samoj vreći, ispisane temperature za koje je vreća namenjena. Često se, naročito manje iskusnim, dešava da ponesu neodgovarajuću vreću. Nekada i oni iskusniji, u želji da smanje težinu ranca, ponesu tanju i laksu. Ako je vruće, lako ćemo da otvorimo vreću i tako se rashladimo, ali ako je temperature niza nego ona za koju je vreća namenjena onda nastaje problem.

3

Prostirka (armafleks)

Vrlo važan deo opreme koji će vas u toku spavanja na otvorenom izolovati od hladne podloge. Proizvodi se u raznim debljinama, a razlika u težini između tanje i deblje je toliko zanemarljiva da uvek treba izabrati deblju. Bolja i udobnija, ali malo teža i skuplja varijanta podloge je terma-rest. To je u stvari tanja varijanta vazdušnog dušeka. Napravljen je tako da se kada se razmota sam delimično napuni vazduhom, a mi ga na ventilu dopumpamo.

4

Lampa

Najbolje je imati čeonu lampu koja Vam ostavlja slobodne ruke za obavljanje raznih aktivnosti u prirodi. Pravilo je da se ona uvek nosi bez obzira gde, sa kim, na koliko dugo i u koje godišnje doba se ide. To što krećete leti kada je dug dan i što ne planirate dugo da ostanete ne znači da je ne treba poneti. Današnje lampe sa led diodama, za razliku

od nekadašnjih, koje su koristile sijalice i velike teške baterije, su izuzetno male, lagane, a pri tome im baterije traju i više desetina sati, u zavisnosti od radnog režima.

5

Gorionik ili kuvalo na gas

Nosi se obično na višednevne ture, a zimi se bez njega ne kreće u prirodi. Ne samo što se na njemu spremaju topli napici, obezbeđuje voda topljenjem snega. Najbolje je nabaviti primus sa, da tako kažemo, standardnim kartušama, koje se mogu nabaviti bukvalno svuda u mnogim specijalizovanim prodavnicama, ali i na pijacama širom Srbije. Na žalost, takvi primusi se sve ređe mogu naći. Kod nas nikako, a u inostranstvu sve ređe. Razlog je verovatno profit, jer se proizvode kartuše sa navojem, koje se mogu skidati i više puta koristiti, što objektivno jeste prednost, ali se one nabaljaju samo u specijalizovanim radnjama i znatno su skuplje od klasičnih. Alternativa su kineski primusi koji se mogu svuda naći, jeftini su, ali su glomazniji nego sto bi trebalo da budu. Za preporuku su i primusi koji koriste više vrsta tecnog goriva (benzin, dizel, kerozin, alkohol)

6

Šibice ili upaljač

Gorionik bez načina da ga upalite Vam neće biti od koristi. Poznat je slučaj dvojice turno skijaša, koji su imali gorionik, ali su oslanjajući se na onog drugog, propustili da ponesu šibice. To u planini zimi može bukvalno predstavlјati razliku između života i smrti. Proizvode se i šibice otporne na vlagu i vetar, što je ponekad vrlo korisno.



Sastavni deo opreme svakog iskusnog posetioca prirode, koji na turi namerava ostati više dana.

7

Porcija

Ranije su se porcije proizvodile isključivo od aluminijuma, koji jeste lagan, ali ne spada u najzdravije materijale jer oksidira, pa ga treba izbegavati. Veličinu i broj porcija treba prilagoditi dužini ture i broju osoba.

8

Čutura ili flaša za vodu

Ukoliko nemate čuturu možete koristiti i običnu plastičnu flasu, samo je treba dobro izolovati npr. odećom u rancu, leti da se ne bi previše zagrejala, a zimi da se ne bi zaledila. Samo treba voditi računa da, čep uvek bude zategnut i da flaša uvek bude u najlon kesi da se ne bi okvasila sadržina ranca. Svi vrlo dobro znaju da čovek može da preživi mnogo duže bez hrane, nego bez vode, ali pošto je voda teška mnogi izbegavaju da je ponesu u dovoljnoj količini, naročito ako ih očekuje strm uspon. Uvek se treba raspitati o broju izvora kada krećemo na turu. Nije loše imati i tablete za prečišćavanje vode ili aparate iste namene ukoliko idete u udaljenije krajeve. Neki planinari nose u visoke planine i oko pola metra dugo crevice kojim jedino mogu dopreti do vode koja teče između velikih kamenih blokova.

9

Najlonske kese (raznih veličina)

Sve stvari u rancu je najbolje zaštititi najlonskim džakom, koji se postavi u prazan ranac, a uputno je i koristiti manje kese naročito za garderobu.

10

Obuća

Samo obuća sa debelim đonom dolazi u obzir. Ako je đon tanak vrlo verovatno je da ćete, kako narod kaže da "podbijete tabane", naročito ako se hoda po kamenju. Za manje ture odgovarajuće patike su sasvim dovoljne, ali za visoke planine su preporučljive gojzerice koje će čuvati noge od oštrog kamenja i što je isto tako važno, zglobove od povreda. Zimi se koristi samo vodonepropusna obuća, kožne gojzerice, ali od kvalitetne, impregnirane kože, od sintetičkih, isto tako vodonepropusnih materijala ili plastične gojzerice sa izolacionim uloškom.

Obuća mora biti udobna, odgovarajuće veličine, leti u kombinaciji sa tanjim, a zimi sa debljim čarapama.

Obratite pažnju da li vam se prsti na nogama preklapaju. Ukoliko je to slučaj pre početka ture obavijte ih hanzaplasom da biste sprečili trenje prstiju jedan o drugi i stvaranje rana i žuljeva tokom hodanja. Dobro bi bilo to uraditi već kod kuće pre odlaska na teren.

11

Kamašne

Obično se koriste zimi da spreče ulazak snega u obuću, a mogu se koristiti i leti da spreče zapadanje kamenčića u cipele, ali i kao zaštita od ujeda zmija, s obzirom na to da se većina ujeda desi u predelu skočnog zgloba i malo iznad njega.

12

Kapa / kačket

Preporučljivo je da bude svetlih boja da zaštiti glavu od preteranog zagrevanja leti. Dobro ga je koristiti u kombinaciji sa tankom maramom radi zaštite lica i vrata od sunčeve radijacije.

13

Hed ili baf

To je tanka, široka, elastična traka, koja se može koristiti na dvadesetak načina, kao kapa, balaklava, znojnica, traka za kosu, zaštita za lice itd. Trebalo bi da bude sastavni deo opreme svakog ranca i leti i zimi jer je izuzetno lagan, malih dimenzija i vrlo koristan.

14

Krema sa zaštitnim UV faktorom

Ovu kremu ne treba shvatati kao deo kozmetike već vrlo važan deo opreme pokovane za prirodu. Preporučljiva je ona sa što višim vrednostima UV faktora npr 50 + (posebno kada se posećuju oblasti sa većom visinom i izraženom refleksijom).

Pored sveg napora kome smo izloženi npr. u planini, najmanje što nam je potrebno je izgorela koža koja će nam dodatno otežati situaciju, naročito ako nam izgore ramena pa je svako stavljanje i skidanje ranca vrlo bolno. Važna je upotreba leti, ali je još važnije štiti kožu (naročito lica) zimi, kada bela snežna površina snažno reflektuje sunčevu svetlost.

Stručnjaci kažu da sama potamnela koža već predstavlja njeno oštećenje. Možda je taman ten danas poželjan, ali potamnelost prođe, a štetne posledice trajno ostaju. Pitanje korišćenja ove kreme nije pitanje mačizma već pravilnog ponašanja u planini.

15

Zaštitne naočare

Vrlo važan deo opreme, ali uz napomenu da ovde ne dolaze u obzir jeftine "lažne" brendirane naočare već proverene originalne koje ne služe kao modni detalj, već kao zaštita očiju od UV zraka. Ako ste u dilemi da li su naočare prave, svaka optičarska radnja Vam može uraditi proveru u kom procentu naočare štite od štetnog zračenja. Najbolje su one koje ga eliminišu 100%. Zimi se koriste takozvane glečar brile, naočare, koje su potpuno zatvorene tako da zraci ne mogu da prodru ni bočno do oka. Nekorišćenje ovog zaštitnog sredstva može izazvati privremeno (vrlo bolno), a u nekim slučajevima i trajno slepilo. Snežno slepilo je nešto od čega su se i Eskimi svojevremeno štitili tako što su preko očiju nosili kožne trake sa horizontalnim, vrlo uskim prorezima.

16

Sredstva za higijenu

Naravno, količina i broj sredstava zavisi od mesta na koje idete, dužine boravka i godišnjeg doba, ali u svakom slučaju treba poneti mali sapun, četkicu i pastu za zube i toilet papir.

17

Odeća

Izbor odeće zavisi od godišnjeg doba (vremenskih prilika) i mesta koje se posećuje. Jedan od najvažnijih odevnih predmeta je majica (kratkih ili dugih rukava). Vrlo je važno da je napravljena od materijala koji znoj sa kože sprovodi na površinu i tako ne samo da čini da se osećate prijatnije već će sprečiti i nepotrebno, a nekada i fatalno odavanje telesne toplote kada su temperature niske. To su uglavnom sintetički materijali, mada se koristi i vuna koja je jedna od retkih neprevaziđenih prirodnih materijala. Pamuk je odličan material ali za nošenje u svakodnevnom životu. U prirodi se izbegava jer dugo zadržava znoj, to jest sporo se suši. Koristan je i antibakterijski veš koji svojim sastavom (srebrne niti ili slično) sprečava razvoj neprijatnih mirisa i posle višednevne upotrebe. Preko majice obično se koristi duks, opet od sintetičkih materijala. Najbolje je koristiti tanke dukseve sa obaveznom rajsferšlusom, tako da se možete raskomotiti ako je vruće i sa džepovima, u koje ćete u prirodi uvek imati šta da stavite da bi vam bilo pri ruci, ali isto tako sa rajsferšlusom da vam nešto ne bi ispalo.

Staro pravilo koje treba poštovati je da je uvek bolje koristiti više tankih slojeva nego jedan debeo jer oni bolje izoluju, mogu se

kombinovati, to jest oblačenjem ili skidanjem se lakše reguliše telesna temperatura, a lakše se i bolje spakuju u ranac što nije ni malo zanemarljivo - **slojevito oblačenje**. Bez obzira na dužinu trajanja ture i vremenske prilike treba imati bar jednu presvlaku.

18

Nepromočiva odeća

Najbolje je imati jaknu i pantalone napravljene od vodonepropusnog materijala (gore tex, ili slično). Kapljica vode je 20000 puta veća od pore na ovom materijalu, tako da odlično štiti od kiše, ali i propušta telesna isparenja tako da se u njemu nećete puno znojiti, ali to ne znači da se nećete znojiti uopšte. Mnogi gore tex-u (izumeo ga je Amerikanac Bob Gor, pa se po njemu material naziva gore tex, a ne goro tex) pripisuju svojstva, koja on nema.

Namenjen je zaštititi od kiše i vetra i ne treba od njega očekivati ništa više.

Preporuka je da se nabavi gornji i donji deo, bez ikakve izolacione postave. Razlog je taj da biste mogli da ih koristite tokom čitave godine i kada je toplo ali i zimi, naravno uz više slojeva odeće ispod. Proizvode se jakne i pantalone sa izolacijom, ali ćete ih u tom slučaju koristiti samo zimi.

19

Čarape

Najbolje su one od sintetičkih materijala ili u kombinaciji sa prirodnim materijalima, ali je korisno da budu antibakterijske da se ne bi razvijali neprijatni mirisi. Isto tako važno je da se brzo suše (zato čisto prirodni materijali nisu preporučljivi).

20

Nož

Poželjno je imati nož u prirodi, najbolje lovački, ali opet ne prevelik. Podrazumeva se sa bude u futrolu kako ne bi oštetio ranac.

21

Pištaljka

Koristi se u slučaju opasnosti da biste dozvali pomoć. Vrlo je lagana, a postoji mnogo primera kada su planinari spašeni samo zahvaljujući njoj.

22

Ogledalce

Osim za ogledanje koristi se za davanje signala spasiocima u slučaju nepredviđenih situacija.

23

Prva pomoć

Obavezno poneti 3% hidrogen, jod, hanzaplast, ali i onaj u komadu, koji se seče na odgovarajuću veličinu i služi za pokrivanje većih površina (naročito koristan kod žuljeva), elastičan zavoj, sterilnu gazu za rane, zavoj od 5 i 8 cm, tablete protiv dijareje, aktivni ugalj, analgetike i trougaonu maramu.

24

Foto aparat

25

Lična karta

26

Zdravstvena knjižica

27

Mobilni telefon

Dobro bi bilo imati i radio stanicu, zbog toga što se često u klisurama i kanjonima gubi signal mobilne telefonije.

28

GPS / kompas

29

Olovka i par praznih listova papira

30

Spisak stvari

Vratimo se na početak izlaganja, gde je pomenuto da će se vremenom verovatno spisak stvari za jednu turu povećavati, ali ako sve to nosite na leđima treba biti racionalan i poneti zaista neophodne stvari. Onda nemojte razmišljati o težini ranca već budite svesni toga da ako bilo šta izvadite iz njega od opreme ugrožavate sopstvenu sigurnost. Na kraju bih samo napomenuo da se ne treba opterećivati time što niste u situaciji da odmah nabavite svu i tu vrhunsku opremu. Generacije planinara su uradile vrhunske uspone u za danasnje prilike smešnoj opremi. Bitno je samo da zaista volite prirodu, da u njoj uživate, a vremenom će se i oprema polako prikupiti. Ali ne bih voleo da odlaskom u prirodu bez svih potrebnih ili nedovoljno kvalitetnih stvari ugrozite zdravlje što sam, moram priznati i sam nekada radio.

Nikako nemojte zaboraviti da živimo u takvom vremenu gde smo dužni preuzeti na sebe veliku odgovornost zbog posedovanja ogromnog uticaja i moći u znanju na svim poljima gde je Priroda predmet izučavanja. Ovo je najispravniji put u pružanju zaštite Prirodi. Nastavimo to raditi kao što smo radili do sada, i nakon SATA ZA NAŠU PLANETU od 28. III 2015.

STANIMO U ZAŠTITU NAŠE PLANETE

28. III MMXV



28. III MMXV

STANIMO U ZAŠTITU NAŠE PLANETE

Nikako nemojte zaboraviti da živimo u takvom vremenu gde smo dužni preuzeti na sebe veliku odgovornost zbog posedovanja ogromnog uticaja i moći u znanju na svim poljima gde je Priroda predmet izučavanja. Ovo je najispravniji put u pružanju zaštite Prirodi. Nastavimo to raditi kao što smo radili do sada, i nakon SATA ZA NAŠU PLANETU od 28. III 2015.

MARAMA modni DETALJ široke primene

Nikola GAČIĆ



Interesantna je činjenica da obično parče tkanine, koje je pre toga bilo u prtljagu ili zavezano na glavi, zahvaljujući poznavanju osnovnih tehnika improvizacije može pomoći i u najtežim situacijama na terenu. Iskustva su pokazala da je veliki broj života spašen zahvaljujući upotrebi marama.

Marama je odevni predmet, koji se često koristi kao modni detalj, kako u zimskim, tako i u letnjim mesecima. Namešta se oko vrata ili se sa njom pokriva glava, dok pojedine verske grupe kao što su pripadnici pravoslavlne i islamske veroispovesti koriste maramu u religijske svrhe.

Šta ako se posečem, uganem ruku, a nema nikoga u blizini da mi pomogne?

Pored navedenih primena, marama ima multifunkcionalnu ulogu kako u **pružanju prve pomoći**, tako i **preživljavanju na terenu**. Može se brzo improvizovati od svakog dovoljno čvrstog materijala kvadratnog oblika, koji se savija po dijagonali ili se po njoj seče. Koristi se potpuno raširena ili savijena, u vidu široke poveske ili savijena u vidu uže poveske, u zavisnosti od veličine rane, dela tela koji se zbrinjava ili primene u prirodi.

U prvoj pomoći se koristi kao **zavojni i fiksacioni materijal** za sve manje ili veće rane, kao i sredstvo za **imobilizaciju** polomljenog, iščašenog ili uganutog dela tela. Jednostavno i brzo se zavija glava, šake, stopala, kolena kao i delovi ruke ili noge.

“Kada skrenem sa poznatih puteva i zađemo u predele gde vlada samo priroda i okružuje divljina, jedan od neophodnih saputnika u kompletu za preživljavanje biće mi i marama.”

Šta se sa maramom može uraditi:

1. Ukoliko je velika vrućina, iskoristiću je kao zaštitu od sunčаницe, tako što ću je nakvasiti i staviti preko glave.
2. Takođe i ka drugoj temperaturnoj krajnosti iskoristiću je za očuvanje toplote čiji se veliki procenat gubi upravo preko glave.
3. Potrebna mi je voda? Lako ću pokupiti jutarnju rosu ili bilo koju kondenzovanu vodu, tako što se vlaga praktično “briše” maramom, nakon čega se natopljena “cedi” u odgovarajuće posude,
4. tamo gde voda ima fizičke nečistoće, iskoristiću maramu kao filter za njeno “prečišćavanje”.
5. Delovi marama mogu poslužiti kao markacije na terenu zavezane oko grana, kamenja i drugih detalja.
6. Marama može igrati ulogu kao improvizovane naočare za zaštitu od UV zračenja u uslovima jake refleksije,
7. Uvijena oko uzdužne ose ima ulogu kratkog kanapa i sl.

Laka je za nošenje i ne zauzima mnogo prostora. Jedan tako sitan detalj u pojedinim situacijama može značiti i životni spas.

Upamtite, marama neka bude sastavni deo opreme spakovane u vaš ranac!

Veštine snalaženja i preživljavanja u prirodi

Čovek kao vrsta od svoje pojave opstaje zahvaljujući resursima dobijenim iz prirode (voda i hrana), takođe tražeći zaklon od negativnih uticaja spoljašnje sredine. Upoznavanjem osnovnih principa opstanka u prirodi olakšan je put ka ovom procesu za koji smo genetski predisponirani. Zapitajmo se da li svakodnevno preživljavamo i koliko zavisimo od Prirode?

Putopisna priča iz srca prirode

Gde je se nalazi mesto na kome možete na kratko zaboraviti sve probleme današnjeg ubrzanog života? Da li su sva takva mesta zaista skrivena od nas ili smo na njih zaboravili pritisnuti obavezama? Potražite urbano neskrnavljenu prirodu, skrivena mesta daleko od tragova civilizacije, potražite sebe! Vreme je da krenete u potragu za nečim što možda i niste izgubili!

Potruga Ana GROMOVIĆ

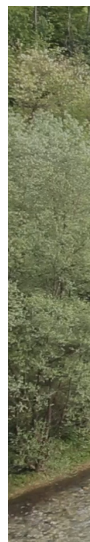
U svakom kognitivnom procesu nervnog sistema odigrava se mnogo više od samog fiziološkog procesa. Mozak prima i obrađuje informacije, i na osnovu toga izdaje komande. Deluje jednostavno, baš kao tipičan dan na poslu jednog komandanta. Međutim, stvari su mnogo složenije. Zato je ljudski mozak najtajanstveniji organ celog organizma i u rangu je velikog univerzuma po pitanju neistraženosti i nedokučivosti. Da li da nam to imponuje, ili da nas brine? Veliki naučnici se nisu mnogo brinuli i bavili time, jednostavno su ga koristili na pravi način. Ono što je moj cilj sada, jeste to da Vas navedem da kroz jednu zanimljivu priču, uključite komandu koncentracije i želju da spoznate filozofsku i istinsku dubinu ove poruke koja će Vas uvesti u neku novu dimenziju, ako joj dozvolite. Potrebno je da se sjedinite sa pričom, a verujem da ćete se bar delom svoga bića pronaći u ovoj tako tipičnoj verziji savremenog života.

...

Alarm. Ne sećam se da sam odabrala taj ton kada sam ga podešavala. 7:00 sati je. Zašto ustajem ovako rano? Šta to danas imam od obaveza? Još uvek sam u priči koju sam sanjala. Ležala sam u sveže pokošenoj travi na Suncu. Još uvek osećam taj miris. Uh. Gde mi je rokovnik? Kada sam ga pronašla, otvorila sam današnji datum i tada shvatila sve. Radim od 8:00h. Imam gomilu posla, dva sastanka i rad koji trebam da završim. Već sam pod tenzijom. Žurim da stignem na prevoz i usput da kupim doručak. Pekara ili...? Mek? Možda forneti? Šta danas jesti, a da se ne osećam non stop umornom? Potrebna mi je energija da izdržim ovaj dan. Ovaj život. Žureći tako na posao, jela sam usput i u izlogu mi se nije svidelo to što sam videla. Ignorisa sam i fokusirala se

na predstojeće obaveze. Više mi ne prija ni ova košulja koju sam sa toliko radosti kupila prošlog proleća. Bio je to lep dan, ali sam njegov ostatak provela za računarom. Ulaзим u kancelariju, i gomila papira me čeka na stolu.

Izmorena od posla, prevoza, ljudi, ne znam ni sama više od čega, ulazim u stan i prvo što ugledam je haos. Prašina i totalni nered. Kada će više nedelja da sredim sve ovo? Legla sam na kauč, podigla noge na naslon i udahнула duboko. Nisam srećna. Toliko obaveza imam da nemam vremena prašinu da obrišem, a kamoli da se posvetim sebi. Nemam puno novca, sama sam, o porodicici da i ne govorim. Već mi je 32 godine.



Nemam ništa, a toliko sam planova imala pre sedam godina. Puna entuzijazma, željna da promenim ceo svet!! Šta mi se desilo? Retrospektiva poslednjih deset godina mog života. Mama i tata su ostali u rodnom gradu. Sve ređe me zovu. Verovatno zato što im svakoga dana govorim kako nema ništa novo, a iščekivali su bar unuča. Sestra je udata za italijana, živi u Rimu već 6 godina. Marko me je ostavio pre 3 godine. Ohladio se jer nisam imala vremena za njega. Volela sam ga. Žao mi je što nismo uspeali. Da sam bar ostvarila to partnerstvo u firmi koje sam tada jurila... Imam magistarsku diplomu na zidu i prazan kavez iz kojeg je čak i papagaj pobegao prošle nedelje. Ne mogu da se požalim na ovaj stan, računar i auto koje sam sebi obezbedila. Bila sam izuzetno srećna prethodnih godina kada sam to realizovala. Zašto mi je ipak duša prazna kada sam ostvarila svoje velike želje? Tačnije, ostvarila sam ono što je trebalo da me čini srećnom. Da li je to ono što ja zaista želim? Zaspala sam razmišljajući. Probudila sam se uplakana i sama. Pojela mesni narezak, hladan, i nastavila do ujutru da spavam.

U narednih nekoliko nedelja desio mi se neverovatan trenutak. U toku radnog vremena, dok sam posećivala sajtove koji su mi bili potrebni za rad koji sam pisala, na jednom od njih je imao link sa slikom nasmejane devojkice sa leptirom na ruci. Izmamila mi je osmeh i nešto me je navelo da kliknem. Otvorio mi se sajt ekološkog društva Gradac. U stratu, fotografije koje su bile na sajtu su me omađijale. Osetila sam neki unutrašnji poriv. Nastavila sam da čitam i shvatila koliko u našoj zemlji postoji takvih mesta koja su u senci, nažalost. Nakon iščitavanja sajta i upoznavanja sa tim mestom i plemenitim radom ekološkog društva Gradac, krenula

sam da istražujem na internetu mogućnosti odlaska u taj kraj. Naletela sam na ponudu prenočišta u kampu tog ekološkog društva. Izazov prenočišta u šatoru me je uzbudio još više. Nikada to do sada nisam probala. Ne znam šta mi je bilo, ali sam odmah nazvala broj i rezervisala. Toliko sam bila uzbuđena gledajući slike tog mesta, da mi je svaki otkačaj srca bio intenzivniji. Nešto u meni mi je govorilo da je to jedan od mojih najboljih poteza u životu. Ovakvo uzbuđenje sam osećala u detinjstvu kada sam bila kod bake na selu, sećam se. Igrala sam se na livadi, jurila leptiriće i brala cveće. Davno je bilo, ali je taj osećaj ostao duboko u meni, i sada ponovo oživeo. Neverovatno.

Vrlo lako i brzo sam se spakovala i krenula na put u nekoliko narednih dana. Minimalno stvari sam ponela. Samo osnovno. Voz je krenuo u 4:00. Nije mi bilo teško da ustanem. Šator koji sam nosila u posebnoj kesi mi uopšte nije predstavljao opterećenje, a mislila sam da će biti suprotno. U nastavku puta sam samo pozitivne stvari videla u svemu ovome. Osmeh mi se vratio na lice čim smo izašli iz grada. Ah koliko mi je trebala ovako spontana stvar u životu.

Nisam ponela ni laptop, ni radove. Čak sam i mobilni razmišljala da ostavim, međutim... pomislila sam da je bolje da ga imam iz bezbednosnih razloga, s obzirom da mi je ovo prvi put. U putu sam iščitavala katalog mogućih aktivnosti u kampu. Takođe sam se susrela sa pravilima koja ću sa zadovoljstvom poštovati. Ujedno sam uživala u divnim pejzažima kroz prozor kupea. Zaspala sam.

Probudilo me je škripanje po šinama. Stigoh u Valjevo. Izašla sam i uputila se ka taksi vozaču. Pogledao me je čudno kada sam mu

rekla gde idem. U prvom trenutku nisam shvatila o čemu se radi. Prokomentarisao je "Devojka iz velikog grada, hahaha". Objasnio mi je da moram da pešačim do doma. U prvi mah mi se nije svidela ta činjenica, ali kada sam uperila pogled ka pejzažu u daljini koji me čeka, noge su same krenule.

U početku, dok sam bila blizu civilizacije, nisam osećala ništa posebno, osim zadovoljstva, zbog promene samog ambijenta, i razdvojenosti od računara. Sunce me je obasjavalo sve vreme. Prijalo mi je. Kako je put odmicao, tako sam zalazila sve dublje u šumu. Bila sam udubljena u mapu koju sam koristila. U jednom trenutku sam osetila svežinu zbog koje sam zastala i sklonila pogled sa mape u rukama. Organizam je sam izazvao refleks dubokog udisanja. Oči su mi bile zatvorene. Kada sam ih otvorila, čini mi se da sam sve gledala drugim očima. Neverovatno kako čist vazduh, prepun kiseonika, utiče na fiziologiju i psihologiju čoveka. Više nije bilo tenzije u meni primetila sam.

Zvuk reke mi je bio trag ka napred koji me je vodio. Ubrzo sam stigla, ili mi se bar tako činilo. Prelepa priroda, zvuk ptica, zelenilo, grančice koje su se lomile ispod stopala su mi odvlačili pažnju i donosili takav užitak da nisam ni primetila vremensku jedinicu. Nikakav ometajući faktor nije postojao oko mene. Nije bilo buke saobraćaja, namrštenih nezadovoljnih lica, nije bilo ni mene, one nesrećne mene iz izloga. Samo sam osećala kako se stapam sa prirodom. Kao da sam sklopila puzlu koja me je mučila godinama.

Približavala sam se domu. Ispred su stajala dva muškarca. Upoznala sam ih sa situacijom, i dali su mi dalja uputstva. Uputili su me ka mestu koje je bilo za moj šator. Poslali su trećeg kolegu da mi pomogne. Zove se Dušan. "Mirijana, drago mi je.", izgovorila sam. Ovaj prijatan muškarac mi je pomogao oko postavljanja šatora, i predložio mi popodnevnu šetnju koju organizuje za sve posetioce ovog divnog mesta. Bez razmišljanja sam prihvatila. Smestila sam se, i nakon toga otišla do reke koja je bila jako blizu. Izula sam patike i čarape, podvrgnula nogavice moje zelene trenerke do kolena, i polako ušla u pličak ove reke života. Upravo taj kontakt sa vodom, ali ne bilo kakvom, me je preobratio. Niska temperatura vode mi nije smetala. Sva moja čula su se probudila. Taj osećaj neću nikada zaboraviti. Od zvukova, čula sam samo cvrkutanja ptica i žubor ove prekrasne reke pune pastrmke, kako mi je

Pogled iz vazduha na edukativni kamp na Šarenom platnu u dolini reke Gradac

Fotografija Heli Production



Dušan rekao. Prijala mi je njegova energija. Mislim da me je posmatrao dok sam uživala u ovom kontaktu sa vodom. Nisam razmišljala ni o čemu, osim koliko mi je divno, i koliko me je ovo oživelo.

Spremila sam se za šetnju i čekala na dogovorenom mestu ispred doma. Okupilo se još petnaestak zaljubljenika u prirodu koji su sa nestrpljenjem čekali Dušana da ih povede u magičnu vizuelnu prijetnost. Osetila sam i ja tu vrstu ljubavi koja je bila negde skrivena u meni duboko. Kako je lepo voleti i prepustiti se tom osećaju.

Izašao je ubrzo i okupio nas je sve. Govorio je o znamenitostima koje ćemo usput videti, a i o biljnom i životinjskom svetu koji krase ovo divno mesto. Primetila sam sa koliko emocija on to radi, i što je najupečatljivije bilo, sa uživanjem. Dopao mi se, i želela sam da budem u njegovoj blizini. Da me nauči svemu i pokaže svu tu magiju prirode. Dugo nisam osetila ovako nešto. Šta se to sa mnom dešava? Ili bolje da postavim pitanje, šta se sa mnom dešavalo do sada, kada nisam spoznala ovakve čari života?

Hodali smo par sati, opčinjeni prizorima, i obasjani najlepšim zracima zalazećeg Sunca. Bila sam izuzetno umorna kada smo se vratili u kamp. Zaspala sam kao beba. Dugo nisam tako lepo i kvalitetno odmorila. Prosto mi je bilo neverovatno ujutru kako sam se sveža probudila, iako nikada nisam spavala u takvim uslovima. Doručkovali smo svi zajedno napolju na drvenom dugačkom stolu. Jutarnji vazduh i nežni zraci su mi dali energije i pre doručka. Hrana je bila fantastična. Sve spremno na prirodan i stari način. Nisam mogla da verujem da mi ništa nije smetalo. Ja, čangrizava Mirijana, kako me je

nekada zvao Marko.

Tih pet dana su mi proleteli kao najlepši san. Nisam želela da se probudim. Dušan i ja smo iz dana u dan sve više razgovarali, i postali jako bliski. Kao da su nam se energije toliko poklopile da sam imala utisak da ga znam godinama. Govorio je da isto oseća. Šetnje, penjanje, jutarnje vežbanje, plivanje, sve mi je pokazao i jako sam uživala. Jedno več smo organizovali turnir u šahu, drugo več igrali karte, zatim svirali i pevali. Prosto neverovatan broj tako jednostavnih, a tako produktivnih aktivnosti. A to što su najviše stvarale je pozitivna energija, smeh, zabava, uživanje, i unutrašnja iskrena sreća. Vratila sam se sebi. Vratila sam se prirodi.

Pretposlednjeg dana su nam priredili predavanje o zaštiti životne sredine. Koliko toga sam naučila, i poželela da širim dalje, svima da ukažem na greške i navedem ih da zajedno činimo za bolje sutra.

Ljudi u kampu koji su se strali o celoj oblasti su prosto neverovatni. Zrače nekom specifičnom energijom koju nikada nisam osetila kod svojih kolega na poslu. Nisam želela da odem. Ali nažalost, bilo je vreme da se vratim u kavez. Dušan me je zagrlio, poželeo srećan put, i rekao: "Čekam te. Vрати se što pre, i na duže.", i u ruku mi je stavio papirić. Njegov broj telefona. Bila sam srećna, i poljubila sam ga u tople usne.

U vozu sam razmišljala o svemu što sam doživela, i shvatila sam da je definitivno vreme da promenim svoj život. Želim da budem srećna. Kao prethodnih dana. Da mi duša i srce budu ispunjeni pozitivnim emocijama, da sam aktivna, da sam u svom pravom okruženju, u PRIRODI. Kao da sam

tim emocijama, koje su mi se probudile već pri prvim koracima ka šumi, privukla sve ostale lepe događaje, jer sam bila srećna i spokojna. Zato sam odlučila da se posvetim svom starom novom životu. U šaci mi je bio papirić koji mi je Dušan dao. Od danas će sve biti drugačije.

Razna životna iskustva nam mogu pomoći da upoznamo sebe i druge. Pogotovo su važna ona sa kojima se prvi put susrećete. Dozvolite sebi malo sontanosti, spustite zaštitni oklop i budite hrabriji u suočavanju sa problemima. Nemojte se vrteti u začaranom krugu negativne energije. Bar na trenutak zavirite u nove dimenzije i dozvolite svom unutrašnjem zovu da Vas povede tamo gde nam je svima mesto.

U prirodi.

Da li trebam da nabijam pozitivne uticaje fizičke aktivnosti, boravka u prirodi, novih iskustava, putovanja i pozitivnih, hrabrih promena u životu? Ne. Zato što znam da želite sami da ih osetite na svojoj koži. Postoji taj unutrašnji pokretač u Vama koji ste ugušili i zaključali u tajnu prostoriju zbog savremenog načina života i večite borbe za opstanak u ovom ekonomskom lavirintu današnjice. Nađite ključ koji ste davno sakrili, i oslobodite se. Krenite tamo gde Vam duša govori i pronadite svoju sreću.





SPORTSKO UDRUŽENJE ZA
AFIRMACIJU REKREATIVNOG
SPORTA, SPORTOVA U PRIRODI
I ZAŠTITU PRIRODE

**PRO
OUTDOOR
TEAM**

III Sajam prirode i sportova u prirodi

Manifestacija koja se organizuje u sklopu projekta "Putokaz", u cilju promovisanja prirode, sportova u prirodi, zdravog stila života ali i klubova, organizacija i institucija, koje svoje delovanje vežu za prirodu.

Na sajmu će se kao i predhodnih godina predstaviti brojni sportski klubovi, koji će na vrlo atraktivan način pokušati da posetiocima približe prirodu i sport koji zastupaju. Tako će se na štandovima naći mnogo opreme za aktivnosti u prirodi.

Organizovaće se i simulacija nekih atraktivnih sportskih sadržaja kao što su: alpinizam, streličarstvo, orijentiring... gde će posetioci, uz asistenciju iskusnih instruktora, moći da se neposredno oprobaju u određenoj disciplini.

Pored sporta, važno mesto će zauzeti i organizacije, koje se bave očuvanjem i zaštitom životne sredine.

Manifestacija će se održati 25. aprila u trajanju od 9 - 17 sati, u Podgorici, u shopping centru *Mall of Montenegro*.

ULAZ JE SLOBODAN.

Na Sajmu će biti predstavljeni broji klubovi, organizacije i institucije:

Uprava za Mlade i Sport, Planinarski Savez

POKAŽI
I TI SVOJ

3. Nature & Outdoor S
sajam prirode i sportova u prirodi

25.
APRIL
9 do 17h

PLANINARENJE, SPELEOLOGIJA,
ALPINIZAM, ORIJENTIRING,
PARAGLAJDING, BIKIKLIZAM,
STRELIČARSTVO, KAJAK...



PORTAL ZA LJUBITELJE ŽIVOTA



www.putokaz.me



Crne Gore, Streličarski Savez Crne Gore, Nacionalna Turistička Organizacija, Vojno-planinarski klub "Kapetan", Planinarski klub "Lisa", Streličarski klub "Target - Jedinstvo", Paintball klub "Victory", Planinarski klub "Visokogorci CG", Kancelarija za Mlade, Izviđački odred "Milan Perović", Montene-

gro Outdoor Team, Bushcraft Montenegro, Paraglajding klub "Orao", Turistička organizacija Podgorica, Turistička organizacija Bjelo Polje, Orijentiring klub "Berane", NVO "Alfa Centar", Paintball klub "Extreme", Fakultet sporta i fizičkog vaspitanja Univerziteta iz Beograda i mnogi drugi.



Dešavanja

Dobro nam došli!

www.
putokaz
.me

Značaj Dana PLANETE za sve njene stanovnike

22 04 2015

22. IV 2015.

Ne zaboravite - svaki dan je
DAN PLANETE ZEMLJE
a samo danas ga obeležavamo!

stručni časopis
PRIRODI VRATAK
onima koji sebe smatraju delom prirode

Pro
OUTDOOR
Team

AKTIVNOSTI U PRIRODI
Fakultet sporta i fizičkog vaspitanja • Univerzitet u Beogradu



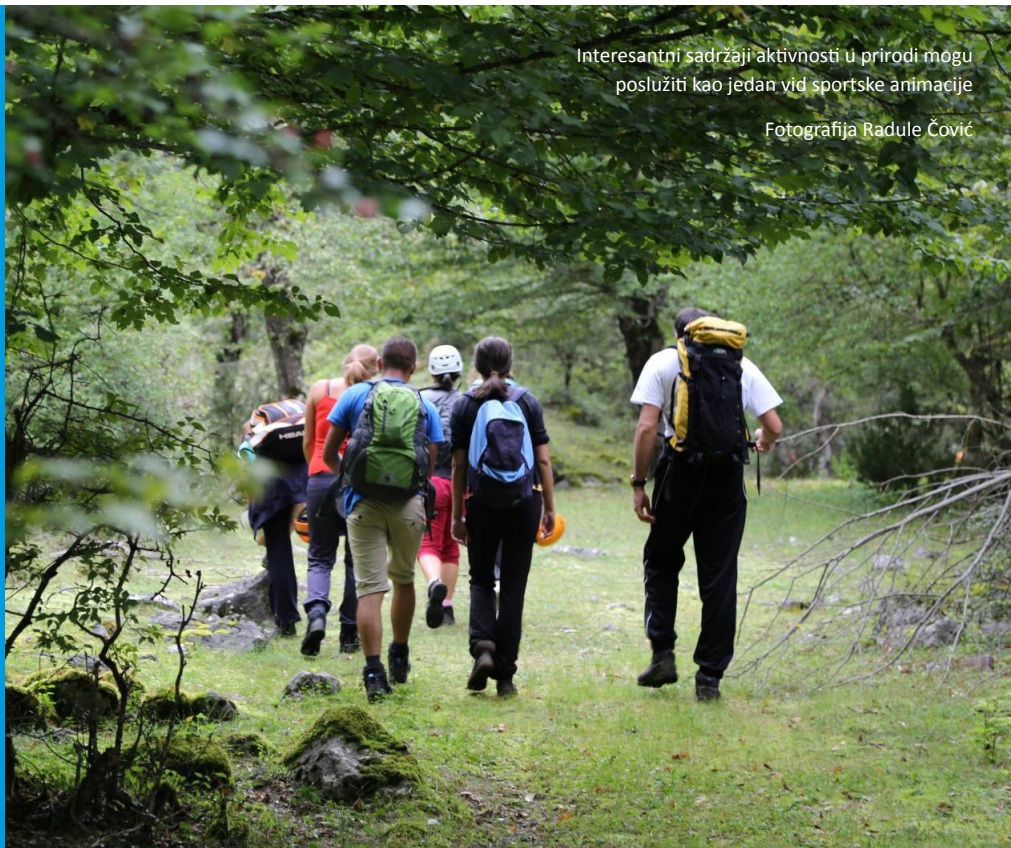


FOTOSINTEZA

photo & video solutions 063.218.257

Sportska Animacija U OBLASTI AKTIVNOSTI U PRIRODI

Nebojša JOTOV



Interesantni sadržaji aktivnosti u prirodi mogu poslužiti kao jedan vid sportske animacije

Fotografija Radule Čović

Sportska animacija sadrži jednu široku lepezu različitih kretnih aktivnosti, namenjenih ljudima sa različitom kretnom kulturom i različitim uzrasnim grupama.

Pojedine aktivnosti su sastavljene od takozvanih prirodnih - primenjenih kretanja, koja imaju za cilj jačanje i razvijanje ljudskog organizma. Karakteristično za sportsku animaciju je to da se ona realizuje na otvorenom, po mogućnosti u zdravom prirodnom okruženju. Sportska animacija realizuje se posredstvom različitih aktivnosti i događaja:

- šetnje,
- sportska takmičenja,
- sportske igre,
- časovi na otvorenom itd.

Pešačenje u prirodi kao vid sportske animacije je pogodni sportsko-rekreativni sadržaj za sve uzraste. Maršruta treba da bude interesantna i po mogućnosti vezana za posetu nekog prirodnog fenomena ili pronalaženje divljeg jestivog bilja, jestive gljive itd.

Jedan interesantan primer je da pešačenje u prirodi može biti organizovano kao zabavno-orijentaciono kretanje ili foto-safari, gde mogu da se izvrše sledeći zadaci:

- Krećite se u grupi (pešačite) i timski rešavajte zadatke;



Pešačenje u prirodi kao vid sportske animacije je pogodni sportsko-rekreativni sadržaj za sve uzraste. Maršruta treba da bude interesantna i po mogućnosti vezana za posetu nekog prirodnog fenomena ili pronalaženje divljeg jestivog bilja, jestive gljive itd.

- Cilj igre je da pronađete sve foto zadatke na kojima je potrebno da slikate (pronađete pojedine vrste jestivog bilja i slikati se pored njega);
- Sami birati redosled obavljanja zadataka;
- Na svakom zadatku potrebno da se prikaže - da se pronađe odgovarajuća biljka i da se slikate sa njom (ekipa);
- Svaka ekipa ima foto-aparat;
- Kretati se lagano - pešačiti, a tempo pešačenja prilagoditi svim članovima ekipe;
- Na startu i cilju moraju da se pojave svi članovi ekipe;
- Sve zadate stanice trebaju se pronaći i da se izvrši fotografisanje sa pronađenom biljkom.

Prilikom sastavljanja zadataka treba voditi računa o tome da na svakoj kontrolnoj stanici prilikom izvršavanja zadataka bude različita vrsta biljaka koje su kod nas u prirodi veoma prisutne i raspoznatljive.

Evo i nekoliko primera sa zadacima, koji se mogu izvršiti dok se pešači:

Zadatak br. 1

Pronaći bagrem sa okačenim venčićem od bagremovog cveta i slikati se pored njega.

Zadatak br. 2

Krećite se stazom pored jezera i pronaći brezu na kojoj se nalazi natpis (upamtiti tekst).

Zadatak br. 3

Pronaći sremuš krećući se šumskim putem (bukova šuma). Slikati se sa biljkom (sremuš) i doneti jedan list na cilj.

Zadatak br. 4

Pronaći maslačak na livadi pored šumske kućice i slikati se.

Zadatak br. 5

Ispod mostića sa desne strane se nalazi biljka (ločika). Otkinuti jedan list i poneti sa sobom i slikati se.

Zadatak br. 6

Pronaći debeli hrast (prečnika oko 1 metar) i slikati se zagrljeni oko hrasta.

Prilikom pešačenja dok izvršavate pojedine zadatke potrebno je da disanje bude harmonično. Treba obratiti pažnju na aktivni izdisaj, na kraju izdisaja lagano uvući stomak. Dubina udisaja zavisi od opterećenja i aktivnog izdisaja. Aktivni izdisaj pojačava muskulaturu trbušnog zida.

Evo i nekoliko saveta i primera vežbi disanja tokom pešačenja:

- Za vreme pešačenja treba da dišete ritmično prilikom udisaja i izdisaja. Npr. na četiri koraka udišete i na četiri koraka izdišete. Ritam disanja treba da bude individualan, jer regulacija disajnog sistema zavisi od mnogo faktora (zdravstvenog stanja, uzrasta, stepena treniranosti, telesne mase, količine hemoglobina u krvi itd.)
- Kod pešačkih tura i raznih vidova aktivnosti gde dominira pešačenje maršrute treba postepeno da se povećavaju i da se povećava vreme pešačenja. Intenzitet opterećenja kod pešačenja zavisi od brzine kretanja i dužine pešačenja. U praksi mladi ljudi treba da pešače većom brzinom, a stariji treba da pešače duže i to manjim intenzitetom. U svakom slučaju opterećenje tokom pešačenja ne treba da izaziva veliki zamor i puls 4-10 minuta nakon pešačenja treba da se vrati u normalu. Za vreme odmora treba da dišete dublje, da bi se organizam bolje oporavio i normalizovale njegove funkcije.
- Prilikom pešačenja gde je takva konfiguracija terena da se mora vršiti uspon (uzvišenja) treba malo da produžite udisaj, a izdisaj da skratite. Kod pešačenja nizbrdo treba da produžite izdisaj, a da skratite udisaj.

Sportska animacija i aktivnosti u prirodi su u tesnoj vezi sa ekologijom. Možemo reći da je sportska animacija integralni deo ekologije. Problemi unapređenja i održavanja zdravlja čoveka su povezani sa čistom životnom sredinom i neposrednim kontaktom čoveka sa prirodom.

Jedan interesantan primer animacije kroz programske sadržaje aktivnosti u prirodi predstavlja pešačenje u prirodi. Pešačenje može biti organizovano kao zabavno-orijentaciono kretanje ili foto-safari, koga mogu pratiti određeni zadaci.



SASVIM PRIRODNO

By Jovan Memedović

Naši
PRIJATELJI
sa
kojima
delimo
istu
misiju

Sasvim Prirodno je dokumentarno putopisni serijal o prirodi, životinjama i ljudima koji žive sa prirodom. Naš tim putuje Srbijom, Crnom Gorom, Balkanom i svetom. Bili smo na Islandu, Grenlandu, Svalbardu, u Sibiru, Laponiji, Norveškoj, Tadžikistanu, Kirgistanu, itd.

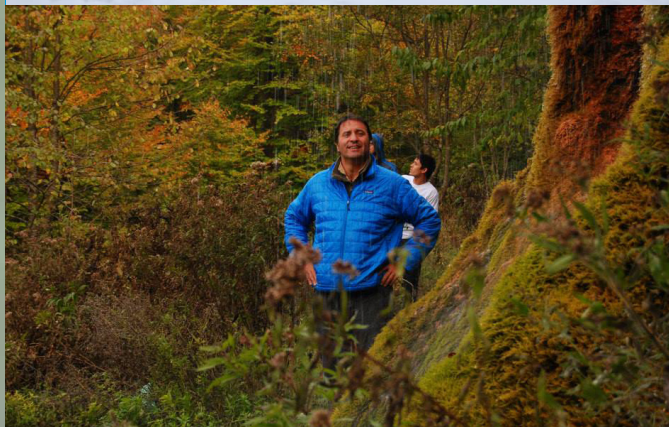
Cilj nam je da kameru odnesemo na mesta na kojima je retko ili nikada pre bila, da damo glas onima koji se retko čuju, da zabeležimo predele koji se retko viđaju i da ispričamo priče o načinima života koji polako izumiru. Kroz tradiciju i kulturu naroda najbolje se vidi neraskidiva veza između čoveka i prirode. Naše priče su dokumentovane da vas podsećaju na tu vezu i da vam ne dozvole da se od prirode otuđite.

Sasvim Prirodno se emituje na prvom programu RTS-a, nedeljom u 18:25h. Preko satelita se može gledati širom Evrope i sveta.

MI NE
PROIZVODIMO
TV EMISIJE,
MI IH ŽIVIMO

SASVIM PRIRODNO
MONTE-VIDEO D.O.O.
Domentijanova 6, 11000 Beograd
+381 11 367 22 53
www.sasvim-prirodno.com

SASVINI PRIRODNO



NA KOJI NAČIN MI UTIČEMO NA PRIRODU?



NA KOJI NAČIN PRIRODA UTIČE NA NAS?



Fakultet sporta i fizičkog vaspitanja u Beogradu
Blagoja Parovića 156, 11030 Beograd - Košutnjak

Priroda je naš teren
www.aktivnostiprirodi.com

