

ISSN 2406-2715 (Online) | Godina 2018. | Broj 14-15

Oblast koja Vas upućuje u prirodu

stručni časopis



KRATKA ANALIZA BORAVKA U BIVAKU

Boravak u prirodi u improvizovanom smeštaju

KROZ BANJSKI POTOK

Šumom skriven od radoznalih pogleda

JELENCI (LUCINIDAE)

Bezopasni insekti "zastrašujućeg" izgleda

VOJVODA OD EDINBURGA

Program rada internacionalnih škola usmeren prema prirodi

PUBLIKOVAN PRIRUČNIK O NAUTICKOM TURIZMU

Monografija za iskusne nautičare

Ukratko o časopisu

Stručni časopis POVRATAK PRIRODI prvenstveno je bio osmišljen kao publikacija predmeta Aktivnosti u prirodi, osnovnih akademskih studija sporta i fizičkog vaspitanja, ujedno "prostor" namenjen stručnim tekstovima bogate ponude navedene tematike, za proširivanje osnovnog znanja studenata na ovom obrazovnom programu.

Sadržaj časopisa namenjen je za sve koji smatraju da pripadaju prirodi i da su njen integralni deo

POVRATAK PRIRODI je prostor u okviru koga se ujedinjuju svi entiteti fizičke kulture, mesto gde je prikazana sinergija sa naučnim disciplinama čiji je primarni zadatak proučavanje prirode i prirodnih pojava zbog lakšeg razumevanja njenog funkcionalisanja, samim tim i njene najispravnije upotrebe.

Život u skladu sa prirodom

POVRATAK PRIRODI je 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 dr. Pored navedenog, časopis nudi interesantne putopise koji nam otkrivaju prirodne destinacije skrivene daleko od pogleda redovnih posetilaca prirode, posmatrane kroz jednu sasvim drugu dimenziju: očima planinara, penjača, nautičara, ronilaca, veslača, padobranaca, letača...

POVRATAK PRIRODI je prostor gde se sve delatnosti ujedinjuju zbog ideje povratka prirodi

Ovo je prostor u kome je priroda prezentovana 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 pod jedinom mogućom filozofijom - filozofijom održivosti.

Ispred svega sa zadatom očuvanja prirode

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.

POVRATAK PRIRODI je mesto gde imate priliku da svoja interesantna iskustva iz prirode podelite sa drugim čitaocima

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

Osnovni zadatak, kako pojedinačnih sadržaja, tako i celokupne tematike časopisa je da usmeri čitaoce da se "vrate" tamo gde pripadaju, Prirodi

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

Uvek spremni za saradnju

Ispred redakcije



dr. Vladimir Miletić



Impresum

STRUČNI ČASOPIS

ISSN

IZDAVAČ

GLAVNI I ODGOVORNI UREDNIK

ZAMENIK GLAVNOG UREDNIKA

REDAKCIJA

SARADNICI

LEKTOR

ILUSTRATOR

UREDNICI FOTOGRAFIJE

KOORDINATORI PREVODILAČKOG TIMA

KATALOGIZACIJA

TEHNIČKI UREDNIK

DIZAJN

ŠTAMPA

ADRESA

TELEFONI

eMAIL

WEB PREZENTACIJA

PARTNERI

POVRATAK PRIRODI

2406-2715 (Online)

Pro OUTDOOR Team, Beograd - Fakultet sporta i fizičkog vaspitanja Univerzitet u Beogradu

dr Vladimir Milić - Fakultet sporta i fizičkog vaspitanja Univerzitet u Beogradu, Beograd

dr Željko Rajković - Fakultet sporta i fizičkog vaspitanja Univerzitet u Beogradu, Beograd
dr Milinko Dabović - Fakultet sporta i fizičkog vaspitanja Univerzitet u Beogradu, Beograd

dr Krasomenko Milić, Beograd

dr Irina Juhas - Fakultet sporta i fizičkog vaspitanja Univerzitet u Beogradu, Beograd

dr Dejan Gavrilović - Brodarska škola, Beograd

dr Hrđić Miloš Vidaković - Fakultet za sport i fizičko vaspitanje Univerzitet u Prištini, Leposavić

dr Zorica Pavlović Davidović - Bargas Loa, Beograd

đr Valentin Garov - HCA "Basil Levski", Sofia

đr Nebojša Jotov - Gimnazija "Kirilo i Metodije", Dimitrovgrad

đr Dragan Branković - Učiteljski fakultet Univerzitet u Beogradu, Beograd

dr Vladimil Ilić - Fakultet sporta i fizičkog vaspitanja Univerzitet u Beogradu, Beograd

Nenad Petronijević, Pro OUTDOOR Team, Beograd

Kapetan bojnog broda dr Svetislav Šoškić - Vojna Akademija Univerziteta odbrane, Beograd

Omar Ricardo Ortiz Gomez - Consejo Nacional del Deporte de la Education, A.C. Mexico

Сергей Иванович Шаблыко - Олимпийски комитет Белорусије, Минск

Zoran Bogdanović, profesor - SRDI, Vankuver

Branimir Leković, Beograd

Stefan Jeremić - Putokaz, Podrogica

Milenko Gordić, MSc - Pro OUTDOOR Team, Beograd

Luka Tomić, MSc - Pro OUTDOOR Team, Beograd

Jovan Memedović - Radio televizija Srbije, Beograd

dr Ljiljana Tomović - Biološki fakultet Univerzitetu u Beogradu, Beograd

dr Nikolaj Panajotov - HCA "Basil Levski", Sofia

Radule Čović, Beograd

Jelena Stojiljković, Beograd

Dušan Lekić, MSc - X gimnazija "Mihailo Pupin", Beograd

Bojan Ristić - Veterinarski specijalistički institut, Zaječar

Nikola Jokić, profesor, Beograd

Richard Hopkins - Off Road Driving School, Chepstow

dr Milomir Trivun - Fakultet fizičkog vaspitanja i sporta Univerzitet u Istočnom Sarajevu, Pale

dr Nikola Stojanović - Fakultet sporta i fizičkog vaspitanja Univerzitet u Nišu, Niš

potpukovnik Miroslav Marković, Žandarmerija, MUP RS, Beograd

Alexandar Peer, Salzburg

Kosta Marinković, profesor, Gornji Milanovac

Jovana Ivaniš

Tadija Popović

Petar Pavlović, Beograd

Radule Čović, Beograd

Nenad Petronijević, Beograd

Simo Milić, Toronto

Jovana Ivaniš

Aleksandar Vidić

Dragana Mihailović

Tadija Popović

Design Studio Vetavian, Mladenovac

TLS, Beograd

Blagoja Parovića 156,
11030 Beograd

Fakultet sporta i fizičkog vaspitanja Univerzitet u Beogradu, Beograd

+381(11) 3531-062

+381(63) 8015-472

aktivnostiuprirodi@gmail.com

www.aktivnostiuprirodi.com/casopis

Portal PUTOKAZ, Podgorica

"Sasvim prirodno" by Jovan Memedović

JWP Group, Beograd

Heli Production

Biološki fakultet Univerzitet u Beogradu

"Van dometa" by Ivica Drobac



ISPRED PLANINE

Lokacija Durmitor, Crna Gora
Fotografija Nenad Petronijević



TRAGOVI NA ZEMLJI
Lokacija Tupižnica, Srbija
Fotografija Vladimir Miletić



“
SA TE VISINE,
DANIMA SAM POSMATRAO
PRIRODU OKO SEBE: ZEMLJU,
VASIONU, SUNCE, ZVEZDE,
PTICE, ŽIVOTINJE, BILJE.

- Monah Kalist

UOVOVOM IZDANJU

16



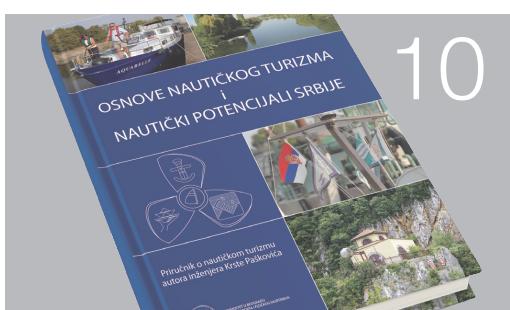
26



22



10



20



PUBLIKOVAN PRIRUČNIK O NAUTIČKOM TURIZMU

Monografija za iskusne nautičare

dr Darko MITROVIĆ
dr Željko RAJKOVIĆ

Fakultet sporta i fizičkog vaspitanja, Univerzitet u Beogradu

Publikovan priručnik "Osnove nautičkog turizma i nautički potencijali Srbije" inženjera Krste Paškovića. Monografija u koju je uneto životno iskustvo autora, zainteresovanim čitaocima nudi rešenja za povratak i korišćenje razgranate mreže akvatorija Srbije.

Bogato životno iskustvo jednog od večitih i istražnih boraca za svoju ideju, inženjera Krste Paškovića, zaljubljenika u reke, plovdbu, nautički turizam, upakovano je u publikaciju za nautičare, pod nazivom *Osnove nautičkog turizma i nautički potencijali Srbije*. Ovaj priručnik o nautičkom turizmu, objavljen je u izdanju Fakulteta sporta i fizičkog vaspitanja Univerziteta u Beogradu, a pod pokroviteljstvom Ministarstva trgovine, turizma i telekomunikacija Republike Srbije. Priručnikom je opisana jedna široka oblast u kojoj leži ogroman potencijal, ali nažalost, u našoj zemlji nedovoljno prepoznata. Prezentovanom knjigom, kako sam navodi, autor želi da skrene pažnju na jednu novu privrednu oblast koja svoju ekspanziju doživljava krajem prošlog i početkom ovog veka. Njegov cilj je da približi ovu oblast čitaocima kroz retrospektivu od skoro 40 godina interesovanja za nautiku, počev od 1987. do danas. U priručniku nema priče o velikim nautičkim pustolovinama i doživljajima, ali



su pomenuta neka vrlo zanimljiva iskustva velikana srpske nautike i nautičara iz Danske, Holandije, Engleske, Francuske, Italije, Belgije, Austrije, Nemačke, Češke, Grčke, Kanade i drugih zemalja, koje je autor sretnao, kao i destinacije koje je obišao proteklih godina.

Da bi se detaljno opisalo šta je to nautika,

autor čitaocima poručuje, da bi trebalo napisati jednu posebnu knjigu. Zato je opredeljenje autora bilo da pisanje bude usmereno na segment nautike koji ima veze sa rekreacijom, uživanjem, zabavom, avanturizmom, na vodnim sportovima i ljubavi prema ploidbi, odnosno navigaciji, koja se popularno naziva mala nautika.

Otkrivajući neke specifičnosti nautičke privrede u segmentima proizvodnje, izgradnje i usluga, Pašković je došao do zapažanja i komentara koji bi mogli da pomognu u celishodnjem sagledavanju ove privredne delatnosti. Između ostalog, s obzirom na to da Srbija raspolaže bogatom mrežom reka i kanala, a može se reći i jezera, ako se u ta jezera uvrste peskare i šljunkare koje su u mnogim državama Centralne Europe iskorišćene kao posebni nautički resursi (Holandija, Austrija, Nemačka, Mađarska i dr.), mogao bi da se razvije i segment kontinentalnog nautičkog turizma. Što se tiče naše zemlje, autor je izneo vrlo zanimljiva zapažanja koja je nazvao biseri nautike u Srbiji.

Učestvujući na svetskim nautičkim konferencijama, autor je posetio i destinacije kao što su Liverpool (GB), Kingston (Kanada), Groningen (Holandija), Gent (Belgija), La jpcig (Nemačka), Milano (Italija) i mnoge druge, ali najfascinantniji projekat sa kojim se upoznao bio je Kanal du Midi u Tuluzu (Francuska), verovatno najlepši kanal na svetu, izgrađen pre skoro četiri stotine godina. U knjizi su priložene reportaže sa svih tih putovanja. Zapazili smo da je u poseb-

nom prilogu Korišćena i preporučena literatura, autor nesobično naveo podatke o literaturi koja je poznata samo uskom krugu ljudi. Zato, pored ostalih zanimljivih podataka koji se mogu naći u knjizi, preporučujemo spisak literature koji ima posebnu važnost u svetu plovidbe.

DRUGI O PRIRUČNIKU

“

Izuzetno je teško, na malo prostora dati mišljenje o integralnosti izučavanja i pogleda na nautički turizam i nautičke potencijale Srbije. Poduhvat koji je preuzeo ing. Krsta Pašković je time složeniji i ozbiljniji. Naročito kada se ovakvog posla poduhvati autor koji je, ne samo izučavao, već i živeo svoj rukopis. Pred čitaoca se otvara neki novi svet isprepleten životnim iskustvom, teorijskim pogledima a svoje mesto pronalazi u praktičnoj primeni.

- Prof. dr Snežana Štetić

“

Treba istaći još jedan veliki kvalitet ovog teksta: analizu i istraživanje nautičkog potencijala kojima dominira kritički pristup. Niz kritičkih zabeleški autora ukazuju ne samo na nedovoljno razumevanje značaja nautičkog turizma i prepoznavanja nautičkog potencijala Srbije, koje dominira decenijama u društvenom diskursu, već i na kontinuitet pristupa kojim dominira, kako bi Pašković zaključio, gigantomanija. Nedostatak sluha za male projekte, razvoj malih i srednjih firmi u funkciji razvoja nautičkog turizma, potpuno odsustvo sagledavanja mogućeg mesta manjih vodotokova u Srbiji, kanalske mreže, ili, čak, šljunkara, ušća reka, kao kapilarne mreže plovnih puteva, ima jedan osnovni uzrok, kao i nekoliko dopunskih. Ovaj osnovni uzrok, inženjer Pašković pravilno sagledava u (i dalje) dominantnom pristupu iz ugla socijalističkog mentalnog sklopa, tradicije monopolističko-oligopolističkih struktura, velikih projekata, sistemskog gigantizma.

- Prof. dr Siniša Zarić



“

Rukopis ove knjige prikazuje, evidentno, rezultate autorovog rada više od četiri decenije u oblasti nautičkog turizma, posebno u kontinentalnom nautičkom turizmu u Srbiji u okviru Dunavskog sliva, kroz organizaciju nautičkih događaja, međunarodne skupove i sajmove, sportske priredbe

i regate na rekama, kanalima i jezerima i morima i afirmaciji neiskorišćenih domaćih potencijala i razvoja privrednih aktivnosti. Autor je dao pun doprinos kroz predložena rešenja strateškog razvoja nautičkog turizma u Srbiji. Rezultate istraživanja mogu koristiti stručnjaci iz različitih oblasti: tehničkih i

društvenih delatnosti, političari, donosioci odluka na lokalnom, regionalnom i nacionalnom nivou, kao entuzijasti i zainteresovani za ovu aktuelnu tematiku.

- Prof. dr Zoran Radmilović



“

Polazeći od pristupa da je nautički turizam jedna veoma multifunkcionalna turistička delatnost vezana za aktivnosti na vodi (plovidba i boravak turista - nautičara na sopstvenim ili iznajmljenim plovilima za razonodu, sport i rekreaciju u marinama, lukama, lučicama, prirodnim uvalama i zakloništima) i s time neposredno i posredno povezane aktivnosti i delatnosti, autor je u materijalu „Osnove nautičkog turizma i nautički potencijali Srbije“ izneo niz konkretnih predloga koji mogu da doprinesu rešavanju brojnih praktičnih problema i pitanja nagomilanih nepostojanjem želje da se ova oblast uredi kako to rade zemlje sa dugom nautičkom tradicijom.

- Prof. dr Dragan Barjaktarović

“

Kada bi tražio reči koje odslikavaju napisani materijal, našao bi dve reči MOGUĆNOST i RAZVOJ. U ovim pojmovima se vidi stručni način izlaganja teme i cilj napisanog dela. Pojam Nautika je dobro razrađen kroz poglavljia iz kojih se vidi njegova složenost. Autor nas vodi kroz definisanje predmeta, njegov sportski značaj, privredni značaj, daje organizaciono mišljenje i konkretne i nepobitne predlike izvedene umesto zaključka, a na osnovu svega iznetog. Ova knjiga, treba da posluži svima kojima je gospodin Pašković i namenio. Izdvojio bi, ipak, studente Fakulteta sporta i fizičkog vaspitanja, kojima ovaj materijal treba da posluži kao dopunski materijal za pripremu ispita na predmetima Teorija i metodika vaspitanja, Aktivnosti u prirodi i Rekreacija. Više od toga mislim da treba da konsultuju ovu knjigu jer se tu možda nalazi

put njihove profesionalne orientacije. Celokupni sadržaj podseća na protokol i ideju za predlaganje ozbiljnog projekta za finansiranje razvoja Srbije, kroz razvoj Nautike kao privredne grane. Za ovakav projekat se autor zdušno zalagao kod svih relevantnih subjekata, možda je sada našao kojim putem treba obraditi formalne zahteve prema institucijama domaćim i/ili stranim.

- Prof. dr Darko Mitrović

“

U tekstu se čitanjem između redova može zaključiti da nautika nije samo plovidba, već je životna filozofija. Kroz ovu konstataciju Pašković se može smatrati mudrim "kormilarom", koji ukazuje na "signalizaciju" potrebnu za "plovidbu" budućim generacijama, opredeljenim za rad na akvatorijama i u nautičkom turizmu.

- Docent dr Vladimir Miletić

“

Pojava inžinjera Krste Paškovića na području sportova na vodi, svetu nautike i nautičkog turizma daje značajan i neizbrisiv pečat unutar šireg regiona uz obeležja analitičnosti, kritike, ponuda sistemskih rešenja i iskrene borbe za puno iskorишćenje kapaciteta, koje naša zemlja poseduje. Knjiga je praznik za mozak s jedne strane, dok opet sa druge, knjiga predstavlja vapaj i krik koji poziva na akciju. Brojne, i zapanjujuće informacije, koje autor daje u knjizi, značajne su, jer se do njih nije došlo prepisivanjem već mukotrpnim istraživačkim radom, na regatama, takmičenjima, posetama međunarodnim sajmovima, kongresima, konferencijama i radom u udruženjima koje je najčešće sam finansirao.

- Prof. dr Željko Rajković





VAN DOMETA

Audio magazin o povratku prirodi i aktivnostima na otvorenom. U ovoj emisiji pričamo kako da na najbolji (a bezbedan) način uživamo u svemu što nam je priroda dala. Gosti emisije predstavljaju svoje aktivnosti u prirodi, a emisija promoviše i podržava i manje poznate sportove i hobije koji imaju sve više poklonika.

VAN DOMETA

Otkriva zanimljive destinacije koje su nam (lako) dostupne, kao i opremu za aktivnosti u prirodi, a sa stručnjacima razgovoramo o blagodetima boravka na otvorenom. Podržavamo podizanje ekološke svesti, kao i borbu protiv svake vrste krivolova.

Lao Ce, jedan od najznačajnijih kineskih filozofa, rekao je da "Put od hiljadu milja mora početi prvim korakom", a mi vam pomažemo da napravite taj prvi korak i da on bude siguran.

Emisija

VAN DOMETA

emituje se svake nedelje od 10 do 11 sati
na 93,7 - Radio Laguna.

Autor i voditelj je
Ivica Drobac

VOJVODA OD EDINBURGA

Program rada internacionalnih škola usmeren prema prirodi

Đorđe NIKOLIĆ, profesor
Vienna International School, Vienna

Volonterski rad se u glavnom veže za Crveni Krst, Organizaciju koja pomaže izbeglicama, Narodnu kuhinju ili neku crkvenu zajednicu. Učenici moraju minimum jedan sat nedeljno da provedu pomagajuci, a pritom ne dobijajući ništa zauzvrat. Program ima veoma snažan uticaj na razvoj svesti učenika koji dolaze iz jednog veoma privilegovanih sveta.

U privilegovanim svetu Internacionalnih škola deca su sve više okrenuta modernim tehnologijama i njihova svest o kretanju i njegovom značaju je sve manja. Generalno moderni način života, koji sve više uzima maha, dovodi do toga da deca (a i roditelji) zapostavljaju ono za šta je čovek stvoren, a to je da se kreće i da istražuje dok to radi. Samo kretanje nije dovoljno, jer ljudi se uglavnom kreću po ravnim ulicama ne obraćajući dovoljno pažnje na teren oko sebe. Ono pravo kretanje se dešava u prirodi, tamo gde su čoveku sva čula uključena. U prirodi, hteli to ili ne, ste "prinuđeni" da posmatrate svet oko sebe. Svaki korak koji napravite je drugaciji, a i buku koju priroda ume da napravi je verovatno jedina "buka" koja prija ljudskom uhu.

Zbog ovih ali i drugih pogodnosti, pedesetih godina prošlog veka, pokrenut je program u Engleskoj, koji se zove "Internationalna Nagrada Vojvode od Edinburga" ili "The Duke of Edinburgh's International Award". Ovaj program je pokrenuo čovek koji je veoma poznat i cenjen u svetu Internacionalnih škola - Kurt Hahn (nemački edukator), a nazvan je po Princu Filipu (Vojvodi od Edinburga) mužu Britanske Kraljice

Elizabete II. Princ Filip i Kurt delili su istu ideju, da pruže deci iskustvo koje školske učionice ne mogu da im pruže. Tako je nastao van-nastavni program čija je suština upoznavanje učenika sa prirodom, služba zajednici u kojoj žive i pomeranje ličnih granica. Program je počeo kao van-nastavna aktivnost u državnim školama u Britaniji ali se nekoliko decenija kasnije proširio i na privatne Internacionalne škole. Za preko šezdeset godina postojanja program je pohađalo nekoliko miliona dece u preko 140 zemalja sveta.

Ja već pet godina radim kao nastavnik Fizičkog u sistemu Internacionalnih škola i tri godine u Programu (u daljem tekstu i DoE). Za one koji prvi put čitaju o Programu objašnjenje može zvučati komplikovano. DoE se sastoji iz tri nivoa:

- **Bronzani nivo** (minimum 14 godina za učešće),
- **Srebrni nivo** (minimum 15 godina za učešće) i
- **Zlatni nivo** (minimum 16 godina za učešće).

Zajedno sa kolegom nastavnikom Hemije, sam zadužen na decu početnike i rukovodim Bronzanim nivoom. Na njemu ću se najviše fokusirati ali ćи pojasniti i ostala

dva nivoa. DoE je otvoren program za sve zainteresovane učenike ali mnoge škole selektiraju određeni broj. U mojoj školi za Bronzani nivo primali smo 21. učenika i delili smo ih u tri grupe. Ovi učenici obavezali bi se da će u toku školske godine pohađati našu teorijsku i praktičnu nastavu. Program bi započeo u Septembru, a završio bi se u Junu mesecu. Da bi učenik uspešno završio Bronzani nivo i dobio diplomu potrebno je da ispuni sledeće uslove:

- Prisustvuje obaveznoj teorijskoj nastavi gde smo mi držali po jedan dvočas svake dve nedelje. Na ovoj nastavi učili smo učenike osnove topografije (identifikacija specifičnih oblika reljefa), kako da koriste kompas, osnove prve pomoći i ishrane, upoznavanje sa opremom za kampovanje (obuća, odeća, šatori) itd.
- Posveti tri meseca volontirajući u nekoj ustanovi, tri meseca bavljenja nekim sportom i tri meseca učenja neke veštine, koja ne sme da bude vezana za školski rad. Ovaj deo su učenici sami organizovali i morali su da nađu organizaciju koja bi nam na kraju potvrdila njihovo učešće.
- Provede minimum dva puta po dva

PRAKSA NA TERENU
Fotografija Đorđe Nikolić



dana u prirodi gde mora da proveđe noć spavajući u šatoru.

Teorijska nastava se održavala po završetku redovnih časova. Koristili smo učionicu gde se održava nastava hemije jer je imala veće klupe od ostalih učionica i generalno bila je prostranija. Karte koje smo koristili su bile 1:50000 razmera. Ovi časovi su bili vrlo zanimljivi za učenike jer smo koristili razna pomagala da pomognemo učenicima da shvate određene oblasti. Tako smo koristili plastelin da objasnimo reljef i kako konture na karti funkcionišu, koristili smo školski pribor za prvu pomoć i vežbali razne scenarije, koji mogu da nas zadesu na Austrijskim planinama, kuvali smo pastu i pirinč.

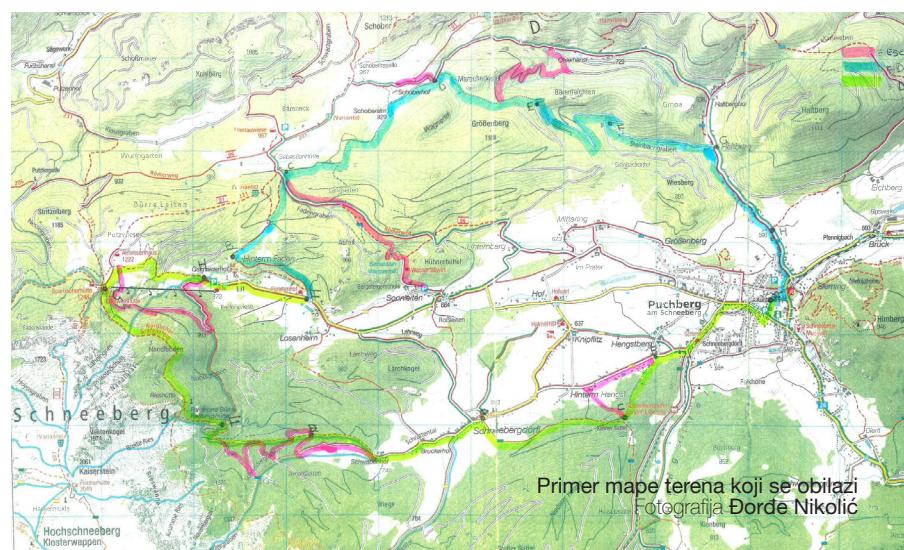
U metalnim loncima, donosili smo svoju odeću / obuću za kampovanje i pričali o različitim materijalima koji se koriste za njihovu izradu. Takođe smo pričali o protokolu koji mora da se prati prilikom nesreća na kampovanju. Deca su bila upoznata i sa zakonom koji je Austrijska vlada propisala kao i generlanim pravilima ponašanja na planini. Poslednjih mesec dana teorijske obuke učenici su planirali rute (u određenoj oblasti Austrije koju bi smo im dali) i koju su

imali zadatak da prate prilikom dvodelnih ekskurzija. Ova obuka je trajala oko 6-7 meseci, za to vreme učenici su radili na ostale tri obavezne komponente koja je navedena u drugoj tački.

Volonterski rad je u glavnom bio vezan za Crveni Krst, Organizaciju koja pomaže izbeglicama u Beču, Narodnoj kuhinji ili nekoj crkvenoj zajednici. Učenici su morali

minimum jedan sat nedeljno da provedu pomagajući, a pritom ne dobijajući ništa zauzvrat. Ovaj deo Programa sam najviše voleo i mislim da je imao najbolji uticaj na svest učenika koji dolaze, kao što je već pomenuto, iz jednog veoma privilegovanog sveta.

Bavljenje sportom je uglavnom bilo vezano za školski tim, ove škole imaju svoje





timove za fudbal, košarku, odbojku, ragbi, softbol itd. pa je učenicima bilo najlakše da im se pridruže.

Veštine na kojima su naši učenici radili su bile jako raznovrsne. Neki su rešili da nauče novi jezik, neki da pevaju / glume / igraju, neki su se više zainteresovali za tehniku i dizajniranje.

Poslednji i najzanimljiviji deo za mene, a i učenike, je **kampovanje u prirodi**. Kao što sam već naveo Program je imao minimum od dve dvodelne ekspedicije u jednoj skolskoj godini. Prvu smo uglavnom organizovali pocetkom proleća a drugu pocetkom leta. Ucenike smo izvodili u prirodu tek kada smo bili sigurni da su spremni da samostalno prate rute na mapi

I da samostalno mogu da donose odluke vezano za rute koje su odabrali. Dolazak na lokaciju gde smo počinjali ekspedicije je uvek bio vozom. Ekspedicije bi smo počinjali u podnožju planine u ranim jutranjim časovima i učenici bi imali zadatak da pronađu određeni kamp koji bi se nalazio na vrhu te iste planine. Prva ekspedicija u godini se zove "Probna ekspedicija" i tu učenici imaju priliku da vežbaju veštine naučene u prethodnim mesecima u učionici. Mi nastavnici ih pratimo i savetujemo na tom putu ali učenici, podeljeni u tri grupe, sami nalaze put do kampa. Dolazak u kamp je uglavnom u predvečernjim satima, tamo učenici postavljaju šatore i kuvaju večeru. Pred kraj prvog dana prave se dogovori za sledeći dan i pripreme za silazak sa planine. Drugi dan počinje rano ujutru gde učenici kuvaju sebi doručak, zatim pakuju šatore i spremaju se za povratak u podnožje gde bi sačekali voz za povratak kući. Ova probna ekspedicija je priprema za "Glavnu ekspediciju" koja se ocenjuje od strane kolega koje nisu učestvovali u treningu dece. DoE ima pravilo da ako neki nastavnik učestvuje u treningu dece nema prava da učestvuje u njihovom ocenjivanju tokom finalne ekspedicije. To ocenjivanje nije klasično kao u školi već se učenicima daje povratna informacija o tome da li su uspeli da prate rutu koju su odabrali u okviru zadatog vremena, da li su postavili kamp i razapeli šatore onako kako pravila nalažu i da li su poštovali prirodu za vreme njihovog boravka u njoj. U finalnoj ekspediciji učenici su skoro potpuno nezavisni i nemaju kontakt sa nastavnicima za vreme pešačenja.



Nastavnici koji ih ocenjuju ih prate sa određene udaljenosti i donose zaključke o tome koliko su uspešni i da li se nalaze na pravom putu. Ukoliko se desi da je ekspedicija neuspešna onda "Glavna ekspedicija" automatski postaje druga "Probna" i zakazuje se nova "Glavna".

Za svaku od ekspedicija učenici se opredeljuju za određeni cilj koji trebaju da ispune u tih dva dana. To je još jedan deo na kome DoE insistira. Ciljevi koje su moji učenici najčešće birali su:

- Pravljenje pešačke mape za turiste,
- Skupljanje smeća koje nesavesni turisti ostavljaju po planini,
- Merenje gustine šume zavisno od nadmorske visine,
- Identifikovanje flore i faune na ruti itd.

Kada uspešno završe Glavnu ekspediciju učenici imaju zadatku da naprave kratku prezentaciju o njihovom putovanju u proteklim mesecima i o stvarima koje su naučili za vreme realizovanja predstavljenog Programa. Nakon dobijanja Bronzane značke i sertifikata o položenom nivou učenici imaju priliku da nastave sa edukacijom kroz Srebreni i Zlatni Program. Ja sam zaduzen za treniranje učenika u Bronzanom novou i za ocenjivanje pri Srebrenim i Zlatnim ekspedicijama. Svaki sledeći nivo donosi dopune u treningu u učionici, donosi duže vreme koje je potrebno da se ispuni volonterski rad, bavljenje sportom i rad na veštini i donosi veći broj dana provedenih na planini (Srebreni nivo obavezne dve trodnevne ekspedicije i Zlatni nivo obavezne dve četvorodnevne ekspedicije). Ovo je najkraće objašnjenje o DoE programu i što učenici dobijaju od njega. Svetski univerziteti tako vole kada vide učenike koji imaju DoE sertifikat i smatraju ih bolje pripremljenim za iskustvo koje im studentski dani donose. Takođe ih boduju pri upisu pa mnogi učenici dobijaju motivaciju da prođu kroz Program zbog većih šansi pri upisu fakulteta.

“

Program "The Duke of Edinburgh's International Award" nazvan je po Princu Filipu, pokrenuo je čovek koji je veoma poznat i cenjen u svetu Internacionálnih škola, nemački edukator Kurt Hahn.

OVA PUBLIKACIJA ULAZI U SASTAV PROJEKTA PROGRAMI ZAŠTITE ŽIVOTNE SREDINE, EKOD

EKOD

PROGRAMI ZAŠTITE ŽIVOTNE SREDINE

JELENCI (LUCINIDAE)

Bezopasni insekti "zastrašujućeg" izgleda

dr Nastas ILIĆ

Oni veliki insekti sa "zastrašujućim" izgledom, koji im daju specifične izrasline na glavi u vidu rogova, predstavljaju bezopasne šumske vrste sa značajnom ulogom u pripremi zemljišta za razvoj novih biljaka.

Jelenci predstavljaju deo familije *Lucanidae* i predstavnici su takve vrste insekata, tvrdokrilaca, sa veličinom koja varira od srednjih do veoma krupnih primeraka.

Po svom obliku najčešće su spljošteni, ali ređe je u prirodi moguće pronaći i jedinke cilindričnog oblika.

Glava kod mužjaka ima izraženu gornju vilicu i obično je sa izrastajem u vidu rogova, koji služe za borbu mužjaka u vreme procesa parenja. Mužjaci mogu svojim rogovima veoma snažno da uštinu, pa je shodno tome preporuka kada ste u kontaktu sa ovom vrstom "nikako ne stavljati prste između rogova!". Zanimljivo je to da su kod ženki rogorvi mnogo manjih dimenzija, ali je pri tome njihova snaga štipanja znatno veća.

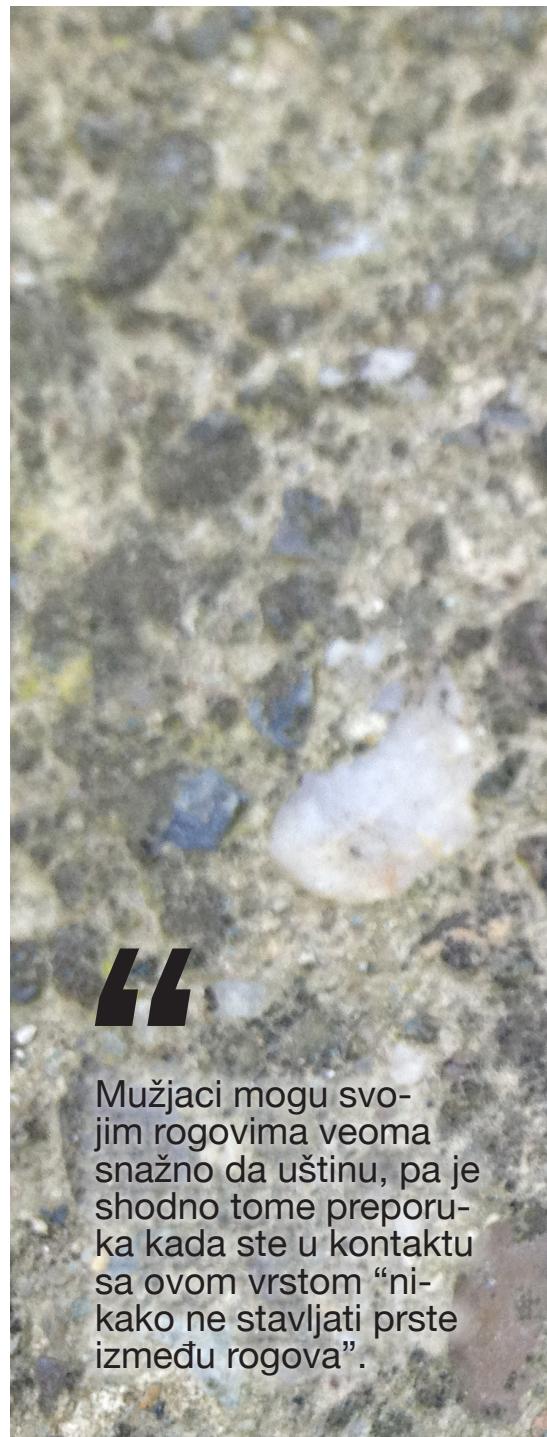


Noge kod jelenaka su snažne i duge, što im omogućava da se hitro kreću po granama drveća.

Gornja krila jelenaka su jako hitinizirana (kreirana su u formi čvrstog oklopa) i potpuno pokrivaju trbuh, a ispod njih su smeštena opnasta krila uz pomoć kojih lete.

Odrasli insekti ove jedinke su česti u šumi i obično se sreću na stablima gde iz drveta ističe biljni sok kojim se najčešće hrane. Ovi insekti su aktivni tokom celog dana, češće popodne i predveče. Često su uočljivi na šumskim proplancima.

Jelenci su prepoznatljivi po karakterističnom sporom letu, jer su po svojoj građi izuzetno masivni i teški u odnosu na svoje letačke sposobnosti.



“

Mužjaci mogu svojim rogovima veoma snažno da uštinu, pa je shodno tome preporuka kada ste u kontaktu sa ovom vrstom "nikako ne stavljati prste između rogova".

Larve jelenaka su korisne jer se razvijaju uglavnom u trulim listopadnim stablima i panjevima i to najčešće u hrastu i na taj način ubrzavaju proces raspadanja i truljenja drvene mase u šumi pripremajući zemljište za rast novih biljaka. Ovim procesom jelenak ima ekološku opravdanost kroz život u simbiozi sa drugim vrstama.

Familija jelenaka u celom svetu broji blizu 750 vrsta, a u našoj fauni zastupljene su samo 4 vrste, od koji je Jelenak *Lucanus*

cervus naš najkрупniji tvrdokrilac, mužjaci dostižu veličinu do 70 mm, a njegove gornje vilice (rogovi) mogu da budu dugi i do 30 mm. Ženke jelenka su manjih dimenzija sa znatno kraćim gornjim vilicama. Telo jelenka je crne boje, slabo je sjajno, a gornja krila i rogovi kod mužjaka su crno-smeđi ili crveno-smeđi.

Najpogodnije **mesto za razvoj** larvi je u trulom drvetu lišćara. Period razvoja jedinke Jelenka traje od 4 do 5 godina.



LUCANUS CERVUS
Lokacija Stepojevac, Srbija
Fotografija Vladimir Miletić

KROZ BANJSKI POTOK

Skriven od radoznalih pogleda

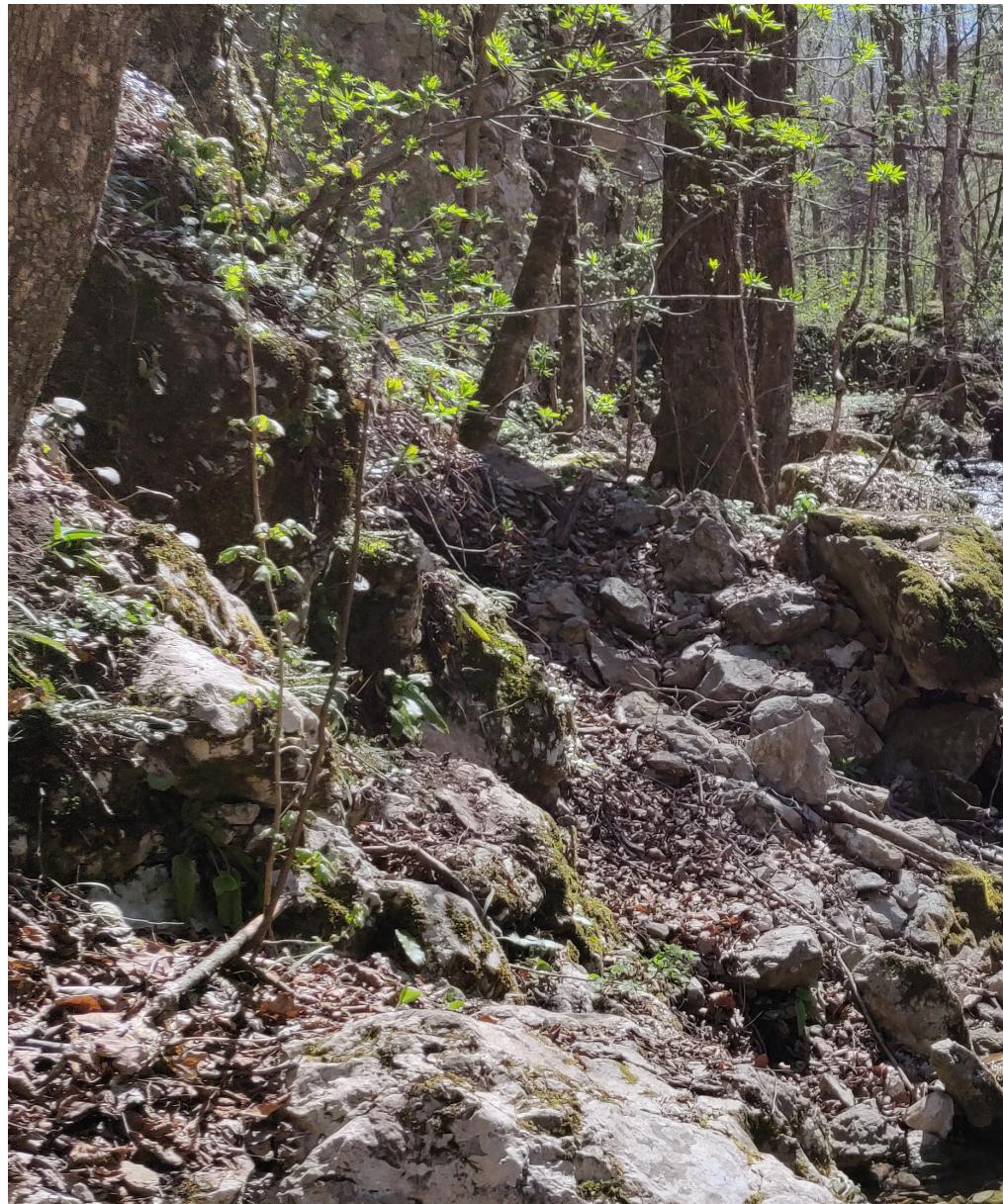
Luka TOMIĆ, MSc

Chartwell International School, Beograd

Potok je od samog prilaza puta do izvora dugačak blizu 1200 m. Krsi ga dosta bigrenih kada čija dubina varira i nekoliko manjih slapova sa kojih se voda preliva ostavljajući iza sebe savršeni trag toka.

Banjski potok nastaje iz izvora koji nisi naziv **Studenac**. Ovaj potok je lociran u podnožju planine **Ovčar**, u selu **Dučalovići** (Podovčar). Kroz svoj dalji tok Banjski potok skuplja vode sa drugih izvora i niz živopisnu klisuru omeđenu padinom sela i **Debelom Gorom** silazi u **Ovčar Banju**, gde završava svoj tok ulijevajući se u Zapadnu Moravu.

Do samog potoka se može doći iz pravca auto kampa, koji se nalazi nedaleko od puta u Ovčar banji, putem ka Ovčar planini. Potok se nalazi sa leve strane ako se kretnje izvodi putem uz brdo. Put je detaljno obeležen, a potok predstavlja veliko bogatstvo ovog prelepog predela. Silazak do potoka za izletnike predstavlja pravu avanturu kao i za sve koji mu dođu u posetu. Potok, svim posetiocima predstavlja pravu atrakciju kreiranu od strane ruke majke prirode. Priroda je vremenom kreirala ovo remek delo i ovo pravo bogatstvo ostavila skriveno od pogleda očiju slučajnih prolaznika. Posetiocima je najstrožije zabranjeno kretanje kroz sam potok, kao i kupanje u potoku. Svako kretanje samim koritom potoka je jako opasno. Sam potok predstavlja prirodnu atrakciju i samim tim treba ga sačuvati kao bi svi budući posetioci mogli da uživaju u njegovoj lepoti.



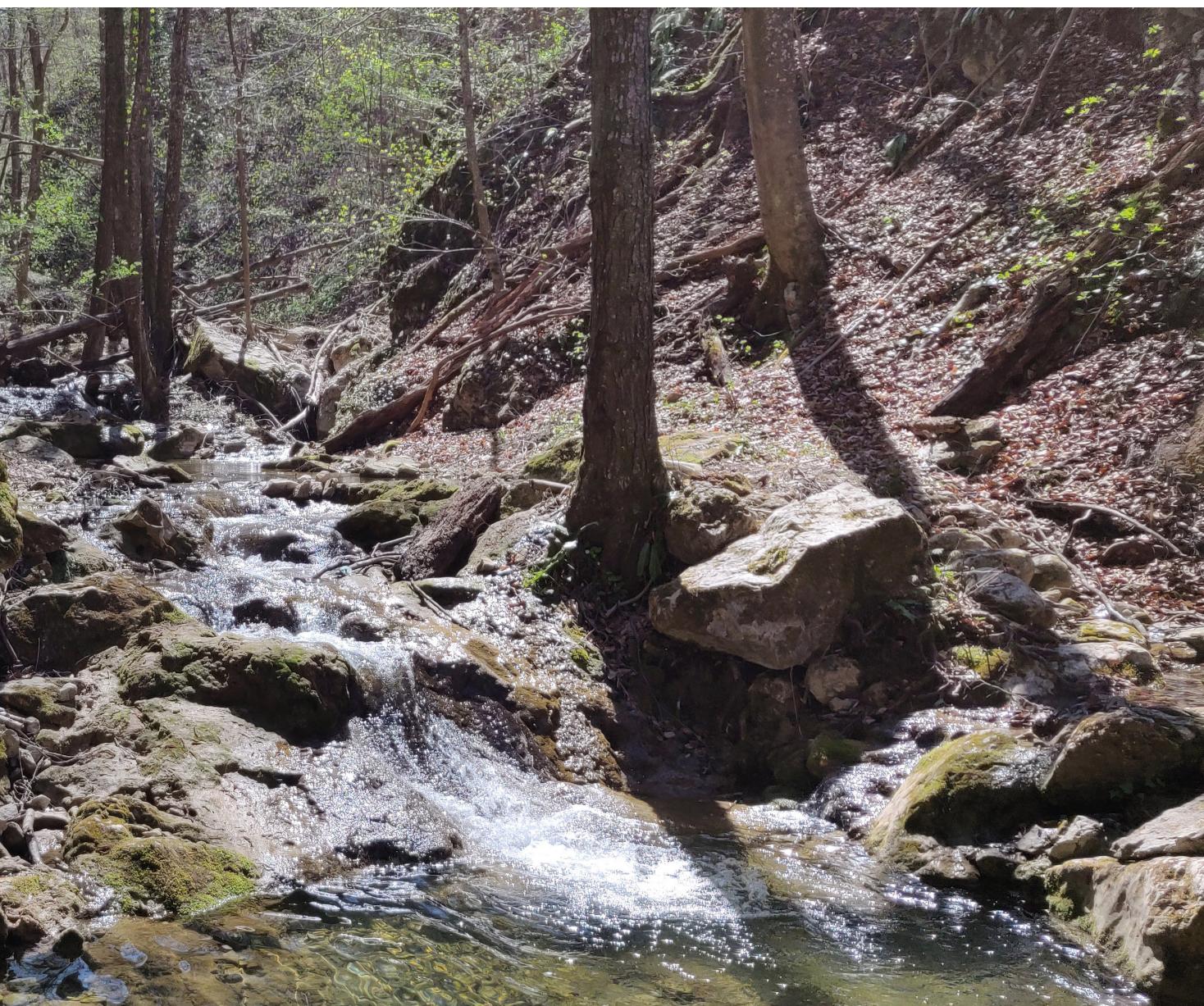
Potok je od samog prilaza puta dugačak oko 1,2 km uzvodno, krasí ga dosta bigrenih kada čija dubina varira i manjih slapova sa kojih voda preliva. Bigrenih kada ima blizu 15. Kod samog početka potoka od mesta prilaska treba biti jako oprezan jer je dosta velika vlaga, a put je klizav. Ovaj lokalitet karakterističan je po osetno nižoj temperaturi vazduha, obzirom da je zaklonjen od direktnе sunčeve svetlosti. Voda u potoku je uglavnom hladnija. U letnjem periodu temperature iznosi približno 13 stepeni Celzijusa.

Bigar se taložio godinama i napravio ove predivne tvorevine. Najveća dubina u bigrenim kadama iznosi do 160 cm. Potok

ima izrazito bujični karakter, jer tokom obilnih padavina velika količina vode sa strmih strana Ovčara i Debele gore u kratkom vremenskom periodu završava u njegovom koritu. Posebno atrakciju ovom lokalitetu daju vodenice čiji se ostaci mogu videti u neposrednoj blizini potoka. Nekada su domaćinstva težila što većoj nezavisnosti u svakodnevnom životu i obavezama, pa su ona bogatija posedovala svoje vodenice. U donjem delu toka su postojale i dve manastirske vodenice, a pripadale su manastiru Svetе Trojice i manastiru Sretenje.

Zbog velike vlažnosti u samom koritu i stena koje se nalaze sa strana stvaraju se posebni mikroklimatski uslovi koji utiču na

TOK BANJSKOG POTOKA
Lokacija Dučalovići, Ovčar, Srbija
Fotografija Luka Tomic





stvaranje jedinstvene vegetacije. Područje potoka obiluje zimzelenom paprati, mahovinom i prelepmi drvećem. Bogata vegetacija održava konstantnu vlažnost vazduha karakterističnu za ovo zasenčeno područje. Kada se iz potoka pruži pogled u stranu, može se uočiti veliko šumsko prostranstvo. Svim posetiocima ostaje da uživaju u osećaju mira i šumskoj tišini.

Samo oni malo spremniji mogu preći potok, a tako reći "ne ukvasiti se". Kretanje se izvodi obodom ali je dosta klizavo i treba biti jako pažljiv prilikom prelaska. Za one neiskusne najbolje bi bilo da se tuda kreću sa nekim od vodiča koji dobro poznaju ovaj teren kanjona. Za posetu ove destinacije nije potrebna velika fizička spremnost, zbog toga što nije zahtevna.

Što se tiče opreme prilikom prelaska bilo bi poželjno imati nepromočivu obuću, pantalone i jaknu. Neki manji ranac je dovoljan da se spakuju osnovne stvari.

Idući kanjom uzvodno izlazimo na put za selo Dučalovići i gde dalje put vodi ka Debeloj Gori gde se može otići na vrh Ovčara. Putokazi i informacione table tačno opisuju kuda se kretati, a takođe mogu se videti ucrtane staze.

Što pre vidite i doživite ovu lepotu prirode Ovčarsko Kablarske klisure, poželećete da je ponovo posetite.



“

Banjski potok nastaje iz izvora koji se naziva Studenac. Protiče kroz selo Dučalovići u podnožju planine Ovčar.

MOTIVI IZ BANJSKOG POTOKA
Lokacija Dučalovići, Ovčar, Srbija
Fotografija Luka Tomić



KRATKA ANALIZA BORAVKA U BIVAKU

Boravak u prirodi u improvizovanom smeštaju

Kosta MARINKOVIĆ, profesor
SK "Feniks", Gornji Milanovac

Tokom dana sam otišao do planine na kojoj sam te večeri planirao zanoćiti, da izvidim teren i pronađem dobru lokaciju za bivak logor. Obzirom da mi je ovo bilo prvo kampovanje bez šatora i nisam bio siguran da li ću uspešno napraviti sklonište na vreme

Kako živim u Gornjem Milanovcu, na samo 15 kilometara od Rudnika, u subotu tokom dana sam otišao do planine na kojoj ću te večeri zanoćiti, da izvidim teren i pronađem dobru lokaciju za logor. Obzirom da mi je ovo bilo prvo kampovanje bez šatora i nisam bio siguran da li ću uspešno napraviti sklonište na vreme, nisam htio previše da se udaljam od auta i puta, ali da bi simulacija boravka u divljini bila što realnija, morao sam biti dovoljno udaljen od civilizacije. Kao optimalnu meru sam izabarao da zađem u šumu sa jedne planinarske staze, tako da sam imao sigurnu odstupnicu i put za nazad koji ne bih mogao ni noću da omašim, a opet, planinarska staza me je dovoljno udaljila od kuća i vikendica da kažem da sam u šumi u planini.

Kao na svakoj planini, teren je bio pod nagibom. Tražio sam ravni deo gde bih mogao da napravim sklonište kako se ne bih skotrljao dok spavam. Pronašao sam jedan plato, taman dovoljno veliki za pravljenje skloništa, a kao bonus, činilo se da su tuda nedavno prošli šumari koji su posekli neko drveće i ostavili grane koje će mi

kasnije dobro doći za pravljenje skloništa, smanjujući time potrebu da štetim prirodi sečenjem živog drveća. Pri kampovanju uvek treba što više koristiti mrtvo drvo kako ne bi narušavali homeostazu ekosistema.

Pri pakovanju sam se trudio da nosim što manje stvari, izabrao sam ranac od 30L. Na dno sam spakovao vreću za spavanje, koju nisam imao namjeru da koristim, ali je

nosim kao sigurnost. Za pokrivanje sam namenio astro foliju koja se koristi kao prva pomoć, želeo sam da testiram koliko zapravo može da ugreje.

Spakovao sam šatorsko krilo, kao i bivak vreću holandske vojske, tanka vreća od goreteksta koja ima ulogu da vreću za spavanje zaštititi od vlage. Pored toga sam poneo vuneni bazični sloj, kao za skijanje,





tanki duks i vunenu jaknu sa Nepala. Sa spoljne strane ranca sam zakašio nekoliko karabinera, malu sekiru i 30m tankog kanapa. Na opasaču sam imao nož i kompas. Za paljenje vatre sam poneo kućine i kresivo, ali sam za svaki slučaj ubacio i hepo kocke i upaljač. Što se tiče vode i hrane, obzirom da sam išao samo na jedno veče, poneo sam sendvič za večeru i jedan za doručak, kao i dva litra vode, jer pronalazak vode i hrane nisu bili prioritet ove vežbe.

Bezbršan jer sam znao gde će zanoći krenuo sam suviše kasno i na lokaciju sam stigao tek ispred 18 časova, svega malo više od sata pre mraka. Odmah sam se bacio na posao. Plan je bio da pravim tip skloništa gde se osnovna debela grana jednim krajem oslanja na zemlju, dok se drugi kraj zaglavi na nekoj račvi na drvetu. Kako nisam našao odgovarajuće drvo na koje bih mogao da oslonim osnovnu granu, ukrstio sam dve kraće, ali dovoljno debole da budu nosioci. Najpre sam te dve grane

učvrstio kanapom, a zatim sam na njih nalonio duž koja će biti nosioci skloništa, te sam i nju privezao tako da sam dobio čvrstu osnovu. Sve tri su bile malo ukopane u zemlju da ne bi imale mogućnost da iskliznu. Iskoristio sam kratke oblutke što su ostavile drvoče da ogradim osnovu skloništa. Na zemlju sam počeo da nabacujem suvo lišće koje je prekrivalo šumski pod, a onda sam ubrao paprat koja je rasla u neposrednoj blizini i njome sam napravio izolaciju od zemlje. Sa obe strane

noseće grane sam naslonio tanje grane kao zidove, a zatim sam isekao još tanje grane pune zelenog lišća koje su poslužile kao završni sloj koji bi trebalo da posluži kao termoizolacija. Ni pod ni zidovi nisu imali dovoljno debelu izolaciju, ali je počeo da pada mrak, tako sam prikupio drva za vatru. Sa zalaskom sunca je postajalo sve hladnije, te nisam htio da gubim vreme sa kresivom, već sam iskoristio hepo kocku i za samo par sekundi sam imao lepu logorsku vatru na metar i po od ulaza.

Bilo je rano za spavanje, ali suviše mračno za bilo kakve aktivnosti. Nisam očekivao nikakve posete divljih životinja tokom noći, ali sam čuo lavež seoskih pasa na samo par kilometara daleko od lokacije. Za svaki slučaj i za mirniji san sam jednu ravnu granu naoštirovao kao kopljje. Pojeo sam sendvič koji sam namenio za večeru, a onaj što sam poneo za doručak sam okačio o drvo par metara dalje od skloništa. Iskoristio sam šatorsko krilo da zatvorim ulaz u bivak. Kada sam legao, još uvek mi je bilo toplo od vatre, tako da sam se samo pokrio astro folijom. Bio sam zadivljen koliko greje. Međutim, kako je veče odmicalo, a vatra se zagasila, postajalo je sve hladnije. Ubrzo sam obukao jaknu koja mi je do tad služila kao jastuk, a ranac sam podvukao pod glavu. Još sat vremena kasnije je udario novi hladni talas, pa sam izvadio bivak vreću u koju sam se uvukao sa astro folijom. Nisam se izuo kako bih cele večeri ostao u pripravnosti za slučaj da me bilo šta natera na hitnu evakuaciju. Osećao sam hladnoću od podloge, definitivno nisam stavio dovoljno debo sloj izolacije. U nekom momentu sam konačno zaspao, da bih se ponovo probudio oko pola dva, kada sam morao da ustanem kako bih obukao untruke i duks.

Samo ustajanje i oblačenje me je zagrejalo, a još jedan sloj odeće je odradio posao da sam nakon toga uspeo da spavam tri četiri sata u kontinuitetu.

Probudio sam se pred zoru, ali sam ustao tek kada je svanulo. Spakovao sam se i zadržao napustio svoj prvi bivak.

NAPRAVLJENE GREŠKE

- Potrebno je krenuti na vreme sa pripremom bivaka;
- Potrebna je deblja izolacija za ovaj period godine;
- Astro folija služi kao prva pomoć da spasi život, a ne da ugreje do prijatne temperature;
- Vatru ne treba gasiti po odlasku na počinak, već je treba održavati cele večeri.

ELEKTRONSKA VERZIJA STRUČNOG ČASOPISA POVRATAK PRIRODI

ČUVAJMO
PRIRODU
ZBOG
TOGA
ŠTO JOJ
PRIPADAMO



SASVIM PRIRODNO

by Jovan Memedović



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 18:25 sati. 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.sasvimprirodno.rs



1

RTS

Prvi
program
Državne
televizije

od 18:25 sati
svake nedelje

emituje serijal
"Sasvim prirodno"
Jovana Memedovića

HIDRO PROCEDURE U PRIRODΝIM USLOVIMA

Lekovito dejstvo vode iz prirode

dr Nebojša JOTOV

Gimnazija "Sveti Kirilo i Metodije", Dimitrovgrad

Prednost ovog tretmana je u tome što padajuće vodene struje zasićuju vazduh pozitivnim i negativnim jonima i prouzrokuju kretanje vode. Jonizovani vazduh poboljšava funkciju nervnog sistema, poboljšava san i preventivno deluje na bolesti savremene civilizacije.

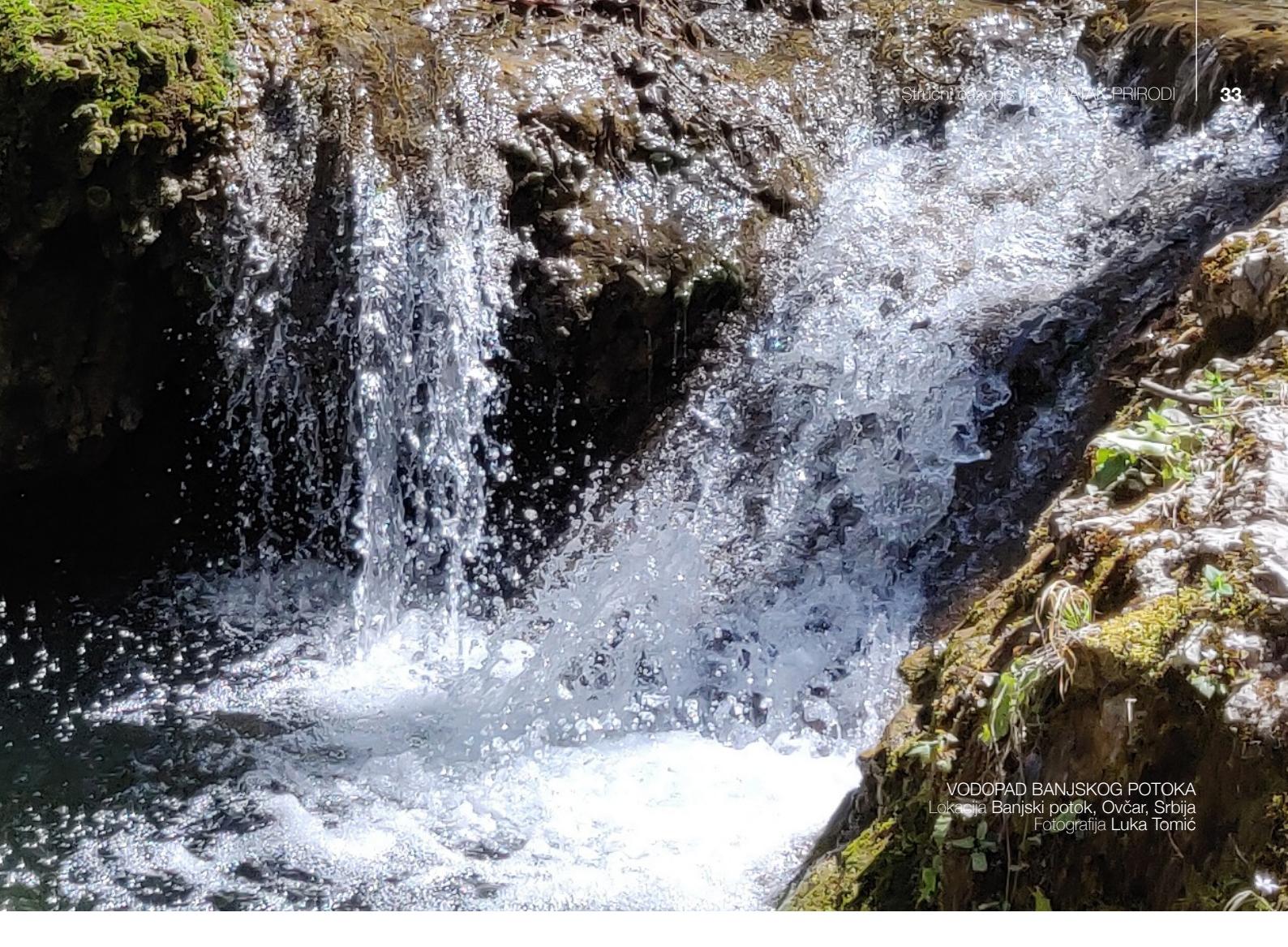
Nauka je višestruko dokazala prisustvo stresa i njegove posledice na psihohemikalno stanje čoveka. Mnogi naučnici su dokazali vezu između stresa i faktora funkcionalnog statusa organizma. Atmosfera u velikom gradu, izobilje veštačkih materijala i visoko tehnološki instrumentarij u svakodnevnom životu savremenog čoveka posledica su ekološkog disbalansa i narušenu komunikaciju sa prirodom. Zbog toga urban i stresan način života inicira želju za nešto što je autentično, ekološki čisto, budi se interes čoveka u cilju oporavka i obnavljanja veza sa prirodom. Hidro-procedure u prirodnim uslovima (reke, potoci, jezera, vodopadi) daju mogućnost da u sebi otkrijemo duhovne i nematerijalne potencijale i da se vratimo svojim prirodnim korenima.

Hidro-procedure i razne kupke u prirodnim uslovima na slapovima, kaskadama reka i potoka kojih ima u izobilju predstavljaju

svojevrsni vid masaže. One predstavljaju efikasno sredstvo za optimizaciju psihosocijalnog stanja čoveka i čine kombinaciju dejstva raznih faktora: temperatura vode, vibraciono i masažirajuće delovanje padajućeg vodenog mlaza, sunčeva radijacija, kao i prisustvo mišićne aktivnosti tokom praktikovanja kupki na rekama, vodopadima i sl. Sve ove komponente prouzrokuju pozitivan emocionalni uticaj na čoveka. Profilaktički uticaj kaskadnih kupki praktikovan je i isprobao u prošlosti dok nisu u dovoljnoj meri postojali odgovarajući Spa i Wellness centri. Prednost ovog tretmana je u tome što padajuće vodene struje zasićuju vazduh pozitivnim i negativnim jonima i prouzrokuju kretanje vode. Jonizovani vazduh poboljšava funkciju nervnog sistema, poboljšava san i preventivno deluje na bolesti savremene civilizacije. Profilaktički efekat jonizovanog vazduha se povećava u uslovima kada se praktikuju disajne vežbe. Za vreme boravka u kaskadnim kupkama povoljni uticaj se ogleda u dejstvu klimatskih faktora. Klimatski faktori

deluju povoljno na termoregulacione mehanizme, čeliče organizam, normalizuju metabolitičke i hormonalne procese, normalizuju funkcije raznih organa i sistema. U praksi je dokazano da se efekat prirodnih kupki poboljšava (u prirodnim uslovima na otvorenom pri temperaturi vode od 14-20 stepeni celzijusove skale) u kombinaciji sa vežbama u uslovima jonizujućeg vazduha i vibracionog dejstva vodenih struja. Oni koji praktikuju ovaj tretman osećaju pritisak vode na donje delove tela, što prouzrokuje promenu u protoku krvi i intenzifikuje se protok krvi ka srcu i donjim ekstremitetima. Pod uticajem hladne vode u početku temperatura kože se smanjuje, a nakon 1-2 minuta masirajućeg dejstva vodene struje prouzrokuju prijatni osećaj i toplotu.

Kaskadne kupke prouzrokuju širenje kapijara i relaksirajuće deluju na celo telo. Naizmenično otpuštanje i kontrakcija muskulature stvaraju utisak lakoće prilikom izvođenja pokreta. Masirajući trbušni deo vodena struja poboljšava krvotok je-



VODOPAD BANJSKOG POTOKA

Lokacija Banjski potok, Ovčar, Srbija

Fotografija Luka Tomic

tre i slezine. Pokretljivost dijafragme se uvećava, poboljšava se ne samo plućna ventilacija već i krvotok u trbušnoj duplji. Primena ovakvog tretmana u prirodnim uslovim se optimizuje u slučajevima kada se kaskadne kupke koriste u kombinaciji sa vežbama oblikovanja.

Prilikom izvođenja vežbi oblikovanja nervni impulsi angažovane muskulature idu ka mozgu, a zatim ka svim organima. Impulsi od mozga i unutrašnjih organa se šalju ka mišićima. Ova stalna uzajamna veza između mišićne aktivnosti i važnih unutrašnjih organa se ostvaruje putem refleksa pre i posle praktikovanja kaskadnih kupki. Na ovaj način kaskadne kupke u prirodnim uslovima aktivno stimulišu kožne, mišićne i druge receptore. Na osnovu naveda Mogenovića (1957), uticaj kaskadnih kupki ogleda se u dejstvu hladne vode koja prouzrokuje inhibiciju termoreceptora kože i refleksno deluje na disanje i krvotok, a vodene struje inhibiraju mehanoreceptore kože. Ova dva faktora povećavaju

tonus skeletne muskulature. Veliki pritisak vodene struje stvara vibracione efekte i prouzrokuje svojevrsno masažirajuće dejstvo na muskulaturu, prouzrokuje inhibiciju proprioceptora, koji zajedno sa pokretima i otporom vode deluje na centralni nervni sistem. Osnovu kaskadnih kupki čini kompleksni nadražaj kožnih i mišićnih receptora. Putem vegetativnih nervnih centara deluje se na vegetativne centre organizma i nervni sistem. Zbog toga kaskadne kupke se preporučuju kao preventivno i terapijsko sredstvo kod neuroloških i unutrašnjih bolesti.

Ovom prilikom dajemo predlog kompleksa vežbi oblikovanja u vodi od kojih prvi četiri se sprovode u mirnoj vodi, a ostale ispod vodene struje. Putem primene vežbi u mirnoj vodi u prirodnim uslovima podstičemo razvoj termo-adaptacionih veza organizma sa unutrašnjom sredinom. Vežbe koje se izvode ispod vodene struje u znatnoj meri povećavaju nivo metabolitičkih procesa i reakciju organizma prema

raznovrsnim nadražajima vodenih struja. Na taj način vežbe u mirnoj vodi, kao i dozirano hodanje u vodi pre primene kaskadnih kupki predstavljaju neku vrstu pripreme.

Ukoliko je voda hladna zagrevanje treba da bude duže. U mirnu vodu treba da se ulazi onda kada je normalana srčana frekven-cija. Ljudi koji su skloni prehladama pre izvođenja prve vežbe treba da trče u vodi 20-30 sekundi pridržavajući se za obalu ili neki predmet.

“

Hidro-procedure i razne kupke u prirodnim uslovi-ma na slapovima, kask-adama reka i potoka kojih ima u izobilju predstavljaju svojevrsni vid masaže.

Vežba 1

Izvodi se u stojećem položaju. Ruke se podižu (uzručenje) i tom prilikom vrši se udisaj, zatim se izvodi čučanj i tada se vrši izdisaj. Ponoviti vežbu od 3 do 6 puta potapajući se do brade, ali ako je prijatan osećaj može se potopiti i glava.

Vežba 2

Podrazumeva hodanje u vodi i naizmenično izvođenje čučnja, a zatim se vrši ispravljanje (diše se slobodno).

Vežba 3

Napravite u vodi čučanj (potopljeni u vodi do brade), ruke u odručenju (udisaj), gurajte vodu rukama prema butinama (izdisaj).

Vežba 4

Lezite potbuške (rukama se držite za obalu ili neki predmet), ritmično odvodite noge u stranu (raznoženje), dišite slobodno.

Vežba 5

Izvodi se ispod vodene struje na taj način što ste okrenuli leđa vodenoj struci. Pri tome neophodno je napraviti čučanj i ispraviti se. Vodena struja će masirati leđa odozdo nagaore i odozgo nadole.

Vežba 6

Izvodi se na taj način, tako što ste licem okrenuti prema vodenoj struci. Napravite čučanj i ispravite se. Postavite ruke ispod vodene struje. Prilikom ograničene pokretljivosti ramenih zglobova poželjno je vršiti rotaciona kretanja ramenima ispod vodene struje.

Vežba 7

Okrenite se leđima prema vodenoj struci, napravite čučanj, ispravite se i ritmično pravite otklone u stranu.

Vežba 8

Stanite licem ili leđima i se okrenite prema vodenoj struci. U prvom slučaju masira se prednji deo nogu, a u drugom zadnji.

Vežba 9

Stanite u uspravnom stavu licem ili leđima

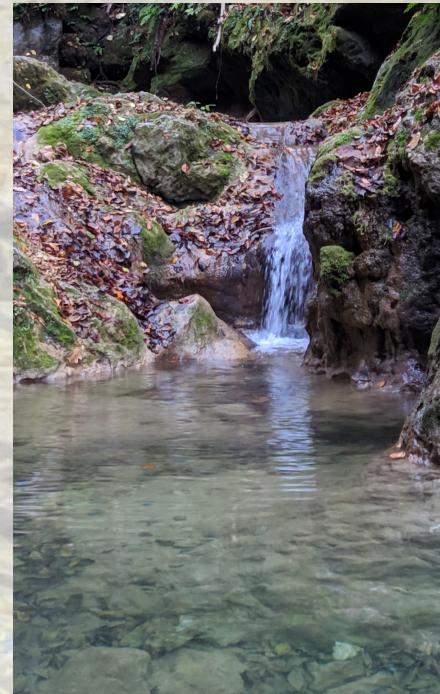
okrenuti prema vodenoj struci tako da voda pada u predelu trbuha. Napravite čučanj i se ispravite. Neophodno je raditi kružna kretanja kukovima u smeru kretanja kazaljki na satu, tako što jednovremeno zibate nogama. Nema sumnje da spoljašnja sredina igra značajnu ulogu u održavanju temperature kože. Pre nego što primenite kaskadne kupke neophodno je pripremiti termoregulacione mehanizme primenom vazdušnih i topotnih procedura u zavisnosti od temperature vazduha (prilikom odsustva vetra). Praksa pokazuje da prilikom praktikovanja kaskadnih kupki prima na vežbi oblikovanja ima profilaktički efekat. Vodena struja koja pada u predelu vrata utiče na povećanje arterijskog pritiska, što se može povoljno delovati kod ljudi sa hipotonijom. Kod tahikardije ako se vodena struja usmeri u predelu srca puls se može normalizovati. Vodene struje imaju pozitivan efekat na telo čoveka, optimizuju respiratorični sistem, a disanje postaje dublje i ekonomičnije. Kaskadne kupke se mogu praktikovati i sprovoditi u tri režima:

1. pri temperaturi vode od 18-20 stepeni celzijusa;
2. pri temperaturi od 16-14 stepeni celzijusa kao i
3. pri temperaturi od 14-8 stepeni celzijusa.

Od jednog režima prema drugom se treba kretati postepeno. Primena kaskadnih kupki u prirodnim uslovima se preporučuje kod funkcionalne neuroze, poremećaja metabolizma, srčano sudovnih problema, problema sa bubrežima i sl.

Na temelju svega iznetog mogu se izvesti sledeći zaključci:

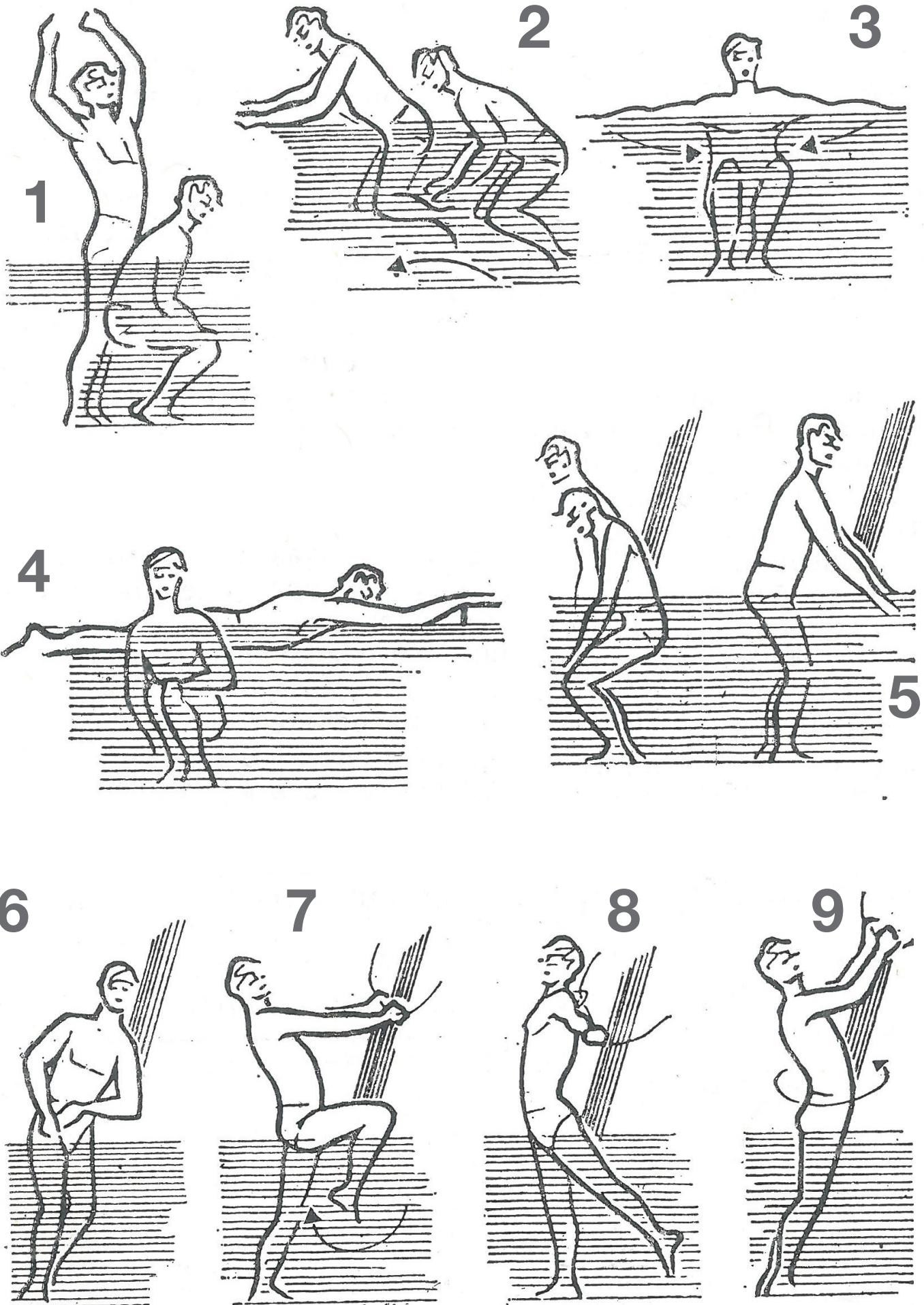
- Dosadašnja iskustva potvrđuju da se efekti različitih programa za optimizaciju zdravlja pojačavaju kada se njihova primena kombinuje sa delovanjem prirodnih faktora: vode, sunca, vazduha i drugih faktora koji se već dugo vremena uspešno koriste u raznim programima zdravstveno preventivnog karaktera.



- Primena fizio-profilaktičkih procedura u prirodnim uslovima predstavljaju efikasan instrument za unapređenje zdravlja.
- Efikasnost primene kaskadnih kupki ogleda se u njihovim mehaničkim dejstvom, topotnim dejstvom, dejstvom na kožu, optimizaciji metabolizma, disajnog, nervnog i hormonalnog sistema.
- Primenom prirodnih faktora i raznih njihovih kombinacija utičemo na provokaciju termoregulacionih pojava, te na taj način sprovodimo neku vrstu gimnastike i očvrćavamo krvne sudove i druge mehanizame.
- Savremeni način života doneo je za sobom potrebu traženja pomoći od prirode u cilju jačanja ljudskog organizma i unapređenje zdravlja.

Napomena:

Prilikom izvođenja prve četiri predstavljene vežbe neophodno je izdvojiti po 1 minut za svaku vežbu. Važno je ispoštovati redosled vežbi.



NAŠI
PRIJATELJI,
ISTOMIŠLJENICI,
SARADNICI I
LJUBITELJI
PRIRODE



JWP GROUP
Beograd



FOTOSINTEZA
agencija za fotografiju i grafičku produkciju



OUTDOOR.RS



“VAN DOMETA”
Radio Laguna



EKOD
PROGRAMI ZAŠTITE ŽIVOTNE SREDINE



