

Planiranje jednodnevnoga izleta

- ▶ Izaberite odlazak negdje gdje će biti zabavno i zanimljivo. Ako ste u skupini, neka svatko predloži gdje bi volio ići.
- ▶ Saznaj koliko dugo treba pješaći i koliko je vremena potrebno.
- ▶ Provjeri vremenske prognozu. Planiraj obući se primjereno vremenskim uvjetima.
- ▶ Ponesi samo prijeko potrebne stvari. Ruksak ne bi trebao biti težak (pogledaj popis).



Kontrolni popis za pakiranje

- Puno vode - da ne bi bili žedni
- Hrana - visoko energetska užina ili sendvići
- Kutija za prvu pomoć - u slučaju plikova i ogrebotina
- Krema za zaštitu od kukaca – za zaštitu od oboda kukaca, primjerice krpelja, pčela, komaraca i muha
- Dodatne čarape – noge se mogu smočiti
- Zviždaljka- važno ako idete sami, tri kratka zvižduka znače da ste u nevolji i da vam je potrebna pomoć
- Karta i kompas - iznimno važno za teže izlete



Ostati siguran na jednodnevnome izletu

- ▶ **Kreni rano.** Imat ćeš dovoljno vremena za uživanje u izletu i vratiti se prije mraka.
- ▶ **Ostani na označenim stazama** osim ako ne poznaješ dobro područje.
- ▶ **Kreći se polagano.** Ne hodaj prebrzo kako bi uštedio energiju. Kada si u skupini, hodaj kao najsporiji član.
- ▶ **Pripazi kuda hodaš.** Pazi da se ne spotakneš o kamen, lišće ili granje. Pripazi na klizavim predjelima. Ako trebaš ući u vodu, provjeri koliko je duboka.
- ▶ **Pripazi na divlje životinje.** Budi oprezan kada se krećeš, kada uzimaš granje ili kamenje sa zemlje i pripazi gdje sjedaš. Nikada ne prilazi životinjama u divljini. Možda izgledaju slatko i bezopasno, ali mogu biti nepredvidive i ponašati se zaštitnički na svojemu teritoriju.



VAŽNO UPOZORENJE: Obavijesti blisku osobu gdje ideš na izlet i kada očekuješ povratak. Može biti od pomoći u slučaju da se nešto loše dogodi! Obavijesti osobu o povratku.



Najviše od svega, ne zaboravi se zabaviti na svome izletu. Uživaj u prirodi. Pogledaj sve zanimljivosti oko sebe. Nauči identificirati nova mesta, biljke i životinje. Cijeni ljepotu zemlje i prirode i prakticiraj vježbe za zdravlje!

Otkrij zabavu jednodnevnoga pješačenja

Tražiš nešto zabavno i zanimljivo?



Jedna od najljepših rasonoda je šetnja u prirodi, a najpopularniji je jednodnevni izlet. Ne traje dugo, niti je potrebna posebna oprema.

Jednodnevni izlet je zabavan i dobra vježba!
Sam donosiš odluke! Možeš odabrati gdje želiš ići, koliko dugo želiš ostati i kada želiš povratak. Možeš jednostavno prošetati uživajući u prirodi ili se penjati teškim i strmim stazama. Sam odlučuješ!

Pogledaj zanimljivosti! Pješaćenje te može odvesti na mjesta koja se ne mogu vidjeti na bilo koji drugi način. Imaš mogućnost doći na prekrasna područja i vidjeti iznimno zanimljiva predjele koji mogu biti obuhvaćeni pogledom. Ili, možeš otići u udaljenija područja koja mogu imati skrivene doline, slapove ili pećine. Pješaćenje ti može pružiti priliku da vidiš biljke, ptice i životinje koje žive u divljini. Čak možeš vidjeti ostatke građevina i stvari koje su pripadale ljudima koji su živjeli u davnoj prošlosti.

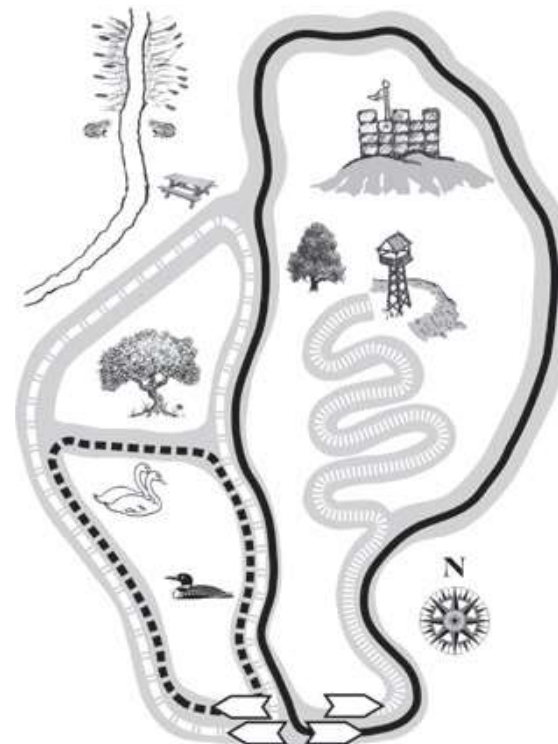
Budi u tjelesnoj formi! Pješaćenje je odličan način vježbanja, pa će ti redovito hodanje pomoći u očuvanju zdravlja. Imaš vremena za razmišljanje i opuštanje. Pješaćenje je odličan način da provedeš vrijeme s prijateljima i obitelji i za šetnju u prirodi, proučavaš prirodu i uživaš u njoj.

Istraži uzvisinu Vidikovac

Karta i naputak karte o uzvisini Vidikovac pokazuju na koji način možeš odabrati jednodnevni izlet, tebi najzanimljiviji, kao i stvari koje možeš vidjeti i raditi. Pruža ti ideju o jednodnevnome izletu ukoliko želiš pješaćiti do mjesta u blizini svoga mjesta stanovanja.



Uzvisina Vidikovac Obilazak pun pustolovina



Ovdje započni dionicu puta

Odaberi dionicu puta koju želiš koristiti!

Iskoristi naš prijedlog ili napravi svoju dionicu puta.

Objašnjenje karte				
Naziv dionice puta	Dionica puta	Potrebno vrijeme	Težina	Opis
Ptčija staza		2 sata	Lagano, pristup za kolica	Krug oko skloništa za ptice
Uzvisina Vidikovac		2 do 2,5 sata u svakome smjeru	Teško	Popeti se na Vidikovac i uživati u pogledu
Staza do žabljega potoka		3 sata	Srednje	Pješaćiti do izletišta žablji potok
Krug oko uzvisine Vidikovac		5 sati	Srednje	Pješaćiti oko uzvisine Vidikovac do stare kamene utvrde

Ispitni zadatak 1.: Osnovna poruka letka

1. Koja je **glavna** poruka u letku o pješaćenju?
 - A. Skupo je i opasno.
 - B. Najbolji način da se vide životinje.
 - C. Zdravo je i zabavno.
 - D. Samo za profesionalce namijenjeno.

Ispitni zadatak 2.: Što imaš mogućnost vidjeti tijekom izleta

2. Navedi **dvije** interesantne stvari sadržane u letku koje možeš vidjeti tijekom izleta.

1. _____

2. _____

Ispitni zadatak 3.: Pješaćenje u skupini

3. Koje dvije stvari su napisane u letku koje trebaš zapamtiti dok pješaćiš u **skupini**?

1. _____

2. _____

Ispitni zadatak 4.: Dio o primjerenoj odjeći

4. U kojem dijelu letka se spominje da trebaš obući primjerenu odjeću sukladno vremenskoj prognozi ?

- A. Otkrij zabavu jednodnevnoga izleta.
- B. Planiranje jednodnevnoga izleta.
- C. Kontrolni popis za pakiranje
- D. Ostati siguran na jednodnevnome izletu.

Ispitni zadatak 5.: Zašto treba ponijeti rezervne čarape

Pogledaj dio letka koji se zove *Kontrolni popis za pakiranje*.
Upotrijebi ga u svrhu odgovora na Pitanje 5.

5. Zašto trebaš ponijeti rezervne čarape na izlet?

- A. noge se mogu smočiti
- B. može zahladnjati
- C. u slučaju plikova
- D. za prijatelja



Ispitni zadatak 6.: Što uraditi u slučaju nevolje

Pogledaj dio letka koji se zove *Kontrolni popis za pakiranje*.
Upotrijebi ga u svrhu odgovora na Pitanje 6.



6. Što trebaš uraditi ako te zadesi nesreća tijekom izleta?
- A. imati visokokaloričan sendvič
 - B. puhati u zviždaljku tri puta
 - C. staviti više kreme za zaštitu od insekata
 - D. vikati za pomoć što glasnije

Ispitni zadatak 7.: Na koji način izbjeći brzo umaranje

Pogledaj dio letka, naslova *Ostati siguran na jednodnevnome izletu*. Upotrijebi ga u svrhu odgovora na Pitanja 7. i 8.

7. Šta trebaš uraditi kako ne bi brzo osjetio zamar?
- A. rano krenuti
 - B. ostati na stazi za pješačenje
 - C. uskladiti brzinu hodanja
 - D. paziti kuda hodaš



Ispitni zadatak 8.: Obavijestiti blisku osobu kada očekuješ povratak

Pogledaj dio letka, naslova *Ostati siguran* na jednodnevnome izletu. Upotrijebi ga u svrhu odgovora na Pitanje 8.



8. Zašto je važno bliskoj osobi kazati kada planiraš povratak s izleta?

Ispitni zadatak 9.: Koju dionicu puta odabrati za najkraće pješaćenje

Upotrijebi informacije sadržane u dijelu *Obilazak uzvisine Vidikovac* u svrhu odgovora na Pitanja od 9. do 12.



9. Koju bi dionicu puta odabrao u slučaju da želiš najkraće pješaćenje?

- A. Ptičija staza
- B. Obilazak uzvisine Vidikovac
- C. Staza do žabljega potoka
- D. Krug oko uzvisine Vidikovac

Ispitni zadatak 10.: Tko bi mogao ići do uzvisine Vidikovac

Upotrijebi informacije sadržane u dijelu Obilazak uzvisine Vidikovac u svrhu odgovora na Pitanja od 9. do 12.



10. Koje osobe bi bile najsposobnije za obilazak uzvisine Vidikovac?

- A. osobe kojima se žuri
- B. osobe koje imaju malu djecu
- C. osobe koje vole gledati ptice
- D. osobe koje imaju spremnost i snagu

Ispitni zadatak 11.: Proučavanje naputka za kartu

11. Koje **dvije** stvari možeš naučiti proučavajući naputak za kartu?

1. _____

2. _____

Ispitni zadatak 12.: Razlozi za odabir dionice puta

12. Upotrijebi kartu uzvisine Vidikovac i naputak za kartu u svrhu planiranja pješaćenja. Provjeri koju bi dionicu puta odabrao.

_____ Ptičija staza

_____ Uzvisina Vidikovac

_____ Staza do žabljega potoka

_____ Krug oko uzvisine Vidikovac

Navedi dva razloga koja su navedena u letku zbog kojih si izabrao ovu dionicu puta.

1. _____

2. _____
