

Ideme na túru do lesa!

„Ak deti vidia, že si ich rodičia vážia prírodu, podobný postoj zaujmú aj ony...“

„Vrátte sa k prírode“

– čítame slogany a kdesi v podvedomí máme zakorenené, že ten stresový a rýchly život, ktorý žijeme, nie je taký, ako by sme v skutočnosti chceli. Nemáme čas – na nič. Zásť na prechádzku do lesa? Pre mnohých na to v diári niet miesta... A to je chyba. V lese sa môžeme nielen zhlboka nadýchnuť... Je to miesto na skutočný reset. Takže, neváhajte, zbalte seba i rodinu a šup do lesa!

Budovať vzťah s prírodou – už od útleho veku

V lese sa treba stíšiť, dovoliť myšlienkam, aby si voľne tiekli a toho sa niektorí ľudia boja... Ticho je pre mnohých znervózňujúce. A to je chyba, pretože ticho lieči. A nielen to, pobyt v lese, opantaný zmesou vôní, zvukov, farieb pôsobí na človeka blahodarne. Tak, prečo to neprijať, ideálne teraz, keď je leto, prázdniny a mnohé rodiny potrebujú vypnúť, nadýchnuť sa, byť spolu...? Ak vedíme deti už od malička k vrúcnemu vzťahu s prírodou, neskôr sa nám to určite vráti. Viaceré štúdie poukazujú na to, že deti, ktoré sú od mala aktívne, veľa času trávia na čerstvom vzduchu, sú späté s prírodou, dobre využívajú svoju intuíciu, nestrácajú hlavu vo vyhranených situáciách. Pobyt v prírode je totiž nielen prospešný pre ľudské zdravie, ale dokáže človeka aj veľa naučiť.



Prechádzka lesom ako zážitkové učenie

Výlet do prírody s malými deťmi možno poňať ako zážitkové učenie. Čo to znamená? To, že z obyčajnej prechádzky urobíte nezabudnuteľný zážitok. Napríklad si doma s deťmi stanovíte úlohu – objaviť v lese čo najviac druhov stromov (listov, kvetov, vtákov, stôp...). Porozprávate sa o tom, ako sa dá v lese orientovať a vezmete si so sebou mapu, buzolu. Nájdete v lese krmelec, rozhláďňu, horáreň atď. Pri potôčiku si budete všímať, aké kvety, rastliny tam rastú (mnoho druhov vzácnych rastlín a živočíchov je chránených zákonom). Spočítate rybky, ktoré uvidíte v rieke... Poviete si, aké zvieratá žijú v korunách stromov, aké dravce či vtáky v slovenských lesoch... Deti si môžu vytvoriť herbár listov, kvetín, zbierku šušiek, menšie deti následne doma nakreslia z výletu obrázky... Možností je habadej. Deti sa tak naučia získavať nové skúsenosti, vedomosti a takto, krôčik po krôčiku, sa bude budovať ich vzťah v prírode. V škole potom určite prekvapia tým, čo všetko ich rodičia (či starí rodičia) naučili... © Bude to nezabudnuteľný zážitok!

Čo sa v lese smie, a čo nie?

Skúsený rodič vie, že pred výberom na túru je dobré overiť si bezpečnosť miesta, prehodnotiť možné riziká a nástrahy. Tiež je dobré vybrať trasu, ktorú dobre poznáte a zodpovedá možnostiam a skúsenostiam vašej rodiny (je rozdiel, ak ide na túru rodina s bábätkom alebo väčšími deťmi, ktoré sú na turistiku zvyknuté).

PRI TÚRE DBAJTE NA NASLEDOVNÉ:

- zistíte si **predpoveď počasia** platnú pre danú lokalitu,
- v prípade zlého počasia výlet zväzťe,
- v prípade **búrky** sa neschovávajúte pod voľne stojacimi stromami, ani na vyvýšenom mieste alebo v otvorenom teréne. Nemajte pri sebe kovové predmety ani zapnutý mobil, schovajte sa v hustom lese alebo nízkom poraste.
- nezabudnite si pribalíť malú **lekárničku** (napr. obväz, zäsyp, leukoplast, malý nožík...),
- nezabúdajte na repelent, mobil, baterku,
- po návrate z prírody skontrolujte, či sa na pokožke neprísal **kliešť**,
- dbajte na to, aby deti neochutnávali, ani sa **nedotýkali rastlín a húb**, ktoré môžu byť jedovaté,
- **neplašte zvieratá**, ani sa nedotýkajte hniezd,
- rešpektujte, že **kladenie ohňa** v lese a mimo vyznačených miest je zakázané (podobne je zakázané aj fajčiť),
- vedte deti k tomu, aby sa v lese **správali ticho** a aby ho **neznečisťovali odpadkami**,
- pohybujte sa len **po vyznačených turistických chodníkoch**.

! Orientácia

Na túre, a je jedno, či je to v horách alebo v lese, vás i deti určite zaujmú turistické značky. Žiaľ, mnohí dospelí ich vôbec nepoznajú a keď sa deti opýtajú, čo znamenajú, sme v koncoch. A to je škoda... Tieto značky nie sú na parádu, turistom poskytujú informácie pre bezpečný pohyb v teréne, pomáhajú doraziť do cieľa, nestratiť sa. Nevznikli náhodne. Tento systém značenia bol na Slovensku vypracovaný už v začiatkoch 20. storočia a postupne bol rozvíjaný a zdokonaľovaný. Je duševným vlastníctvom Klubu slovenských turistov (KST), ktorý zastrešuje takmer 500 miestnych turistických klubov po celom Slovensku a okrem toho, že vychováva turistických inštruktorov a celoročne pripravuje množstvo turistických podujatí otvorených pre verejnosť, pôsobí aj ako garant jednotného a uceleného systému značenia v našich lesoch.

Práca dobrovoľných značkárov

Ako značky vznikajú, nám priblíži generálny sekretár Klubu slovenských turistov, **Ing. Dušan Valúch**: „Ak hlavnou hodnotou pre turistický ruch je turisticky atraktívna krajina s množstvom prírodných krás a kultúrnych pamätihodností, s dopravnou a obslužnou infraštruktúrou, rozhodne sem treba ako pridanú hodnotu zaradiť udržiavanú sieť turistických ciest a chodníkov. Táto pridaná hodnota nevzniká a neexistuje sama od seba. Je výsledkom dlhoročnej nadšenej dobrovoľnickej práce. Rok čo rok stovky vyškolených kvalifikovaných značkárov nášho klubu vyrážajú obnoviť farebné značenie, vymeniť poškodené smerovky či osadiť nové smerovníky. Tomu predchádza množstvo organizačnej, školiacej a metodologickej práce, aby trasy tvorili ucelený a logický systém. Vyznačené trasy slúžia organizovaným aj neorganizovaným turistom všetkých vekových skupín, uľahčujú orientáciu v teréne a plánovanie presunov, prispievajú k bezpečnosti turistov a k ochrane životného prostredia.“



Značkári obnovujú značky v našich lesoch.

Viete, že...?

Prvé turistické značenie vzniklo na našom území už v roku 1874, kedy bola vyznačená trasa v Štiavnických vrchoch? Stalo sa tak na základe rozhodnutia Márie Terézie o voľnom vstupe do lesov.

Turistické značky

Ak sa chystáte na túru, súčasťou vašej výbavy by mala byť aj mapa, ktorá vám pomôže zorientovať sa v teréne. V praxi zistíte, že značky, ktoré vás v horách obklopujú, majú rôzne farby. Prečo je to tak, objasňuje D. Valúch: „Chodníky na Slovensku sú bezpečné, sú vyznačované so systémom farebne odlišného pásového značenia (červená, modrá, zelená a žltá turistická značka, aplikovaná na stromoch, skalách, koloch a pod.) a informačných miest so smerovníkmi a smerovkami, obsahujúcimi miestopisné názvy a údaje o vzdialenosti k nim v orientačnom časovom vyjadrení. Sieť vyznačených turistických trás má na Slovensku celkovo približne 14 000 kilometrov, čo je vysoké číslo. Pri jej obnove sa uplatňuje trojročný cyklus, čo znamená, že každý rok sa obnoví zhruba tretina siete. Obnovovanie je nutné, bez údržby by značenie vplyvom počasia, ale aj v dôsledku ťažby dreva či vandalizmu „odišlo“ v priebehu niekoľkých rokov.“



4 farby

Turistické značky majú svoj presný tvar – tvar štvorca, obvykle veľkého 10 x 10 cm. Aký význam má odlišná farebnosť značiek?

Pásová značka – je základná a pozostáva z troch prúžkov – farebný prúžok medzi dvomi bielymi. Používajú sa **4 farby – červená, modrá, zelená a žltá**. Na rozdiel od označovania lyžiarskych zjazdoviek farba turistickej značky nevyjadruje náročnosť terénu, ale hierarchiu hlavných a vedľajších trás.

- **Červenou** sú značené najmä hrebeňové trasy a trasy najväčšej dôležitosti. Sú zväčša fyzicky najnáročnejšie a najdlhšie.
- **Modrou** bývajú vyznačené trasy z dôležitých východísk (obec, železničná stanica a pod.) k významným turistickým cieľom (vrcholy, turistické strediská, a pod.).
- **Zelená** sa používa spravidla na vyznačovanie prístupových trás k zaujímavým turistickým cieľom.
- **Žltá** sa používa na krátke prepojenia medzi trasami iných farieb.

Zmenu smeru/odbočenie signalizuje šípka vo farbe príslušnej značky.

ĎALŠIE ZNAČKY

Okrem turistických sa využívajú v našich horách aj tzv. **tvarové značky**, ktoré upozorňujú na zvláštne určenie vyznačenej trasy. Do tejto kategórie patria:

- **miestna značka** – používa sa pre trasy miestneho významu.
- **okružná značka** – označuje trasu tvoriacu okruh. Turista sa pri jej absolvovaní na záver vráti do východiskového bodu.
- **náučná značka** – označuje náučný chodník, obvykle s informačnými panelmi, popisujúcimi miestnu flóru, faunu, geológiu, či históriu.
- **kúpeľná značka** – označuje trasy v kúpeľoch, resp. v blízkom okolí, ktoré môžu absolvovať pacienti v rámci liečebného procesu.



Ďalšou skupinou značiek, s ktorými sa môžete počas túry stretnúť, sú tzv. **významové** a **koncové**. Čo znamenajú, popíše D. Valúch: „Významovými značkami označujeme krátke odbočky, napr. na vrchol, resp. na miesto s pekným výhľadom, k zrúcanine, k hradu alebo zámku, k prameňu/studničke, k chate/pristrešku, k jaskyni, k cvičným skalám, k turisticky významnému objektu/lokalite. Koncová značka určuje miesto, kde sa vyznačená trasa končí, resp. začína.“

FOTO: Klub slovenských turistov

ZDROJ: Informácie o značkách – „Abeceda turistického značenia“, autori A. Guldan a V. Dohnal

ČO NEZABUDNÚŤ DEŤOM NA VÝLET DO PRÍRODY?

- nepremokavú pevnú obuv a oblečenie, čiapku
- náhradné oblečenie
- pršiplášť
- desiatu, nápoj (uzatvárateľnú fľašu na pitie)
- ruksak
- staršie deti môžu mať so sebou aj mobil (v prípade nutnosti privolania pomoci ap.)
- deti i staršie osoby, ktoré užívajú životne dôležité lieky, by ich mali mať so sebou (napr. alergici v prípade anafylaktického šoku po uštipnutí hmyzom ap.)



Memento

Tak, ako? Navnadili sme vás aspoň trochu na výlet do prírody? Nemusi to byť hneď túra do Tatier, aj prechádzka do lesíka za mestom či dedinou sa ráta. Uvidíte, keď si na takéto výlety vaša rodinka zvykne, časom jej budú chýbať. A keď príde tuhá zima, nebudete sa môcť dočkať jari, aby ste zasa mohli vyraziť na potulky... Vaše deti tak na vlastnej koži pocítia, že príroda je domovom stromov, kvetín,

V lete sú často nebezpečné požiare, obzvlášť tie v lesoch. Preto nerozkladajte v prírode oheň, ani nepoužívajte horľavé látky. Štatistiky dokazujú, že väčšina požiarov v lesoch je spôsobená ľudskou nedbalosťou.

zvierat, vtákov a mnohých ďalších živočíchov. Generácie ľudí pred nami žili s prírodou v harmónii, boli na nej úplní závislí, za čo sa im ona odvdáčovala svojimi plodmi. My, generácia 21. storočia, na to trochu zabúdame... Je preto na nás, rodičoch, aby si naše deti začali prírodu vážiť. Pretože sme jej súčasťou... A ak na to raz zabudneme, môže sa nám to vypomstiť... Ale to už je iný príbeh.

Užite si leto bez následkov

Zdravie je teraz ešte lepšie, krajšie a vynovené pre vás

Zdravie

PODČIARKNUTÉ ODBORNÍKMI



PRÁVE V PREDAJI