

1. skupina: OPREMA ZA IZLETE: oprema za udobnejšo hojo, sredstvo za nošenje opreme,

Oprema za izlete

Neustrezna oprema lahko temeljito zagreni izlet, hkrati pa lahko povzroči tudi nekatere zdravstvene nevšečnosti (žulji, piki insektov, prehlad, zvin gležnja in podobno). Glede na vrsto in namen opreme jo lahko razvrstimo v več sklopov.

Oprema za udobnejšo hojo:

Čevlji so skoraj najpomembnejši del opreme. Če nagajajo, je ves izlet pokvarjen. Biti morajo udobni, znošeni, ne premajhni in ne preveliki. Najboljši so visoki čevlji, da se oprimejo gležnjeve in jih utrdijo. Naj imajo gumijaste podplate, vendar ne smejo biti preveč izrabljeni. Le izjemoma, če nimamo lažjih pohodnih čevljev, gremo na izlet s čvrstimi visokimi športnimi copati. Podplati ne smejo biti tako izrabljeni, da skozi čutimo vsak večji kamenček. Gumijasti škornji za izlet niso primerni, ker noga v njih slabo 'diha'. Tudi gležnjeve se premalo oprimejo in jih ne zaščitijo dovolj pred zvinom. Obutev mora biti nepremočljiva, še posebno za zimski izlet. Pozimi so za silo dobri tudi podloženi gumijasti ali plastični škornji, ki se morajo dobro prilegati nogi. Ne na izlet s smučarskimi čevlji (pancerji)!

Nogavice ne smejo biti ne premajhne ne prevelike. Nogavice, ki se v čevljih nagubajo, hitro povzročijo žulje. Ne smejo biti niti strgane niti slabo zakrpane. Obujmo nogavice, ki smo jih že preskusili in vemo, kako se obnašajo. Poleti obujemo dva para tanjših, pozimi pa en par tanjših in en par debelejših.

Hlače morajo biti udobne, da ne ovirajo hoje. Zaradi klopov, trnja, kopriv, prask in morebitnega poslabšanja vremena gremo na izlet z dolgimi hlačami. Velja tudi za deklice.

Sredstvo za nošenje opreme:

Mali nahrbtnik je obvezen del pohodnikove opreme. Če nimamo posebnega izletniškega nahrbtnika, je dober tudi tisti, v katerem nosimo knjige.



2. skupina: OPREMA ZA IZLETE: zaščita pred vremenskimi neprijetnostmi, hrana, druge drobne stvari, neobvezna oprema

Zaščita pred vremenskimi neprijetnostmi:

Eno temeljnih pravil izletnika je: *nič me ne sme presenetiti*. Zato naj bo v nahrbtniku tudi **jopica**, čeprav ni hladno, ko odhajamo. V nahrbtniku je treba imeti še ali **vetrovko** ali **lažji dežni plašč** in lažje **pokrivalo**. **Bundo** oblečemo samo pozimi. Takrat tudi na **rokavice** ne smemo pozabiti. Za vsak primer na zimski izlet vzamemo dva para rokavic, tako da premočene lahko zamenjamo s suhimi. **Volnena kapa**, ki ščiti ušesa, je pozimi neizogibna. Dobro je, če imamo v nahrbtniku še **rezervno majico**, da se preoblečemo, če nas dobi dež ali če se preveč oznojimo.

Hrana:

Sadje, sadni sok, sendvič, pecivo, čokolada.

Druge drobne stvari:

Plastična vrečka za spravljanje odpadkov, obliž za žulje, pršilo proti insektom, toaletni papir, papirnata brisača, knjižica za vpis izleta, žepnina. Vodja izleta naj ima s seboj najnujnejši šivalni pribor. Včasih pride prav tudi blazinica za odtis žiga na kakšnem vrhu.

Neobvezna oprema:

Kemični svinčnik, nekaj listov papirja, družabna igra, fotoaparatus, glasbeni inštrument (klavirja, bobnov, činel, kontrabasa in podobnih glasbil ne jemljemo s seboj).



3. skupina: KAJ SO KLOPI IN ZAKAJ SO NEVARNI?

Zaščita pred klôpi

Klôp je nevarna žuželka, podobna zelo majhnemu pajku (od 1 do 3 mm). Hrani se s krvjo svojega gostitelja. Ko se napije, se lahko poveča tudi do velikosti fižolovega zrna in nato sam odpade. Tako velike klôpe lahko najdemo na domačih živalih, človek pa ga navadno odkrije prej, ker ga začne koža srbeti. Najbolj so mu všeč mehkejši deli kože, ker se tam z rilčkom lažje zarije vanjo. Če je tak klôp okužen, okuži tudi gostiteljevo kri. Če sam ni okužen, ni nevaren. Seveda pa tega nikoli ne vemo. Menda je okužen povprečno vsak deseti klop. Nevarna je samica, ki je večja od samca, in jo spoznamo po rdečkasti obrobi zadka.

Klôp živi v gozdovih do 1600 metrov nadmorske višine. Dejaven postane, ko se temperatura dvigne nad 7 stopinj, zato so najbolj nadležni od aprila do septembra. Še posebno jim ustrezajo vlažna poletja in vlažni mešani gozdovi. Največ se zadržujejo pri tleh, med travo, praprotyo in podrastjo.

Klôp prenaša dve nevarni bolezni: vnetje možganske ovojnice (klopni meningitis) in boreliozo. Prva je manj nevarna, če takoj obiščemo zdravnika. Druga je nevarnejša. Njen virus povzroči okvaro obrobne (periferne) živčevja, zato ima bolezen več obrazov (glede na to, kateri del živčevja je prizadet: vnetje kolenskih in drugih sklepov z otekljami, vnetje hrbtne mozga, obolenost srca, kronična utrujenost, ohromelost obraznih živcev in še kaj). Pred meningitisom se je mogoče zaščitno cepiti. Za zdaj cepijo predvsem osebe, ki se poklicno ali ljubiteljsko veliko zadržujejo v naravi. Otrok še ne cepijo. Za boreliozo še ni cepiva.

Samoumevno je, da smo utemeljeno zaskrbljeni, če odhajamo na izlet v naravo. Vendar pa je strah odveč, če ravnamo samozaščitno. Če klôpa odkrijemo, še predno se zarije v kožo, nas ne more okužiti. In ker se klôp ne zarije v kožo takoj, ko pride nanjo, imamo kar precej možnosti, da ga pravočasno odkrijemo, če se le pogosto pregledujemo. Strokovnjaki pa tudi trdijo, da do okužbe ne more priti, če se je klôp kože že oprijel, vendar smo ga odstranili prej kot v dveh urah. Bolje je, da slednji trditvi (o dveh urah) ne verjamemo in ga poskušamo izslediti, ko se še sprehaja po koži. Bistvo uspešnega samozaščitnega ravnanja je torej odkritje klôpa, še preden se zarije v kožo. Če pa se nam je zmuznil in se je že prisesal, ga je treba čim prej odstraniti.

Samozaščitno ravnanje lahko razdelimo na tri dele: pred izletom, na izletu in po izletu.



4. skupina: ZAŠČITA PRED KLOPI: pred izletom, na izletu, po izletu

Samozaščitno ravnanje lahko razdelimo na tri dele: pred izletom, na izletu in po izletu.

Pred izletom: Za izlet oblečemo svetlejša oblačila, ker na njih hitreje opazimo klôpa. Čeprav je toplo, imejmo oblačilo, ki pokrije kar največ kože. Mazanje z zaščitnimi sredstvi že doma ne pomaga, ker takšno sredstvo deluje kratek čas in po dveh ali treh urah, ko pridemo na klôpovo območje, ni več učinkovito. Prav pa je, da takšno sredstvo vzamemo s seboj na izlet in ga uporabimo, ko je to potrebno. V lekarnah se poceni dobijo posebne prijemalke za klôpe. Če je mogoče, imejmo takšno napravo doma in jo vzemimo s seboj, kadar gremo na izlet. Če bližnja lekarna nima takšne prijemalke, vprašajmo v drugi. Zagotovo pa bomo to orodje dobili v boljši trgovini, ki prodaja hrano in potrebščine za pse in muce. Vsekakor pa mora prijemalko za klôpe imeti s seboj vodja izleta.

Na izletu: Če imamo s seboj zaščitno pršilo, ga uporabimo, ko pridemo v gozd, in ga nato obnovimo vsaj na dve uri. Čeprav smo uporabili zaščitno sredstvo, med potjo večkrat pregledajmo oblačila. Če odkrijemo klôpa, ga seveda takoj uničimo. Pregledovanje bo uspešnejše, če učenci v parih pregledajo drug drugega. Ne stikajmo po nepotrebem po praproti in podrastju; na poti je manjša verjetnost, da ga dobimo, predvsem pa jih dobimo manj, kakor če se gibljemo po goščavi. Navadno na mestu, kjer se je klôp priseljal, začne koža srbeti. Če se začnemo praskati, kožo prekrvavimo in klop pripravimo še boljšo pojedino. Zato se ne praskajmo brezglavo, ampak takoj pogledjmo, kaj nas srbi. Vsako srbenje naj bo opozorilni znak za pregled. Če se je klôp že zagrizel, ga ne smemo odtrgati. S prijemalko ga nežno primemo in nekajkrat zavrtimo v levo. Na nekaterih prijemalkah je celo puščica, ki kaže smer obračanja. Po nekaj zavrtljajih bo klôp popustil in ga bomo zlahka odstranili. Klôp se najraje oprime tam, kjer je koža najbolj mehka. Zato ga velikokrat najdemo pod pazduho, v dimljah, v zadnjičnem žlebu in na podobnih mestih. Če je na takšnem mestu, kjer ga sami ne moremo odstraniti, naj nas ne bo sram prositi součenca ali učitelja. Boljše je malo sramu kot huda ali neozdravljiva bolezen.

Če nimamo prijemalke, si pomagamo tako, da klôpa debelo namažemo z mastno kremo in prelepimo z obližem. Po dvajsetih minutah ali pol ure navadno popusti, tako da ga lahko odstranimo. Pri trdovratnem klopju postopek ponovimo. Ta metoda ni preveč zanesljiva, zato je zagotovo bolje, če se oskrbimo s prijemalko za klôpe. Glede na to, da se število okuženih klopov nenehno množi, ne bi bilo napak, če bi vsaka družina doma imela takšno napravo.

Po izletu: Takoj po izletu se temeljito okopamo in se še enkrat pregledamo. Po kopanju oblečemo sveža oblačila, tista z izleta pa je treba oprati. Kljub vsem samozaščitnim ukrepom pa moramo biti še nekaj tednov pozorni na morebitne znake, ki kažejo na okuženje z eno ali drugo boleznijo.

Pri obeh se pokažejo znaki, ki so najbolj podobni prehladu oziroma gripi. Prizadeti se slabo počuti, bolijo ga mišice in sklepi, občuti nekakšno mlahavost oziroma utrujenost, včasih ga boli glava, temperatura je nekoliko povišana. Zanesljiv znak okuženja z boreliozo je še rdeča lisa, ki se po nekaj dneh ali tednih pojavi okrog mesta klôpovega ugriza. Lisa se povečuje, hkrati pa začne v sredini bledeti. Če se pojavijo navedeni znaki, je treba takoj k zdravniku! Če ne gremo k zdravniku, se stanje samo od sebe izboljša, prav to pa je usodno. Bolezen se je le potuhnila in čez nekaj tednov spet izbruhne, vendar tokrat še v veliko hujši obliki.

Še enkrat: Če se v obdobju treh tednov po izletu v naravo počutimo slabo ali odkrijemo celo rdečkasto liso na koži, je treba takoj k zdravniku.



5. skupina: VAROVANJE NARAVE: NE ONESNAŽUJMO NARAVE

2. Kako varujemo naravo?

Narava je naše največje bogastvo. Malo je dežel na svetu, ki bi imele toliko naravnih lepot in znamenitosti na tako majhnem prostoru, kot je Slovenija. Naravnih lepot in znamenitosti pa ne smemo uničevati. To počno vandali in nekulturni ljudje.

Za ohranjanje neokrnjene narave skrbijo država s svojimi zakoni in različna združenja varstvenikov narave in okolja. Seveda pa bi morali imeti **kulturne odnos do narave** vsi državljani, ki hodijo v naravo. Med temi so tudi otroci, učenci, dijaki in sploh mladi ljudje.

In kaj je to **kulturne odnos do narave**? Gre za tri sklope ravnanj, ki jih lahko izrazimo z naslednjimi pravili:

- Ne onesnažujemo narave!
- V naravo ničesar ne poškodujemo in ne uničimo!
- Obnašamo se naravi primerno!

Ne onesnažujemo narave!

V naravi ne odmetavajmo nikakršnih odpadkov. Pravzaprav tega nikjer ne počnemo. Na počivališčih in mestih, kjer se dlje časa zadržujemo, je treba za seboj vse počistiti. Odpadke odlagamo v plastično vrečko, ki jo odnesemo domov ali do najbližjega smetnjaka. Manjše odpadke potisnemo v žep in jih ob prvi priložnosti damo v vrečko. Ne opravljamo velike potrebe v naravi, če je v bližini stranišče. Če že moramo to storiti, pokrijmo iztrebke s travo, suhim listjem ali odpadlimi smrekovimi iglicami.



6. skupina: VAROVANJE NARAVE: NIČESAR NE POŠKODUJMO in NE UNIČIMO!

Ničesar ne poškodujemo in ne uničimo!

Ne hodimo po nepokošenih travnikih in posejanih njivah ter ne trgajmo cvetja. Ne lomimo drevesnih vej in podrastja. "Kjer osel leži, tam dlako pusti", pravi slovenski pregovor. Ne bodimo 'osli' in ne vrezujemo različnih znakov v drevesno lubje in še manj v kakšne lesene naprave (na primer klopce), ki so jih postavili ljudje. Gobe so gozdu v okras. Brcanje gob je grda razvada nevzgojenih in nekulturnih obiskovalcev gozda. Z brcanjem gob kvarimo lep videz gozda, hkrati pa preprečujemo njihovo razmnoževanje, ker ne morejo dozoreti in odvreči trosov. Ne poškodujemo rastja, če nabiramo maline, borovnice, brusnice, kostanj in druge gozdne sadeže. Razdiranje mravljišč in ptičjih gnezd je vandalizem brez primere. Kurjenje ognja je v gozdu z zakonom prepovedano. V naravi je mogoče zakuriti samo pod nadzorstvom odraslih, ki morajo biti poučeni, kje in kdaj je mogoče zakuriti in kaj je treba storiti, preden odidemo. Pustimo sadje in poljščine tistemu, ki je to posadil in potrebuje za svoje preživetje. Če naletimo na ogrado, je zagotovo tam zato, ker mora biti (navadno zato, da živina ne uide s pašnika). Zato jo ne poškodujemo in zapirajmo vrata za seboj. Vse, kar vidimo v naravi (krmišča za živali, napajalna korita, solnice za živali in drugo), naj za nami ostane tako, kot je bilo.

Obnašajmo se naravi primerno!

Predvsem v naravi ne povzročamo hrupa. Kričanje in vriskanje se ne skladata z govorico narave. Tudi hrupno prepevanje ne sodi v naravo. Posebno na osamljenih gozdnih in hribovskih stezah ne vpijemo, ker s tem plašimo živali, ki tam prebivajo. S pretirano glasnostjo motimo tudi druge izletnike, ki so prišli v naravo po mir in tišino. Tranzistorski radio in mobilni telefon ne sodita v naravo. Mobilni telefon ima lahko samo učitelj, da ga uporabi v nujnih primerih. V naseljih ne dražimo psov in ne plašimo mačk. V višjih predelih ne žvižgajmo srnam in svizcem, ampak jih tiho občudujemo. Kače so del narave, zato jih ne pobijajmo. Tudi gada in modrasa ne. Obnašajmo se spoštljivo do domačinov, ki jih srečujemo.

