

МЛАДИНСКИ ЕКО КАМП  
ПОВРЗУВАЊЕ НА МЛАДИТЕ  
СО ПРИРОДАТА

**ВОДИЧ**



**Издавачи:** Асоцијација за демократска иницијатива (АДИ) и Младински Центар Авоко

**Автор:** Шкумбин Ариффи

**Дизајн:** Флета Бараку

**Превод на македонски:** Едита Арслани

Оваа публикација е изработена во рамки на проектот „Регионална програма за локална демократија во Западен Балкан 2 - ReLOaD2“, финансиран од Европската Унија (ЕУ) а го спроведува Програмата за развој на Обединетите нации (УНДП) во БИХ. За содржината на оваа публикација, како и наодите што се изнесени во неа, одговорни се исклучиво Асоцијацијата за демократска иницијатива (АДИ) и Младинскиот центар Авоко и на никаков начин не ги одразува ставовите на Европската Унија (ЕУ) или Програмата за развој на Обединетите нации (УНДП).



Funded by  
the European Union



МЛАДИНСКИ ЕКО КАМП  
ПОВРЗУВАЊЕ НА МЛАДИТЕ  
СО ПРИРОДАТА

**ВОДИЧ**

#ReLOaD

**AD**





## СОДРЖИНА

5	I.	Вовед
8	II.	Кратенки
9	III.	Подготовка пред кампот
13	IV.	Дневен распоред
15	V.	Теми и вежби
18	VI.	Камп активности и вежби
20	VII.	Активности по кампот
21	VIII.	Анекси





## ВОВЕД

Со денешниот начин на живеење, со забрзано темпо водено од технологијата, станува сè поважно да се поттикне почитта и разбирањето за животната средина кај младите. Веруваме дека најдобриот начин да се научи за животната средина е самите да ја доживееме.

Ова е идејата на проектот „Поврзување на младите за инклузивен и одржлив регион“, спроведуван од Асоцијацијата за демократски иницијативи (АДИ) и Младинскиот центар Авоко, во рамки на Регионалната програма за локална демократија во Западен Балкан 2 - ReLOaD2, која е финансирана од Европската унија (ЕУ), а ја спроведува Програмата за развој на Обединетите нации (УНДП).

Проектот вклучува млади од прекуграничниот регион на Република Северна Македонија и Косово во планинарење и еколошки активности, поврзани со интеркултурни цели. Фокусот на помладата генерација резултира со поголеми придобивки во неколку области, како што се начин на живот и здравје, посета на места од природно значење, учење за биодиверзитетот на планините и поширокиот регион, планинската култура и заштита на животната средина.

Младинскиот еко камп - Поврзување на младите со природата, беше организиран од периодот 1-5 јули 2024 година во Националниот парк Маврово, со 26 млади учесници од Република Северна Македонија и Косово.

Кампот обезбеди мноштво активности на отворено, едукација за животната средина и практики за одржливи животни стилови. Учесниците се ангажираа во активности како што се пешачење, набљудување на дивниот свет и екологија. Овие активности се дизајнирани да бидат едукативни и истовремено забавни, овозможувајќи им на камперите да научат за екосистемите и важноста од зачувување на нашите природни ресурси.

***Водичот нуди предлози за активности и вежби за развој на важни животни вештини, како што се тимска работа, лидерство и решавање проблеми, а сето тоа додека се градат пријателства и трајни спомени. Преку истражувања и интерактивно учење, целта е да се инспирира чувството на почит кон природата.***

Овој водич е креиран како резултат на материјалите развиени за време на спроведениот Младински еко камп.

Младински еко камп е повеќе од само летен камп. Истиот е движење кон поттикнување на генерација на еколошки свесни поединци кои се подготвени да преземат акција за заштита на нашата планета. Ве покануваме да ни се придружите на ова возбудливо патување на откривање, растење и поврзување со природата. Ајде да работиме заедно за да создадеме посветла и позелена иднина.

## A) Цел на водичот

Водичот е наменет да биде сеопфатен и практичен за секој што се занимава со организирање и водење на младински планинарски кампови. Водичот обезбедува детални насоки, најдобри практики и основни ресурси за да се осигура дека камповите се добро организирани, ангажирани, едукативни и безбедни за сите учесници. Водичот оди подалеку од логистиката; Истиот има за цел да поттикне подлабока поврзаност со природата, да поттикне лидерство и тимска работа меѓу младите и да всади чувство на грижа за животната средина. Со давање на оваа сеопфатна алатка на организаторите на кампот, персоналот и волонтерите, водичот има за цел да го подобри целокупното искуство на кампот, правејќи го порелевантно и позначајно за сите учесници. Главните цели на водичот се:

*„Искачете ги планините и присвојте ги нивните добри карактеристики. Мирот на природата ќе протече низ вас како што сонцето се простира низ дрвјата.“  
– Џон Мјур*

- ✓ Да понуди структуриран пристап кон организирањето на камповите, обезбедувајќи конзистентност и квалитет во спроведување на активностите во кампот.
- ✓ Да се обезбедат детални инструкции, вклучувајќи чекор-по-чекор инструкции за различни аспекти на управување со кампот, како што се развој на агенда, планирање програма и безбедносни протоколи.
- ✓ Да се зајакне лидерството, да се изгради тим преку јакнење на водачите и персоналот на кампот со ефективни стратегии и активности за развивање на лидерски вештини и поттикнување тимска работа на учесниците.
- ✓ Да се обезбеди безбедност и подготвеност со наведување на основните безбедносни упатства, проценки на ризик и процедури за прва помош за одржување на благосостојбата на сите учесници во кампот.
- ✓ Да се промовира еколошката свест и да се едуцираат учесниците и персоналот за грижа за животната средина, вклучувајќи ги принципите Leave No Trace (да не се остава трага) и безбедноста на дивиот свет.
- ✓ Да се олеснат ефективни активности во кампот преку серија практични вежби и едукативни активности кои се усогласуваат со целите на кампот.
- ✓ Да служи како ресурс кој обезбедува вредни алатки, вклучувајќи листи за проверка, модели и информации за контакт, за да помогне во успешното планирање и спроведување на младински планинарски кампови.



## В) Целна публика

Овој водич е наменет за следната целна публика:

- i. Организатори на камп:** Станува збор за лица кои се одговорни за целокупното планирање и координација на младинскиот планинарски камп. Водич за поставување логистика на кампот, развивање на агендата и обезбедување непречено одвивање на кампот.
- ii. Водичот и персоналот на кампот:** Оние кои се директно вклучени во главните активности на кампот, ги надгледуваат учесниците и ги олеснуваат едукативните и рекреативните програми. Водичот дава детални упатства за обука за лидерство, вежби за градење тим и планирање активности.
- iii. Волонтери:** Овие лица помагаат во различни аспекти на кампот, од екскурзии со водич до поддршка за спроведување на едукативни сесии. Водичот дава практични совети за нивните улоги и одговорности, како и обука за безбедност и прва помош.
- iv. Млади учесници:** Иако главниот фокус е на организаторите на кампот, персоналот и волонтерите, водичот, исто така служи како ресурс за младите учесници да ги разберат видовите активности и обуки што ќе бидат спроведени, помагајќи им да се подготват за успешно искуство во кампот.
- v. Образовни и надворешни организации:** Институциите и групите вклучени во развојот на младите, едукација на отворено и зачувувањето на животната средина може да го користат водичот како референца за организирање кампови или слични програми.





## **КРАТЕНКИ**

*АДИ - Асоцијација за демократски иницијативи*

*ReLOaD2 - Регионална програма за локална демократија во Западен Балкан 2*

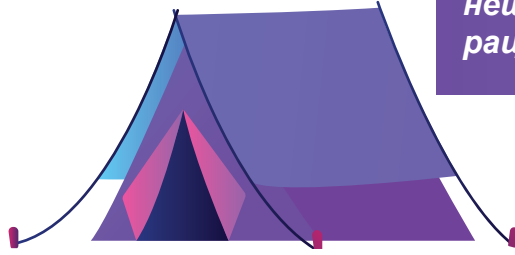
*ЕУ - Европската Унија*

*УНДП - Програмата за развој на Обединетите нации*

*БИХ - Босна и Херцеговина*



„Безбедноста е нешто што се случува меѓу вашите уши, а не нешто што го држите во ваши раце.“ – Џеф Купер



## ПОДГОТОВКА ПРЕД КАМПОТ

### а) ПОДГОТОВКА ЗА КАМПОТ

Пред да започне кампот, важно е да обезбедите дека сè е подготвено за успешно камперско искуство. Овој дел ќе обезбеди насоки за основните чекори што треба да се преземат пред почетокот на кампот, вклучително и регистрација на учесниците, подготовка на учесници и обезбедување безбедност за сите.

### б) ФОРМУЛАРИ ЗА РЕГИСТРАЦИЈА И СОГЛАСНОСТ

Уверете се дека процесот на регистрација оди непречено со разгледување на:

#### Процес на регистрација:

- Ве молиме погрижете се да понудите опции за регистрација онлајн и на хартија за да биде пријавувањето прилагодливо за сите. Проверете дали формуларите за регистрација се лесно достапни и едноставни за пополнување.
- Важно е да се соберат клучните детали како што се името на учесникот, возраста, информациите за контакт, медицинската историја, контактите за итни случаи и било какви посебни потреби или ограничувања во исхраната.
- Поставете јасни рокови за пријавување/упис и јасно доставете ги до потенцијалните учесници и нивните семејства.

#### Формулар за согласност:

- Ве молиме уверете се дека следните ставки се вклучени во формуларот:
- Дел за потпишување на родител или старател, за давање дозвола на учесникот да учествува на кампот и за давање потврда за разбирањето на активностите на кампот и ризиците поврзани со нив.
- Согласност за итен медицински третман, вклучително и дозвола за персоналот на кампот да побара лекарска помош доколку е потребно.
- Информирање на учесниците и нивните старатели за потенцијалните ризици со цел да се ослободи кампот од евентуална одговорност.

#### Управување со формулари:

Чувајте ги сите пополнети формулари безбедно и проверете дали се лесно достапни во случај на итност. Прегледајте ги формуларите за комплетност и точност и следете ги сите информации што недостасуваат или се нејасни.

## В) ЛИСТА ЗА ПАКУВАЊЕ

### Основни предмети:

- Погрижете се учесниците да ги имаат следните предмети:
- Соодветна облека за временските услови, вклучувајќи водоотпорна јакна, цврсти чизми за пешачење, капа и ракавици.
- Вреќа за спиење, кревет и шатор или друго засолниште, доколку не е обезбедено од кампот.
- Тоалети, креми за сончање, средства против инсекти, шише вода и сите препишани лекови.
- Ранец, челна лед лампа со дополнителни батерии и алат или нож.

### Изборни предмети:

- Учесниците можеби ќе донесат и:
- Книги, списанија или мали лични предмети за слободно време.
- Камера за снимање спомени (проверете дали е соодветна за кампување и издржлива).

### Совети за пакување :

- Охрабрете ги учесниците да ги означат сите лични предмети за да не ги загубат.
- Понудете конкретни предлози за пакување врз основа на очекуваните временски услови.
- Потсетете ги учесниците да донесат опрема или специјални предмети што им требаат, како што се медицинска опрема или додатоци во исхраната.

**„Земете само спомени, оставете само отпечатоци.“ - Шефот Сиетл**

## Г) ИНСТРУКЦИИ ЗА БЕЗБЕДНОСТ

- Погрижете се сите да останат безбедни со земање предвид на следното:

### Општа безбедност:

- Осигурајте се дека учесниците се во добра здравствена состојба за да учествуваат во физички активности.
- Обезбедете упатства за третирање на алергии, астма и други здравствени состојби.
- Опишете ги процедурите за справување со итни случаи, вклучувајќи информации за контакт за локалните служби за итни случаи, планови за евакуација и процедури за третирање повреди или болести.
- Погрижете се персоналот во кампот да е обучен за прва помош и да има добро снабден комплет за прва помош на располагање во секое време.

### Управување со ризик:

- Не заборавајте да се подготвите и да планирате за различни временски услови. Информирајте ги учесниците за облека и соодветна облека. Едуцирајте ги учесниците како безбедно да соработуваат со дивниот свет и што да прават доколку се соочат со опасни животни. Обезбедете информации за безбедноста на почетокот на кампот за да ги запознаете учесниците со безбедносните правила и процедурите за итни случаи.

- При планирање на младински планинарски камп, од суштинско значење е да се има добро организирана документација и инструкции. Во продолжение е претставен еден структуриран метод за вклучување формулари за регистрација и согласност, список за пакување и безбедносни упатства

## Д) ФОРМУЛАРИ ЗА РЕГИСТРАЦИЈА И СОГЛАСНОСТ

### Формулар за регистрација:

- Информации за учесникот: Полно име, датум на раѓање, податоци за контакт (телефонски број, е-пошта), домашна адреса.
- Информации за контакт за итни случаи: Име, сродство со учесникот, детали за контакт (телефонски број, е-пошта).
- Медицински информации: Алергии, лекови, медицински состојби, ограничувања во исхраната и сите други релевантни здравствени информации.
- Согласност за активност: Дел во кој родителите/старателите можат да му дадат дозвола на учесникот да се вклучи во сите активности на кампот.
- Согласност за фотографии/видео: согласност за користење на фотографии или видеа на учесниците во промотивните материјали на кампот.
- Потпис: Потписи и датуми на учесникот и родителот/старателот.

### Формулар за согласност:

- Ослободување од одговорност: Изјава со која се признаваат ризиците поврзани со планинарењето и ослободување на организацијата од одговорност.
- Медицинско ослободување: Дозвола за персоналот на кампот да побара лекарска помош во случај на итност.
- Кодекс на добро однесување: Почитување на правилата и упатствата на кампот.
- Потпис: Потписи и датуми на учесникот и родителот/старателот.

## Ѓ) ЛИСТА ЗА ПАКУВАЊЕ

“Авантурата е само лошо планирање.” – Roald Amundsen

### Облека:

- Основен слој (термо долна облека)
- Изолациски слој (крзно, долна јакна)
- Водоотпорна и ветроотпорна јакна и панталони
- Планинарски чизми со добра поддршка за глуждот
- Капа и топли ракавици
- Чорапи (волнени или синтетички)
- Секојдневна облека за навечер
- Дополнителна долна облека



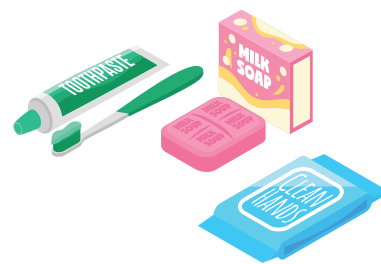
### Опрема:

- Ранец (погоден за дневни пешачења)
- Вреќа за спиење (предвидено за очекуваните температури)
- Подлога за спиење
- Челна лед лампа со дополнителни батерии
- Шише со вода или систем за хидратација



#### Лични предмети:

- Крема за сончање и мелем за усни со заштитен фактор (СПФ)
- Очила за сонце (УВ заштита)
- Средства за лична хигиена (четка за заби, паста за заби, биоразградлив сапун)
- Пешкир
- Лекови (во етикетиран сад)
- Лична идентификација (лична карта или пасош)



#### Изборни предмети:

- Камера
- Двоглед
- Тетратка и пенкало
- Џебен нож



## е) ИНСТРУКЦИИ ЗА БЕЗБЕДНОСТ

#### *Општи инструкции за безбедност:*

- Секогаш останете со групата и следете ги инструкциите на водичот.
- Информирајте го водичот ако не се чувствувате добро или ако има итен случај.
- Не бегај од обележаните патеки.

#### *Безбедност при пешачење:*

- Одржувајте стабилно темпо и правете редовни паузи.
- Останете хидрирани и пијте многу вода.
- Внимавајте на времето и носете соодветна облека.
- Користете стап за планинарење доколку е потребно за стабилност.

#### *Еколошка безбедност:*

- Почитувајте го дивиот свет и одржувајте безбедно растојание.
- Не оставајте трага: собирајте го ѓубрето и минимизирајте го влијанието врз животната средина.
- Останете на обележаните патеки за да го заштитите природното живеалиште.

#### *Процедури за итни случаи:*

- Во случај на повреда, останете смирени и веднаш известете го водичот.
- Следете ги упатствата на водичот за евакуација или медицинска помош.
- Имајте основно знаење за пружање прва помош и да знаете каде се наоѓа комплетот за прва помош во кампот.

#### *Однесување во кампот:*

- Држете се до распоредот на кампот и бидете точни за активностите.
- Почитувајте ги вашите колеги кампери и нивните лични ствари.
- Одржувајте позитивен и кооперативен став.

За безбедно и пријатно искуство во планинарскиот камп, од суштинско значење е да се комуницира ефективно и да се подготват потребните формулари, списоци и упатства лесно достапни за сите учесници и нивните старатели.



## ДНЕВЕН РАСПОРЕД

Пример на дневен распоред на младински планинарски камп

<b>Прв ден</b> Пристигнување и вовед	08:00 - 09:00	Пристигнување и регистрација
	09:00 - 09:30	Добредојде и ориентација во кампот
	09:30 - 10:00	Активности за кршење на мразот (Break the Ice)
	10:00 - 11:00	Контрола на опремата и поставување на кампот
	11:00 - 12:30	Вовед во вештини за искачување
	12:30 - 13:30	Ручек
	13:30 - 15:00	Работилница за основна навигација
	15:00 - 16:30	Кратки прошетки и вежби за градење тимот
	16:30 - 17:30	Слободно време
	17:30 - 18:30	Вечера
	18:30 - 19:30	Вечерен камперски оган и раскажување приказни
19:30 - 20:00	Рефлексија	
20:00	Изгасени светла	

<b>Втор ден</b> Развој на вештини и вежбање	07:00 - 08:00	Појадок
	08:00 - 09:00	Утрински вежби и брифинг за безбедност
	09:00 - 11:00	Основи за качување по карпи
	11:00 - 12:30	Техники за врзување јазли
	12:30 - 13:30	Ручек
	13:30 - 15:30	Навигација и напредна ориентација
	15:30 - 16:30	Пешачење и набљудување на природата (Примена на планинарски вештини)
	16:30 - 17:30	Слободно време
	17:30 - 18:30	Вечера
	18:30 - 19:30	Активности на камперски оган и групни дискусии
	19:30 - 20:00	Рефлексија
20:00	Изгасени светла	

<b>Трет ден</b> - Учење за животната средина и развој на вештини	07:00 - 08:00	Појадок
	08:30 - 10:00	Работилница за зачувување на животната средина
	10:00 - 12:30	Практична активност: садење дрвја и основи на ботаника
	12:30 - 13:30	Ручек
	13:30 - 15:00	часот: Развој на вештини: Креирање украси со рециклирани материјали
	15:00 - 17:30	Идеи за еколошка акција во локалните заедници
	17:30 - 18:30	Слободно време
	18:30 - 19:30	Вечера
	19:30 - 21:00	Културна размена: музика и танц од различни региони

**Четврти ден**  
Искачување на врвот и  
прослава на камперски оган

07:00 - 08:00	Појадок
08:00 - 09:00	Утрински вежби и брифинг за безбедност
09:00 - 12:30	Искачување на локалниот врв
12:30 - 13:00	Прослава на врвот и групни фотографии
13:00 - 14:00	Ручек на патеката
14:00 - 16:00	Спуштање и враќање во кампот
16:00 - 17:30	Слободно време и одмор
17:30 - 18:30	Вечера
18:30 - 20:00	Затворање на камперскиот оган и прослава
20:00 - 20:30	Рефлексија
20:30	Изгасени светла

**Петти ден**  
Заминување

07:00 - 08:00	Појадок
08:00 - 09:00	Утрински вежби и пакување
09:00 - 10:00	Завршна сесија за рефлексија и фидбек
10:00 - 11:00	Расчистување и демонтирање на кампот
11:00 - 12:00	Заминување

*„Патувањето од илјадници километри започнува со само еден чекор.” – Лао Це*



Овој внимателно дизајниран распоред обезбедува добро заокружено искуство за сите учесници, комбинирајќи развој на вештини, физички активности, едукација за животната средина и лична рефлексија. Тој е дизајниран да обезбеди целосно и збогатувачко искуство во кампот за сите вклучени.



## ТЕМИ И ВЕЖБИ

### а. Вовед во планинарење:

- Да се даде основен вовед на планинарството, вклучувајќи ја неговата историска позадина, основната опрема и основните принципи.
- **Детали за активностa:**
  - Историја и еволуција: Овој дел го испитува потеклото на планинарството и важните пресвртници во неговиот развој.
  - Основна опрема: Овде ја претставуваме клучната опрема што се користи во планинарењето.
  - Основни начела: Овој дел ќе ги опфати основните концепти на планинарењето, вклучувајќи планирање, подготовка и важност на тимската работа и безбедноста.



### б. Физичка кондиција:

- За да осигурате дека учесниците се физички подготвени за барањата на планинарењето потребно е:
- **Детали за активностa:**
  - Рутини за загревање: научете ги соодветните вежби за загревање за да спречите повреди.
  - Тренинг за сила: Фокусирајте се на вежби кои ја градат силата на телото, нозете и горниот дел од телото.
  - Тренинг за издржливост: Вклучете активности како што се трчање, пешачење и качување по скали за да ја зголемите издржливоста.
  - Флексибилност и рамнотежа: Вклучете вежби за истегнување и рамнотежа за да ја зголемите севкупната агилност.



## в) Вештини за навигација:

- На учесниците да им се обезбедат потребните вештини за безбедна и ефикасна навигација во планината.

### ○ Детали за активност:

- Читање на карти: Научете како да интерпретирате топографски карти, вклучувајќи го и значењето на контурните линии и симболите.
- Користење на компасот: Покажете како да користете компас за навигација.
- Тренинг за GPS: Воведете ги основите GPS уреди и нивните практични примени во планинарењето.
- Вежби за ориентација: направете вовед во основите на навигацијата за да вежбате ориентација во контролирана средина.



## г) Техники на планинарење:

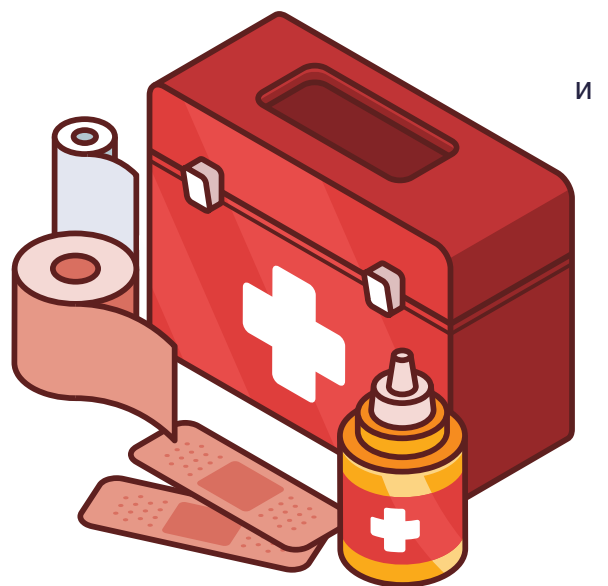
- Да се развијат потребни техники на планинарење за безбедно и ефективно искачување.
- Детали за активност:
  - Покажете и практикувајте различни техники на држење за да обезбедите безбедни практики за качување.
  - Дајте инструкции како безбедно да се симнете користејќи различни техники на јаже за спуштање од карпа.
  - Покријте ги основните и напредните техники на качување, вклучувајќи работа со нозете, држачи и позиционирање на телото.

## д) Безбедност и прва помош:

- Целта на оваа обука е да се подготват учесниците за итни ситуации да се научат на основните вештини за прва помош.

### ○ Детали за активност:

- Разговарајте за потенцијалните опасности при планинарењето и начините за нивно ублажување.
- Учесниците да научат што да прават во итен случај, вклучително и како да повикаат помош и безбедна евакуација.
- Обуката ќе ги опфати основните вештини за прва помош како што се лекување на исеченици и скршеници.
- Учесниците ќе добијат инструкции како да преживеат во планина, вклучувајќи изградба на засолниште и прочистување на водата.





## ѓ) Еколошка свест:

- Целта на оваа активност е да се всади чувство на одговорност и грижа за природната средина.
- **Детали за активността:**
  - Едуцирајте ги учесниците за принципот да не се остава трага (Leave No Trace) со цел да се минимизира влијанието врз животната средина.
  - Обезбедете лекции за локалниот екосистем вклучувајќи ја флората и фауната и нагласете ја важноста на биолошката разновидност.
  - Вклучете ги учесниците во практични активности за зачувување, како што се одржување на патеките, обновување на живеалиштата и чистење на отпадот.
  - Поттикнете одржливи практики, како што се намалување на отпадот и зачувување на ресурсите.



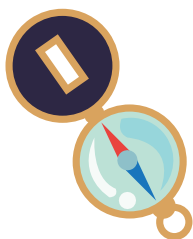
## е) Градење на тим и лидерство:

- Да се развие тимска работа, комуникација и лидерски вештини.
- **Детали за активността:**
  - Спроведете активности за градење доверба.
  - Презентирајте сценарија кои бараат заедничко решавање на проблеми и донесување одлуки.
  - Обезбедете обука за ефективни стилови на лидерство, решавање конфликти и тимска мотивација.
  - Организирајте групни екскурзии, искачувања и игри кои бараат тимска работа.

## ж) Културно-историско едуцирање:

- Целта е да се зголеми разбирањето на учесниците за културниот и историски контекст на планинарењето.
- **Детали за активността:**
  - Ова ќе вклучи дискусија за историјата и културата на регионот каде што се одржува кампот, вклучувајќи ги локалните традиции и историските споменици.
  - Ќе бидат споделени приказните на познатите планинари и нивниот придонес во овој спорт.
  - Учесниците ќе се охрабруваат да ги споделат нивните потекла и искуства.
  - Посети: По можност ќе се организираат посети на локални историски локалитети и музеи поврзани со планинарењето.





# КАМП АКТИВНОСТИ И ВЕЖБИ

## а) Дневни прошетки:

- За да ја подобрите издржливоста, со цел да им помогнете на учесниците да го запознаат теренот и да вежбаат навигациски вештини за време на прошетка, следете ги насоките:
- **Детали за активност:**
- Изберете патеки со различни нивоа на тежина за да одговараат на можностите на учесниците.
- охрабнете ги учесниците да набљудуваат и да разговараат за растенијата и животните што ги гледаат.
- Вклучете читање карти и употреба на компас додека пешачите.
- Закажете редовни паузи за пиење вода, јадење грицки и дискутирање за опкружувањето.

## б) Сесии за качување:

- Учесниците да ги научат основните и напредни техники на качување и безбедносни протоколи.
- **Детали за активност:**
- Почнете со информации во врска со безбедноста на качувањето, употребата на опремата и соодветните техники.
- Изберете правци кои се грижат за различни нивоа на вештини, осигурувајќи се дека сите учесници се соодветно мотивирани.
- Научете и практикувајте техники за одложување за да се осигурате дека учесниците можат безбедно да ги поддржат своите партнери за качување.
- Фокусирајте се при поставување на стапалата, држењето на рацете и положбата на телото.

## в) Вежби за навигација:

- Да се развијат вештините на учесниците за читање карти, користење на компас и GPS навигација.
- **Детали за активност:**
- Научете ги учесниците како да ги толкуваат топографските карти и да ги разберат клучните симболи и карактеристики.
- Покажете како да земете лежишта, следете курс на компас и триаголни позиции.
- Направете курсеви за ориентација кои ги предизвикуваат учесниците да навигираат до одредени контролни точки користејќи мапи и компаси.
- Воведете ги основите на GPS навигацијата и како ефикасно да се користат преносливите GPS уреди.

### г) Сценарија за преживување:

- За да се подготват учесниците за итни ситуации и да се научат на основните вештини за преживување, ќе се спроведуваат следните активности.
- **Детали за активноста:**
  - Научете ги учесниците како да градат засолништа за итни случаи користејќи природни материјали и ограничени ресурси.
  - Покажете различни техники за палење оган, вклучително и користење ќибрит, запалки, кремен и челик.
  - Дискусирајте и вежбајте методи за пронаоѓање и прочистување на водата во планината.

### д) Тимски предизвици:

- Да се поттикне тимска работа, вештини за комуникација и решавање проблеми меѓу учесниците.
- **Детали за активност:**
  - Организирајте активности за градење тим кои се фокусираат на градење доверба.
  - Креирајте сценарија кои бараат од учесниците да соработуваат и да најдат решенија, како што се изградба на мост или навигација по патека со пречки.
  - Планирајте штафетни трки кои вклучуваат комбинација на физички и ментални предизвици.
  - Одржувајте рефлексивни сесии по секој предизвик за да разговарате за тоа што функционираше, што не функционираше и како тимот може да се подобри.

### ѓ) Проекти за животна средина:

- Да се всади чувство на чување на животната средина и да се подучат учесниците за зачувување на средината.
- **Детали за активност:**
  - Вклучете ги учесниците во одржувањето и подобрувањето на локалните патеки, вклучително и задачи како што се расчистување отпадоци и обележување на патеки.
  - Работете на проекти како што се садење автохтони видови, отстранување инвазивни растенија и обновување на природните живеалишта.
  - Организирајте кампиони за ѓубре во и околу кампот и областите за пешачење.
  - Спроведување семинари и дискусии на теми како што се биолошката разновидност, динамиката на екосистемот и влијанието на човековата активност врз животната средина.



„Светот им се открива на оние кои патуваат пеш.“ - Вернер Херцог



## АКТИВНОСТИ ПО КАМПОТ

### а) Сесии за рефлексивност:

- Да им се помогне на учесниците да ги обработат своите искуства, да го зајакнат учењето и да дадат фидбек за кампот.
- **Детали за активност:**
  - Организирајте групни дискусии каде учесниците ќе можат да споделат искуства, предизвици и она што го научиле. Поттикнете отворен дијалог и активно слушање.
  - Обезбедете време и охрабрување за учесниците индивидуално да размислуваат за нивниот личен раст, незаборавните моменти и клучните моменти од кампот.
  - Дозволете им на учесниците да ги изразат своите мислења преку креативни средства како што се цртање, пишување песни или создавање колажи.
  - Споделете фидбек формулари за да ги соберете мислењата на учесниците за организацијата на кампот, активностите и областите за подобрување. Овај фидбек ќе биде важен за планирање на идните кампови.

### б) Извори за следење:

- Да се обезбеди постојана поддршка, да се зајакне учењето и да се поттикне тековното вклучување во планирањето и зачувувањето на животната средина
- **Детали за активност:**
  - Обезбедете им на учесниците пакети со ресурси кои содржат информации за техниките на планирање, безбедносни упатства и зачувување на животната средина.
  - Понудете семинари за следење или вебинари на напредни теми како што се планирање, прва помош и еколошки проекти. Овие можат да се спроведуваат лично или онлајн.
  - Создадете програма за менторство каде што искусни планинари или водачи на кампот ќе можат да обезбедат насоки и поддршка на учесниците заинтересирани за понатамошно развивање на нивните вештини.
  - Создадете алумни мрежи или онлајн заедница (на пр. група или форум на социјални медиуми) каде што учесниците ќе можат да останат поврзани, да споделуваат искуства и заедно да организираат идни активности на отворено.
  - Охрабнете ги учесниците да се вклучат во локални еколошки проекти и да обезбедат информации за тоа како да се вклучат. Истакнете ги можностите за волонтерство со организации за заштита на животната средина или учество во активности за чистење на заедницата.



# АНЕКСИ

## Референци:

### КНИГИ

- “Mountaineering: The Freedom of the Hills” by The Mountaineers
- “Wilderness Navigation” by Bob Burns and Mike Burns
- “The Backpacker’s Field Manual” by Rick Curtis

### APPS

- Peak of the Balkans

### РЕЧНИК

- **Белеј:** Техника која се користи за контрола на јажето и заштита на планинарите од падови.
- **Бивак:** Камп или привремено засолниште.
- **Керн:** Вештачки куп камења што се користат како маркер за трага.
- **Карабинер:** Метална јамка со порта со пружина што се користи при качување за прицврстување јажиња и опрема.
- **Крампон:** Уред за влечење што се носи на чизми за да се обезбеди зафат на мраз и снег.
- **GPS (Global Positioning System):** Навигациски систем базиран на сателит.
- **Јазол:** Прицврстување направено со врзување на конец.
- **Ориентација:** Спорт или активност што вклучува навигација со мапа и компас.
- **Рапел:** Контролирано спуштање по карпа со помош на јаже.
- **Врв:** Највисоката точка на планина или рид.
- **Топографска карта:** Детален и прецизен приказ на природните и вештачки карактеристики на теренот.

## **КОНТАКТИ ЗА ИТНИ СЛУЧАИ:**

- Локални служби за итни случаи: XXXX (или локален број за итни случаи)
- Директор на кампот: [Име], [Телефонски број]
- Медицински тим: [Име], [Телефонски број]
- Најблиската болница:
  - Име: [Име на болницата]
  - Адреса: [Адреса на болницата]
  - Телефонски број: [Телефонски број на болницата]

